

Lamm-Hack-Steaks mit Mango

Für zwei Personen

300 g Lammhacksteaks	50 g Schnellkochreis	1 rote Chilischote
1 rote Peperoni	1 Mango	1 Ananas
1 Zitrone	1 Ei	200 g Speisequark
50 g Crème-fraîche	1 Brötchen, in Milch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	1 TL Sambal Oelek
1 EL Fenchelsamen	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL Curry
1 EL grüne Pfefferkörner	Olivenöl, Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und feinhacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch und der Chilischote darin anschwitzen. Das in Milch eingeweichte Brötchen ausdrücken, zerhacken und mit dem Hack und dem Zwiebelgemisch vermengen. Das Ei aufschlagen. Die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Ananas ebenfalls schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Anschließend 50 Gramm Mango- und 30 Gramm Ananasfruchtfleisch mit dem Ei, dem Reis, den Fenchelsamen und dem Kreuzkümmel zum Fleisch geben und alles zu einer glatten Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Curry kräftig würzen. Nach Bedarf mit den Semmelbröseln binden. Aus der Fleischmasse Hacksteaks formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin auf beiden Seite sechs Minuten braten. 50 Gramm Mangofruchtfleisch und 30 Gramm Ananasfruchtfleisch mit den Pfefferkörnern pürieren und mit der Crème-fraîche und dem Speisequark vermischen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Fruchtquark mit Zitronensaft, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hacksteaks mit dem Quark auf einem Teller anrichten und mit der Peperoni garniert servieren.

Stefan Schulz am 06. Februar 2013