

Lamm-Hackbällchen, Tomaten-Soße, Basmati, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Lamm-Hackbällchen:

300 g Lammhackfleisch	2 Eier	50 ml Milch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Semmelbrösel	100 g Panko
50 g Mehl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tomatensauce:

400 g Tomaten	1 kleine rote Chilischote	2 Knoblauchzehen
4 cm Ingwer	2 Msp. Kreuzkümmel	2 Msp. Kurkuma
2 Prisen Zimt	2 Msp. Schwarzkümmel	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Paprikaschote	1 Möhre	1 rote Zwiebel
1 TL Tomatenmark	Speisestärke	Pflanzenöl

Für den Basmati:

150 g Basmati	1 TL Salz
---------------	-----------

Für den Koriander-Joghurt:

100 g griech. Joghurt	1 Bund Koriander	Salz, Pfeffer
-----------------------	------------------	---------------

Für die Lamm-Hackbällchen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Petersilie hacken. Lammhackfleisch mit einem Ei, Milch, Petersilie, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer vermengen. Dann kleine, walnussgroße Kugeln daraus formen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufbauen und Hackbällchen darin panieren. Anschließend in einer Fritteuse goldbraun frittieren.

Für die Tomatensauce:

Tomaten waschen und vierteln. Chilischote längs halbieren. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Alles zusammen mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt, Schwarzkümmel, Salz und Pfeffer in einen Multizerkleinerer geben und aufmixen.

Für das Gemüse:

Zwiebel abziehen und Möhre schälen. Beides fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Mit Tomatenmark tomatisieren und mit der zuvor hergestellten Tomatensauce ablöschen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Mit in die Sauce geben. Solange köcheln, bis das Gemüse gar ist. Mit Stärke abbinden.

Für den Basmati:

Basmati in etwa 300 ml Wasser mit Salz aufkochen, dann Hitze reduzieren und ziehen lassen, bis er gar ist.

Für den Koriander-Joghurt:

Koriander fein hacken und mit Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alexander Wellmann am 11. April 2024