

Lamm-Hackbällchen, Vinaigrette, Hummus, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	120 g Tahinipaste	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Olivenöl		

Für die Zitronen-Vinaigrette:

1 Zitrone	2 Knoblauchzehen	1 grüne Chilischote
1 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Koriander	2 EL Weißweinessig

Für die Lamm-Hackbällchen:

300 g Lammhack	2 EL Pinienkerne	1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Koriander	1 Zweig Minze	1 EL Weißweinessig
2 EL Butter	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL getrockneter Oregano	1 TL gem. Piment	$\frac{1}{4}$ TL gem. schwarzer Pfeffer
$\frac{1}{4}$ TL gem. weißer Pfeffer	Salz	1 TL Olivenöl

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

2 Minigurken	3 Tomaten	1 Spitzpaprika
4 Radieschen	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannbrot:

300 g Dinkelmehl	160 ml Milch	1 TL Backpulver
50 ml weiche Butter	1 TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 TL Salz	2 EL Speiseöl	Mehl

Für den Hummus:

Die Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb abgießen, dabei 50 ml Kichererbsenwasser auffangen. Ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren. Erstmal zur Seite stellen.

Den Saft einer Zitrone auspressen, die Knoblauchzehen abziehen.

Zitronensaft und Knoblauch zusammen mit einem halben TL Salz in den Mixer geben und glatt mixen.

Im zweiten Schritt Tahini in den Mixer hinzugeben und erneut durchmixen. Langsam 100 ml eiskaltes Wasser und 50 ml Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle fluffige Masse entstehen.

Im letzten Schritt die Kichererbsen, 1-2 EL Olivenöl und $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel zugeben und mindestens 3 Minuten weitermixen bis eine cremige Masse entsteht. Zum Schluss mit Salz und übrigem Zitronensaft abschmecken.

Für die Zitronen-Vinaigrette:

Unmittelbar bevor das Fleisch gebraten wird, die Zutaten für die Zitronen- Vinaigrette in einer kleinen Schüssel verrühren. Dafür Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Zitrone auspressen und 4 EL Saft auffangen. Knoblauchzehen abziehen und ausdrücken. Alles mit dem Weißweinessig in den Multizerkleinerer geben und fein mixen. Beim Anrichten über die Lammhällchen geben.

Für die Lamm-Hackbällchen:

Lammhack mit Weißweinessig, Muskatnuss, Zimt, Oregano, Piment, schwarzem Pfeffer, weißem Pfeffer und Salz in einer Schüssel vermengen. Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und jeweils einen Esslöffel hacken. Die Kräuter in die Fleischmasse geben und 15

Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Danach die Fleischmasse aus dem Kühlschrank nehmen und daraus kleine Bällchen formen. Eine große Pfanne mit Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Fleischbällchen portionsweise darin 2 Minuten braten. Das Fleisch sollte in der Mitte leicht rosa sein. Die Pinienkerne in der Pfanne rösten und als Deko verwenden.

.

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

Für den Salat das Gemüse kleinschneiden. Dafür die Minigurken und Tomaten waschen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und fein ausdrücken. Alles miteinander vermengen. Zitrone auspressen und den Salat mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Butter in einer heißen Pfanne schmelzen. Dinkelmehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, geschmolzene Butter und 1 EL Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Teig in 4 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen ausrollen.

Eine Pfanne mit dem übrigen Öl erhitzen, je ein Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten circa 2 Minuten backen. Etwas Kreuzkümmel darüber streuen.

Hummus auf Tellern verteilen und eine Mulde in die Mitte drücken.

Die Lammbällchen in die Vertiefung füllen und mit den übrigen Kichererbsen bestreuen. Mit der Zitronen-Vinaigrette überziehen und mit den Pinienkernen bestreuen. Zusammen mit dem Tomaten-Gurken-Salat- Salat und dem Pfannenbrot servieren.

Christoph Gedschold am 04. August 2020