

Fleisch-Bällchen mit Zucchini-Nudeln und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Fleischbällchen:

200 g Lammhackfleisch	1 Frühlingszwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	50 g Walnusskerne	1 EL Magerquark
1 Bund glatte Petersilie	2 TL gemahlener Zimt	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Kurkuma	1 TL Kardamomsamen	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini-Nudeln:

1 Zucchini	1 Zitrone	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Minz-Joghurt:

1 Bund Minze	1 Granatapfel	100 g griech. Joghurt
1 EL Sahne	Honig	Salz

Für die Fleischbällchen:

Die Frühlingszwiebel putzen. Knoblauch abziehen. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Frühlingszwiebel, Knoblauch, Chilischote, Petersilie und Walnusskerne fein hacken und zusammen mit dem Hackfleisch und Quark in eine Schale geben. Mit den Händen verkneten. Zimt, Kreuzkümmel, Kurkuma und Kardamom in einen Mörser geben und mahlen. Anschließend zur Hackfleischmasse geben und unterkneten.

Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen aus der Masse formen und in einer Pfanne in Olivenöl gleichmäßig braten.

Für die Zucchini-Nudeln:

Zucchini waschen und trockentupfen. Mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Mit Olivenöl in einer Pfanne kurz braten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zucchini-Nudeln mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Minz-Joghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Minze mit Joghurt und Sahne verrühren. Mit Salz und Honig abschmecken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Minz-Joghurt mit Granatapfelkernen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Westerlund am 06. Juli 2021