Frikadellen mit Gurken-Quark

Für die Frikadellen: :		
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
0,5 Bio-Zitrone	550 g Lammhackfleisch	Salz
etwa Pfeffer		
Für den Gurken-Quark::		
1 Salatgurke	Salz	1 Knoblauchzehe
250 g Quark, 20%	Pfeffer	
Für den Salat:		
100 g Baby-Spinat	1 Bund Basilikum	0,5 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Für die Frikadellen Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, grob schneiden.
Ein Drittel vom Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.
Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
Das Lammhackfleisch in einer Schüssel mit dem Zwiebel-Mix und Zitronenschale mischen. Die Masse mit wenig Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
In der Zwischenzeit für den Dip die Gurke waschen, nach Belieben schälen, halbieren, entkernen. Gurkenhälften fein reiben, mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen.
Knoblauch abziehen. Knoblauch und Salz zu einer Paste verarbeiten, mit dem Quark verrühren. Gurke evtl. ausdrücken und ebenfalls unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen.
Für den Salat den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen.
Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und dann in kleine Stücke zupfen.
Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
Zitronenschale, Zitronensaft, Öl und Honig mit wenig Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verquirlen.
Aus der Hackmasse Frikadellen formen.
In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten jeweils ca. 3-4 Minuten braten.
Zum Servieren das Basilikum unter das vorbereitete Dressing rühren und den Spinat darin marinieren.
Den Spinatsalat und Frikadellen auf Teller geben und den Gurken-Quark-Dip dazu servieren.

Tarik Rose am 24. März 2023