

Orientalische Hackbällchen mit Datteln, Minzjoghurt und Reis



XXX Lecker

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Hackbällchen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Rapsöl
- 80 g Datteln
- 4 Stiele Petersilie
- 500 g Lammhackfleisch
- 1 Ei
- 4 EL Semmelbrösel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL gemahlene Koriandersaat
- 1 Prise Zimtpulver

- Salz
- Pfeffer
- 800 g gehackte Tomaten (Dose)

Für den Minzjoghurt

- 5 Stiele Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- 500 g griechischer Joghurt
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Schwarzkümmel

Außerdem

- 250 g Basmatireis

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 124 kcal
- 6 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 15 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 40 Minuten

Zubereitung

1. Für die Hackbällchen Zwiebel und die Hälfte der Knoblauchzehen schälen sowie fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin andünsten. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
2. Datteln fein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen sowie fein hacken.
3. Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, Gewürzen, Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Datteln, Petersilie, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Mit feuchten Händen zu kleinen Hackbällchen formen.
4. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackbällchen darin rundherum goldbraun braten. Gehackte Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 6-8 Minuten köcheln lassen.
5. Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.
6. Für den Joghurt Minze waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen sowie in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Zitrone heiß waschen und 1 TL Schale abreiben. Alles mit Joghurt, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.
7. Hackbällchen mit Reis, Tomatensoße sowie Joghurt anrichten und mit Schwarzkümmel garnieren.



REISER RÄT

Wenn Sie es gerne schärfer mögen, geben Sie noch eine fein gehackte Chilischote mit in die Tomatensoße der Hackbällchen. Statt Datteln schmecken auch getrocknete Feigen in der Hackfleischmasse.

