



Rezeptkarte

Hackfleischbällchen
mit Zatar auf Basmatireis
und Joghurt-Dip

Hackfleischbällchen mit Zatar auf Basmatireis und Joghurt-Dip

Zutaten (4 Personen):

Hackfleischbällchen: 500 g Hackfleisch gemischt, 100 g Zwiebel in feine Würfel, 1 Ei, 65 g Toastbrot, 20 g Petersilie fein geschnitten, 15 g Senf, 10 g Zatar, 9 g Salz, Rapsöl zum Braten

Basmati Reis: 200 g Basmatireis, 300 g Wasser, ½ TL Salz

Joghurt-Dip: 250 g Joghurt 10%, 2 EL Zitronensaft, 15 g Koriander oder Petersilie fein geschnitten, 5 g Zatar, Pfeffer weiß, Salz

Zubereitung (ca. 1 Stunde):

Für die Hackfleischbällchen das Weißbrot in kaltem Wasser einweichen und die Zwiebeln gold-braun in Rapsöl anbraten. Zum Schluss die Petersilie unter die heißen Zwiebeln mischen und auskühlen lassen. Nun das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Weißbrot und den restlichen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Eine kleine Bratprobe machen und dabei Konsistenz und Geschmack prüfen. Gegebenenfalls leicht nachwürzen. Anschließend die Masse in 30 g schwere Bällchen formen, in Rapsöl rundherum anbraten und im Ofen bei 140°C Heißluft fertig garen.

Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Zatar abschmecken. Zum Schluss den fein geschnittenen Koriander oder die Petersilie unterrühren und kalt servieren.

Den Reis mehrmals mit kaltem Wasser und kreisenden Bewegungen der Finger waschen, damit die überschüssige Stärke ausgespült wird. Anschließend die 200 g Reis mit 300 g kaltem Wasser und einem halben Teelöffel Salz in einen Kochtopf geben. Reis 10 Minuten einweichen lassen. Nun den Reis aufkochen und sobald das Wasser kocht, den Herd auf kleine bis mittlere Hitzestufe stellen und den Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen.