

Indisch-französische Hack-Bällchen mit Mango-Sepia-Salat

Für 2 Personen

| | | |
|----------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 70 g Hackfleisch, gemischt | 70 g Mett | 10 g Roquefort |
| 2 Tintenfischtuben, küchenfertig | 2 Limetten, unbehandelt | 2 Zitronen, unbehandelt |
| 1 Mango, reif | 1 Zwiebel, rot | 1 Ei |
| 6 Kirschtomaten | 1 Frühlingszwiebel | 4 g Cashewkerne |
| 0,5 Schote Chili, rot | 2 TL Paniermehl | 6 EL Pflanzenöl |
| 4 EL Fischsoße | 1 TL Mango-Chutney | 1 TL Olivenöl |
| 1 Körbchen Kresse | 1 Ingwer | Currypulver, mittelscharf |
| Zucker | Pfeffer, schwarz | Salz |

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die französischen Hackbällchen das Ei verquirlen und die Hälfte davon mit 35 Gramm Mett, 35 Gramm Hackfleisch und einem Teelöffel Paniermehl in einer Schüssel vermengen und zu einem Fleischteig kneten. Die Cashewkerne grob hacken und zusammen mit dem Roquefort zu dem Fleischteig geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend fünf Bällchen daraus formen. Für die indischen Hackbällchen das restliche Ei mit dem restlichen Hack und Mett und mit einem Teelöffel Paniermehl zu einem Fleischteig kneten. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Etwa ein halben Teelöffel Ingwer abreiben. Den Zitronensaft mit dem Mango-Chutney, dem Ingwer und dem Curry hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend weitere fünf Bällchen daraus formen. Abschließend ein Backblech mit einem Teelöffel Olivenöl ausfetten und die Hackbällchen etwa 25 Minuten im Backofen backen. Für den Mango-Sepia-Salat die Mango schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Stifte schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte in sehr dünne Ringe schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Die Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Mangostifte, die Zwiebelringe, die Frühlingszwiebel, Kirschtomaten und die Chili in einer Schüssel vermengen. Für die Vinaigrette die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Den Saft mit Zucker, der Fischsoße und vier Esslöffel Pflanzenöl verrühren und unter den Salat mischen. Die Kresse darüber streuen. Die Sepia waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die restliche Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Pflanzenöl stark erhitzen, die Sepia-Streifen darin unter Rühren etwa fünf Minuten braten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Sepia-Streifen und den Hackbällchen garniert servieren.

Ann-Christin Katenbring am 30. September 2009