

Süße Hack-Roulade mit Berberitzen, Mango-Avocado-Salat

Für zwei Personen

500 g gemischtes Hackfleisch	1 Avocado	150 g Rucola
2 Zwiebeln	1 Mango	3 Zitronen
100 g getrocknete Berberitzen	100 g Rosinen	150 g Walnusskerne
4 Eier	1 TL Butter	7 EL Blütenhonig
3 EL Balsamicocrème	100 g Zitronengras	3 Prisen gemahlener Safran
1 EL Zimt	5 Prisen Zucker	Olivenöl, Kurkuma
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 240 Grad Umluft vorheizen. Die Eier etwa sieben Minuten hart kochen. Die Walnusskerne hacken. Die Zwiebel abziehen, in große Würfel schneiden und mit Öl in einer Pfanne anbraten, bis die Würfel goldbraun sind. Zwei Minuten vor Ende der Garzeit die Berberitzen und die Rosinen ebenfalls in die Pfanne geben und mit schwenken. Die zweite Zwiebel reiben und zusammen mit dem Zimt unter das Hackfleisch mischen. Anschließend das Hackfleisch auf einem Backblech ausbreiten, die gekochten Eier pellen und in die Mitte des Bleches auf das Hackfleisch setzen. Anschließend die Zwiebelwürfel, die Rosinen, die Berberitzen und die Walnusskerne über dem Backblech verteilen, das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und fünf Esslöffel Honig großzügig darüber gießen. Die Fleischmasse zu einer Roulade einrollen und für zehn Minuten auf oberster Schiene in den Ofen schieben. Für den Salat die Avocado schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rucola und das Zitronengras waschen, schneiden und zusammen mit der Avocado in einer Schüssel vermengen. Die Mango schälen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Mango kurz anbraten und diese ebenfalls in die Schüssel mit der Avocado und dem Rucola geben. Für das Dressing die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Anschließend 100 Milliliter Zitronensaft mit zwei Esslöffeln Honig und der Balsamicocrème vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen. Die Hackrouladen mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Saed Farahmadi am 05. Mai 2014