

Fleisch-Bällchen, Apfel-Chutney, Joghurt-Knoblauch-Dip

Für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

150 g gemischtes Hackfleisch	3 Scheiben Weißbrot	3 TL Haferflocken
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 roter Paprika
1 gelber Paprika	1 grüner Paprika	1 unbehandelte Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Oregano	$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	1 Chilischote
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Chutney:

1 Apfel, Boskoop	1 Tomate	400 ml Dosen-Tomaten
1 Zwiebel	5 EL brauner Zucker	100 ml Olivenöl
1 TL Chilipulver	Salz	

Für den Dip:

50 ml Naturjoghurt	1 unbehandelte Zitrone	2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum	3 TL Olivenöl	Salz

Für die Fleischbällchen das Brot in etwas Wasser einweichen. Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Kräuter klein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen und mit den Haferflocken vermengen. Anschließend die Paprika, die Zwiebel, den Knoblauch, das Chili, das Hackfleisch und die Kräuter zu den Haferflocken geben.

- 4 - Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kleine Bällchen aus der Hackmasse formen und diese in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten.

Für das Chutney die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Dosentomaten ebenfalls klein schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Anschließend alle anderen Zutaten inklusive dem Zucker und dem Chilipulver sowie etwas Salz hinzugeben und solange einkochen, bis eine Marmeladenartige Konsistenz erreicht ist.

Für den Dip den Knoblauch abziehen. Das Basilikum, den Knoblauch, das Olivenöl und etwas Salz im Mörser zerstoßen. Den Saft der Zitrone auspressen. Anschließend die Zutaten aus dem Mörser, den Zitronensaft und den Joghurt miteinander vermengen.

Die Fleischbällchen mit dem Apfel-Chutney und dem Joghurt-Basilikum-Knoblauch-Dip auf Tellern anrichten und garnieren.

Elizaneda Gerner am 28. Juli 2015