

Rindfleisch-Bällchen mit Couscous und Joghurt-Minz-Soße

Für zwei Personen

Für die Fleischbällchen:

| | | |
|------------------------------|--------------------------|------------------|
| 150 g Rinderhack | 1 Ei | 2 Zwiebeln |
| 1 Apfel | 1 Pampelmuse | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Zitrone | 1 Brötchen vom Vortag | 150 ml Milch |
| 1 Gewürzgurke | 1 Bund glatte Petersilie | 1 Bund Koriander |
| 10 g Ingwer | 1 TL Ras-el-Hanout | 1 EL Zimtpulver |
| $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel | Olivenöl | |

Für das Couscous:

| | | |
|-------------------------------------|---------------|-------------|
| 120 g Instant Couscous (mittelgroß) | 2 EL Olivenöl | 2 EL Butter |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Sauce:

| | | |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------|
| 100 g Joghurt | 1 Zitrone | 1 Bund Minze |
| $\frac{1}{2}$ Bund Koriander | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | |

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Olivenöl dazugeben. Couscous hineingeben und fünf Minuten quellen lassen. Mit Butter Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fleischbällchen Zwiebeln abziehen und klein hacken. Knoblauch abziehen. Apfel halbieren und die Hälfte fein reiben. Pampelmuse filetieren. Das halbe Brötchen in Milch einweichen. Gewürzgurke in Würfel schneiden.

Hackfleisch mit einem Ei, Zwiebeln, Knoblauchzehe, Apfel, Pampelmuse, Ingwerscheiben, Gurkenwürfeln und der Brötchenmasse vermengen. Mit Kreuzkümmel, Ras el Hanout und Zimtpulver abschmecken. Alles gut vermengen und kleine Bällchen aus der Masse formen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Fleischbällchen darin braten. Später aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern.

Für die Sauce Zitrone auspressen. Minze, Koriander und Joghurt im Mixer zerkleinern und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie hacken.

Orientalische Fleischbällchen auf Tellern anrichten, Couscous mit Sauce daneben geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Lothar Kämmer am 19. Mai 2016