

# Mexikanische Hack-Bällchen mit Joghurt-Fladen

**Für zwei Personen**

**Für die Hackbällchen:**

1 Scheibe Vollkorntoast	250 g gemischtes Hackfleisch	1 Knoblauchzehe
1 Ei	Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
1 Prise Zimt	1 Prise Cumin	1 Prise getr. Oregano
$\frac{1}{2}$ TL Curry	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

200 g Kidneybohnen	400 g stückige Tomaten	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver	1 Prise Zimt
1 Prise Cumin	1 Prise Knoblauchpulver	1 Prise getr. Oregano
$\frac{1}{2}$ TL Curry	Salz	Pfeffer

**Für die Joghurtfladen:**

150 g griech. Joghurt	150 g Weizenmehl	2 TL Backpulver
1 TL Schwarzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Korianderblätter

**Für die Hackbällchen:**

Das Toast in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Hackfleisch mit Toastwürfeln, dem Ei, Paprikapulver, Zimt, Cumin, Knoblauch, Oregano, Curry, Chili, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen. Kleine Bällchen formen und in einer Pfanne ca. 10 Minuten in Öl auf mittlerer Stufe rundherum braten, bis sie überall gebräunt sind.

**Für die Sauce:**

Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Ca. 5 Minuten in einer Pfanne anbraten. Kidneybohnen abspülen und abtropfen, mit Tomaten, Chili, Paprika, Zimt, Cumin, Knoblauch, Oregano, Curry, Salz und Pfeffer und ca. 60 ml Wasser und den Hackbällchen in einen Topf geben. Alles vermengen und zum Kochen bringen.

Auf niedriger Stufe abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

**Für die Joghurtfladen:**

Joghurt mit Mehl, Backpulver und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Eine Pfanne erhitzen.

Teig in 4 Portionen teilen und jeweils zu runden, dünnen Fladen ausrollen. Mit Schwarzkümmel bestreuen. Leicht bemehlen, falls der Teig klebt. Fladen in der heißen Pfanne nach und nach von beiden Seiten backen.

**Für die Garnitur:**

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Veronika Hülsmann am 28. Januar 2019