

Fleisch-Bällchen mit Linsen-Mus, karamellisierte Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die Fleischbällchen:

200 g Rinderhackfleisch	200 g gemischtes Hackfleisch	1 mittelgroße Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze	1 Ei
5 EL Weizenkleie	Mehl, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Linsenmus:

200 g rote Dosenlinsen	200 g rote Linsen	50 g Langkornreis
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	

Für die Zwiebeln:

4 Zwiebeln	Olivenöl	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver	Zucker	Salz

Für die Fleischbällchen:

Die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Hackfleisch mit Zwiebel, Petersilie, Minze, Ei und Weizenkleie vermengen bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Golfballgroße Bällchen formen und vorsichtig platt drücken. Die Keftedakia sollen nicht mehr als 2cm dick sein.

Etwas Mehl in einen großen Teller geben. Einen zweiten großen Teller mit 2 Schichten Küchenpapier auslegen. Etwa 2-3 mm dick Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Je ein Bällchen nehmen, im Mehl wenden und in die Pfanne geben. Wenn die Bällchen von der einen Seite knusprig angebraten sind, dann wenden. Wenn beide Seiten knusprig gebacken sind, Bällchen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Linsenmus:

Reis und Linsen waschen. Knoblauch abziehen. Zwiebel abziehen und im Ganzen mit Linsen und Reis in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis die Mischung knapp bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze so lange garen, bis alles weich ist.

Zwiebel und Knoblauch entfernen und Linsen und Reis zu einem Mus pürieren. Vor dem Anrichten abkühlen lassen.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, halbieren und in grobe Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne in heißem Olivenöl bei hoher Temperatur anbraten, dann die Hitze reduzieren. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zucker und Salz verrühren und das Ganze schmoren, bis die Zwiebeln zerfallen und eine sämige Konsistenz bekommen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Oppermann am 28. August 2019