

Orientalische Hackbällchen, Couscous-Salat und Dip

Für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

200 g Rinderhackfleisch	2 Datteln	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Ei	$\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen
30 g Haselnüsse	3 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Ras el-Hanout	Paniermehl
Pflanzenöl	Salz	

Für den Couscous-Salat:

50 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 Frühlingszwiebel	1 Zitrone, davon Saft	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 EL Tahini	2 EL Dattelsirup	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Paprika-Dip:

1 große rote Paprika	150 g Feta	1 EL Pflaumenmus
----------------------	------------	------------------

Für den Joghurt-Dip:

100 g griech. Joghurt	1 Zitrone, davon Abrieb	3 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Hackbällchen:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft mit Grill vorheizen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Datteln, Petersilie und Haselnüsse klein hacken. Brötchen in feine Würfeln schneiden.

Hack mit Schalotten, Knoblauch, Datteln, Brötchen, Petersilie, Haselnüssen und Ei vermengen und mit Cayennepfeffer, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel und Salz würzen. Mit einem Esslöffel kleine Nocken formen, leicht in Paniermehl wälzen und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Für den Couscous-Salat:

Couscous salzen, mit 50 ml heißem Wasser und 1 EL Olivenöl übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

Gurke in sehr feine Würfel schneiden. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Frühlingszwiebeln in sehr feine Würfel schneiden. Alles mit Couscous vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und unterheben.

Zitrone halbieren und auspressen.

Tahini, restliches Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und Dattelsirup mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat heben.

Für den Paprika-Dip:

Paprika halbieren mit Olivenöl beträufeln, salzen, auf ein Backblech geben und ca 15 Minuten im Backofen backen (darf gern leicht schwarz werden). Schale abziehen und im Kühlschrank abkühlen lassen und anschließend mit Feta und Pflaumenmus fein pürieren.

Für den Joghurt-Dip:

Zitrone heiß abwaschen und Hälfte der Zitronenschale abreiben. Minze fein hacken und mit Joghurt und Abrieb mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Maria Matz am 04. September 2023