

Frikadellen, Ofen-Reis, Oliven-Salsa, Gurken-Raita

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

300 g Rinderhackfleisch	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Dinkelbrotscheibe	1 Ei	40 g Pecorino
Butter	1 EL Tomatenmark	Olivenöl
1 TL Harissa	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Piment
Salz		

Für den Reis:

200 g Basmati	20 g Butter	1 Bund Minze
$\frac{1}{4}$ TL Salz	Pfeffer	

Für die Salsa:

30 g grüne Oliven	1 Knoblauchzehe	60 g Granatapfelkerne
100 g Feta	1 TL Granatapfelsirup	2 EL Olivenöl
40 g Walnusskerne	Minze, von oben	Salz

Für die Gurken-Raita:

1 Mini-Salatgurke	1 Zitrone, Saft	150 g griech. Joghurt
1 TL Harissapaste	10 g Minze	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

Für die Frikadellen: Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl kurz anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen.

Dinkelbrotscheibe im Multizerkleinerer zerkleinern. Pecorino reiben. In einer Schüssel das Hackfleisch mit dem Ei, der im Mixer zerkleinerten Dinkelbrotscheibe, Gewürzen, Pecorino, Tomatenmark, Harissa und den angeschwitzten Zwiebeln und Knoblauch gut verkneten und in 6 längliche Frikadellen formen und relativ flach drücken.

Reichlich Olivenöl mit Butter in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und die Frikadellen langsam 5 Minuten pro Seite anbraten.

Für den Reis: 400 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Reis in einer tiefen ofenfesten Form verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Das kochende Wasser dazugeben und mit einigen Minz-Stängeln belegen. Restliche Minze für die Salsa nutzen. Mit Alufolie fest verschließen und 25 Minuten im Ofen backen.

Für die Salsa: Oliven in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Walnüsse in einer Pfanne anrösten. Alle Zutaten bis auf die Minze gut vermischen. Feta zerbröseln. Minze in feine Streifen schneiden.

Salsa und Minze gleichmäßig auf dem gebackenen Reis verteilen. Vor dem Servieren den zerbröselten Feta darüber streuen.

Für die Gurken-Raita: Salatgurke längs vierteln, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Alle anderen Zutaten gut vermischen und die Gurke behutsam unterrühren. In eine Schale füllen und zuletzt Harissapaste spiralförmig einrühren.

Heike Graue am 08. September 2025