

Lamm-Frikadellen mit Tahini-Soße und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Lammfrikadellen:

500 g Lammhackfleisch	25 g Rucola	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	60 g Pistazienkerne	1 Prise Zimt
1 Prise Kreuzkümmel	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tahini-Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	3 ½ EL helles Tahini
50 ml Olivenöl	Salz	

Für den Minz-Joghurt:

1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe	1 Limette
250 g griech. Joghurt	3 Zweige Minze	Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Lammfrikadellen:

Pistazien in einen Mixer geben, grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Rucola waschen, trockenschleudern, ebenfalls in den Mixer geben und grob zerkleinern. Zu den Pistazien geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein pürieren. Zu den Pistazien und Rucola in die Schüssel geben. Hackfleisch, 1 Esslöffel Olivenöl, Zimt, Kreuzkümmel, $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz und 1 ordentliche Prise Pfeffer hinzugeben und alles gründlich vermengen. Aus der Masse mit befeuchteten Händen etwa 20 kleine Frikadellen formen. In einer großen beschichteten Pfanne 1 Esslöffel Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und sobald das Fett heiß ist, die Frikadellen darin ca. 7 Minuten braten.

Frikadellen nach der Hälfte der Zeit wenden und solange braten bis sie goldbraun gegart sind.

Für die Tahini-Sauce:

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zitrone auspressen. Tahini mit 1 ½ Esslöffel Zitronensaft, 2 Esslöffel Wasser, Knoblauch und $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz verrühren. Die Konsistenz sollte etwa flüssigem Honig gleichen.

Falls nötig noch etwas Tahini oder Wasser hinzufügen. Vor dem Servieren über die Frikadellen geben.

Für den Minz-Joghurt:

Gurke schälen, raspeln und salzen. Über einem Sieb ausdrücken. Minze abbrausen, trockenweldeln und klein schneiden. Knoblauch pressen.

Limette halbieren und Saft auspressen. Joghurt, Gurke, Minze, Knoblauch und Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und ggf. Zucker abschmecken.

Michael Zschiesche am 12. Januar 2021