

# Lamm-Hack mit geschmorter Gurke und Minzjoghurt

## Für 4 Personen

100 ml Milch	1 Brötchen vom Vortag	3 Schalotten
2 Knoblauchzehe	4 EL Sonnenblumenöl	80 g Fetakäse
50 g getr. Öl-Tomaten	600 g Lammhackfleisch	1 TL scharfer Senf
1 Ei	1 EL Schwarzkümmel, gemahlen	Meersalz, Pfeffer, Chilipulver
2 Salatgurken	200 ml Gemüsebrühe	1 Zweig Dill
2 Zweige Minze	2 Zweige Koriander	1 Bio-Zitrone
200 g Joghurt aus Schafsmilch	1 Msp. milder Curry	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Milch erwärmen. Das Brötchen mit der Milch übergießen und etwas ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. 2 gehackte Schalotten und 1 gehackte Knoblauchzehe in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl anschwitzen. Feta fein würfeln, getrocknete Tomaten fein hacken. Hackfleisch, die Knoblauch-Schalotten, Senf und Ei in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, zugeben sowie Feta und gehackte Tomaten. Alles sehr gut verkneten und die Masse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und abschmecken. Aus der Masse Köfte (längliche Frikadellen) formen und diese in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl von beiden Seiten braten, dann auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen fertig garen (ca. 5 Minuten). Die Salatgurken schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in 5 cm lange Stifte schneiden. Eine fein geschnittene Schalotte in einem Topf mit 1 EL Sonnenblumenöl glasig andünsten. Die Gurkenstifte zugeben, kurz mit andünsten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Bei mittlerer Hitze knackig schmoren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dill, Minze und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Joghurt mit Minze und Koriander, einer gehackten Knoblauchzehe und Zitronenschale vermischen. Mit Curry, Kreuzkümmel und Salz würzen und abschmecken. Feingeschnittenen Dill unter die Schmorgurken geben. Die Schmorgurken auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Köfte mit dem Gewürzjoghurt darauf anrichten und servieren.

Michael Kempf am 07. Juni 2013