

Hackfleisch-Bällchen mit Grünkohl und Endivien-Salat

Für 4 Portionen

1 EL Fenchelsaat	180 g Karotte	180 g Rote Bete
6 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft	1 Knoblauchzehe
500 g Rinderhackfleisch	2 Tl Kurkumapulver	100 g Magerquark
Salz, Pfeffer	2 EL natives Kokosöl	100 g Grünkohl
150 g Endiviensalat	3 Zweige Dill	1 Granatapfel
250 g griech. Schafsjoghurt (10%)	8 EL geschälte Hanfsamen	

Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten. Etwas abkühlen lassen und mörsern.

Karotte und Rote Bete schälen, getrennt voneinander grob raspeln. Mit je 2 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft mischen.

Knoblauch schälen und durchpressen. Hackfleisch mit Knoblauch, Fenchelsaat, Kurkuma und Quark in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Händen kräftig miteinander verkneten.

Aus der Masse kirschgroße Bällchen formen. Zwei große Pfannen erhitzen und das Kokosöl darin zerlassen. Bällchen darin 6 - 8 Minuten goldbraun braten.

Inzwischen den Grünkohl putzen und in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen. Waschen und gut abtropfen lassen bzw. ausdrücken.

Endiviensalat waschen und trocken schleudern. Fleischbällchen aus den Pfannen nehmen und zugedeckt warm halten. Das Fett in den Pfannen lassen. Grünkohl und Salat in die Pfannen geben und kurz kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dill abbrausen und trocken schütteln. Granatapfel halbieren und die Kerne auskratzen.

Grünkohl, Salat und Bällchen auf Tellern anrichten. Joghurt, Rote Bete und Karotten darüber geben. Dill grob zupfen und mit Granatapfelkernen und Hanfsamen darauf verteilen. Mit restlichem Öl beträufeln.

Pia Westermann am 28. November 2016