



Orientalische Hackbällchen in Tomatensauce

Zutaten für 4 Personen:

2 TL Öl

Für die Hackbällchen:

250 g Rinderhack

250 g Lammhack

1 Zwiebel (140 g)

2 Knoblauchzehen

50 g Pinienkerne, geröstet

25 g Koriandergrün (oder Minze)

1 Chilischote oder Peperoni

1,5 TL Zimt, gemahlen

1,5 TL Piment, gemahlen

3/4 TL Muskat, gemahlen

1,5 TL schwarzer Pfeffer

1,25 TL Salz

Für die Sauce:

1000 g pürierte Tomaten

4 EL Tahini (oder Cashewmus)

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Zimt, gemahlen

1/2 TL Piment, gemahlen

1/2 TL schwarzer Pfeffer

1/4 Muskat, gemahlen

1 TL Salz

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehen pellen und hacken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken, etwas für die Garnitur beiseite legen. 40 g der Pinienkerne grob hacken, den Rest für die Garnitur aufbewahren. Die Chili oder Peperoni waschen, von den Samen befreien und fein hacken.

Alle Zutaten für die Hackbällchen in einer Schüssel gut vermengen. Aus der Masse ovale Bällchen von ca. 60 g formen.

Die Zutaten für die Tomatensauce in einen Topf geben, verrühren und einmal aufkochen lassen.

Ofen auf 220 °C vorheizen

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin 6 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Die Sauce in eine ofenfeste Form geben und die Bällchen in die Sauce setzen. Alles 5 Minuten im Backofen fertig garen.

Die Bällchen aus dem Ofen nehmen, mit Pinienkernen und Koriander garnieren und servieren.

Tipp:

Dazu passen Pitabrot oder Reis und ein Salat aus Tomaten, Gurken und Minze.