

Rezept

Frikadellen libanesische Art

Ein Rezept von Frikadellen libanesische Art, am 30.09.2023

Zutaten

1 Aubergine	2 Knoblauchzehen
1 Schalotte	250 g mageres Rinderhackfleisch
2 TL Sesamsamen (ca. 10 g)	Salz
Pfeffer aus der Mühle	1 TL Ras-el-Hanout (arab. Gewürzmischung)
1 EL Ajvar (türk. Paprikacreme)	1 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft	2 EL gehacktes Koriandergrün
200 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 343 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 250° vorheizen. Aubergine putzen, waschen und auf dem Blech im Ofen ca. 30 Min. garen. Inzwischen 1 Knoblauchzehe und die Schalotte schälen und fein würfeln. Hackfleisch mit beidem gut verkneten und mit Sesam, Salz, Pfeffer, Ras-el-Hanout und Ajvar würzen. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse ca. 12 Frikadellen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin rundum bei starker Hitze anbraten. Dann noch ca. 10 Min. braten.
2. Die gebackene Aubergine kalt abschrecken und häuten. Das Fruchtfleisch mit dem Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Übrigen Knoblauch schälen und dazupressen, alles salzen und pfeffern und mit Koriander bestreuen. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Die Frikadellen mit Auberginenpüree und Joghurtsauce anrichten.