Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Indische Frikadellen

Ein Rezept von Indische Frikadellen, am 06.07.2025

Zutaten

150 g	Kichererbsen (aus der Dose)
2	Knoblauchzehen
	2-3 grüne Chilischoten
	1/2 TL Kreuzkümmelsamen (falls möglich schwarzer Kreuzkümmel)
1	1/2-2 TL Garam Masala
2 EL	fein gehacktes Koriandergrün
1	Ei (Größe M)
	Salz
1	große Zwiebel
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 3 cm)
	4-5 EL Sonnenblumenöl
	1/4 TL gemahlene Macis (Muskatblüte, ersatzweise 2 Msp. frisch gemahlene Muskatnuss)
	3/4 TL getrocknete Minze
300 g	Lamm- oder Rinderhackfleisch
2 EL	Zitronensaft
	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 8 Stück (4 Personen): | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb schütten, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, Chilis waschen und entstielen, alles fein hacken. Zwiebel in 2 EL Öl hellbraun anbraten, den Ingwer, Knoblauch und die Chilis dazugeben und 1-2 Minuten weiterbraten, dann vom Herd nehmen.

2. Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel fein zermusen. Die Zwiebelmasse, alle Gewürze, Minze und Koriandergrün gut damit mischen. Dann das Hackfleisch, Ei und Zitronensaft dazugeben und alles kräftig mit den Händen durchmengen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Aus der Fleischmasse acht Kugeln und daraus flache Frikadellen formen. Auf einen Teller legen, mit Folie abdecken und möglichst noch 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

4. In einer großen, beschichteten Pfanne übriges Öl erhitzen. Frikadellen hineingeben, 4-6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 4-6 Minuten braten, bis die Frikadellen schön knusprig gebräunt sind. Dann auf einer vorgewärmten Platte unbedingt mit Zwiebelringen und Chutney servieren.