

Rezept

Lammköfte mit Pistazien

Ein Rezept von Lammköfte mit Pistazien, am 29.05.2023

Zutaten

2	Knoblauchzehen	½ Bund	glatte Petersilie
1/2 TL	Fenchelsamen	1/2 TL	Koriandersamen
1/2 TL	Kreuzkümmelsamen	1 Stück	Ingwer (2 cm lang)
2 EL	Pistazienkerne	1/2 TL	abgeriebene Bio-Zitronenschale
600 g	Lammhackfleisch		Salz
	Pfeffer	1 Prise	Zimtpulver
8 Zweige	Rosmarin	4 EL	Pflanzenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 43 g F, 29 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mitsamt den Stängeln ebenfalls fein hacken. Fenchel, Koriander und Kreuzkümmel im Mörser zu Pulver zerstoßen. Den Ingwer schälen und sehr klein würfeln. Die Pistazien nicht zu fein hacken.
2. Knoblauch, zwei Drittel der Petersilie, gemörserte Gewürze, Ingwer, Pistazien und Zitronenabrieb mit dem Lammhack gründlich vermengen, am besten mit den Händen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und kräftig abschmecken.
3. Die Hackfleischmasse in acht Portionen teilen und diese zu länglichen Rollen formen, dabei in jedes Fleischröllchen jeweils der Länge nach einen Zweig Rosmarin einarbeiten, der seitlich ein wenig herausragt. Damit kann man die Köfte in der Pfanne gut anfassen und erzielt zusätzliche Würzung.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin die Köfte von allen Seiten bei mittlerer Temperatur anbraten, bis sie außen knusprig braun, innen aber noch zart rosa sind. Zum Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen.