Unsere Rezeptidee mit dem

Gewürz DES MONATS

05/22

BOOMERS GOURMET

Hackbällchen mit zweierlei Dips

CITTI

Markt der Lebensfreude

BOOMERS GOURMET

Hackbällchen mit zweierlei Dips

Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 50 g Cashewkerne
- 50 g Weinbeeren (Rosinen), getrocknet
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Ei (Größe L)
- 600 g Hackfleisch
- 1,5 EL African Rub
- ca. 3 TL Kristallsalz, fein gemahlen
- Rapsöl oder ähnliches zum Braten
- 1 kl. Bund Minze
- 2 Stängel Koriander
- 300 g vorgegarte Rote Bete
- Tellicherry Pfeffer, frisch gemahlen
- 500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- 1 TL Piment d' Espelette
- Zitronen
- Olivenöl

Zubereitung der **Hackbällchen**:
Cashewkerne ohne Fett rösten und etwas abkühlen lassen. Die Zwiebel fein würfeln. Die Cashewkerne und die Weinbeeren (Rosinen) hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. Das Hackfleisch mit African Rub, dem Ei, den gehackten Zutaten und Kristallsalz in einer Schüssel mit den Händen gut vermengen.
Die Fleischmasse zu ca. 25 kleinen Kugeln formen und diese in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl braten. Sie sollten schön braun werden und eine dunkle Kruste bilden. Die Hackbällchen in eine Auflaufform geben und im Ofen warmhalten.

Zubereitung **Rote-Bete-Dip**
für den Dip Minze und Koriander abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Rote Bete in grobe Stücke zerteilen und mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß oder einer Rührschüssel pürieren. Die Hälfte der Minze und den gesamten Koriander zum Rote-Bete-Mus geben, mit Kristallsalz und Tellicherry Pfeffer würzen. 250 g des griechischen Joghurt mit dem Rote-Bete-Mus verrühren, nochmals mit Kristallsalz und Tellicherry Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Zubereitung des **Joghurt-Dip**
die restlichen 250 Gramm griechischen Joghurt mit einer Prise Kristallsalz verrühren und mit ½ TL Piment d' Espelette bestreuen. Das ist dein zweiter Dip als Ergänzung zu den orientalischen Hackbällchen.

Den Rote-Bete-Joghurt-Dip kurz vor dem Servieren mit 1 TL Schwarzkümmel Samen sowie der zurück gestellten Minze bestreuen und mit Zitronen Olivenöl beträufeln.

Dazu passt am besten frisches Fladenbrot oder Naan-Brot. **Das Team von Boomers Gourmet** wünscht euch guten Appetit, beim gemeinsamen Verspeisen dieser Köstlichkeit!