



B.PRO

Fleischhackbällchen Oriental mit Minze-Apfel-Chutney

Zutaten:

1 EL Speiseöl
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Pinienkerne
 350 g Lamm-oder Rinderhack
 ½ TL gehackter Koriander
 ½ TL Kardamom
 ½ TL Zimt
 Salz, Chilipulver
 0,5 l Fleischbrühe

2 Äpfel
 1 Bund frische Minze
 250 g Zucker
 100 ml Apfelessig
 1 TL geriebener Ingwer
 Saft von einer Zitrone

Zubehör:

Multi-Element
 Ceran-Kochfeld
 Grillplatte

Zubereitung:

Für das Chutney die Äpfel in Würfel schneiden. Die Zwiebel und Minze fein hacken und alles mit Zucker, Essig, Ingwer und Zitronensaft in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Für die Fleischhackbällchen Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch zerdrücken und im Öl andünsten. Pinienkerne unterheben. Diese Zwiebel-Nuss-Mischung mit dem Hackfleisch vermengen und mit Koriander, Kardamom, Zimt, Salz und Chilipulver würzen. Aus dieser Masse ca. 12 Bällchen formen. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, die Fleischhackbällchen hineingeben und ca. 20 min garen. Zu den angerichteten Fleischhackbällchen das Apfel-Minz-Chutney geben und mit angewärmtem Fladenbrot servieren.

Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: mittel /
 Kalorien p. P.: keine Angabe

Powered by:



1138 g CO₂ pro Portion

28 % weniger CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Mehr Infos zum Rezept auf Eaternity: www.eaternity.org