Hackbällchen gewürzt mit Harissa und Zatar

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min

Aktivzeit: 50 min

Mittel

Zutaten

für 4 Personen

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
	Salz
1 TL	Harissa
1 TL	Zatar
	Fein abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
2 Zweige	Petersilie
4 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
600 g	Kartoffeln, festkochend
30 g	Butter
1 TL	Koriandersamen
0.25 TL	Kurkumapulver
2	rote Peperoni
1	gelbe Peperoni
1	Zwiebel
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g	Humus

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

628	kcal
40 g	Eiweiss
36 g	Kohlenhydrate
34 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Das Rezept gelingt auch wunderbar mit Lammhackfleisch.

Zubereitung

1 Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und zum Hackfleisch geben. Mit Salz, Harissa, Zatar und Zitronenschale würzen. Petersilie fein hacken, zugeben, alles sorgfältig vermengen und aus je ca. 1 EL ein Bällchen formen. Diese in einer Pfanne mit der Hälfte des Öls, bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten von allen Seiten goldgelb anbraten. Bei milder Hitze unter Wenden weitere 6–8 Minuten braten.

2 Kartoffeln putzen, in Spalten schneiden und mit der Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Dabei öfters wenden und salzen. Sobald die Kartoffeln gar sind, frisch zerstossene Koriandersamen und Kurkumapulver zugeben. Gut verrühren und vom Herd nehmen.

3 In der Zwischenzeit Peperoni putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Peperoni in einer weiteren Pfanne im restlichen Öl 8–10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen zugeben und 3–4 Minuten ziehen lassen.

4 Alles auf Tellern anrichten und mit Humus servieren.