

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

- 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.



Meine Wahl.

- 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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer
Fleisch auf schweizerfleisch.ch.