

Id0889 web dish name 4043 7e0228fddf9735089d38adcb70caf00a

Orientalische Bällchen

mit Knofi-Joghurt und Dill-Reis



30-40min



4 Personen

Wir machen Faschierte Bällchen! Verfeinert mit gehackten Zwiebeln, orientalischem Habeshas Berbere-Gewürz und in fruchtigem Tomatensugo geschmort, duftet die Küche bald ganz wunderbar wie ein bunter Gewürzbasar. Berbere wird typischerweise in Äthiopien und Eritrea verwendet und besteht neben Koriander, Kümmel und Paprika aus Kardamom, Chili und Zimt.

Was du von uns bekommst

- Basmati Reis
- Kirschtomaten in Dose
- Habeshas Berbere
- Melanzani
- Knoblauchzehe
- Joghurt ⁷
- Zwiebel
- Rind Faschiertes
- Dill

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Auflaufform
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 832.0kcal, Fett 29.5g, Eiweiß 43.1g, Kohlenhydrate 95.8g



1. Bällchen herstellen

Das Rohr auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und in möglichst feine Würfel schneiden. **Faschiertes** in einer Schüssel mit der **Hälfte** der **Zwiebeln**, die **Gewürzmischung** und mit Salz und Pfeffer würzen. **12** gleichgroße **Fleischbällchen** daraus formen und in eine ofenfeste Auflaufform geben. Im Rohr für ca. 10Min. garen.



4. Sauce fertigstellen

Währenddessen mit Hilfe eines Stabmixers die **Sauce** fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und 1TL Zucker würzen. Nun die **Sauce** zu den **Bällchen** in die Auflaufform geben und weitere ca. 15-20Min. garen.



2. Sauce ansetzen

Inzwischen einen mittelgroßen Topf mit 800ml gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. **Knoblauch** schälen, fein hacken. **Melanzani** in 1cm Würfel schneiden. In einem weiteren Topf 1-2EL Öl auf mittelhoch erhitzen und **Hälfte** des **Knoblauchs**, sowie die restlichen **Zwiebeln** und die **Melanzani** für 3-4Min. anschwitzen. Nun **Tomaten** hinzufügen und 5Min. köcheln lassen.



5. Joghurt herstellen

Inzwischen den restlichen **Knoblauch** mit dem **Joghurt** in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** bei niedrigster Hitze mit einem Deckel zugedeckt ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



6. Reis abschmecken

Nun die **Hälfte** des **Dills** grob hacken. Mit einer Gabel den **Reis** etwas auflockern und 2EL des gehackten **Dills** vorsichtig untermengen. Zusammen mit den **Fleischbällchen** und dem **Joghurt** servieren und mit restlichen **Dill** garnieren.