

Orientalische Lamm-Frikadellen mit ostafrikanischen roten Linsen und Joghurt-Dip

Zutaten für 2 Personen

Für die Baluchi Chapli Kebabs / Frikadellen:

- 200 g Lammhackfleisch
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 große Tomaten
- 1 EL geröstetes Kichererbsenmehl
- 1 EL gemahlener Koriandersamen
- 1 EL gemahlener Anardaneh (ersatzweise 0,5 TL Sumach)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 rote Schote Chili
- ¼ Bund Minze
- ¼ Bund Koriander
- 1 Ei
- Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Linsen:

- 1 Zwiebel
- 125 g rote Linsen
- 150 g stückige Tomaten
- 1 EL Ras el Hanout
- Sesamöl (nicht geröstet)
- Salz
- Pfeffer

Für den Borani-ye-Bademjun-Dip:

- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- 1 TL Garam Masala
- Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- einige Blätter Petersilie

Zubereitung:

Für die Frikadellen Chilischote und Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Lammhackfleisch, Kichererbsenmehl, Koriandersamen, Anardaneh, Kreuzkümmel, Chilischote, Frühlingszwiebeln, Minze, Koriander, das Ei, Salz und Pfeffer vermengen und für 10 Minuten kalt stellen.

Tomaten abbrausen und in Scheiben schneiden. Die Fleischmasse zu etwa 3 Kugeln rollen, flach drücken, zu kleinen Fladen formen und je 1 Tomatenscheibe darauf drücken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kebabs auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Seite mit der Tomate besonders vorsichtig braten.

Für die Linsen die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in etwas Öl anbraten. Linsen und Ras el Hanout gründlich untermischen. Tomaten und Wasser hinzufügen, aufkochen und bei niedriger Temperatur etwa 25 Minuten köcheln lassen. Falls nötig, mehr Wasser hinzufügen. Die Linsen sollen weich sein, aber noch nicht zerfallen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Dip die Aubergine waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und in den Ofen geben. Mehrfach in die Aubergine einstechen und diese in etwa 20 Minuten weich backen. Leicht abkühlen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und kleinhacken und in etwas Öl braten, bis die Zwiebeln weich werden.

Garam Masala hinzufügen. Dann vom Herd nehmen. Einen Teil der Auberginen-Haut abziehen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel zerteilen, mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung pürieren. Dann unter den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln, kleinhacken und als Garnitur auf den Dip streuen.

Baluchi Chapli Kebabs mit ostafrikanischen roten Linsen und Borani-ye-Bademjun auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Lisa Marb

Quelle: Die Küchenschlacht vom 20. März 2017

Episode: Leibgerichte