

LINSEN-KÖFTE MIT MINZ-JOGHURT (GRIECHISCHE HACKBÄLLCHEN)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten | Gesamtzeit: 40 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 750 g Rinderhackfleisch
- 250 g Schweinehackfleisch
- 500 g gespaltene rote Linsen, gekocht
- 160 g rote Zwiebeln, kleingeschnitten
- 35 g Knoblauch, feingehackt
- 125 g Vollkornsemmelbrösel
- 1 Ei
- 10 g frische Petersilie, feingehackt
- 12,5 g frische Minze, feingehackt
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 EL (30 ml) Rapsöl
- 375 ml gewöhnlicher fettarmer griechischer Joghurt
- 6 g frische Minze, grob gehackt
- 2 EL (30 ml) Limettensaft
- 1 TL Kümmel, gemahlen
- 125 ml Olivenöl
- 125 g gewöhnliches Mehl
- 5 g frische Petersilie, grob gehackt

Zubereitung:

1. Mischen Sie in einer großen Schüssel Rindfleisch, Schweinefleisch, Linsen, Zwiebeln, Knoblauch, Semmelbrösel, Ei, Petersilie, Minze, Oregano und Öl. Alles mit einem Spatel oder den Händen gut vermischen, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Lassen Sie die Mischung in einer abgedeckten Schüssel 20 Minuten lang im Kühlschrank ziehen. Rollen Sie nach der Ruhezeit Bällchen in der Größe eines vollen Esslöffels. Die Mischung müsste 60-70 Frikadellen ergeben.
3. Mischen Sie dann in einer Schüssel Joghurt, Minze, Limettensaft und Kümmel.
4. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Bratpfanne mit schwerem Boden bei mittlerer bis starker Hitze. Das Öl sollte den Boden der Pfanne vollständig bedecken. Ziehen Sie die Hackbällchen durch das Mehl und schütteln Sie das überschüssige Mehl ab. Braten Sie das Fleisch in der Pfanne von allen Seiten 5-6 Minuten an. Nehmen Sie die Bällchen aus der Pfanne und stellen Sie sie bis zur Verwendung warm. Das Rezept sollte in drei Portionen zu je 20 Bällchen gebacken werden.
5. Garnieren Sie die fertigen Hackbällchen mit grob gehackter Petersilie und servieren Sie sie mit Minzjoghurt als Dip.