

Marokkanische Fleischbällchen

Zutaten (4 Personen):

500g gehacktes Lammfleisch
1 Ei
1 TL Koriander
1 TL Zimt
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
etwas Zitronensaft
etwas Tomatenmark
1 gr. Dose Tomaten
1 mittlere Zwiebel
2 Hände Reis (halb
gekocht)
6 Stängel Petersilie

Zubereitung:

1. Die Zwiebel, Petersilie und den Knoblauch fein hacken und in eine Schüssel geben.
2. Das Fleisch, die Gewürze und das Ei hinzu geben und gut kneten.
3. Den Reis zu der Fleischmasse geben und hinein kneten.
4. Aus der Fleischmasse mit feuchten Händen etwa pflaumengroße Bällchen formen.
5. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Bällchen darin anbraten. Sie sollten nicht an der Pfanne festbacken oder anbrennen.
6. Wenn die Bällchen rund herum braun sind, mit den Dosentomaten ablöschen.
7. Etwas Tomatenmark hinzu geben.
8. Die Bällchen in der Pfanne mit Deckel ca.20 min. schmoren.
9. Das Gericht ist fertig, wenn der Reis gar ist und die Soße dick eingekocht ist.
10. Das Gericht kann noch mit Zitronensaft abgeschmeckt werden.

Dazu passt Salat, Fladenbrot, Couscous oder Reis.

Guten Appetit!