

Indischer Gemüsetopf mit Lammhackbällchen

458

Typ: Fleisch

Quelle:

Bemerkungen:

Zutaten: 4 Portionen

10 kleine Schalotten,
1 Bund Koriander,
500 g Lammhackfleisch,
1 EL Semmelbrösel,
1 Ei,
1/4 TL Chilipulver, Meersalz,
35 g frischer Ingwer,
3 Knoblauchzehen,
350 g Süßkartoffeln,
350 g Aubergine,
2 EL Öl,
1 TL gemahlener Kreuzkümmel,
1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz),
1 TL gemahlener Koriander,
1/4 TL Cayennepfeffer,
350 ml Gemüsebrühe,
400 ml Kokosmilch (aus der Dose),
350 g gehackte Tomaten
(aus der Dose),
3 EL Limettensaft

Rezept:

Schalotten abziehen und eine davon fein würfeln. Vi Bund Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Lammhackfleisch, Schalottenwürfel, gehackten Koriander, Semmelbrösel, Ei, Chili und Salz verkneten. Aus dem Teig mit leicht angefeuchteten Händen etwa 45 Hackbällchen formen.

Ingwer mit einem Sparschäler schälen, Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Süßkartoffeln schälen, abspülen und in Stücke schneiden. Aubergine putzen, abspülen und in grobe Würfel schneiden.

Öl in einem Bräter erhitzen und die Hackfleischbällchen darin kurz anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Ingwer, Knoblauch und die Gewürze im Bratfett andünsten.

Restliche ganze Schalotten, Süßkartoffel- und Auberginenwürfel zufügen und kurz mitbraten. Brühe, Kokosmilch und Tomaten zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei minierer Hitze etwa 30 Minuten kochen lassen.

Nach 20 Minuten Hackbällchen zufügen und zu Ende kochen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Restlichen Koriander abspülen, trocken schütteln und die abgezapften Blättchen über den Eintopf streuen.

DAZU: indische "Naan"-Brotfladen

FERTIG IN 1 Stunde 10 Minuten PRO PORTION ca. 425 kcal,
E 33 g, F 20 g, KH 27 g SMS-KENNZIFFER 210809