

Kochen

Serkan Güzelcoban

Montag, 22.04.2024

Hackbällchen mit Blattspinat und Zitrus-Joghurt

Für 4-6 Personen

Zutaten

Für die Hackbällchen

0,5 Bund Petersilie
400 g Bulgur, fein
400 g Hackfleisch
(Rinder- oder Lammhack,
alternativ gemischtes Hack)
60 g Hartweizengrieß, fein
50 g Mehl, ca.
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
etwas Pulbiber, türkischer
Lebensmittelladen,
alternativ Paprikapulver, rosenscharf

Für Gemüse und Soße

700 g Blattspinat
500 g Karotten
600 g Kartoffeln, mittelgroß, festkochend
4 EL Olivenöl
2 TL Oregano, getrocknet
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Pulbiber
300 ml Gemüsesaft
(oder 200 ml Tomatensaft
mit 100 ml Gemüsebrühe mischen)

Für die Sumachzwiebeln

1 Zwiebel, groß
1 EL Sumach, türkischer Lebensmittelladen
etwas Salz

Für den Joghurt

0,5 Bio-Zitrone, Saft und etwas Schale davon, fein gerieben
250 g Joghurt
etwas Salz
1 Knoblauchzehe
etwas Kreuzkümmel (Cumin)
1 EL Olivenöl

Außerdem

Ofenfeste Form (ca. 35 x 25 cm)

Zubereitung

1. **Für die Hackbällchen** Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Bulgur, Hackfleisch, Grieß, Mehl, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Pulbiber in eine Schüssel geben und zu einer glatten, geschmeidigen Masse verkneten.



3. Aus der Hackmasse etwa 16 Bällchen rollen, oval formen und auf einem Teller abgedeckt beiseite stellen.
4. **Für das Gemüse Spinat** putzen, grobe Stiele entfernen, abbrausen und in einem Durchschlag abtropfen lassen.
5. Spinat mit kochend heißem Wasser (z. B. aus dem Wasserkocher) überbrühen, abtropfen und abkühlen lassen.
6. Karotten und Kartoffeln putzen, schälen und abbrausen. Karotten und Kartoffeln kleinschneiden.
7. In einer große Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Karotten und Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten anbraten, dabei gelegentlich wenden.
8. Abgetropften Spinat portionsweise leicht ausdrücken, unter die Karotten-Kartoffeln geben. Mit Oregano, Salz, Pfeffer und Pulbiber würzen.
9. Gemüsemischung in eine große ofenfeste Form geben (ca. 35x25 cm) und beiseite stellen.
10. Pfanne mit Küchenkrepp auswischen, restliches Öl (2 EL) in die Pfanne geben und erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten anbraten, dabei einmal wenden.
11. **Hackbällchen** auf dem Gemüse verteilen.
12. Gemüsesaft in der Hackbällchen-Pfanne aufkochen und über die Hackbällchen geben.
13. Hackbällchen-Pfanne im heißen Ofen, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) auf dem Rost im unteren Ofendrittel 35 Minuten schmoren.
14. **Inzwischen für die Sumachzwiebeln** die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln.
15. Zwiebelringe, Sumach und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit der Hand 2 Minuten kräftig durchkneten. Sumachzwiebeln, abdecken beiseite stellen.
16. **Für den Joghurt** Zitronensaft und -schale, Joghurt, 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und verrühren.
17. Knoblauch abziehen, dazu pressen oder fein hacken und zugeben. Kreuzkümmel und Olivenöl unterrühren und abschmecken.
18. Hackbällchen aus dem Ofen nehmen. Mit den Sumachzwiebeln anrichten. Joghurt dazu servieren.