

Frisch gekocht
Mittwoch, 18. Mai 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Kalbsfleisch-Bällchen mit weißen Bohnen und Tahina Salat



1 Stunde 20 Minuten/ aufwendig

Zutaten für 4 Personen

Für die Bällchen: 1 Zwiebel (gehackt), 1 Knoblauchzehe (gehackt), Olivenöl, 1 TL gemahlener Koriander, 500 g faschiertes Kalbfleisch, 1 TL Kümmel, 4 lange gelbe Chilis, 1 TL Salz, 1/2 TL Kardamom, 1/2 TL frisch geriebener schwarzer Pfeffer, 1/2 TL Chiliflocken, 1/2 TL Backsoda (Natron), 1 Ei, 3 EL Brösel.

Für den Bohnen- und Tahina-Salat: 400 g Cannellini Bohnen (weiß, getrocknet), 1/2 TL Zucker, 1 1/2 TL Salz, 3 EL Tahina (Paste), 3 EL Olivenöl, Saft von 1 Zitrone, 2 EL Apfelessig, 2 TL Sumach, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Frühlingszwiebel (in Ringe geschnitten), 1 Schalotte (gehackt), 1 Bund frische Petersilie (gezupft), 8 Cherrytomaten (halbiert).
Außerdem: 8 Wachteleier (wachsweich gekocht).

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Das Kalbsfaschierte mit Kümmel, Chiliflocken, klein geschnittenen Chilis, Kardamom, 2 EL Brösel, Backsoda und dem Ei vermengen. Die Zwiebel-Mischung zugeben und alles gut vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen, etwas flach drücken und in den restlichen Bröseln wälzen. In einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten und auf kleiner Hitze in ca. 10 Minuten fertig garen.

Die Bohnen über Nacht einweichen und danach bissfest (dauert mindestens 1 Stunde) kochen. Die gekochten Bohnen mit den anderen angeführten Salat-Zutaten gut durchmischen und 10 Minuten marinieren.

Den Salat mit den Fleischbällchen anrichten, mit den Wachteleiern garniert servieren.