

Frisch gekocht
Donnerstag, 24. März 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Lamm-Kifta mit Ei

40 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

Für die Lammfleischbällchen: 500 g Lammfleisch (fein gehackt), 1 mittelgroße Zwiebel (fein gehackt), 3 EL Petersilie (fein gehackt), 1/4 TL Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, 2 Zweige Rosmarin, 2 EL Olivenöl zum Braten.

Für die Sauce: 2 EL Olivenöl, 2 mittelgroße Zwiebeln (fein gehackt), 1 Knoblauchzehe (fein gehackt), 2 x 400 g Tomaten aus der Dose (abgetropft und gehackt), 1 TL gemahlener Kümmel, 1 TL gemahlener Zimt, 1/2 TL Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, 500 ml Wasser, 1/4 Bund Petersilie (fein gehackt), 1/4 Bund Koriander (fein gehackt), 4 Salbeiblätter (in Streifen geschnitten), 6 Bio-Eier.

Außerdem: Fladenbrot, Naturjoghurt, Kresse

Zubereitung

Für die Lammfleischbällchen Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer zugeben. Das Lammfaschierte mit Petersilie vermengen, die Zwiebelmischung unterrühren und kleine Bällchen formen.

Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Die Gewürze zugeben und mitrösten. Tomaten, Petersilie und Koriander beimengen, Wasser zugießen. Salbei zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf kleiner Hitze einkochen lassen.

Die Lammbällchen in einer Pfanne mit heißem Olivenöl und Rosmarin rundum anbraten. Danach die Bällchen in die Sauce einlegen und fertig garen. Kurz vor dem Servieren die Eier in die Sauce schlagen und garen, bis das Eiklar gestockt ist.

Das Fladenbrot in Stücke schneiden und in Olivenöl goldbraun rösten.

Lamm-Kifta mit Kresse bestreuen, das Joghurt darauf verteilen und mit dem Fladenbrot servieren.