

## Indische Hackfleischbällchen

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

### Joghurtsauce

180 g **Joghurt**

1 **roter Chili**, halbiert, entkernt,  
fein gehackt

¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles in einer kleinen Schüssel verrühren,  
zugedeckt kühl stellen

### Hackfleischbällchen

600 g **Hackfleisch** (Lamm und Rind)

1 **Ei**

4 Esslöffel **Paniermehl**

1 Esslöffel **Curry**

½ Teelöffel **Muskat**

1 Teelöffel **Ingwer**, fein gerieben

1 Esslöffel **Koriander**, fein gehackt

¾ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles in einer Schüssel gut kneten, bis sich  
die Zutaten zu einer kompakten Masse  
verbinden, die nicht mehr an den Händen  
klebt (siehe auch kleines Bild unten).  
Masse mit nassen Händen zu baumnuss-  
grossen Bällchen formen, zugedeckt  
ca. 10 Min. kühl stellen

### **Bratbutter** zum Braten

in einer Bratpfanne heiss werden lassen,  
Hitze reduzieren. Bällchen portionenweise  
unter gelegentlichem Wenden bei middle-  
rer Hitze je ca. 10 Min. braten, herausneh-  
men, mit der Joghurtsauce servieren

### **Tipps**

- Statt Lamm- und Rindfleisch nur Rindfleisch verwenden.
- 1–2 Esslöffel Granatapfelkerne vor dem Servieren unter die Joghurtsauce mischen.
- Hackfleischbällchen mit Joghurtsauce passen auch auf ein Apéro- oder Brunch-Bufferet.

**Dazu passen:** Basmati-Reis, Gemüse-Curry, Naan\* (indisches fladenartiges Brot), Papadams\*\* (frittierte Fladen aus Linsenmehl).

**Pro Person:** 20 g Fett, 35 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 1507 kJ (360 kcal)

\* Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten oder indischen Spezialitätenläden.

\*\* Erhältlich in indischen Spezialitätenläden.



Die Masse mit den Schwingbesen des Handrührgerätes mischen, dadurch wird die Masse gleichmässig fein.

