

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

HACKFLEISCHBÄLLCHEN

mit Feigen, Kräutern und Graupenrisotto



Dirk Luther
Dirk Luther

Hackfleischbällchen

mit Feigen, Kräutern und Graupenrisotto



★ Piment, Zimt und Rosinen verhelfen den Hackfleischbällchen zu einer exotischen Note.



**Gutfleisch**
Rinderhack-
fleisch



ZUTATEN

FLEISCH

500 g Rinderhackfleisch
2 Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten
1/2 Bund Blatt Petersilie, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1 TL gemahlener Piment
1 TL gemahlener Zimt
60 g Rosinen
2 Eier
Salz und Pfeffer aus der Mühle
700 g kleine Schalotten, geschält
200 ml Weißwein
500 ml Geflügelfond
1 Lorbeerblatt
2 Thymianzweige
2 TL Zucker
150 g getrocknete Feigen
Rapsöl zum Braten

GRAUPENRISOTTO

200 g Perlgraupen
30 g Butter
30 ml Olivenöl
1 Stange Staudensellerie, in 0,5 cm große Würfel geschnitten
2 Schalotten, in feine Würfel geschnitten
4 Knoblauchzehen, in feine Würfel geschnitten
3 Thymianzweige
1 TL Paprikapulver
1 Lorbeerblatt
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
1 Dose (400 g) Tomatenstücke
1 l Geflügelfond
Salz und Pfeffer aus der Mühle

ANRICHTEN

3 EL Joghurt
3 EL gehackte Kräuter (Minze, Koriander, Dill, Estragon und Kerbel)



FLEISCH Das Hackfleisch in einer großen Schüssel mit den Zwiebeln, der Petersilie, dem Knoblauch, dem Piment, dem Zimt, den Rosinen und den Eiern vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend zu golfballgroßen Kugeln formen.

Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Fleischbällchen in kleinen Portionen einige Minuten bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Die Fleischbällchen aus dem Topf nehmen.

Den Topf anschließend mit Küchenpapier auswischen, erneut Öl in dem Topf erhitzen und die Schalotten unter häufigem Wenden 10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Den Wein angießen und 1 bis 2 Minuten einkochen lassen. Den Fond angießen, Lorbeerblatt, Thymian und Zucker hinzufügen und mit Salz und Pfeffer vorsichtig würzen. Die Feigen dazugeben, die Fleischbällchen hineinlegen, so dass sie nicht ganz mit der Flüssigkeit bedeckt sind. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten bei geringer Hitze garen. Den Deckel abnehmen und weiterköcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und die Schalotten weich sind.

GRAUPENRISOTTO Die Graupen unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf die Butter mit dem Olivenöl erhitzen und darin den Sellerie, die Schalotten und den Knoblauch bei geringer Hitze anschwitzen, bis sie weich sind. Graupen, Thymian, Paprikapulver, Lorbeerblatt, Zitronenabrieb, Tomaten sowie den Fond dazugeben und die Zutaten gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen, bis die Graupen weich sind und die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Dabei regelmäßig umrühren, damit das Risotto nicht anbrennt. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN Zum Servieren den Joghurt glatt rühren und über die Hackfleischbällchen träufeln. Mit den Kräutern bestreuen und servieren. Das Risotto dazu reichen.