

Hackbällchen in Rote-Beete-Sauce

Dieses persische Rezept habe ich vor einiger Zeit mal aus einem Rezeptbuch nachgekocht, weil ich die Kombination aus würzigen Knofi-Frikadellen und rote Beete mit Gewürzen, die ich sonst eher bei der Weihnachtsbäckerei gebrauche, ziemlich ungewöhnlich, aber auch spannend fand. Das Ergebnis war überraschend gut - ein ganz neues Geschmackserlebnis, das Lust auf mehr macht! Mittlerweile gehört diese "Exotenspeise" schon längst zu meinen Standardgerichten.

Auch zu diesem Gericht gibt es ein Foto - leider sehen die Bällchen hierauf so ganz und gar nicht appetitlich aus (eher wie dahingek... oder dahingesch...) - kurzum, das Bild wird der Qualität des Gerichts nicht annähernd gerecht, und wir wollen niemanden abschrecken. Wer jetzt aber erst recht neugierig geworden ist, kann gerne [hier klicken](#), um sich das Bild dann doch noch anzusehen.

Zutaten (für 4 Personen)

für die Bällchen (bei mir werden es ca. 20 Stück)

600 g Rinderhack
6 Knoblauchzehen
3 EL Paniermehl
1 großes Ei (die größten sind aus Freilandhaltung)
1/2 Bund frisch gehackte Petersilie
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Messerspitze gemahlene Kardamom
1 Messerspitze gemahlene Kreuzkümmel

für die Sauce

neutrales Speiseöl
1 große Zwiebel
1 TL Zimt
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kardamom
500 g gekochte rote Beete (vakuumverpackt gekocht und geschält aus dem Supermarkt)
0,3 l Gemüsebrühe (instant)
125 g Crème fraîche

Zubereitung

Den Knoblauch schälen und pressen, mit dem Hackfleisch, dem Paniermehl, dem Ei und den Gewürzen vermengen und kleine Bällchen formen.

Tipp: Ich bereite Hackfleischteig immer in der Küchenmaschine mit dem Allzweckmesser zu, dann werden die Bällchen besonders fein und fest.

Die Hackbällchen in Öl braten und dann warm stellen.

Für die Sauce die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Öl in einem Topf oder in einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebeln darin bräunen.

Dann die grob zerteilte rote Beete und die Gewürze dazugeben, und alles mit der Brühe aufgießen.

Alles 10 Minuten kochen lassen und dann mit dem Pürierstab mixen.

Dann die Crème fraîche unterrühren, abschmecken und evtl. mit etwas Gemüsebrühe-Pulver nachwürzen.

Zum Schluss die Hackbällchen in die Sauce geben und noch einmal kurz erhitzen.

Tipp:

Wer mag, der kann auch noch 200 g entsteinte grüne Oliven in die Sauce geben.

Als Beilage passt am besten Basmatireis.