

Frikadellchen in Paprika-Mango-Sauce

 happy-mahlzeit.com/2019/07/27/frikadellchen-in-paprika-mango-sauce/

Zutaten für 6 - 8 Personen

Für die Frikadellchen:

- 450g Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebeln, geschält und fein gehackt
- 2 Eigelb
- 2 EL Walnüsse, gehackt
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Basilikumblätter, fein gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 9 EL Sonnenblumenöl
- Salz

Für die Sauce:

- 1 gelbe und 1 rote Paprikaschote, entkernt und in große Stücke geschnitten
- 2 reife Mangos, geschält und das Fruchtfleisch vom Kern geschnitten
- 6 reife Tomaten, halbiert
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 6 EL Olivenöl
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL edelsüßer Paprika
- 1/2 TL Kurkuma
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für die Frikadellchen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit etwas Salz darin langsam glasig anschwitzen. Mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel vermengen und salzen. Für mindestens 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann aus der Masse walnussgroße Kugeln formen und diese wiederum wenigstens 1/2 Stunde bis zu einem Tag in den Kühlschrank stellen.

3 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellchen in kleinen Portionen von allen Seiten goldbraun braten.

Für die Sauce den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Tomaten, Paprikas, Mango und Knoblauch in eine Schüssel geben. Das Olivenöl hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Paprika und Kurkuma würzen. Alles auf das Backblech geben und im heißen Ofen 30 - 35 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist. Anschließend im Mixer glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Konsistenz zu fest sein, einfach etwas heißes Wasser angießen und mit dem Pürierstab einarbeiten.

Die Masse durch ein Sieb streichen und vor dem Servieren nochmals kurz erhitzen. Die Frikadellchen in die heiße Sauce legen und darin etwas wälzen.

Rezept: Tom Franz - Israelische Küche