



Lucas Oppermann

Keftedakia tiganita: Fleischbällchen mit Linsenmus und karamellisierten Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischbällchen:

200 g Rinderhackfleisch
200 g gemischtes Hackfleisch
1 mittelgroße Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze
1 Ei
5 EL Weizenkleie
Mehl, zum Bestäuben
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Petersilie und Minze abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Hackfleisch mit Zwiebel, Petersilie, Minze, Ei und Weizenkleie vermengen bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Golfballgroße Bällchen formen und vorsichtig platt drücken. Die Keftedakia sollen nicht mehr als 2cm dick sein.

Etwas Mehl in einen großen Teller geben. Einen zweiten großen Teller mit 2 Schichten Küchenpapier auslegen. Etwa 2-3 mm dick Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Je ein Bällchen nehmen, im Mehl wenden und in die Pfanne geben. Wenn die Bällchen von der einen Seite knusprig angebraten sind, dann wenden. Wenn beide Seiten knusprig gebacken sind, Bällchen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Linsenmus:

200 g rote Dosenlinsen
200 g rote Linsen
50 g Langkornreis
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen

Reis und Linsen waschen. Knoblauch abziehen. Zwiebel abziehen und im Ganzen mit Linsen und Reis in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis die Mischung knapp bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze so lange garen, bis alles weich ist.

Zwiebel und Knoblauch entfernen und Linsen und Reis zu einem Mus pürieren. Vor dem Anrichten abkühlen lassen.

Für die Zwiebeln:

4 Zwiebeln
Olivenöl, zum Braten
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, halbieren und in grobe Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne in heißem Olivenöl bei hoher Temperatur anbraten, dann die Hitze reduzieren. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zucker und Salz verrühren und das Ganze schmoren, bis die Zwiebeln zerfallen und eine sämige Konsistenz bekommen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.