

# Fleischbällchen in Zitronensauce

Dieses Gericht Fleischbällchen in Zitronensauce ist schnell gemacht und entspringt in ähnlicher Zubereitungsart der marokkanischen Küche. Dabei werden diese orientalisch gewürzten Hackfleischbällchen, auch unter der Bezeichnung Kefta bekannt, ohne zuvor angebraten zu werden in eine mit aromatischen Gewürzen, frischen Kräutern, Zitronensaft und Honig zubereiteten Zitronensauce eingelegt und darin fertig gegart.

## Zutaten: für 4 Personen

500 g Hackfleisch vom Rind oder Lamm

1 Zwiebel

2 EL fein gehackte Petersilie

1 TL Zimtpulver

1 TL Paprikapulver mild

½ TL Kreuzkümmel (Cumin) gemahlen

½ TL Koriander gemahlen

1 Messerspitze Chilipulver

Salz und Pfeffer

### Für die Zitronensauce:

1 ½ EL Olivenöl

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 walnussgroßes Stück frischen Ingwer

1 rote oder grüne scharfe Chilischote

1 ½ TL Kurkuma

1 Prise Kreuzkümmel

4 EL frisch ausgepresster Zitronensaft

1 Biozitrone mit Schale in 6 – 8 Spalten geschnitten

Je 2 - 3 EL frische Minze und Koriandergrün

Ca. 350 - 375 ml Wasser

2 EL flüssiger Honig

Nach Wunsch ½ - 1 eingelegte Zitrone in Streifen geschnitten

## Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Fleischbällchen in Zitronensauce** das vorgesehene Hackfleisch hier bei meinem Rezept Rinderhack zusammen mit einer in feine Würfel geschnittenen Zwiebel, fein gehackter Petersilie und die oben angegebenen Gewürze zu einem Fleischteig verkneten. Anschließend aus der Hackfleischmasse mit den Händen kleinere Fleischbällchen formen, danach kurzfristig im Kühlschrank lagern.

### Für die Zitronensauce:

Olivenöl in einem schweren Schmortopf (Gusseisen), einer für die Herdplatte tauglichen Tajine Form, oder einer Pfanne mit dickem Boden, jeweils mit passendem Deckel dazu, erhitzen.

Zwei mittelgroße in feine Würfel geschnittene Zwiebeln, in kleine Stückchen geschnittenen Ingwer sowie 1 gewaschene geputzte rote oder grüne Chilischote in schmale Ringe geschnitten im heißen Öl sanft anbraten.

Knoblauchzehen durch die Presse darüber drücken, unterheben und alles zusammen bei etwas zurück gedrehter Heizstufe ein paar Minuten durchschmoren lassen.

Kurkuma und etwas Kreuzkümmel darüber streuen, kurz unterrühren.

Etwa die Hälfte der fein geschnittenen frischen Minze und Koriandergrün darüber streuen.

Mit Wasser ablöschen und 5 – 8 Minuten sanft köcheln lassen.

Die Fleischbällchen (Kefta) vorsichtig nebeneinander einlegen und zugedeckt je nach Größe der Bällchen etwa 15 – 18 Minuten langsam mitschmoren lassen. Dabei die Bällchen ein paarmal wenden,



damit sie von allen Seiten durchgaren.

1 Zitrone auspressen, 4 EL Zitronensaft unter die Soße rühren.

Die einzelnen schmalen Zitronenspalten von der zweiten zuvor gut in warmem Wasser abgewaschenen Zitrone zwischen die Fleischbällchen legen und das Ganze nochmals etwa 8 Minuten weiter garen.

Zuletzt den flüssigen Honig unter die Zitronensauce einrühren und ein letztes Mal ca. 2 Minuten langsam durch köcheln lassen.

Das Fleischbällchen in Zitronensauce Gericht mit Salz und nicht zu sparsam mit Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mit in Streifen oder Würfel geschnittenen eingelegten Salzzitronen bestreuen (was den Geschmack dieses orientalischen Gerichts wunderbar ergänzt).

Dabei bei Verwendung von eingelegten Zitronenstreifen nach

Rezept **Eingelegte Zitronen** selbst hergestellt oder fertig in Gläser eingemacht gekauft, den Salzgehalt der Zitronenschale vor dem Abschmecken mit einplanen.

Kurz vor dem Servieren mit frischer Minze und Koriandergrün bestreut sehr heiß zu Tisch bringen.

Als Beilage schmeckt dazu ein grüner oder gemischter Salat, sowie Couscous nach

**Couscous Grundrezept** zubereitet

sowie auch Fladenbrot oder knuspriges Baguette zum Austunken der Sauce.

Frisch zubereiteter Couscous schmeckt besonders lecker, wenn man 2 – 3 ganze grüne Korianderkapseln mit der Messerspitze anritzt, die kleinen Körnchen in einen Mörser gibt und mit dem schweren Stößel zu duftendem Gewürzpulver zermalmt. Diese kleine Prise Korianderpulver kurz vor dem Servieren mit einer Gabel unter den heißen Couscous unterziehen, nach Wunsch auch noch ein Butterstückchen mit einarbeiten.

### **Kalorienangaben**

---

Eine Portion Fleischbällchen in Zitronensauce enthalten mit Rinderhack ca. 235 kcal und ca. 8 g Fett