



Stadtteilbüro in Hattersheim am Main | Pregelstraße 1a | 65795 Hattersheim

Stadtteilbüro in Hattersheim am Main
Pregelstr. 1a
65795 Hattersheim

Tel. 06190 93 58 18
Fax. 06190 93 58 20
E-Mail. stb-hattersheim@hawobau.de
Web. www.stadtteilbuero.hawobau.de

Lammhackbällchen in Tomatensauce

Zutaten für 4 Personen

100 g Fladenbrot (vom Vortag)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 El Olivenöl
8 Stiele Minze
400 g Lammhackfleisch
2 Tl Harissa (nordafrikanische Würzpaste)
2 Eier (Kl. M) Salz Zucker
1 Tl Zimt (gemahlen)
500 g Tomaten (passiert) Pfeffer, Cayennepfeffer (nach Geschmack)
5 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung

1. Fladenbrot in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. 2 El Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Beiseitestellen. Minzblättchen abzupfen und hacken. Brot kräftig ausdrücken und zerzupfen.
2. Hack, Brot, Minze, Harissa, Eier, die Hälfte der Knoblauch-Zwiebel-Mischung und Salz in einer Schüssel mit den Händen gut verkneten. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Aus dem Hackteig mit geölten Händen walnussgroße Bällchen formen und bei mittlerer Hitze in der Pfanne rundum goldbraun braten. Restliche Knoblauch-Zwiebel-Mischung zugeben, 1 Tl Zucker, Zimt, Tomaten und Brühe zugeben. Bei starker Hitze 5-8 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
3. Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Über die Hackbällchen geben. Dazu passt Fladenbrot.