



CHEFKOCH.DE

Das Leben schmeckt schön.



Orientalische Hackfleisch - Gemüse - Pfanne mit Joghurt - Minz - Sauce

Eigenkreation - kein Anspruch auf korrekte, orientalische Zubereitungsart

Das Gemüse putzen. Lauch in Ringe, Paprikaschote in kleine Stücke und Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Hackfleisch anbraten, Paprikastücke dazu geben und mitbraten. Dann Lauch und Zucchini mit anbraten, Knoblauch durch die Presse dazu drücken.

Tomatenmark mit der Brühe verrühren. Kreuzkümmel, Piment und Zimt hinzufügen und alles zur Gemüse-Fleisch-Mischung geben.

Deckel auflegen und ca. 5-10 Min. auf niedriger Flamme gar köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Joghurt mit dem gepressten Knoblauch, der gehackten Minze, dem Zucker und dem Kreuzkümmel verrühren und in einem separaten Topf kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit dem Zitronensaft abschmecken.

Gehackte Petersilie unter die Gemüse-Fleisch-Mischung rühren und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken.

Auf Tellern anrichten und mit der Joghurtsauce servieren.

Dazu passt Reis.

Arbeitszeit: ca. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: keine Angabe



Dieses Bild wurde hochgeladen von OK-User lostimonis

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Hackfleisch (Lamm, alternativ Hackfleisch nach Bedarf)
1 Stange/n	Lauch
1	Paprikaschote(n), rot
1 kleine	Zucchini
2 EL	Tomatenmark
100 ml	Gemüsebrühe oder Fleischbrühe
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel
½ TL	Piment, gemahlener
½ TL	Zimt
2 Zehe/n	Knoblauch
	Für die Sauce: (Joghurtsauce)
500 g	Joghurt, türkischer (10%)
1 Zehe/n	Knoblauch
½ TL	Kreuzkümmel

½ TL Zucker

½ Bund Minze, frische

2 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 Bund Petersilie, gehackte

Verfasser: Feldmann1