



Lammbhackbällchen mit geschmortem Kürbis

Zutaten (für vier Portionen)

500 g Lammbhackfleisch
80 g Zwiebelwürfel
1 Knoblauchzehe
2 EL Schafsqquark oder Schmand
2 Eier
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
50 g Fetakäse
1 l Gemüsebrühe zum Pochieren
2 EL Olivenöl
2 Rosmarinzweige

1/2 Hokkaidokürbis, in Spalten geschnitten
1 EL Olivenöl
1 Sternanis
1/2 Zimtstange
2 Kardamomkapseln
1 EL Ingwerblättchen
250 ml Lammfond (mit Maismehl gebunden)

2 EL rosa Beeren
4 Minzkrönchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Hokkaidokürbis entkernen, in Spalten schneiden und in heißem Olivenöl rundum angehen lassen. Sternanis, Zimtstange, Kardamomkapseln und Ingwerblättchen zugeben, mit leicht gebundenem Lammfond angießen, langsam garen lassen.

Lammbhackfleisch mit Zwiebelwürfeln, fein gewürfeltem Knoblauch, Schafsqquark oder Schmand, Eiern, gehackter Petersilie und Schnittlauchröllchen gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Bällchen abdrehen und mit dem Daumen eindrücken. In die Kuhle Fetakäsewürfel geben und wieder verschließen. In sprudelnder Gemüsebrühe ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen. Danach herausnehmen, gut abtropfen lassen, in heißem Olivenöl rundum braten, Rosmarinzweige zum Aromatisieren zufügen.

Hokkaidokürbis mit den Ingredienzien als Bett auf tiefem Teller anrichten, Lammbällchen daraufsetzen, mit rosa Beeren bestreuen, mit Minzkrönchen garnieren.

Nährwerte pro Portion

449 kcal - 29 g Fett - 33 g Eiweiß - 19 g Kohlenhydrate - 2 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei.