



Lammhackbällchen mit Koriander auf Schnippelbohnen-Gemüseragout

Zutaten (für vier Portionen)

500 g	Lammhackfleisch
60 g	Zwiebelwürfel
1	Knoblauchzehe
1 EL	gerösteter Sesam
1 1/2 EL	Ziegenfrischkäse
1/2 EL	frischer Koriander
je 1 TL	gemahlener Kardamom, Kreuzkümmel, Chiliflocken
1	Ei
n.B.	Gemüsebrühe zum Garen der Bällchen
50 g	Zwiebelwürfel
1 EL	Pflanzenöl
100 g	Süßkartoffelwürfel
50 g	Paprikawürfel (gelb, rot)
100 g	Schnippelbohnen
80 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 EL	Bohnenkraut
2	Thymianzweige
1 1/2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Chilisauce (süß-sauer)
1	Schale rote Kresse
Salz, Pfeffer	

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Lammhackfleisch mit Zwiebelwürfel, fein gewürfeltem Knoblauch, geröstetem Sesam, Ziegenfrischkäse, gerebelten Koriander, gemahlenem Kardamom, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Ei gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bällchen abdrehen, in sprudelndem Gemüsefond einlegen, ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen.

Zwiebelwürfel in Pflanzenöl glasig angehen lassen. Süßkartoffelwürfel, Paprikawürfel, Schnippelbohnen zufügen, mit anschwenken, mit etwas Fleisch- oder Gemüsebrühe angießen, klein geschnittenes Bohnenkraut, gerebelten Thymian zugeben, auf den Punkt dünsten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bällchen gut abtropfen lassen, in heißem Pflanzenöl rundum anbraten, Chilisauce süß-sauer zugeben, etwas glasieren lassen, mit Chiliflocken bestreuen. Bohnen-Gemüseragout als Bett in tiefem Teller anrichten, Bällchen daraufsetzen, mit abgeschnittener roter Kresse bestreuen.