

# Fleischbällchen mit Joghurtsuppe und Minzbutter

## Zutaten für die Fleischbällchen (für 2 Personen):

- 1 Schalotte
- 3 Stängel Petersilie
- alternativ: Koriander
- 150 g (vom Rind) Hackfleisch
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Reismehl
- 1 Messerspitze Ceylon-Zimt
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- 0,5 TL edelsüßes Paprikapulver
- 0,5 TL gerebelter Oregano
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Hinweis: Statt reinem Rinderhack kann auch gemischtes Hack aus Rinder- und Lammfleisch verwendet werden.

Schalotte sehr fein hacken. Petersilie oder Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abstreifen, anschließend fein hacken. Hackfleisch in einer Schüssel mit Mehl, Gewürzen und Öl sehr gründlich verkneten. Anschließend mindestens 1 Stunde kühl stellen, damit alles durchziehen und sich gut verbinden kann.

Nach dem Kühlen aus dem Hack kleine Kugeln formen und diese auf Schaschlikspieße stecken. Die Spieße auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad circa 25 Minuten garen. Alternativ lassen sich die Spieße auch in einer beschichteten Grillpfanne ohne Fettzugabe braten.

## Zutaten für die Joghurtsuppe:

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 60 g Vollkorn- Basmati-Reis
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Wasser
- 1 EL hefefreie Gemüsebrühe
- 150 g (10 % Fett) Naturjoghurt
- 1 TL Reismehl
- alternativ: Kartoffelstärke
- 1 TL Verjus
- alternativ: etwas Zitronensaft

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, in der Hälfte des Olivenöls andünsten. Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Hitze hochschalten, Wasser und Brühepulver dazugeben. Reis entsprechend der Packungsanweisung bei geschlossenem Deckel gar kochen.

Joghurt mit dem Mehl und dem restlichen Öl glatt rühren. Wenn der Reis gar ist, die Mischung bei ausgeschaltetem Herd unter die Reisbrühe rühren. Deckel wieder aufsetzen und die Joghurtsuppe bei geschlossenem Deckel noch einige Minuten ziehen lassen. Mit Salz sowie (nach Belieben und Verträglichkeit) mit Verjus oder Zitronensaft abschmecken.

## Zutaten für die Minzbutter und Anrichten:

- 1 Stängel frische Minze
- 25 g zimmerwarme Butter

· 1 Prise Salz

Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Fein hacken und in ein Schälchen geben. Butter und Salz hinzufügen und mit einer Gabel gut verrühren.

Zum Servieren die Joghurtsuppe auf Suppenteller geben und die Fleischbällchen-Spieße darüberlegen. Minzbutter zum Dippen dazu reichen. Nach Belieben Brot dazu reichen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)