



hr1-DOLCE VITA

Alfons Schubeck

Orientalische Pflanzlerl mit Minze-Joghurt-Dip

ZUTATEN:

Pflanzlerl:

1 weiße Zwiebel
2 große Knoblauchzehen
80 g Toastbrot
80 ml Milch
250 g Lammhackfleisch
250 g Rinderhackfleisch
2 Eier (Größe M)
3 EL Petersilienblätter (frisch geschnitten)
mildes Chilisalz
2 TL Baharat (arab. Gewürzmischung)
frisch geriebene Muskatnuss
80 g Weißbrotbrösel zum Wenden
Öl zum Braten

Minze-Joghurt-Dip:

50 g Mango
¼ Avocado
½ rote Zwiebel
1 Tomate
150 g griech. Joghurt (10% Fett)
1 EL Koriandergrünblätter (frisch geschnitten)
mildes Chilisalz
½ TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale

ZUBEREITUNG

Für die Pflanzlerl Zwiebel und Knoblauch schälen und separat in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in einer Pfanne mit 100 ml Wasser weich garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Dabei den Knoblauch ebenfalls kurz mitdünsten. Das Toastbrot klein würfeln und in einer kleinen Schüssel in der Milch einweichen.

Beide Hackfleischsorten mit Zwiebel-Knoblauch-Mix, eingeweichtem Brot, Eiern und Petersilie in eine große Schüssel geben. Alles mit Chilisalz, Baharat und etwas Muskatnuss würzen und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Falls die Hackmasse zu weich ist, noch einige Weißbrotbrösel untermischen.

Von der Masse etwa 20 golfballgroße Stücke abnehmen und jedes Stück mit angefeuchteten Händen etwas oval formen. Die Pflanzlerl in den Weißbrotbröseln wenden. In einer Pfanne bei mittlerer Temperatur bodenbedeckt Öl erhitzen und die Pflanzlerl darin auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Für den Minze-Joghurt-Dip Mango und Avocado schälen und in ½ bis 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei Kerne und Stielansatz entfernen. Mango, Avocado, Zwiebel und Tomate mit Joghurt und Koriandergrün verrühren und den Dip mit Chilisalz und Zitronenschale würzen.

Zum Servieren die Pflanzlerl auf vorgewärmte Teller setzen und den Minze-Joghurt-Dip daneben verteilen. Nach Belieben mit essbaren Blüten oder Koriander- und Minzeblättern garnieren. Dazu passt türkisches Fladenbrot.

Rezept aus dem Buch:

Alfons Schubeck

Schubecks Mittelmeerküche: Gesunde mediterrane Gerichte mit dem Geschmack des Südens

ZS Verlag

ISBN 978-3965841710