

angelfoods Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

KEFTA MIT AROMATISCHEN KRÄUTERN

Zutaten:

100 g	Zwiebel
100 g	Petersilie
65 g	Koriander
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Paprikapulver
¼ TL	Cayennepfeffer
1 TL	Salz
500 g	Gehacktes (Lamm, Rind – je nach Wunsch)

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten bis auf das Fleisch fein hacken (wenn Sie ganze Samen oder Blätter nehmen) oder eine der Mischung dazunehmen. Das Fleisch hinzufügen und gut durchmischen. Aus der Mischung kleine Bällchen formen. Die Bällchen auf Spiesse stecken, ringsherum andrücken und sanft aber fest zu kleinen Würsten formen. Die Spiesse 5-10 Minuten unter den vorgeheizten Grill schieben bis sie rundherum braun sind.

AROMATISCHE TOMATENSAUCE

Zutaten:

1 Dose	Pelati oder Tomaten (gehäutet, entkern und gehackt)
1 TL	Salz
½ TL	Safranfäden
2-4 EL	Curry Mischungen nach Belieben
1 Stück	Zwiebel, fein gehackt oder geraspelt
etwas	Kreuzkümmel, Koriandersamen, Curryblätter
2 EL	Olivenöl
etwas	Peffer, Cayennepfeffer
1 Handvoll	Petersilie, Koriander, fein gehackt

ZUBEREITUNG:

Tomaten, Salz, Safran, Zwiebeln und Oel in einem Topf vermischen und kochen, bis die Konsistenz relativ dick und sämig ist. Cayennepfeffer, Petersilie oder Koriander überstreuen und weiterköcheln lassen.

Dazu passen die Kefta mit den Kräutern oder gebratene Auberginen.