

Brokkoli mit Parmesankruste und Linsen-Hackbällchen in Joghurtsauce

Zutaten für 4 Personen

Für die Linsen-Hackbällchen

15 g STERNENFAIR Butter
1 Schalotte oder ½ Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
100 g rote Linsen
150 – 170 ml Wasser
250 g Rinderhackfleisch
1 Ei
20 g Tomatenmark
½ TL Curry – Gewürzmischung
2 – 3 EL frisch gehackte Kräuter,
z.B. Petersilie, Oregano,
Schnittlauch, Thymian
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl, zum Braten

Für den Brokkoli

2 große Brokkoli, ca. 750 g
Salz
30 g STERNENFAIR Butter
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gepresst
Pfeffer aus der Mühle
50 g Parmesan, frisch gerieben

Für die Joghurtsauce

300 g STERNENFAIR Chiemseer
Naturjoghurt
Schalenabrieb von ½ Bio-Zitrone
1 Spritzer Zitronensaft
Salz



1. Die Schalotte und den Knoblauch in der Butter farblos anschwitzen. Die Linsen unterrühren und mit Wasser bedecken. Zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln, bis die Linsen bissfest gegart sind und das Wasser aufgesogen haben. Je nach Bedarf zwischendurch noch etwas Wasser nachgießen. Die Linsen aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

2. Das Rinderhack, das Ei, das Tomatenmark, den Curry, die Kräuter und die abgekühlten Linsen gut vermengen. Den Hackfleischteig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen und mit nassen Händen kleine Bällchen formen.

3. Den Brokkoli in große Röschen teilen und in reichlich kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten bissfest garen. Den abgetropften Brokkoli auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und mit einem Glas etwas flach drücken. Die Butter zusammen mit dem Olivenöl und dem Knoblauch schmelzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli mit der Knoblauchbutter bepinseln und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

4. Den Brokkoli im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft) etwa 15 Minuten rösten. Die Hackbällchen in einer Pfanne mit Olivenöl etwa 10 Minuten rundherum goldbraun braten, bis sie durch sind.

5. Den Joghurt mit frisch geriebener Zitronenschale, etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

6. Den Brokkoli mit Parmesankruste und die Linsen-Hackbällchen auf Teller verteilen. Die Joghurtsauce dazwischen träufeln und servieren.

Tipps

Rote Linsen müssen vorher nicht eingeweicht werden. Durch die kurze Garzeit sind sie perfekt für die schnelle Küche.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen

Irmi Rumberger und das sternensfair Team