

kefta ras el hanout

ein traumhaft geschmackiges Gericht aus der arabischen Küche.
Probierfeld für die Verwendung vieler, vieler Gewürze.
Besonders gut mit frischem Lamm Faschiertem (Hack).
Ich lasse mir das Faschierte immer frisch aus der Keule bei meinen
Halal Schlachtern (Österreich) zubereiten. Man kann aber auch
Rindergehacktes (Deutschland) nehmen.

Ras el Hanout (übersetzt aus dem arabischen, was der Händler im Kopf hat)
bekommt man in türkischen Geschäften

Zutaten # Zubereitung
(bebildert in 4 Bildern)



.... 500g Faschiertes
vom Lamm, darin
Haferflocken
(gewässert)
1 Eigelb und
gewürfelte Zwiebel
eine handvoll Rosinen
(eingeweicht)

...das Faschierte
zu kleinen Bällchen
formen

.... die gehackten
Tomaten
oder Tomatenpulpe
erwärmen
und die Bällchen
darin versenken

....Bällchen in Sud
20 Minuten bei
mittlerer Hitze
schmoren lassen.

1 TL Ras el Hanout
2 TL Paprika
1 TL Cumin
Salz
Pfeffer
(Kubeben wenn da)
1 TL Ingwer
1 TL Zimt
1 TL Turmerik
Pfefferminzblätter
Petersilie
Cilantro
Die Zutaten
einarbeiten.

Ich fülle dann
Tassen, die ich mit
einem Folienbeutel
auskleide
mit Sud und
Bällchen,
portionsweise und
friere das tief.

So habe ich viele 3
Wochen einen Vorrat

Hier ein kleiner Einblick in mein Gewürzregal in Wien

