




Hackbällchenspieße mit Würz-Reis

Zutaten:

- 1 Brötchen vom Vortag
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 60g *Cashewnüsse**
- 600g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 EL Butter
- 200g *Basmati-Reis**
- 1 *Zimtstange**
- 5 *Kardamomkapseln**
- 1 TL *Koriandersamen**
- 0,1g *Safranfäden**
- 2 EL *Sesamöl**
- 250g Joghurt, Minze zum Garnieren
- Salz und *Pfeffer**
- * *im Weltladen erhältlich*

-  Brötchen einweichen. Knoblauch und die Hälfte der Cashewnüsse hacken. Hackfleisch mit Brötchen, Knoblauch, Cashewnüsse, Ei, Salz und Pfeffer kneten. Masse zu 16 länglichen Hackbällchen formen und je zwei auf Spieße stecken.
-  Butter in einem Topf erhitzen, Paprika, Zucchini und die restlichen Cashewnüsse darin unter Wenden anbraten. Reis und Gewürze zugeben und kurz mit andünsten. Mit 500 ml heißem Wasser ablöschen. Mit Salz würzen. Reis zugedeckt bei schwacher Hitze garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.
-  Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Spieße darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und mit Minze garnieren. Spieße und Reis anrichten. Joghurt dazu reichen.



Guten Appetit