

# Hackfleisch-Minz-Bällchen, Joghurt, Taramas, Sardellen

## Für zwei Personen

### Für das Pita-Brot:

1 EL Joghurt, 3,5%	180 ml Milch	1 EL Olivenöl
280 g Mehl	1 EL Trockenhefe	1 TL Zucker
1 TL Salz	Salz	Pfeffer

### Für den Taramas:

75 g Tramezzini	40 g Forellenkaviar	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Zitrone, Saft, Abrieb	75 ml Olivenöl	175 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sardellen:

10 kl. Sardellen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	Pflanzenöl
200 g Weizenmehl	Salz	

### Für die Hack-Bällchen:

125 g Lammhackfleisch	125 g Rinderhackfleisch	1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei	1 EL Kräuteressig
Pflanzenöl	2 EL Paniermehl	10 g glatte Petersilie
1 EL getrocknete Minze	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer

### Für den Kräuter-Joghurt:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	100 g griech. Joghurt, 10%	2 Zweige frische Minze
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für die Olivenpaste:

200 g Kalamata-Oliven	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL Rotweinessig
1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	30 g Cashewkerne	50 g Pinienkerne
2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ TL getrock. Oregano	

### Für die Wassermelone:

200 g Wassermelone	50 g Feta	2 Zweige frische Minze
--------------------	-----------	------------------------

## Für das Pita-Brot:

Den Backofen auf 270 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Milch leicht erwärmen. Zucker, Salz und Öl in eine Schüssel geben, Joghurt und Milch dazugeben und alles gut verrühren. Mehl und Trockenhefe dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig durchkneten bis er nicht mehr an den Händen klebt, dann 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig in 12 Portionen teilen und flach ausrollen. Im vorgeheizten Ofen 6 Minuten goldbraun backen. In ein schönes Küchentuch einschlagen und in eine Schüssel servieren.

## Für den Taramas:

Zwiebel abziehen und in grobe Würfel schneiden, Tramezzini in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Die Öle mischen. 50 ml (4-5 EL) der Ölmischung in ein hohes Püriergefäß geben. Zitrone auspressen und 20 ml Saft auffangen. Das Tramezzini, die Zwiebeln, den Forellenkaviar sowie die Hälfte des Zitronensaftes dazugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren und nach und nach das restliche Öl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Creme in eine kleine Schale geben, mit Zitronenschale garnieren und

bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

**Für die Sardellen:**

Sardellen ausnehmen, den Kopf und die Rückengräte mit einer Schere entfernen, mit Wasser gut abspülen. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Das Mehl und die Sardellen in die Papiertüte geben und mehrmals kräftig schütteln bis die Sardellen gut mit Mehl bestäubt sind. Das Fett auf 180 Grad erhitzen und die Sardellen für 5 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit Zitronenspalten garnieren und direkt servieren.

**Für die Hack-Bällchen:**

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken und mit allen restlichen Zutaten in eine Schüssel geben.

Die Masse gut durchkneten und zu walnussgroßen Bällchen formen. In heißem Öl goldbraun anbraten.

Zum Servieren die Bällchen in eine Schale geben, Joghurtsauce darum verteilen und mit frischer Petersilie garnieren.

**Für den Kräuter-Joghurt:**

Kräuter fein hacken und mit Joghurt vermengen. Mit Zitronensaft und - abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Olivenpaste:**

Cashewkerne in einem Mixer zu einer groben Paste zerkleinern. Die restlichen Zutaten hinzufügen und glatt pürieren. Pinienkerne in einem kleinen Topf anrösten und die Petersilie fein hacken.

Zum Servieren die Paste in eine kleine Schale geben, Pinienkerne und gehackte Petersilie darauf streuen.

**Für die Wassermelone:**

Melone von der Schale befreien, entkernen und in Würfel schneiden.

Feta in Würfel schneiden. Minze fein hacken. Melonenwürfel in eine Schale geben, die Fetawürfel und 1 TL Minze darauf verteilen.

Zum Servieren alle Schälchen in einem Kreis aufstellen und das Brot in der Mitte platzieren.

Julius Kuschel am 24. Juli 2025