„Arabische“ Frikadellen

Die Frikadellen in der Pfanne

Die Bezeichnung dieses Gerichts habe ich erfunden und ich weiß gar nicht, ob sie auch tatsächlich stimmt. Ich wollte nur auf einfache Weise meine beiden neu erworbenen Gewürzmischungen Ras el Hanout und Harissa ausprobieren, die ich nun endlich in einem Geschäft in meinem Stadtteil erwerben konnte. Auf der Verpackung des Ras el Hanout steht, dass es vorwiegend in Marokko und Nordafrika verwendet wird, also dachte ich, man könne die Frikadellen als „arabische“ bezeichen. Und da zusätzlich auf beiden Verpackungen noch angegeben wird, dass man beide Gewürze für fast jegliche Fleischzubereitung verwenden kann, dachte ich mir, es einfach mit Rinderhackfleisch und einigen Zutaten für Frikadellen zu probieren.

Die Zubereitung der Frikadellen ist an sich puristisch, weil ich auf jegliche zusätzliche Zutaten wie Chilischoten, Paprikapulver, Pfeffer, Kreuzkümmel, Sternanis oder zusätzliches Gemüse wie Lauchzwiebeln, Pepperoni oder Spitzpaprika verzichtet habe. Nur ganze sechs Zutaten.

Zutaten:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 4 große Knoblauchzehen
- 2 TL Ras el Hanout
- 1 TL Harissa
- ½ TL Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen in kleine Stücke. Geben Sie alle Zutaten bis auf das Olivenöl in eine große Schüssel oder einen tiefen Teller. Nun ist Handarbeit angesagt, denn mit einer Gabel oder einem Löffel lassen sich die Zutaten nicht so richtig gut mischen. Kneten und mischen Sie daher alles mit einer Hand kräftig durch. Da nur reines Rinderhackfleisch verwendet wird, können Sie die gemischte Masse sogar roh probieren, ob sie Ihrem Geschmack entspricht. Bei Bedarf nachwürzen. Die Gwürzmischung Harissa enthält zwar Chili und soll der Schärfe des Gerichts dienen, sie ist aber nicht so scharf wie frische Chilischoten und gibt dem Gericht nur einen zusätzlichen Geschmack.

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne sehr heiß, bis es siedet, dann geben Sie die aus der Hackfleischmasse mit den Händen erstellten Frikadellen in das Olivenöl und braten sie auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Min. scharf an. Dann schalten Sie auf ganz kleine Hitze und garen die Frikadellen in der zugedeckten Pfanne noch ca. 10 Min. Die Frikadellen kann man einfach so ohne Beilage wegessen.