

Hier und heute



Pikante Hackbällchen (Rind oder Fisch) in marokkanischer Tomatensoße mit Ei
Spitzenköchin Julia Komp vereint orientalische Aromen und feine Gewürze zu einem raffinierten Genuss.

Das Rezept

von Julia Komp für 4 Personen

Zutaten für die Tomatensoße

- 800 g gehackte Dosentomaten
- 400 ml Gemüsebrühe/Fischfond
- 50 g Tomatenmark
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 50 g Ingwer, fein gewürfelt
- 1 rote Chili, fein gewürfelt
- 1 TL Koriandersamen
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 2 EL Rosinen
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 2 Kaps. Kardamom
- 4 Eier (pro Person ein Ei)
- etwas geklärte Butter
- Salz und Pfeffer
- Zitronenabrieb
- Zum Verfeinern: Wermut
- Ras el hanout oder Baharat als Mischung plus Zimt

Zubereitung

Zwiebeln fein schneiden, Knoblauch, Chili und Ingwer fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Tomatenmark kurz anschwitzen, dann die Gewürze hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Dosentomaten und Brühe ablöschen und kräftig mit Salz würzen. Zum Verfeinern: Wer mag, mit Wermut ablöschen.

Rosinen in die Tomatenmasse geben. Die Soße aufkochen und langsam köcheln lassen.

Jetzt die Zimtstange und Sternanis aus der Soße nehmen. Wer mag, kann sie aber auch drin lassen.

Tomatensoße in eine Auflaufform geben und die Fischbällchen darin im Ofen bei 180 Grad garen, alternativ in einem großen Topf kochen. Oder die Hackbällchen erst kurz anbraten und dann in der Soße garziehen.

Vor dem Servieren die Eier in der Tomatensoße pochieren. Sie sollten noch schön flüssig sein.

Mit Brot servieren.

Zutaten Hackbällchen

- 500 g gewolfter Fisch (Lachs, Forelle, Zander, Loup de mer) oder Fleisch (Bio-Rinderhack)
- 1 Ei
- 2 Schalotten
- 1/3 Zehe chinesischer Knoblauch (auch bekannt als Knoblauch-Schnittlauch)
- 5 Zweige glatte Petersilie und/oder Koriander

Hier und heute



- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Paprikapulver
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- Salz und Pfeffer
- Baharat und Ras el Hanout

Zubereitung

Knoblauch reiben, Schalotten fein würfeln. Optional anschwitzen. Petersilie fein hacken und alle Zutaten vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu kleinen Bällchen drehen.