

**Ali Güngörmüs  
Kebab mit Gewürzsauce und Kardamomreis****Mittwoch, 20. März 2019  
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Weltküche****Zutaten:**

300 g	Basmatireis
etwas	Salz
5	Kardamomkapseln
2	Schalotten
2 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
800 g	Pelati-Tomaten (aus dem Glas oder Dose)
4 EL	Olivenöl
1 TL	Baharat
1 TL	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Cayennepfeffer
1	Zwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	frischer Koriander
500 g	Hackfleisch vom Kalb
1	Ei
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise	Koriander, gemahlen
1 Prise	Zimt

**Zubereitung:**

1. Den Reis unter fließendem Wasser gut abbrausen. Den Reis mit der 1,5 fachen Menge Wasser in einen Topf geben, Kardamomkapseln zugeben und leicht salzen. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei niedriger Temperatur den Reis ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
2. Für die Sauce Schalotten und Hälfte vom Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Pelati-Tomaten grob zerschneiden.
3. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Knoblauch und Baharat dazugeben und kurz mitanschwitzen. Die Pelati-Tomaten dazugeben, die Kräuterzweige einlegen, Zucker, je eine Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer zugeben und aufkochen. Dann die Sauce leicht köchelnd um die Hälfte einkochen lassen.
4. Für den Kebab Zwiebel und restlichen Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Ein paar Kräuterblättchen für die Dekoration beiseitelegen, den Rest fein schneiden.

6. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Zwiebel, Knoblauch, fein geschnittene Kräuter, Ei, Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Zimt, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermengen.
7. Aus der Hackmasse runde oder ovale Bällchen formen.
8. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten braten.
9. Die Tomatensauce durch ein grobes Sieb drücken und abschmecken.
10. Kebab mit der Sauce anrichten, mit Petersilien- und Korianderblättchen garnieren und den Reis dazu reichen.

Pro Portion: 624 kcal / 2616 kJ  
65 g Kohlenhydrate; 36 g Eiweiß; 22 g Fett