

Indian Balls mit Minzen-Raita, Persischer Reis mit Mast-o-Khiar und Zereshk

Indian Balls mit Minzen-Raita, Persischer Reis mit Mast-o-Khiar und Zereshk

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Menu: [15.05.2024](#)

Creation: [Jan Sobhani](#)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

| | | |
|-------------|---------|--|
| 1 1/4 | Scheibe | Toastbrot |
| 267 g | | Vegetarisches Gehacktes |
| 2 3/4 EL | | Paniermehl |
| 1 1/4 | | Ei |
| 2 3/4 TL | | Mango-Chutney |
| 1 1/4 EL | | Zitronensaft |
| 1 1/4 Prise | | Garam Marsala |
| wenig | | Salz,Pfeffer, nach Bedarf |
| wenig | | Weissmehl zum Formen der Bällchen |
| 2 3/4 EL | | Erdnussöl |
| 240 g | | Joghurt nature |
| 1 1/4 EL | | Pfefferminzblättchen, fein geschnitten |
| 1 1/4 | | Mango, geschält, in dünnen Schnitzen |

Persischer Reis mit Mast-o-Khiar und Zereshk wird ad hoc vor Ort von Jan gezeigt

ZUBEREITUNG:

Toast in Wasser einweichen, ausdrücken, fein zerzupfen.

Gehacktes, Ei, Paniermehl und Mango-Chutney begeben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Garam Masala würzen.

Von Hand gut mischen, mit leicht bemehlten Händen gleich grosse Bällchen (Ø 3,5 cm) formen.

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Bällchen bei mittlerer Hitze rundum ca. 8 Min. braten.

Joghurt mit Pfefferminze verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mangoschnitze mit Zahnstochern auf die heissen Bällchen stecken, mit der Joghurtsauce servieren.