

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

---

Indian Balls mit Minzen-Raita, Persicher 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 beigeben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Garam Masala wälzen.

Von Hand gut mischen, mit leicht bemehlten Händen gleich grosse Bällchen ( $\varnothing$  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 wälzen.

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