



Zutaten

- 15 g Koriandersaat
- 15 g Kreuzkümmel
- 1 Zimtstange
- 5 g Muskatblüte
- 1 Chilischote
- 10 g schwarzer Sesam
- 10 g weißer Sesam
- 1 Bund Koriander
- 2 Entenkeulen
- 1 Ei
- 20 g Haferflocken
- 1 EL Honig
- 60 ml schwarzen Tee
- 100 ml Brühe
- 80 g Couscous
- 40 g Erbsen
- 1 kleine Karotte
- 1 Bund Minze
- 80 g griechischen Joghurt, leicht gesalzen

Hauptgang

Entenhackbällchen mit Koriander und Couscous

Entdecken Sie unser Rezept für würzige Entenhackbällchen mit Koriander und Couscous. Jetzt nachkochen und genießen bei Kochateliers!

So wird's gemacht:

1. Die Gewürze alle zusammen in einer Pfanne rösten, auskühlen lassen und fein mahlen.
2. Das Entenfleisch auslösen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Das Ei und die Haferflocken zum Hackfleisch geben. Mit der Gewürzmischung, Salz, Pfeffer, Chili und gehacktem frischem Koriander abschmecken. Die Masse zu kleinen Kugeln portionieren und in der Pfanne braten. Wenn die Entenhackbällchen gar sind (ca. 5 Minuten), mit Honig glasieren.
3. Die Brühe aufkochen lassen und den schwarzen Tee darin ziehen lassen. Dann passieren, noch heiß über den Couscous geben und quellen lassen. Die Möhre schälen und würfeln und mit den Erbsen für ca. 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abschütten und kalt abschrecken und mit dem Couscous mischen. Den Couscous mit der Gewürzmischung, kleingeschnittener Minze, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Entenhackbällchen mit Couscous und Joghurt servieren.