



Kefta bel Beid u Matecha - Köfte mit Ei und Tomate

Ein Gericht der marokkanischen Küche. Hackfleischbällchen, vom Lamm oder Rind, werden zusammen mit Tomaten und Peperoni geschmort, zum Schluss werden Eier über der Sauce aufgeschlagen und nur kurz mitgeschmort, damit die Eigelbe flüssig bleiben. Natürlich wird das Gericht nicht zu scharf, aber kräftig gewürzt. Die Gewürzpaste Harissa, ergänzt mit frischer Knoblauch bieten sich dazu an. Das Hackfleisch wird, nebst Salz und Pfeffer, mit Kreuzkümmel, Paprika und etwas Zimt gewürzt und zu etwa 2cm grossen Kugeln geformt. Meist isst man die Kefta bel Beid u Matecha zusammen mit Fladenbrot.

Ähnliche Gerichte sind in der Türkei und den südlichen Balkanländern fester Bestandteil der Küchenkultur. Köfte ist in diesen Ländern das Namens-Pendant zu den nordafrikanischen Kefta.

Zutaten (2 Portionen)

Kefta:

200g Lammhackfleisch
1/2Tl Kreuzkümmel
1/2Tl Pul biber (mildes Paprika)
2Msp Zimt
Salz und Pfeffer

Gemüse:

1 Ochsenherztomate, ca. 200g
1 spitze, grüne Peperoni, ca. 100g
1 Zwiebel, ca. 50g
2 Knoblauchzehen
2Tl Tomatenmark
2El glatte Petersilie, gehackt
1-2Tl Harissa

2 Eier
Olivenöl

Zubereitung

Kefta vorbereiten:

Kreuzkümmel im Mörser gut zerstoßen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, alle Gewürze zugeben, Salz und Pfeffer großzügig bemessen. Hackfleisch mit den Gewürzen kräftig verkneten bis ein kompakter Ballen entsteht und das Hackfleisch kaum mehr an den Händen klebt. Eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Zwiebel halbieren und zu Streifen schneiden. Knoblauch grob hacken. Peperoni längs halbieren, die Kerne herauschaben und die Schote zu 2cm langen Stücken schneiden. Ochsenherztomate zu vier Schnitten, dann zu Scheiben schneiden. Petersilie grob hacken. Etwas Petersilie zur Dekoration beiseite stellen.

Hackfleisch mit feuchten Händen zu ca. 2cm grossen Kugeln formen. In reichlich Olivenöl ringsum leicht anbraten, dabei die Pfanne ab und zu durchrütteln, um die Bällchen zu wenden. Hackfleischbällchen aus der Pfanne nehmen. Temperatur etwas zurückstellen.

Zwiebel, Knoblauch und Petersilie in der gleichen Pfanne dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Tomatenmark zugeben, verrühren und kurz mitdünsten. Tomate und Peperoni zugeben, Harissa und einen kleinen Schluck Wasser zugeben, leicht salzen und zugedeckt ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Peperoni weich ist. Mit Harissa und Salz abschmecken.

Hackfleischbällchen in das Gemüse legen und ca. 3 Minuten mitschmoren. Eier aufschlagen auf das Gemüse gleiten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Eiweiss stocken lassen, Das Eigelb sollte möglichst flüssig bleiben. Damit das Eiweiss schneller stockt, für ca 2 Minuten den Deckel auf die Pfanne setzen.







