

# Lamm-Hackbraten mit gegrilltem Gemüse und Joghurt-Dip

---

 [happy-mahlzeit.com/2020/02/08/lamm-hackbraten-mit-gegrilltem-gemuese-und-joghurt-dip/](https://happy-mahlzeit.com/2020/02/08/lamm-hackbraten-mit-gegrilltem-gemuese-und-joghurt-dip/)

## Zutaten für 4 Personen

### Für den Hackbraten:

- 800g Lamm-Hackfleisch
- 50 g Pistazienkerne
- 1 Brötchen vom Vortag
- 150 ml Milch
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- je 1/2 TL Kreuzkümmelsamen und Korianderkörner
- 1/4 TL Zimtpulver
- je 1/2 Bund Koriander und Petersilie
- 2 Eier
- Meersalz
- Pfeffer

### Für das Gemüse:

- 1 Aubergine
- 3-4 Mini-Zucchini oder 1 großer Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 4 - 6 EL Olivenöl
- 1 Bund Zitronenthymian
- Saft 1/2 Zitrone
- Fleur de Sel
- Pfeffer

### Für den Joghurt-Dip:

- 300 g Naturjoghurt
- 1 TL abgeriebene unbehandelte Orangenschale
- 3 EL Orangensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 rote Chilischote
- 1/2 Bund Koriander
- Meersalz
- Pfeffer

### Zubereitung:

**Für den Hackbraten** die Pistazien grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Rinde des Brötchens entfernen, das Brötchen in Würfel schneiden und in der Milch einweichen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser fein zerstoßen und mit Zimt, 1 1/2 TL Salz und Pfeffer mischen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Hackfleisch mit den Eiern, dem leicht ausgedrückten Brötchen, Zwiebel, Knoblauch, Gewürzen und Kräutern verkneten. Den Fleischteig mit Salz und Pfeffer würzen, zu einem Laib formen und in eine ofenfeste Form setzen. Mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und im Ofen auf der unteren Schiene etwa 45 Minuten braten, dabei, falls nötig, etwas Wasser angießen.

**Für den Dip** den Joghurt, Orangenschale, Orangensaft und das Olivenöl verrühren. Die Chilischote entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Chili und Koriander unter den Dip mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Gemüse** die Aubergine putzen und waschen. Die Enden gerade schneiden und die Aubergine aufstellen. Das Fruchtfleisch rundum vom weichen Inneren der Aubergine abschneiden und schräg in Stücke schneiden. Die Mini-Zucchini putzen, waschen und längs halbieren. Die Paprikaschote längs vierteln, entkernen, waschen und schräg in Stücke schneiden.

Eine Grillpfanne erhitzen. Mit etwas Olivenöl bestreichen und die vorbereiteten Gemüse nacheinander bei starker Hitze unter Wenden einige Minuten bissfest braten, dabei jeweils einige Zitronenthymianzweige mitbraten. Während des Bratens eventuell noch etwas Olivenöl hinzufügen. Das Gemüse auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Den Zitronenthymian entfernen und das Gemüse mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Den Hackbraten herausnehmen, einige Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit dem Joghurt-Dip und Gemüse anrichten.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule

Episode: Grundkurs Hackbraten