

Speedy kitchen for managers

Quick, healthy and exceptional

by Michael R. Grunenberg
www.grunenbergconsulting.de

No. 3

Speedy Joghurt Kebab

Einkaufsliste:

- Pro Person ca. 150-200 g Rinderhack
- 1 Ei
- 500 ml Joghurt (3,5%)
- 1 Knoblauchzehe
- Estragon (ggf. gefriergetrocknet)
- Salz, Pfeffer
- wenn vorrätig, 1 kleinen Spitzkohl
- Weißbrot
- Öl

Ein Gericht, das wir vom Türken kennen, nur schneller und anders. Aber Knoblauch ist hier immer ein Essential.

1. Schritt: Hackfleisch mit dem Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Zu Frikadellen formen.(ca. 5 Minuten)

2. Schritt: Spitzkohl (optional) kleinschneiden und ca. 5 Minuten in Salzwasser blanchieren. Danach in einem Sieb abtropfen lassen, er wird lauwarm serviert.

3. Schritt: Frikadellen in Öl braten, bis sie schön braun, aber nicht schwarz sind.

4. Schritt: Joghurt im Wasserbad mild erhitzen und mit Salz und Knoblauch würzen. Immer wieder rühren!

Servieren: Joghurt in den Teller geben, Frikadelle in der Mitte plazieren und den Spitzkohl drumherum geben. Weißbrot im Korb servieren.

Guten Appetit!