

# Hier und heute

## **Gefüllte Quitten mit Hackfleisch, Petersilie und Pinienkernen**

Die Quitte ist roh ungenießbar! Sie steckt aber voll gesunder Inhaltsstoffe. Food-Autorin und Rezeptentwicklerin Julia Floß macht etwas Herzhaftes aus der Frucht.

### **Rezept**

#### **Gefüllte Quitten mit Hackfleisch, Petersilie und Pinienkernen**

von Julia Floß, für 4 Personen

### **Zutaten**

- 400 g gemischtes Hack Lamm/Rind
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- ½ Bund glatte Petersilie und ein paar Blätter frische Minze
- 2 rote Zwiebeln
- 50 g Paniermehl
- 1 Msp Piment
- 1 Msp Muskat
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 Ei
- 2 TL Sultaninen oder Rosinen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone (Saft)
- 4 Quitten
- 3 EL Olivenöl
- 3 Kardamomkapseln
- 2 TL Dattelsirup oder Honig
- 2 TL Zucker
- 500 ml Hühnerbrühe
- 2 EL geröstete Pinienkerne

### **Zubereitung**

Das Fleisch in eine große Schüssel geben. Knoblauch, die Chilischote und eine Zwiebel sehr fein schneiden oder würfeln und zusammen mit dem Paniermehl, Piment, Muskat, der Hälfte des Ingwers, dem Ei, ¾ TL Salz und schwarzem Pfeffer zum Hackfleisch geben und gründlich verkneten.

Eine Schüssel mit kaltem Wasser und Zitronensaft vorbereiten. Die Quitten schälen, halbieren und sofort ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher oder einem Teelöffel herauslösen. Anschließend so viel Fruchtfleisch herauslösen, dass ein 1,5 cm breiter Rand stehen bleibt. Das Fruchtfleisch aufheben und die Quitten mit dem Hackfleisch füllen.

Das Quittenfruchtfleisch in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die zweite Zwiebel schälen, fein würfeln und die Würfelchen zusammen mit dem Quittenfruchtfleisch und dem restlichen Ingwer anbraten. Dattelsirup oder Honig, 1 EL Zitronensaft und Zucker dazugeben. Mit Brühe ablöschen. ½ TL Salz und schwarzen Pfeffer dazugeben und die Quittenhälften mit der Füllung nach oben in die Pfanne legen und zugedeckt 30 Minuten bei geringer Hitze garen, bis die Früchte weich sind, die Füllung durchgegart ist und die Soße etwas eindicken konnte.

Zum Schluss mit Pinienkernen, Petersilie und Minze garnieren und heiß oder bei Zimmertemperatur servieren.