



## Schawarma-Fleischbällchen vom Rind

mit gebackenem Gemüse und Tahinisauce



ca. 45min



3-4 Personen

Einfach himmlisch, diese Schawarma-Bällchen! Mit duftendem Zimt, Kreuzkümmel, Kurkuma und vielen weiteren aromatischen Gewürzen schweben unsere Hackbällchen auf Geschmackswolke sieben. Der Clou: Wir backen sie ganz unkompliziert zusammen mit Brokkoliröschen und Kartoffelwürfeln im Ofen. Dazu ein cremig-zitroniges Dressing mit Tahini und Knoblauch, eine frische Tomaten-Minze-Salsa und wir heben ab ...

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 20g Minze
- 1 Brokkoli
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 100g Tahini 11
- 3 Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 49.4g, Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 40.0g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **Eine Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



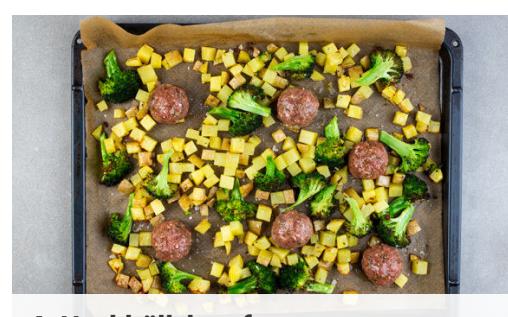
### 2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen. **Tipp:** Wer mag, kann den **Brokkolistrunk** schälen und klein schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



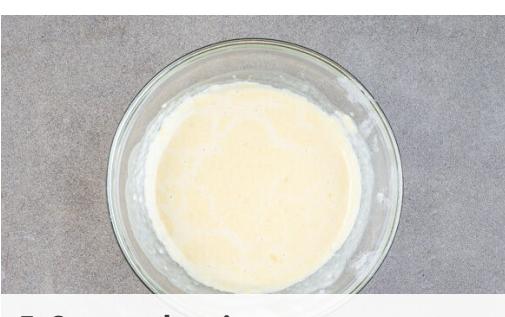
### 3. Gemüse backen

Den **Brokkoli** und die **Kartoffeln** mit 4EL Olivenöl und 1,5TL Salz auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen vermengen und im Ofen ca. 10Min. backen.



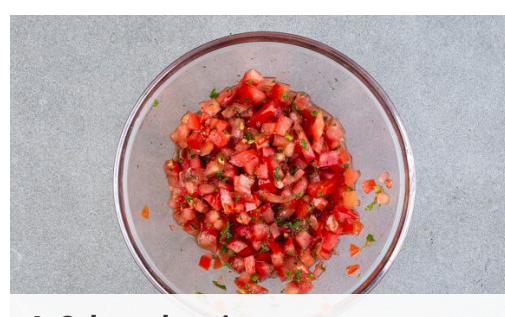
### 4. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung**, der **1/2 des Knoblauchs, 3/4 der Minze** und 1TL Salz verkneten und mit feuchten Händen zu ca. **12 Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** nach ca. 10Min. Backzeit zu dem **Gemüse** auf die Backbleche geben und in 10-15Min. gar und goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



### 5. Sauce zubereiten

Das **Tahini** mit dem **restlichen Knoblauch**, **3EL Zitronensaft**, 5EL Wasser und 1/2TL Salz zu einer **Sauce** verrühren. Mit **Zitronensaft** abschmecken und nach Belieben mit etwas mehr Wasser verdünnen.



### 6. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden und mit der **restlichen Minze**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Salsa** vermengen. Das **Gemüse** und die **Hackbällchen** auf Teller verteilen und mit der **Tahinisauce** beträufeln. Mit der **Salsa** garnieren und die **Zitronenspalten** dazu reichen.