



## Chimichurri-Hackbällchen vom Schwein

mit Blumenkohlreis und Joghurtdip

20-30min 2 Personen

Chimichurri ist ein argentinischer Klassiker und hat nicht umsonst viele begeisterte Anhänger. Die würzige Mischung aus frischen Kräutern mit Schärfekick - in unserem Fall Koriander, Petersilie und Peperoni - glänzt heute als Zutat in den saftigen Schweinehackbällchen und als Krönung auf ofengeröstetem Blumenkohlreis und fruchtigen Tomaten. Dazu reichst du einen erfrischend zitronigen Joghurtdip. Zu Tisch, bitte!

## Was du von uns bekommst

- 20g Petersilie & Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 400g Blumenkohlkreis
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 719kcal, Fett 59.0g, Kohlenhydrate 21.6g, Eiweiß 31.1g



### 1. Chimichurri vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Kräuter**, den **Knoblauch** und die **Peperoni nach Geschmack** vermengen.



### 2. Blumenkohlkreis rösten

Den **Blumenkohlkreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 12-14Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



### 3. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Chimichurri-Mischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und zu ca. **8 walnussgroßen Bällchen** formen.



### 4. Hackbällchen garen

Die **Hackbällchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 6-8Min. unter dem **Blumenkohlkreis** backen, bis sie gar und schön gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



### 5. Tomaten & Dip zubereiten

Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und mit (grobem) Salz bestreuen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit **1TL Zitronenschale oder mehr nach Geschmack** verrühren, den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

Die **restliche Chimichurri-Mischung** mit **2EL Zitronensaft** und 2EL Olivenöl vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Hackbällchen**, den **Blumenkohlkreis**, die **Tomaten** und den **Joghurtdip** zusammen anrichten und mit dem **Chimichurri** garniert servieren.