



Orientalische Hackbällchen

mit Knöfi-Joghurt und Dill-Reis



30-40min



3-4 Personen

Es gibt Hackbällchen! Verfeinert mit getrockneter Minze und afikanischem Berbere-Gewürz, geschmort in fruchtigem Tomatensugo, duftet es in der Küche bald ganz wunderbar. Zum Schluss wird noch ein Klecks Knöfi-Joghurt darübergeträufelt und eine Portion Dillreis dazu serviert. Dill heißt auch Gurkenkraut und verleiht dem Gericht ein besonders frisches Extra-Aroma!

Was du von uns bekommst

- frische Minze & Dill
- Berbere-Gewürzmischung
- unbehandelte Saftorange
- Joghurt⁷
- Rinderhackfleisch
- Knoblauch
- Basmatireis
- Zwiebel
- gehackte Tomaten
- Auberginen

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Auflaufform
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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 755kcal, Fett 19.7g, Kohlenhydrate 96.6g, Eiweiß 42.2g



1. Hackbällchen zubereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und möglichst fein hacken. Die **Minze** abzupfen und fein hacken. Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Zwiebeln**, der **Minze** und der **Gewürzmischung** verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. **12 gleich große Fleischbällchen** formen und in einer Auflaufform im Ofen ca. 10Min. garen.



4. Sauce fertigstellen

Sobald die **Aubergine** angebraten ist, die **1/2 des Knoblauchs** und die **restlichen Zwiebeln** hinzugeben und ca. 2-3Min. anschwitzen. Mit den **Tomaten** und 300ml Wasser ablöschen, **1TL Orangenschale** hinzufügen und alles ca. 5Min. einkochen lassen. Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, auf die **Hackbällchen** gießen und weitere ca. 10Min. im Ofen backen.



2. Aubergine anbraten

Inzwischen die Enden der **Auberginen** abschneiden und die **Auberginen** ca. 1cm groß würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Orangenschale** abreiben. Die **Auberginenwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten.



5. Joghurt würzen

Inzwischen den **restlichen Knoblauch** mit 1 Prise Salz mit der flachen Seite einer großen Messerklinge auf einem Brett zu einem feinen Mus zerreiben oder in einem Mörser fein zerstampfen. Mit dem **Joghurt** vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



6. Reis und Dill mischen

Die **Dillspitzen** abzupfen und grob hacken. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **1/2 des Dills** vorsichtig untermengen. Den **Reis** mit den **Hackbällchen**, der **Sauce** und dem **Joghurt** anrichten, mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren. **Tipp:** Die **restliche Orange** einfach auspressen und trinken.