



Bio-Hackbällchen griechische Art

mit Linsensalat und Minzjoghurt



40-50min



2 Portionen

Die saftigen Fleischbällchen aus Bio-Rinderhack werden auf einem köstlichen Linsensalat mit Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Oliven angerichtet und mit einem cremigen Joghurt-Minze-Dip serviert. Ein feiner und frischer Vertreter der griechischen Küche!

Was du von uns bekommst

- 200g Beluga-Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 10g Minze & Dill
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Joghurt ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 42.7g, Kohlenhydrate 51.8g, Eiweiß 45.0g



1. Linsen kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser zum Kochen bringen. **¾ der Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und einmal aufkochen lassen. Dann abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 18-20Min. sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Hackbällchen** in der Pfanne ruhen lassen.



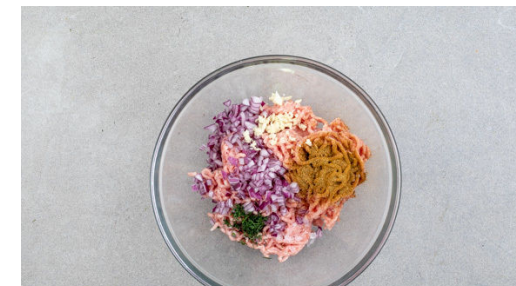
2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **1 Hälfte** in feine Würfel, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheibchen schneiden. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden.



5. Salat fertigstellen

Die **Oliven** in Ringe schneiden. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und die **½ des Brühwürz**es unter die gegarten **Linsen** rühren. Dann mit den **Zwiebelstreifen**, dem **restlichen Knoblauch**, den **Tomaten**, den **Gurken**, dem **restlichen Dill** und den **Oliven** vermengen. Mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Hackfleisch würzen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, der **½ des Knoblauchs** und ca. **⅓ des Dills** gut verkneten und mit der **Gewürzmischung** sowie 1 kräftigen Prise Salz würzen. Mit den Händen **6-8 gleich große Hackbällchen** formen.



6. Minzjoghurt zubereiten

Den **Joghurt** glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Minzeblätter** abzupfen, fein schneiden und unter den **Joghurt** rühren. Die **Hackbällchen** auf Teller verteilen, mit dem **Linsensalat** anrichten und mit dem **Minzjoghurt** garniert servieren.