



## V2: Bio-Hackbällchen griechische Art

mit Linsensalat und Minzjoghurt



40-50min



2 Personen

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 grüne Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 10g Minze & Dill
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 869kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 64.9g, Eiweiß 48.1g



### 1. Linsen kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser zum Kochen bringen.  $\frac{3}{4}$  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 25-35Min. 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.



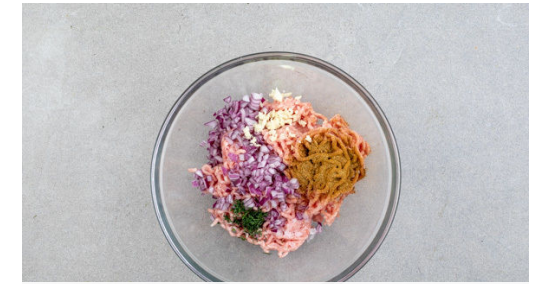
### 2. Gemüse vorbereiten

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  $\frac{1}{2}$  des Brühwürzes 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  $\frac{1}{2}$  des Knoblauchs und ca.  $\frac{1}{3}$  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.