



## Special Low Carb V2: Rinderhackbällchen

mit Chimichurri, Blumenkohlreis & 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 Rinderhackbällchen und als Krönung auf ofengeröstetem Blumenkohlreis und fruchtigen Tomaten. Dazu reichst du einen erfrischend zitronigen Joghurtdip. Zu Tisch, bitte!



## Was du von uns bekommst

- 10g Koriander & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 400g Blumenkohlreis
- 250g Rinderhackfleisch
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## 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 600kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 21.6g, Eiweiß 33.2g



### 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. Blumenkohlreis rösten

Den **Blumenkohlreis** 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  $\frac{1}{2}$  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 2TL Olivenöl beträufeln und im Ofen 6-8Min. unter dem **Blumenkohlreis** 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 **Blumenkohlreis**, die **Tomaten** und den **Joghurtdip** zusammen anrichten und mit dem **Chimichurri** garniert servieren.