



Special Low Carb V3: Bio-Rinderhackbällchen

mit Chimichurri, Blumenkohlreis & Joghurtdip



20-30min



3-4 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 Bio-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

- 20g Koriander & Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- 800g Blumenkohlreis
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 4 Tomaten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Joghurt⁷

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 588kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 21.5g, 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 **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 12-14Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



3. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der ½ der **Chimichurri-Mischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und zu ca. **16 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 **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 **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit **2TL Zitronenschale oder mehr nach Geschmack** verrühren, den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **restliche Chimichurri-Mischung** mit **4EL Zitronensaft** und 4EL Olivenöl vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Hackbällchen**, den **Blumenkohlreis**, die **Tomaten** und den **Joghurtdip** zusammen anrichten und mit dem **Chimichurri** garniert servieren.