



V: 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!

- 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 ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

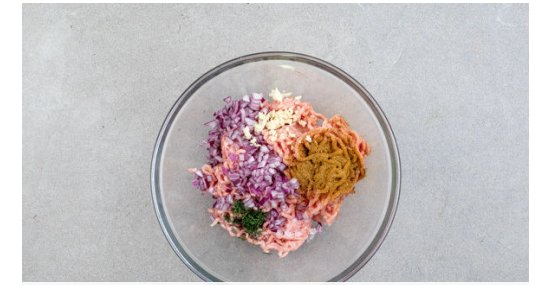
Energie 869kcal, Fett 44.5g,
Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 48.3g



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 25-35Min. sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind.



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.



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.



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.



Die **Oliven** in Ringe schneiden. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und die **½ des Brühgewürzes** 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.



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.