



V: Bio-Hackbällchen griechische Art

mit Linsensalat und Minzjoghurt



40-50min



3-4 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

- 400g grüne Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 2 Gurken
- 20g Minze & Dill
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große 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 828kcal, Fett 42.2g, Kohlenhydrate 62.2g, Eiweiß 47.4g



1. Linsen kochen

In einem großen Topf 2L 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.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. rundum anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Hackbällchen** in der Pfanne ruhen lassen.



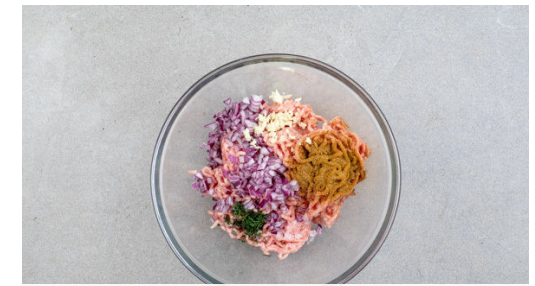
2. Gemüse vorbereiten

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 **Gurken** längs halbieren und quer in dünne Scheibchen schneiden. Die **Dillspitzen** abzapfen und fein schneiden.



5. Salat fertigstellen

Die **Oliven** in Ringe schneiden. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und das **Brühgewürz** unter die gegarten **Linsen** rühren. Dann mit den **Zwiebelstreifen**, dem **restlichen Knoblauch**, den **Tomaten**, den **Gurken**, dem **restlichen Dill** und den **Oliven** vermengen. Mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig sowie je 1 kräftigen 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 ½TL Salz würzen. Mit den Händen **10–12 gleich große Hackbällchen** formen.



6. Minzjoghurt zubereiten

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