



V: Bio-Hackbällchen griechische Art

mit Linsensalat und Minzjoghurt



40-50min



4 Portionen

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 Beluga-Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 2 Gurken
- 20g Minze & Dill
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Becher Joghurt¹

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 (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 47.7g, Eiweiß 44.5g



1. Linsen kochen

In einem großen Topf 2L 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 18-20Min. 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 abzupfen 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 $\frac{1}{2}$ des Knoblauchs und ca. $\frac{1}{3}$ des Dills gut verkneten und mit der Gewürzmischung sowie $\frac{1}{2}$ TL 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 abzupfen, fein schneiden und unter den Joghurt rühren. Die Hackbällchen auf Teller verteilen, mit dem Linsensalat anrichten und mit dem Minzjoghurt garniert servieren.