



Griechische Veggie-Hackbällchen mit Feta

dazu Ofengemüse und Wildkräutersalat



ca. 40min



2 Personen

Ein Rezept, das dich mit den verführerischen Aromen der Ägäis verzaubert: In den saftigen Veggie-Hackbällchen verbirgt sich cremiger Feta. Dazu servierst du fruchtige Kirschtomaten und Ofenkartoffeln, die mit Zitronensaft und aromatischem Dill aufgepeppt werden. Ein feiner Wildkräutersalat mit Gurke und angerösteten Pinienkernen rundet dieses Fest der Sinne ab. Wenn das mal nicht ganz schnell auch dein neuer Favorit wird!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Kirschtomaten
- 10g Dill & Petersilie
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 100g Feta ²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 15g Pinienkerne
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke
- 50g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 898kcal, Fett 55.3g,
Kohlenhydrate 62.6g, Eiweiß 33.9g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Kartoffeln** mit 1EL Olivenöl, der **½ des Knoblauchs** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Tomaten vorbereiten

Die **Tomaten** in einer kleinen Auflaufform mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** auf der mittleren Schiene und die **Tomaten** auf der oberen Schiene ca. 15Min. im Ofen backen.



3. Hackbällchen zubereiten

Die **Petersilie** fein hacken und mit dem **veganen Hack**, dem **Feta**, dem **restlichen Knoblauch**, der **Gewürzmischung** und 1 Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu **6 gleich großen Hackbällchen** formen.



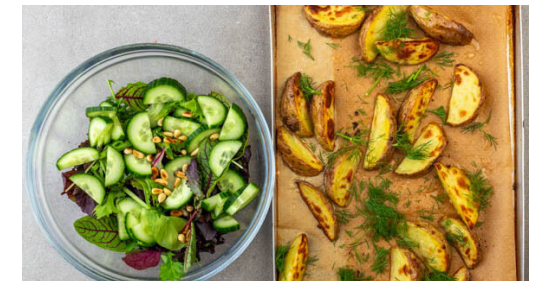
4. Hackbällchen backen

Nach ca. 15Min. Backzeit der **Kartoffeln** und der **Tomaten**, die **Hackbällchen** zu den **Tomaten** in die Auflaufform legen und mit 1EL Olivenöl beträufeln. Alles zusammen 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** gar und die **Hackbällchen** goldbraun sind.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3-4Min. anrösten, bis sie goldbraun sind. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** für ein anderes Rezept aufbewahren. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



6. Salat zubereiten

1EL Balsamicoessig mit ½EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurken**, den **Salat** und die **Pinienkerne** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen. Die **Kartoffeln** mit dem **Zitronensaft** und dem **Dill** vermengen. Die **Hackbällchen** und die **Tomaten** mit den **Kartoffeln** und dem **Salat** anrichten und servieren.