



Chimichurri-Hackbällchen vom Bio-Rindertatar

mit Blumenkohlreis und Joghurt dip



20-30min



2 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 Hackbällchen aus magerem Bio-Rindertatar und als Krönung auf ofengeröstetem Blumenkohlreis und fruchtigen Tomaten. Dazu reichst du einen zitronigen Joghurt dip. Zu Tisch, bitte!

Was du von uns bekommst

- 10g Koriander & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 400g Blumenkohlreis
- 250g Bio-Rindertatar
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt¹

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 (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 546kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 24.4g, Eiweiß 33.5g



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 **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 12-14Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



3. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der $\frac{1}{2}$ der **Chimichurri-Mischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und zu ca. **8 walnussgroßen Bällchen** formen.



4. Hackbällchen garen

Die **Hackbällchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 2TL 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 **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit **1TL Zitronenschale oder mehr nach Geschmack** verrühren, den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **restliche Chimichurri-Mischung** mit **2EL Zitronensaft** und 2EL Olivenöl vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Hackbällchen**, den **Blumenkohlreis**, die **Tomaten** und den **Joghurtdip** zusammen anrichten und mit dem **Chimichurri** garniert servieren.