



Chimichurri-Bio-Hackbällchen

mit Blumenkohlreis und Joghurdip



20-30min



2 Portionen

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 Bio-Rinderhackbällchen und als Krönung auf ofengeröstetem Blumenkohlreis und fruchtigen Tomaten. Dazu reichst du einen erfrischend zitronigen Joghurdip. Zu Tisch, bitte!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 641kcal, Fett 50.1g,
Kohlenhydrate 21.1g, Eiweiß 31.2g



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.



Die **Hackbällchen** auf einem zweiten 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.



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



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.



Das **Hackfleisch** mit der **½ der Chimichurri-Mischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und zu ca. **8 walnussgroßen Bällchen** formen.



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 **Joghurdip** zusammen anrichten und mit dem **Chimichurri** garniert servieren.