



Hackbällchen griechische Art

mit Linsensalat und Minzjoghurt



40-50min



2 Personen

Die saftigen Schweinehackbällchen werden auf einem köstlichen Linsensalat mit Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Oliven angerichtet und mit einem cremigen Joghurt-Minze-Dip serviert. Ein feiner, mediterraner Vertreter der Low-Carb-Küche!

Was du von uns bekommst

- 150g grüne Linsen
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Minigurke
- 20g frische Minze & Dill
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

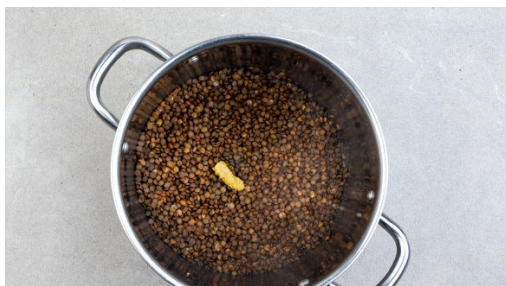
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 44.7g, Kohlenhydrate 51.7g, Eiweiß 46.1g



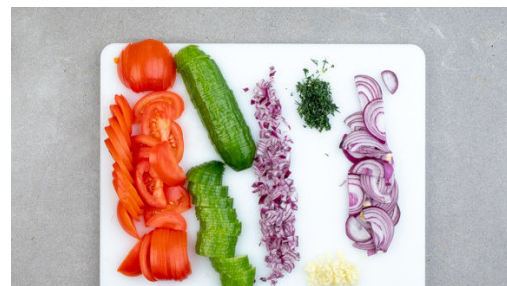
1. Linsen kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser zum Kochen bringen. Die **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. Die **1/2 des Brühwürzes** unter die gegarten **Linsen** rühren.



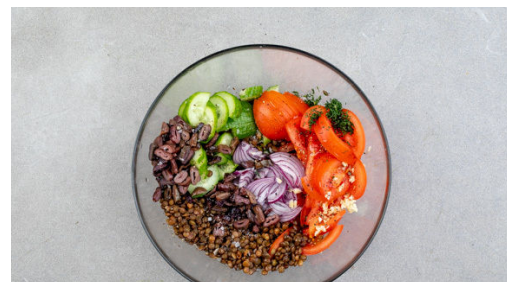
4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Hackbällchen** in der Pfanne ruhen lassen.



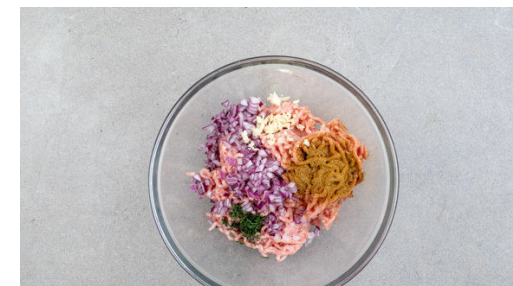
2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine 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, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** längs halbieren und in quer dünne Scheibchen schneiden. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden.



5. Salat fertigstellen

Die **Oliven** in Ringe schneiden. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und mit den **Zwiebelstreifen**, dem **restlichen Knoblauch**, den **Tomaten**, den **Gurken**, dem **restlichen Dill** und den **Oliven** vermengen. Mit 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Hackfleisch würzen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, der **1/2 des Knoblauchs** und ca. **1/3 des Dills** gut verkneten und mit der **Gewürzmischung** sowie Salz nach Geschmack würzen. Mit den Händen **6-8 gleich große Hackbällchen** formen.



6. Minzjoghurt zubereiten

Den **Joghurt** glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Minzeblätter** abzupfen, fein schneiden und unter den **Joghurt** rühren. Die **Hackbällchen** mit dem **Linsensalat** anrichten und mit dem **Minzjoghurt** garniert servieren.