



## 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 Hühnerbrühgewürz
- 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 Joghurt<sup>7</sup>

## 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 Brühgewürzes** 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.



**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.



**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.



**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.