



Griechische Veggie-Hackbällchen mit Feta

dazu Ofengemüse und Wildkräutersalat



40-50min



4 Portionen

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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 4 Knoblauchzehen
- 500g Kirschtomaten
- 20g Dill & Petersilie
- 400g veganes Hackfleisch³
- 200g Feta²
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 30g Pinienkerne
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Gurken
- 100g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

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 897kcal, Fett 54.3g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 32.6g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Kartoffeln** auf beiden Blechen mit je 1EL Olivenöl, **¼ des Knoblauchs** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Hackbällchen backen

Nach ca. 15Min. Backzeit der **Kartoffeln** und der **Tomaten**, die **Hackbällchen** zu den **Tomaten** in die Auflaufform legen und mit 2EL Olivenöl beträufeln. Alles zusammen 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** gar und die **Hackbällchen** goldbraun sind.



2. Tomaten vorbereiten

Die **Tomaten** in einer mittelgroßen Auflaufform mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** auf der mittleren und unteren Schiene und die **Tomaten** auf der oberen Schiene ca. 15Min. im Ofen backen.



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 auspressen. Die **Gurken** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



3. Hackbällchen zubereiten

Die **Petersilie** fein hacken und mit dem **vegane Hack**, dem **Feta**, dem **restlichen Knoblauch**, der **Gewürzmischung** und 1 Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu **12 gleich großen Hackbällchen** formen.



6. Salat zubereiten

2EL Balsamicoessig mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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.