



## Chimichurri-Bio-Hackbällchen

mit Blumenkohlreis und Joghurt dip



20-30min



4 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 Joghurt dip. Zu Tisch, bitte!

## Was du von uns bekommst

- 20g Koriander & Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- 800g Blumenkohlreis
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 4 Tomaten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Joghurt <sup>1</sup>

## 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

Enthält: **Milch** (1).

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 629kcal, Fett 48.9g,  
Kohlenhydrate 21.1g, Eiweiß 31.2g



### 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.



### 4. Hackbällchen garen

Die **Hackbällchen** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL 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.



### 2. Blumenkohlreis rösten

Den **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 12–14Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



### 5. Tomaten & Dip zubereiten

Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und mit (grobem) Salz bestreuen. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit **2TL Zitronenschale oder mehr nach Geschmack** verrühren, den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der ½ der **Chimichurri-Mischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und zu ca. **16 walnussgroßen Bällchen** formen.



### 6. Anrichten und servieren

Die **restliche Chimichurri-Mischung** mit **4EL Zitronensaft** und 4EL Olivenöl vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Hackbällchen**, den **Blumenkohlreis**, die **Tomaten** und den **Joghurtdip** zusammen anrichten und mit dem **Chimichurri** garniert servieren.