



Griechischer „Hackbällchen“-Teller

mit Fetadip und Risoni



ca. 30min



2 Personen

Hach, was gibt es Schöneres, als nach einem langen Tag im Liegestuhl zu versinken und sich die Spezialitäten der lokalen Küche schmecken zu lassen? Auch wenn es mit dem Mittelmeerurlaub diesmal nicht geklappt hat, muss ja das gute Essen nicht fehlen: Wir verwöhnen dich heute mit einem griechischen Teller, auf dem sich vegane Hackbällchen, zarte Risoni, ein aromatischer Fetadip und ein frisch-fruchtiger Tomatensalat tummeln!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 200g Risoni 1
- 1 Minigurke
- 1 grüne Peperoni
- 1 Packung Kirschtomaten
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Fetakäse 7
- 1 Packung vegane Hackbällchen 6

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 969kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 31.3g



1. Pasta kochen

Den **Knoblauch** schälen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** und den **Knoblauch** in das kochende Wasser geben und die **Pasta** in 7-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, den **gekochten Knoblauch** mit einer Gabel zerdrücken und unter die **Pasta** mischen.



4. Fetadip zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Feta**, **1TL Zitronenschale**, **1EL Zitronensaft**, **2EL Olivenöl**, **2EL Wasser** und etwas frisch gemahlenen Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren.



2. Gurke einlegen

50ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. 50ml Essig, 1EL Zucker und 1 Prise Salz dazugeben und den Topf vom Herd nehmen, sobald sich der Zucker aufgelöst hat. Die **Gurke** mit einem Sparschäler rundum in dünne, breite Streifen schneiden und in dem süß-sauren **Sud** einlegen.



5. Veggie-Fleisch braten

Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit **2EL Olivenöl** bei starker Hitze 6-8Min. braten. Den **Dill** **samt Stängeln** fein schneiden.



3. Tomatensalat zubereiten

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.

Tipp: Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Kirschtomaten** vierteln und mit der **1/2 der Peperoni**, **1EL Olivenöl**, **1EL Essig** und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Nach Geschmack mehr **Peperoni** dazugeben.



6. Anrichten und servieren

Die **Pasta** und die **Hackbällchen** auf tiefe Teller verteilen, die **eingelegten Gurkenscheiben**, die **Kirschtomaten** und den **Fetadip** darauf anrichten und mit dem **Dill** garniert servieren.