



## Griechischer „Hackbällchen“-Teller

mit Fetadip und Risoni



ca. 30min



3-4 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

- 2 Knoblauchzehen
- 400g Risoni <sup>1</sup>
- 1 Gurke
- 1 grüne Peperoni
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Fetakäse <sup>7</sup>
- 2 Packungen vegane Hackbällchen <sup>6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- kleiner Topf
- große 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 883kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 91.5g, Eiweiß 30.9g



**1. Pasta kochen**

Den **Knoblauch** schälen. In einem großen 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**, **2EL Zitronensaft**, **3EL Olivenöl**, **3EL 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 großen 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**, **2EL Olivenöl**, **2EL Essig** und je 1 kräftigen 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.