



Chimichurri-Hackbällchen vom Rind

mit Blumenkohlreis und Joghurtdip



20-30min



3-4 Personen

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 Chili – glänzt heute als Zutat in den saftigen Rinderhackbällchen und als Krönung auf ofengeröstetem Blumenkohlreis und fruchtigen Tomaten. Dazu reichst du einen erfrischend zitronigen Joghurtdip. Zu Tisch, bitte!

- 40g Petersilie & Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Jalapeño-Chilischoten
- 2 Blumenkohl
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 4 Tomaten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 589kcal, Fett 44.9g,
Kohlenhydrate 14.8g, Eiweiß 31.9g



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 **Chilischoten** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Kräuter**, den **Knoblauch** und die **Chili nach Geschmack** vermengen.



2. Blumenkohlreis zubereiten

Den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Olivenöl sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 12-14Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



3. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Chimichurri-Mischung** und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen und zu ca. **16 walnussgroßen Bällchen** formen.



4. Hackbällchen garen

Die **Hackbällchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1-2EL 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.



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.



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 **Joghurdip** zusammen anrichten und mit dem **Chimichurri** garniert servieren.