



Rinderhackbällchen ägyptische Art

mit cremiger Zwiebelsauce, Spinat und Brot



30-40min



3-4 Personen

Deftig-saftige Rinderhackbällchen mit Spinat mal anders gefällig? Kein Problem: Alles, was wir dafür brauchen, sind viele frische Tomaten, würziger Dill, ein Hauch Knoblauch und eine raffinierte orientalische Gewürzmischung – schon haben wir eine kulinarische Brücke nach Ägypten geschlagen. Und weil es einfach universell ist, ist auch dort ein ordentlicher Haufen Zwiebeln drin. Wir lieben kulinarische Ausflüge!

- 6 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Tomaten
- 10g Dill
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 300g Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 605kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 46.8g, Eiweiß 33.9g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** ebenfalls fein würfeln. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden, harte **Stängel** entfernen. Das **Hackfleisch**, die **Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz verkneten und ca. **16 walnussgroße Bällchen** formen.



Die **Zwiebeln** mit 1EL Mehl bestäuben und unter Rühren noch ca. 1Min. braten. Mit der **Brühe** ablöschen, umrühren und bei mittlerer Hitze ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Hackbällchen** dazugeben und abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Hackbällchen** gar sind. Mit 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die **Hackbällchen** müssen noch nicht gar sein. Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. goldbraun anbraten.



Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30 Sek. anbraten. Den **Spinat** hinzufügen und zusammenfallen lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die **Tomaten** sowie **3/4 des Dills** dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Inzwischen das **Brühgewürz** in 400ml heißem Wasser auflösen. Die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 4-6Min. im Ofen aufbacken.



Die **Brötchen** in Scheiben schneiden. Die **Hackbällchen** mit der **Sauce** und dem **Spinat** auf Tellern verteilen, mit dem **restlichen Dill** garnieren und mit den **Brötchenscheiben** servieren.