



Schwarma-Fleischbällchen vom Rind

mit gebackenem Gemüse und Tahinisauce



ca. 45min



2 Personen

Einfach himmlisch, diese Schwarma-Bällchen! Mit duftendem Kurkuma, Zimt, Kreuzkümmel und vielen weiteren aromatischen Gewürzen schweben unsere Rindfleischbällchen auf Geschmackswolke 7. Der Clou: Wir backen sie ganz unkompliziert zusammen mit Brokkoliröschen und Kartoffelwürfeln im Ofen. Dazu ein cremig-zitroniges Dressing mit Tahini und Knoblauch, eine frische Tomaten-Minze-Salsa und wir heben ab ...

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Minze
- 1 Brokkoli
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 50g Tahini ¹¹
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitronenpresse

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

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 811kcal, Fett 49.4g, Kohlenhydrate 50.5g, Eiweiß 39.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen. **Tipp:** Wer mag, kann den **Brokkolistrunk** schälen und klein schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



3. Gemüse backen

Den **Brokkoli** und die **Kartoffeln** mit 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen ca. 10Min. backen.



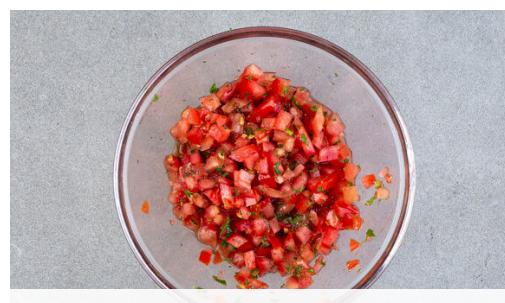
4. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung**, der **1/2 des Knoblauchs, 3/4 der Minze** und 1/2TL Salz verkneten und mit feuchten Händen zu ca. **6 Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** nach ca. 10Min. Backzeit zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und in 10-15Min. gar und goldbraun backen.



5. Sauce zubereiten

Das **Tahini** mit dem **restlichen Knoblauch**, **1EL Zitronensaft**, 2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Sauce** verrühren. Mit **Zitronensaft** abschmecken und nach Belieben mit etwas mehr Wasser verdünnen.



6. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden und mit der **restlichen Minze**, 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einer **Salsa** vermengen. Das **Gemüse** und die **Hackbällchen** auf Teller verteilen und mit der **Tahinisause** beträufeln. Mit der **Salsa** garnieren und die **Zitronenspalten** dazu reichen.