



Schawarma-Fleischbällchen vom Rind

mit gebackenem Gemüse und Tahinisaucе



ca. 45min



3-4 Personen

Einfach himmlisch, diese Schawarma-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

- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 20g Minze
- 2 Brokkoli
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 100g Tahini ¹¹
- 3 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 825kcal, Fett 49.4g, Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 40.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **Eine Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. 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 4EL Olivenöl und 1,5TL Salz auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen 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 1TL Salz verkneten und mit feuchten Händen zu ca. **12 Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** nach ca. 10Min. Backzeit zu dem **Gemüse** auf die Backbleche geben und in 10-15Min. gar und goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Sauce zubereiten

Das **Tahini** mit dem **restlichen Knoblauch**, **3EL Zitronensaft**, 5EL Wasser und 1/2TL 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**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Salsa** vermengen. Das **Gemüse** und die **Hackbällchen** auf Teller verteilen und mit der **Tahinisauce** beträufeln. Mit der **Salsa** garnieren und die **Zitronenspalten** dazu reichen.