



Hackbällchen griechische Art

mit Linsensalat und Minzjoghurt



40-50Min.



3-4 Personen

Die saftigen Schweinehackbällchen werden auf einem köstlichen Linsensalat mit Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Oliven angerichtet und mit einem cremigen Joghurt-Minze-Dip serviert. Ein feiner, mediterraner Vertreter der Low-Carb-Küche!

Was du von uns bekommst

- 400g grüne Linsen
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 25g frische Minze & Dill
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 854.0kcal, Fett 44.6g, Eiweiß 48.5g, Kohlenhydrate 58.0g



1. Linsen kochen

In einem großen Topf 2L Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und einmal aufkochen lassen. Dann abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 25-35Min. sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind. Den **Brühwürfel** unter die gegarten **Linsen** rühren.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Hackbällchen** in der Pfanne ruhen lassen.



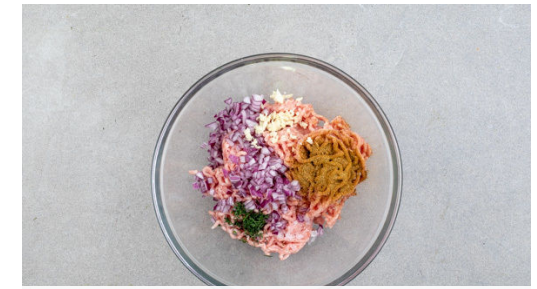
2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Würfel, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Tomaten** vierteln und in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** längs vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein hacken.



5. Salat mischen

Die **Oliven** in Ringe schneiden. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und mit den **Zwiebelstreifen**, dem **restlichen Knoblauch**, den **Tomaten**, den **Gurken**, dem **restlichen Dill** und den **Oliven** vermengen. Mit 2-3EL Olivenöl, 2EL Essig sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Hackfleisch würzen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, der **1/2 des Knoblauchs** und ca. **1/3 des Dills** gut verkneten und mit der **Gewürzmischung** sowie Salz nach Geschmack würzen. Mit den Händen 6-8 gleich große **Hackbällchen** formen.



6. Minzjoghurt zubereiten

Den **Joghurt** glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Minzeblätter** abzupfen, fein hacken und unter den **Joghurt** rühren. Die **Hackbällchen** mit dem **Linsensalat** anrichten und dem **Minzjoghurt** garniert servieren.