

Kochen

Mira Maurer

Mittwoch, den 22.07.2020

Hackfleischröllchen mit Zucchini-Tomatensalat und Fladenbrot

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Hackfleischröllchen

1 Zwiebel, rot
500 g Hackfleisch, gemischt
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 EL Ajvar (Paprika-Tomatenpaste, siehe Tipp)
4 EL Butterschmalz oder Rapsöl

Für Salat und Joghurt-Dip

2 Zucchini (z. B. grün und gelb)
100 g Tomaten
1 Zwiebel, rot
0,5 Bund Basilikum
5 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne
1 TL Honig
1 TL Senf, körnig
3 EL Balsamico, hell
2 Stiele Minze
250 g Joghurt, nach griechischer Art



Außerdem

1 großes oder 4 kleine Fladenbrote

Zubereitung

- Für die Hackröllchen** Zwiebel abziehen und fein würfeln. Hackfleisch, Zwiebel, Salz, Pfeffer und Ajvar gründlich glatt verkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Hackmasse Röllchen formen.
- Butterschmalz in einer Pfanne portionsweise erhitzen. Die Röllchen darin unter Wenden rundherum braun, knusprig und gar braten.
- Für den Salat** beide Zucchini, Tomaten und Zwiebel putzen bzw. abziehen. Zucchini und Zwiebel in Würfel schneiden. Tomaten halbieren. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Basilikum fein schneiden.
- In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin kurz andünsten. Zucchini zufügen und alles ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.
- Für das Dressing** Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Knoblauch, Pinienkerne, Honig, Senf, Salz, Pfeffer, übriges Öl und Essig zu einem Dressing mixen. Mit etwas Zitronensaft und -schale abschmecken. Zucchini, Zwiebeln, Tomaten und Basilikum mit dem Dressing vermengen.
- Für den Joghurt-Dip** Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Minze fein schneiden. Joghurt, Minze, etwas Zitronensaft und -schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Hackröllchen, Salat und Joghurt-Dip anrichten, das Fladenbrot dazu reichen oder nach Belieben den Salat, Hackröllchen und Dip im aufgeschnittenen Brot servieren.

Pro Portion: Kcal: 850; KJ: 3560
E: 39 g, F: 57 g, KH: 45 g

