



HAUPTGERICHT

FLEISCHBÄLLCHEN MIT SALT & VINEGAR-TZATZIKI

FLEISCHBÄLLCHEN

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 80 g Kalbsbrät
- 1 Ei
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1/2 Bund Pfefferminze, fein geschnitten
- 1 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 2 EL Bratbutter

TZATZIKI

- 150 g Gurke (ungeschält)
- 180 g griechischer Joghurt
- 2 TL Zweifel Seasoning Salt & Vinegar

- 1. Fleischbällchen:** Fleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer von Hand gut mischen. Mit nassen Händen baumnussgrosse Bällchen formen.
- 2. Bratbutter** in beschichteter Bratpfanne erhitzen. Fleischbällchen portionenweise bei mittlerer Hitze rundum 5-8 Minuten braten.
- 3. Tzatziki:** Gurke mit einer Röstiraffel grob reiben, ca. 15 Minuten stehen lassen, gut ausdrücken. Gurke, Joghurt und Zweifel Seasoning Salt & Vinegar mischen, zu den Fleischbällchen servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

482 kcal, FETT 37 g, KOHLENHYDRATE 7 g, EIWEISS 30 g

TIPP:
STATT KLEINE BÄLLCHEN HAMBURGER FORMEN (BRATZEIT 10-15 MINUTEN).



CA. 35 MIN.



FÜR 4 PERS.

