Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika
REZEPT

Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika



ZUBEREITUNGS ZEIT	35 Min
ZUTATEN	13 Stück
PORTION(EN)	2 x

Gefüllte Hackbällchen mit Feta, Spitzpaprika und griechischem Joghurt begeistern alle Liebhaber der griechischen Küche.

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express Griechisch-Djuvec Reis
- 500 g Gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 100 g Fetakäse
- 2 Spitzpaprika
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Zweige Thymian

- 100 g Bio Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Griechischer Joghurt 2% Fett
- 2 El Olivenöl
- 1 EL Essig

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Hackfleisch mit 1 EL Paprikapulver vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta in 2 cm große Würfel schneiden. Aus der Hackmasse 8 Bällchen formen. In jedes Bällchen einen Fetawürfel drücken und wieder zu einer geschlossenen Kugel formen.
3. Paprika waschen und längs halbieren.
4. Eine Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl erhitzen und die Bällchen von allen Seiten und zusammen mit der Paprika und dem Thymian für ca. 3 Minuten kurz anbraten. Paprika mit Salz und Pfeffer würzen. Danach alles im Ofen ca. 15-20 Minuten garen.
5. Gurke waschen und mit der groben Seite der Kastenreibe reiben. Knoblauch schälen und fein reiben. Gurke mit 200 g Joghurt, Knoblauch, 2 EL Olivenöl und 1 EL Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Ben's Original™ Express Griechisch-Djuvec Reis nach Packungsanweisung erhitzen und anrichten. Bällchen, Paprika und Joghurt daneben anrichten.
7. Die Hackbällchen können auch ausschließlich in der Pfanne und nicht im Ofen zubereitet werden. Dafür ändert sich die Garzeit. Wer mag, kann Zitronenspalten dazu servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 1197 kcal
- Energie: 5017 kJ
- Protein: 63 g
- Kohlenhydrate: 45 g
- Fett: 80 g

KATEGORIEN:

Hackfleisch, Paprika, 30 - 45 MIN, Proteinreich, Für jeden Tag

WEITERE REZEPTE



Puten Souvlaki Spieße mit griechischem Spinatreis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

10 Stück



TexMex-Pfanne mit Reis

Zubereitungszeit

33 Min

Zutaten

11 Stück



Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL:
https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/gefuellte-hackbaellchen-mit-feta-und-spitzpaprika