

Marokkanische Hackbällchen
REZEPT

Marokkanische Hackbällchen



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

25 Min

ZUTATEN

11 Stück

PORTION(EN)

2 x

Verfeinert mit Joghurt, Kurkuma und Kreuzkümmel, nehmen die marokkanischen Fleischbällchen dich mit auf eine Geschmacksreise. Entdecke die orientalische Küche mit diesem Gericht!

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

ZUTATEN

- 10 Fleischbällchen (aus der Packung oder selbstgemacht)
- ½ weiße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, zerquetscht
- ½ TL Kreuzkümmel

- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL Chilipulver
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 3 EL fettarmer Joghurt
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Handvoll Korianderblätter
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Natur-Reis & Quinoa Mediterran 220g

ZUBEREITUNG

1. 1
Eine große Pfanne vorheizen und 2 EL Öl hinzugeben.
2. 2
Die vorgefertigten Fleischbällchen dazugeben und 2 Minuten von allen Seiten garen.
3. 3
Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Dann mit den Gewürzen in die Pfanne hinzugeben und 5 Minuten anbraten.
4. 4
Die gehackten Tomaten dazugeben, Hitze herunterdrehen und unter gelegentlichem Rühren für 7-8 Minuten köcheln lassen.
5. 5
Koriander grob hacken, mit dem Joghurt vermischen und beiseite stellen.
6. 6
Anschließend BEN´S ORIGINAL™ Express Natur-Reis & Quinoa Mediterran nach Packungsanleitung zubereiten. Wenn alles fertig ist, auf dem Teller anrichten und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Ballaststoffe: 7,1 g
 Energie: 539 kcal
 Energie: 2252 kj
 Eiweiß: 36,3 g
 Gesättigtes Fett: 9,6 g
 Kohlenhydrate: 45,8 g
 Davon Zucker: 6,9 g
 Fett: 21,7 g
 Salz: 0,5 g

KATEGORIEN:

[Reispfanne](#), [Hackfleisch](#), [Gut vorzubereiten](#), [Proteinreich](#), [15 - 30 MIN](#), [Natur-Reis](#)

WEITERE REZEPTE



Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

13 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Bowl mit Reis und Hackfleisch

Zubereitungszeit

23 Min

Zutaten

8 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Herzhafter Rinderfleischeintopf mit Reis

Zubereitungszeit

145 Min

Zutaten

13 Stück

[MEHR DETAILS](#)

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/marokkanische-hackbaellchen>