

Griechische Hackbällchen-Bowl



Portionen	4
Vorbereitung	25 min. (+ 2 Std. Kühlzeit)
Zubereitung	40-60 min.

Herzhaft und mediterran - saftige Hackbällchen mit frischen Kräutern, knusprige Ofenkartoffeln, ein bunter griechischer Salat und cremige Tzatziki, alles zusammen in einer Schüssel serviert.

Zutaten

Hackbällchen

Menge	Zutat
500 g	Rinderhackfleisch
3	Knoblauchzehen, fein gehackt
2 mittelgroße	Zwiebeln, fein gehackt (oder püriert)
2 EL	Semmelbrösel
1 TL	Natron
1 Bund	frische Kräuter (Petersilie, Minze, Koriander), fein gehackt
1 EL	Olivenöl
½ TL	Salz
	schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

Ofenkartoffeln

Menge	Zutat
6 mittelgroße	Kartoffeln, in Spalten geschnitten
2 EL	Olivenöl
½ TL	Salz
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Paprikapulver
½ TL	getrockneter Oregano
	schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

Tzatziki-Sauce

Menge	Zutat
250 g	cremiger griechischer Joghurt

Menge	Zutat
½	Gurke, gerieben und ausgedrückt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL	Zitronensaft
3 EL	frischer Dill oder Minze, gehackt
1 EL	Olivenöl
	Salz, nach Geschmack

Für die Bowl

Menge	Zutat
2 Handvoll	knackige Salatblätter, grob gehackt
2 mittelgroße	Tomaten, gewürfelt
2	Gurken, gewürfelt
½	rote Zwiebel, gehackt
75 g	Kalamata-Oliven, entsteint und halbiert
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer, nach Geschmack
	extra frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

1. **Hackbällchen zubereiten:** In einer großen Schüssel das Rinderhackfleisch mit den fein gehackten Knoblauchzehen und den Zwiebeln vermengen (Knoblauch und Zwiebeln lassen sich gut im Mixer zerkleinern, damit die Kinder nicht meckern). Semmelbrösel, Natron, die gehackten Kräuter (Petersilie, Minze und Koriander) sowie das Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. **Ruhen lassen:** Alles gut durchkneten, abdecken und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, damit das Natron seine Wirkung entfalten kann. Anschließend die Masse zu kleinen Bällchen formen.
- Garen im Ofen:** Den Ofen auf 220 °C vorheizen und die Hackbällchen je nach Größe 30–40 Minuten backen, bis sie gebräunt und durchgegart sind.

Garen in der Pfanne: Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen 10–15 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten, bis sie rundum gebräunt und durchgegart sind.
3. **Ofenkartoffeln zubereiten:** Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Kartoffeln in Spalten schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Oregano vermengen. Auf einem Backblech verteilen und 40–60 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie knusprig und goldbraun sind.

4. **Tzatziki-Sauce anrühren:** In einer Schüssel den griechischen Joghurt mit der geriebenen und ausgedrückten Gurke sowie der fein gehackten Knoblauchzehe verrühren. Zitronensaft, gehackten Dill (oder Minze) und Olivenöl hinzufügen und mit Salz abschmecken. Gut verrühren und bis zum Servieren kühl stellen.

5. **Griechischer Salat:** Tomaten, Gurken, rote Zwiebel und Kalamata-Oliven vermengen und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen.

6. **Bowl zusammenstellen:** Zuerst eine Schicht knackiger Salatblätter in die Schüssel geben. Darauf eine Portion griechischen Salat verteilen und eine Handvoll Ofenkartoffeln dazugeben. Die saftigen Hackbällchen darüber anrichten. Zum Schluss einen großen Löffel Tzatziki daraufgeben und mit extra frischen Kräutern bestreuen.
-