



Benötigte Zutaten

Fleisch-Gemüse-Bällchen

in Joghurtsoße

Anleitung

Zu Beginn das Backrohr auf 190 °C vorheizen. Unterdessen Sellerie, Karotte und Zucchini raspeln, Frühlingszwiebel und Knoblauch hacken und mit Faschiertem vom Rind, Eier, Semmelbrösel, Zimt und Koriander sowie etwas Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren. Joghurt, je eine Messerspitze Zimt und Koriander sowie je eine Prise Pfeffer und Salz, Senf, Mehl und Käse mit einem Schneebesen verquirlen.

Danach eine Auflaufform ausbuttern und mit Semmelbrösel austreuen. Nun aus der Fleisch-Gemüse-Masse mehrere Bällchen formen und in die Auflaufform geben. Die Joghurtmasse darüber laufen lassen und die Bällchen mit den gehackten Haselnüssen bestreuen. Abschließend ca. 30 bis 40 Minuten im Rohr bei 190 °C Oberhitze backen, bis die Bällchen mit der Masse goldbraun werden

Nährwerte pro Portion

29 g Fett 27 EW 21 Kohlenhydrate 459 kcal 1.8 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing



375 g	Joghurt 3,6%
150 g	Faschiertes vom Rind
1	Karotte
65 g	Zucchini
2 Stück	Frühlingszwiebel
2	Eier
2 Zehen	Knoblauch (klein)
1 EL	Petersilie gehackt
1 EL	Mehl
2 EL	Semmelbrösel
50 g	Gouda gerieben
1/2 TL	Zimt
100 g	Sellerieknollen
1 EL	Butter
3 EL	Haselnüsse gehackt
1/2 TL	Koriander gemahlen
1 Msp.	Zimt
2 EL	Semmelbrösel
1 Msp.	Koriander
	Salz, Pfeffer
1 TL	Estragonsenf