Cape Herb & Spice®

OVERALL time: 45 mins

German Recipe - Baked Meatball Bowls

Saftige Fleischbällchen mit mediterranem Twist – perfekt für ein leichtes Mittagessen oder einen herzhaften Snack. Schnell zubereitet, einfach serviert – ein klarer Favorit!

Metric

Number of servings : 4

ingredients

Für die Tahini-Sauce

- 120 g Tahini
- 125 ml Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Für die Fleischbällchen

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 500 g Rindshackfleisch
- 100 g Paniermehl
- 250 g Ricotta
- 50 g Parmesan, fein gerieben
- 1 EL **Cape Herb and Spice Texan Steakhouse Rub**
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL frische Oreganoblätter, gehackt

Für den Salat

- 4 Mini-Gurken, in Scheiben
- 2 grosse Tomaten, gewürfelt
- 100 g Feta, zerbröckelt
- 0.5 rote Zwiebel, in feinen Ringen
- 2 EL Rotweinessig
- 2 Tassen Vollkornreis, gekocht
- 100 g knackige Salatblätter

Zum Braten

- Olivenöl

Zum Abschmecken

- Salz und Pfeffer

THIS IS WHAT YOU WILL NEED TO DO

PREP TIME: 30 mins | COOKING TIME: 15 mins

Tahini-Sauce:
Alle Zutaten in einer kleinen

Schüssel vermengen und verquirlen. So viel Wasser hinzufügen, bis die Sauce eine

schöne, flüssige Konsistenz hat. Nach Geschmack würzen und

bis zum Servieren beiseitestellen.

Fleischbällchen:
Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Zwiebeln in eine grosse Schüssel geben, restliche Zutaten hinzufügen, mit dem Texan Steakhouse Rub würzen und gründlich vermengen. Kleine Bällchen formen, auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 12–15 Minuten backen, bis sie aussen goldbraun und innen noch saftig sind.

Salat:
Gurken, Tomaten, Feta und Zwiebeln in einer grossen Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Rotweinessig abschmecken, gut durchmischen.

Anrichten:
Etwas Reis in eine Bowl geben, daneben den frischen Salat und einige Salatblätter platzieren. Die warmen Fleischbällchen auf dem Reis anrichten und mit Tahini-Sauce beträufeln. Alles leicht vermengen und geniessen!

View on:
YouTube

https://www.capeherb.co.za
Metric

ingredients

Für die Tahini-Sauce

- 120 g Tahini
- 125 ml Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Für die Fleischbällchen

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 500 g Rindshackfleisch
- 100 g Paniermehl
- 250 g Ricotta
- 50 g Parmesan, fein gerieben
- 1 EL **Cape Herb and Spice Texan Steakhouse Rub**
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL frische Oreganoblätter, gehackt

Für den Salat

- 4 Mini-Gurken, in Scheiben
- 2 grosse Tomaten, gewürfelt
- 100 g Feta, zerbröckelt
- 0.5 rote Zwiebel, in feinen Ringen
- 2 EL Rotweinessig
- 2 Tassen Vollkornreis, gekocht
- 100 g knackige Salatblätter

Zum Braten

- Olivenöl

Zum Abschmecken

- Salz und Pfeffer

Number of servings : 4

THIS IS WHAT YOU WILL NEED TO DO

PREP TIME: 30 mins | COOKING TIME: 15 mins

Tahini-Sauce:
Alle Zutaten in einer kleinen

Schüssel vermengen und verquirlen. So viel Wasser hinzufügen, bis die Sauce eine

schöne, flüssige Konsistenz hat. Nach Geschmack würzen und

bis zum Servieren beiseitestellen.

Fleischbällchen:
Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Zwiebeln in eine grosse Schüssel geben, restliche Zutaten hinzufügen, mit dem Texan Steakhouse Rub würzen und gründlich vermengen. Kleine Bällchen formen, auf ein leicht gefettetes Backblech legen und 12–15 Minuten backen, bis sie aussen goldbraun und innen noch saftig sind.

Salat:
Gurken, Tomaten, Feta und Zwiebeln in einer grossen Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Rotweinessig abschmecken, gut durchmischen.

Anrichten:
Etwas Reis in eine Bowl geben, daneben den frischen Salat und einige Salatblätter platzieren. Die warmen Fleischbällchen auf dem Reis anrichten und mit Tahini-Sauce beträufeln. Alles leicht vermengen und geniessen!

View on:
YouTube

https://www.capeherb.co.za