



Balkansticks mit Zaziki

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	1 Bund
Rinderhackfleisch	600 g
Paprika, edelsüß	
Sonnenblumenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe

1. Gurke waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Joghurt, Gurke und die Hälfte des Knoblauchs verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Petersilie, Zwiebel, restlichen Knoblauch, Hackfleisch, Paprikapulver und Salz vermengen.
3. Hackfleisch in 8 Portionen teilen und zu länglichen Ovalen rollen und formen. Jeweils einen abgetropften Spieß hineindrücken. Balkansticks auf einem geölten Rost über dem heißen Grill ca. 15 Min. grillen, dabei einmal wenden. Oder in einer Pfanne auf mittlerer Stufe ca. 5–6 Min. von jeder Seite anbraten. Mit Zaziki servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen ein [Klassischer Griechischer Salat](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	370 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	20 g