




Brottaschen mit Hackbällchen und Gemüse



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Karotten	2 St.
Mini Romana	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Hackfleisch vom Schwein	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	
Gemüsebrühe	50 ml
Bio-Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
saure Sahne	100 g
Pita-Brot	4 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, feine Reibe

1. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Salat in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln.
2. In einer Schüssel die Hälfte der Zwiebel mit Hackfleisch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse ca. 3 cm kleine Bällchen formen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackbällchen rundherum ca. 5 Min. braten. Hackbällchen aus der Pfanne nehmen.
4. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika, Karotten und restliche Zwiebeln darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen und mit Brühe ablöschen. Bällchen auf das Gemüse setzen und zugedeckt bei kleiner Stufe ca. 5 Min. garen.
5. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit saurer Sahne, Zitronenschale und Zitronensaft verrühren, abschmecken.

6. Pita-Brot mit den Fingern leicht befeuchten. Im Toaster ca. 2 Min. erwärmen.
Alternativ im Ofen ca. 6 Min. backen. Pita-Brot aufschneiden, jeweils mit einem Löffel Joghurtsauce bestreichen, nach Belieben füllen und mit Sauce beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	529 kcal		
Kohlenhydrate	47 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	31 g	Fette	26 g