Cevapcici mit Kohlrabisalat und Paprikadip

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Spitzpaprika	2 St.
Kohlrabi	2 St.
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Rinderhackfleisch	600 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Rosenpaprika	1 TL
Oregano, getrocknet	1 TL
Bio Limetten	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Olivenöl	2 EL
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe, Pürierstab

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, halbieren und Strunk und Kerne entfernen. Paprika mit der Schale nach oben auf ein Blech legen und im Ofen auf oberster Schiene ca. 15 Min. rösten, bis die Haut beginnt schwarz zu werden.

2. Kohlrabi waschen, schälen und grob in eine Schüssel raspeln. Kohlrabi leicht salzen und beiseitestellen. Knoblauch schälen und die Hälfte fein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch mit gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Rosenpaprika und Oregano vermengen und aus der Fleischmasse längliche Cevapcici formen.

3. Paprika aus dem Ofen nehmen, in einen Gefrierbeutel geben, den Beutel grob verschließen und die Paprika darin ca. 5 Min. ausdampfen lassen. Cevapcici auf das Blech geben und im Ofen ca. 15 Min. backen.

4. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Paprika aus dem Gefrierbeutel nehmen und mit einem kleinen Küchenmesser häuten. In einem hohen Gefäß Paprikafruchtfleisch mit 2/3 des Joghurts und dem restlichen Knoblauch pürieren. Paprikadip mit 1 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Kohlrabi ausdrücken, austretenden Saft abgießen und Kohlrabi mit restlichem Joghurt, Olivenöl, 2 EL Limettensaft, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, hacken und zum Kohlrabisalat geben.

6. Cevapcici aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Mit Kohlrabisalat und Paprikadip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	406 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	20 g