



Feta-Frikadellen gefülltes Fladenbrot an Paprikadip

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Rinderhackfleisch | 600 g |
| Eier | 1 St. |
| Paniermehl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Paprika, edelsüß | |
| Feta | 200 g |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Honig | 1 EL |
| Öl | 4 EL |
| bunter Blattsalat | 1 St. |
| Fladenbrot | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. In einer Schüssel Hackfleisch mit Ei, Paniermehl, Salz, Pfeffer und Paprika vermengen. Feta abtropfen lassen und in 16 Würfel schneiden. Hackfleischmasse zu 16 kleinen Frikadellen formen, mit den Fingern in die Mitte ein Loch drücken, mit jeweils einem Stück Feta füllen und gut verschließen.
2. Ofen bei 180 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. In einer Schüssel Paprika mit Joghurt und Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Frikadellen rundherum ca. 8 Min. anbraten.
4. Strunk vom Salat entfernen und Blätter gründlich waschen. Fladenbrot mit den Händen etwas befeuchten und ca. 5 Min. im Ofen backen.
5. Fladenbrot aus dem Ofen nehmen, vierteln und jeweils in der Mitte ca. 2/3 einschneiden, sodass es am Rand noch zusammenhängt. Mit Paprikadip, Salat und Feta-Frikadellen nach Belieben füllen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 690 kcal |
| Kohlenhydrate | 39 g |
| Eiweiß | 48 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 37 g |