

Hackbällchen aus der Heißluftfritteuse mit Feta und Kräuterdip







Zubereitungszeit 20min



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Feta	200 g
Hackfleisch, gemischt	400 g
Paniermehl	1 EL
Thymian, gerebelt	1 TL
Eier	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Minze, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Dill, frisch	10 g
Sahnejoghurt Griechischer Art	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenpapier, SILVERCREST Heißluftfritteuse

- 1. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Feta trocken tupfen. In einer Schüssel Hackfleisch mit Paniermehl, Thymian, Ei, Knoblauch, Salz und Pfeffer verkneten. 100 g Feta zerkrümeln und untermengen. 12 Fleischbällchen formen
- 2. Frittierkorb mit Fleischbällchen befüllen. Bei 160 °C 7 Min. frittieren. Fleischbällchen wenden und weitere 5 Min. bei gleicher Temperatur frittieren.
- 3. Während des Frittierens Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige beiseitelegen, Rest fein hacken. Übrigen Feta zerkrümeln. In einer Schüssel mit Joghurt, gehackten Kräutern und Pfeffer würzen.
- 4. Fleischbällchen mit Kräuterdip anrichten, mit Kräuterzweigen garnieren. Dazu passt Fladenbrot.

Guten Appetit!

Tipp: Die Fleischbällchen können auch pur ohne Feta zubereitet werden. Die Garzeit verkürzt sich dann um ca. 2 Min.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	424 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	31 g