



Kräuter-Mini-Frikadellen mit Sugo vom Paprika und Balkansalat

Zeit gesamt
 35minZubereitungszeit
 35minSchwierigkeit
 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Rinderhackfleisch	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Tomatenmark	2 EL
Honig	1 EL
Zucker	
Strauchtomaten	8 St.
Salatgurken	1 St.
Olivenöl	3 EL
Balsamicoessig, dunkel	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen. Paprika auf der obersten Schiene im Ofen ca. 8 Min. backen, bis sie anfangen schwarz zu werden.

2. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Paprika aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Ofen auf 180 °C (Umluft) herunterschalten.

3. Jeweils die Hälfte der Zwiebel und der Petersilie in einer Schüssel mit Hackfleisch, Salz und Pfeffer mischen und zu ca. 3 cm kleinen Frikadellen formen. Hackbällchen auf das Backblech legen und ca. 15 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

4. Derweil Paprikahaut abziehen und die Paprika mit Tomatenmark, restlicher Zwiebel, Kräutern und Honig in einem Topf pürieren. Paprika-Sugo auf niedriger bis mittlerer Stufe erwärmen. Danach mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Tomaten und Gurken waschen. Tomaten entstrunken und in ca. 6–8 Spalten schneiden. Gurke in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Beides in einer Schüssel mit Olivenöl und Balsamicoessig vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Mini-Frikadellen aus dem Ofen nehmen, mit Paprika-Sugo und Salat auf Tellern anrichten und Kräuter-Hackbällchen mit Sugo vom Paprika und Balkansalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	434 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	21 g