



Mini-Frikadellen auf mediterranem Gemüse und Reis

Zeit gesamt
50minZubereitungszeit
50minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Auberginen	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Schweinehackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zimt	
Olivenöl	3 EL
Langkornreis	300 g
Currypulver	
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Auflaufform

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Auberginen waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in dickere Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. In einer Schüssel Knoblauch mit Hackfleisch, Ei, Paniermehl, Salz, Pfeffer und Zimt vermengen. Aus der Masse ca. 3 cm kleine Bällchen formen. Auf einem Blech mit Backpapier Gemüse und Thymian mit Olivenöl vermengen, salzen, pfeffern und Frikadellen auf das mediterrane Gemüse setzen. Im Ofen ca. 30 Min. garen.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. weich garen. Mit Curry würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
4. Das mediterrane Gemüse mit den kleinen Frikadellen aus dem Ofen nehmen. Thymianzweig entfernen und mit Reis auf Tellern verteilen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	752 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	30 g