




Fleiscbällchen mit Feta

und Basilikum-Dip, Pfannengemüse mit
griechischen Nudeln und Rucola



Zutaten für vier Personen

350 g Rinderhackfleisch
1 altbackenes Brötchen
1 Ei
1 kleine Zwiebel
 1 kleine [Knoblauchzehe](#)
1 kleines Bund Petersilie
150 g Feta
100 g griechischer Joghurt
5 Basilikumblätter
Kreuzkümmel, Chiliflocken,
Koriander gemahlen

Rapsöl
1 gelbe Zucchini
1 grüne Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprika
1 Bund Rucola
200 g Kritharaki (griechische Nudeln in
Reisform)
240 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie
weitere Informationen in unserem [Kulinarischen
Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf
den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Das Brötchen entrinden, in kleine Würfel schneiden, mit etwas Wasser benetzen und das Ei zugeben. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden, in etwas Olivenöl andünsten und zum Hackfleisch geben. Die Blatt Petersilie klein schneiden. Anschließend das Brötchen, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili, Koriander und Petersilie zufügen und die Masse kräftig durchmischen.

Etwa die Hälfte vom Feta in kleine Würfel schneiden, von der Hackfleischmasse kleine Bällchen formen und jeweils mit einem Stück Feta füllen. Die Fleischbällchen in Rapsöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten und warmstellen.

Für den Dip den restlichen Feta zerkrümeln, das Basilikum kleinschneiden, mit dem Joghurt verrühren und mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Kritharaki in einen Topf geben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und langsam aufkochen, anschließend die Nudeln bei kleiner Hitze garziehen lassen, sodass die Brühe von den Nudeln fast aufgesogen ist.

Das Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten, würzen und den Rucola unterheben. Anschließend das Gemüse zu den Nudeln geben und vermengen.

Mein Tipp

- Geben Sie unter die Hackmasse fein geschnittene Minze, das Gericht bekommt dadurch eine besondere Note
- Unter das Gemüse können Sie auch Blatt Petersilie oder frischen Spinat mischen.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.