

# Mediterrane Rinderhackbällchen mit Zitronenjoghurt und großem Salat

Griechischer Joghurt ist fester und eiweißreicher als normaler Joghurt. Genau deshalb passt er hier gut: Er bleibt als Sauce stabiler und wird nicht so schnell dünn.

## Portionen

2 große Portionen

## Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

## Nährwerte pro Portion

861 kcal | 68 g Eiweiß | 59 g Fett | 18 g Kohlenhydrate

## Zutaten

### *Für die Hackbällchen*

### *Für den Zitronenjoghurt*

### *Für den Salat*

- 400 g Rinderhack
- 1 Ei
- 25 g geriebener Parmesan
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Oregano
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 150 g griechischer Joghurt
- 1–2 TL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 250 g Gurke
- 200 g Tomaten
- 60 g rote Zwiebel
- 80 g Römersalat oder 60 g Radieschen
- 1 EL Olivenöl
- 1–2 TL Zitronensaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

1 Rinderhack mit Ei, Parmesan, Knoblauch, Oregano, Paprika, Petersilie, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und nur kurz vermengen. Nicht zu lange kneten, sonst werden die Hackbällchen fest.

- 2 Aus der Masse 10 bis 12 kleine Hackbällchen formen.
- 3 Den Air Fryer auf 190 °C vorheizen. Die Hackbällchen mit etwas Abstand in den Korb setzen und 8 bis 10 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal kurz wenden oder durchschütteln.
- 4 Für den Joghurt griechischen Joghurt mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Gurke, Tomaten, rote Zwiebel und Römersalat oder Radieschen vorbereiten und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.
- 6 Die Hackbällchen heiß mit Zitronenjoghurt und dem Salat servieren.

### **Darauf kommt es an**

- Die Hackmasse nur kurz vermengen, sonst werden die Bällchen fest.
- Im Air Fryer Abstand lassen, damit sie bräunen und nicht dämpfen.
- Den Salat erst kurz vor dem Servieren mischen, damit er knackig bleibt.

### **Varianten**

- Statt Römersalat passen auch mehr Radieschen und etwas Rucola.
- Wer es kräftiger mag, mischt ein paar fein gehackte Oliven in die Hackmasse.
- Statt Zitronenjoghurt passt auch ein Kräuterdressing.
- 2