

## Hackfleischbällchen mit Gemüse

### Zutaten für eine Person (Tagesmengen beachten!):

- 180 g Rinder Tatar oder Geflügel Hack
- 200 g Gemüse: Champignons + Zucchini + Zwiebel, fein hacken
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Chilischote, entkernt, fein gehackt
- 1 Ei Gr. M
- 1 EL Kräuter-Frischkäse, Magerstufe
- Paprikagewürz, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

### Zubereitung:

- Hackfleisch mit allen Zutaten vermengen, bis die Hackmasse geschmeidig ist.
- Mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen, flach drücken und im Backofen grillen oder eine Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen bei mittlerer Hitze braten, bis sie durch sind.
- Die Hackfleischbällchen schmecken auch kalt für unterwegs.
- Tipp: Dazu passt Minz-Joghurt hervorragend. Dazu einfach Mager Joghurt mit frischer Minze, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren.