



Orientalische Hackröllchen

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/orientalische-hackroellchen.jsp>



Orientalische Hackröllchen auf Tomatenreis.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
2 große	Zwiebeln	
2	Knoblauchzehen	
4 EL	Olivenöl, nativ extra	EDEKA Italia Natives Olivenöl extra aus Italien
50 g	Cashewkerne	
250 g	Reis	EDEKA Parboiled-Reis
1 Dose	Tomate, in Stücken	
300 ml	Gemüsebrühe	EDEKA Bio Klare Gemüsebrühe
100 g	Feta	
300 g	Rinderhack	
0,75 TL	Raz el Hanout (Marokkanische Gewürzmischung)	
0,75 TL	Paprikapulver, edelsüß	
	Salz, Pfeffer	
0,5 Bund	Petersilie, glatt	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **40 Min.**

Fertig in: **40 Min.**

Je Portion : **2805 kJ, 670 kcal, 56 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 36 g Fett**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

- 1.) Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Cashewkerne grob hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gehackte Cashewkerne darin goldbraun rösten, herausnehmen. 1 weiteren EL Olivenöl im Topf erhitzen. Hälfte Zwiebeln und Hälfte Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben, kurz mitbraten. Stückige Tomaten und Brühe zugeben, gut verrühren, kurz aufkochen lassen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren.
- 2.) Schafskäse zerbröckeln. Hack, Schafskäse, restliche Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Ras el Hanout und Paprika verkneten. Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse ca. 12 längliche, an den Enden spitz zulaufende Hackröllchen formen.
- 3.) Restliches Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen. Hackröllchen darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit den Cashews unter den Tomatenreis mengen. Reis abschmecken und mit den Hackröllchen anrichten. Dazu schmecken Minzjoghurt und Fladenbrot.

Kochschule

Knoblauchzehe schälen:Die Enden der Zehe abschneiden und mit einer möglichst breiten Messerklinge die Zehe leicht andrücken, als ob Sie sie zerdrücken wollten. So löst sich die dünne Schale besser, die Sie jetzt ganz leicht mit dem Messer ablösen können.

Kochschule

Zwiebeln schneiden:Ihnen strömen beim Schneiden von Zwiebeln leicht Tränen in die Augen? Kein Problem: Legen Sie die Zwiebel vorher einfach in kaltes Wasser oder nehmen Sie einen Schluck Wasser in den Mund, wenn Sie die Zwiebeln schneiden.

Kochschule

Petersilie hacken:Petersilie waschen, trockenschütteln und die Petersilienblätter einzeln von den Stielen zupfen. Die Blätter mit der Hand etwas zusammendrücken und mit einem großen Messer hacken. Noch schneller geht es mit einem Blitzhacker.