Rinderhackbällchen mit buntem Quinoa-Salat

Zutaten

- 200 g Blattspinat, tiefgefroren
- 80 g Aprikosen, getrocknet
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 100 g Speisequark, 20% F.i.Tr.
- 50 g Paniermehl
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Senf, grobkörnig
- 0,5 Zitrone(n), unbehandelt
- 2 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 150 g Quinoa
- 400 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Lasagne
- 6 Stängel Petersilie
- 4 Stängel Minze
- 3 EL Zitronensaft
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 250 g Salatgurke
- 150 g gelbe Paprikaschoten

Zubereitung

1. Für die Hackbällchen: Spinat auftauen und abtropfen lassen. Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. THOMY Reines Sonnenblumenöl (1/3 der Menge) heiß werden lassen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Von der Zitrone etwas Schale abreiben. Anschließend mit Spinat, Aprikosen, Speisequark, Paniermehl, Rinderhackfleisch, Senf und MAGGI Würzmischung 1 zu einer homogenen Masse verkneten und 10 Min. ruhen lassen. Die Masse zu 8 Kugeln formen. In einer heißen Pfanne mit THOMY Reines Sonnenblumenöl (2/3 der Menge) rundherum anbraten.

3. Für den Quinoa-Salat: Quinoa in kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit Wasser und MAGGI Fix für Lasagne in einen Topf geben, aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. 20 Min. ohne Deckel köcheln lassen. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

4. Petersilie und Minze waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Zu dem ausgekühlten Quinoa geben, mit Zitronensaft abschmecken und durchziehen lassen.

5. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Salatgurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden.

6. Das vorbereitete Gemüse mit dem marinierten Quinoa mischen und den Salat mit den Hackbällchen servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	57 g
Energie	551 kcal
Fett	22 g
Protein	28 g

40 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de