



1A+1B

## Fleischbällchen mit Tzatziki



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 4 personen

### Zubereitungsart

- 1 Den Tatar mit der fein geschnittenen Schalotte, Brühepulver, Pfeffer, Salz und evtl. Sambal vermengen. Bällchen in der Größe von Suppenbällchen formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen ca. 5 Minuten braten. Mit dem Tzatziki servieren.
- 2 Zubereitung Tzatziki:
- 3 Den mageren Quark mit der geriebenen Gurke und dem Knoblauch vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Zutaten

- ☐ 200 g Rindertatar
- ☐ 1 Schalotte, fein geschnitten
- ☐ 1 TL Brühepulver
- ☐ 1 TL Sambal (optional)
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 122 kcal |
| Kohlenhydrate | 4 g      |
| Fett          | 5 g      |
| Eiweiß        | 13 g     |