



Feta-Fleisbällchen & Risotto ... teuflisch gut!!!



Zutaten für 4 – 5 Portionen ... oder für zwei hungrige Teufel:

- 600 g Hackfleisch gemischt
- 300 g Reis (Parboiled oder Vollkorn)
- 200 g Feta
- 250 g Joghurt Natur (griechische Art)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 mittlere rote Zwiebeln
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Stange Porree
- 200 g Erbsen (grün, gefroren)
- 4 mittlere Karotten
- 1 rote Paprikaschote
- 60 g Butterschmalz
- 1 Ei
- ½ Zitrone
- 1 grüner Salat (Eisbergsalat o. ä.)
- Cherrytomaten
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 ½ Teelöffel Oregano
- Salz, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer



Zubereitung von Feta-Fleischbällchen & Risotto:

Zubereitung des Salatdressings (zuerst, damit es ziehen kann) ...

- Den Joghurt in eine Rührschüssel geben, eine halbe Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit drei gut gehäuften Teelöffeln Honig mittels Schneebesen in den Joghurt einrühren.
- Lauchzwiebeln und Schnittlauch waschen, jeweils $\frac{1}{3}$ davon in feine Ringe schneiden und beides in den Joghurt einrühren.
- Einen guten Schuss Olivenöl in das Dressing geben und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung der Feta-Fleischbällchen ...

- Eine Zwiebel fein würfeln / hacken und zusammen mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben.
- Das rohe Ei hinzugeben, untermischen und das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Feta in ca. ein Zentimeter große Würfel schneiden.
- Hackfleisch mit jeweils einem Feta-Würfel in der Mitte zu kleinen Kugeln formen. Die übrig bleibenden Feta-Würfel für den Salat in den Kühlschrank stellen.
- Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen ringsherum gut anbraten.
- Die Fleischbällchen aus der Pfanne nehmen und in der auf 80° C vorgeheizten Backröhre warm stellen und gar ziehen lassen.

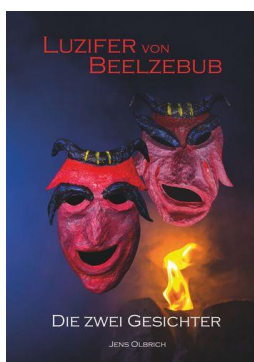
Zubereitung des Gemüse-Risottos ...

- Die Gemüse waschen, schälen, schneiden und nach Garzeit gestaffelt in folgender Reihenfolge in das heiße Bratenfett der Fleischbällchen in der Pfanne geben: Karotten (Scheiben), Zwiebeln (grob gewürfelt), Erbsen, Porree (in Scheiben), Knoblauch (fein gehackt), und Paprikaschote (grobe Stücke).
- Mit etwas Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer (bitte vorsichtig einsetzen) und 1 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Oregano würzen.
- Wenn die letzten Gemüsezugaben leicht angeschwitzt sind, mit 0,3 L Wasser ablöschen, den Reis hinzufügen und auf „kleiner Flamme“ garziehen lassen (geleg. rühren, dauert 15 – 17 Min. bis „al dente“).
- Risotto mit Salz, Pfeffer und ggf. nochmals mit Cayennepfeffer (bitte vorsichtig einsetzen) abschmecken.
- Kurz vor dem Ende der Garzeit die restliche Lauchzwiebeln (in groben Ringen) unterrühren.
- Aus Feta-Würfeln, grünem Salat, halbierten Cherrytomaten und dem restlichen Schnittlauch einen Salat kreieren, das Dressing hinzugeben und zusammen mit dem Risotto und den Fleischbällchen servieren.

Guten Appetit wünscht Corina von Beelzebub

Das Rezept entstand beim Schreiben der Luzifer von Beelzebub – Trilogie

Teil III ist im Entstehen und wird voraussichtlich 2019 erscheinen.



- **Luzifer von Beelzebub – Die zwei Gesichter**
- ISBN 978-3752880496
- Teil I der Fantasie-Trilogie Luzifer von Beelzebub
- erschienen am 07.06.2018
- u. a. als Taschenbuch 16,99 € erhältlich bei **BoD**
- auch bei amazon, Hugendubel ...
- **oder beim Buchhändler um die Ecke**

... oder über diesen QR-Code



- **Luzifer von Beelzebub – Die sechste Hexe**
- ISBN 978-3752880533
- Teil II der Fantasie-Trilogie Luzifer von Beelzebub
- erschienen am 07.06.2018
- u. a. als Taschenbuch 17,99 € erhältlich bei **BoD**
- auch bei amazon, Hugendubel ...
- **oder beim Buchhändler um die Ecke**

... oder über diesen QR-Code

