

Feta-Meatballs mit Kichererbsen und Honigtomaten vom Blech

Zeit gesamt
🕒 30minZubereitungszeit
🕒 30minSchwierigkeit
👩🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	200 g
Joghurt, natur	300 g
Backpulver	4 TL
Salz	
Zucker	
Minze, frisch	40 g
Feta	300 g
Zimt	
Kreuzkümmel	0.25 TL
Muskatnuss, gemahlen	
Pfeffer, schwarz	
Hackfleisch, gemischt	600 g
Cherrytomaten	500 g
Kichererbsen aus der Dose	200 g
Olivenöl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Mehl (1 EL zum Ausrollen übrig lassen), 150 g Joghurt, Backpulver, 1 TL Salz und Zucker zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 4 Teile teilen, Kugeln daraus formen und mit einem Küchentuch bedeckt beiseitestellen.
2. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. In einer Schüssel ca. 150 g Feta, die Hälfte der Minze, Zimt, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer mit einer Gabel vermischen. Hackfleisch gründlich untermischen und beiseitestellen.
3. Tomaten waschen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und beides auf einem Backblech mit Salz, Zimt, Muskat, Kreuzkümmel, Pfeffer und 1 EL Olivenöl mischen und verteilen.
4. Aus der Hackfleischmasse ca. 3 cm große Bällchen formen, zwischen Kichererbsen und Tomaten verteilen und alles im Ofen ca. 15 Min. rösten.
5. Den restlichen Feta halbieren und eine Hälfte mit dem restlichen Joghurt und der restlichen Minze in einer Schüssel zu einem Dip verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die andere Hälfte des Käses mit den Händen etwas zerbröseln.

6. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Teigkugeln auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz zu ca. 0,2 cm dünnen Fladenbrot ausrollen und die Flat Breads in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Min. goldbraun ausbacken.

7. Nach ca. 10 Min. Backzeit die Fetabrösel über dem Blech verteilen und die letzten ca. 5 Min. mitbacken. Hackbällchen, Kichererbsen und Tomaten aus dem Ofen nehmen, mit Flat Breads und Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Bedarf solltest du für die weiteren Bratgänge weiteres Öl in die Pfanne geben. Wenn du die fertigen Flat Breads nach dem Braten auf Küchentrepp abtropfen lässt, verlieren sie wieder etwas Fett.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	928 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	56 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	51 g