



Granatapfel-Frikadellen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Koriander, frisch	20 g
Rinderhackfleisch	600 g
Granatapfel Würzsauce	3 EL
Raz el Hanout Gewürz	1 TL
Salz	
Olivenöl	3 EL
Pistazien	2 EL
Granatapfel	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne mit Deckel

1. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Hackfleisch, die Hälfte der gehackten Kräuter, 1 TL Limettensaft, 1 EL Granatapfelsauce, Raz el Hanout und etwas Salz gründlich vermengen. Aus der Masse anschließend gleichmäßige ca. 3 cm große Bällchen formen.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Fleischbällchen darin rundherum ca. 3–4 Min. goldbraun anbraten. Dann Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und 2 EL Granatapfelsauce zugeben, sodass alle Fleischbällchen gleichmäßig mit Sauce bedeckt sind. Mit geschlossenem Deckel ca. 4 Min. gar ziehen lassen.
4. Derweil Pistazien ggf. schälen und grob hacken. Granatapfel halbieren und Kerne durch Klopfen mit einem Löffel auf die Schale auslösen. In einer Schüssel Pistazien, Granatapfelkerne und restliche Kräuter mit 1 EL Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Granatapfel-Frikadellen auf Tellern anrichten und mit Granatapfel-Kräuter-Salat garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt weißer Bohnen-Hummus.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	407 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	22 g