




Hackbällchen aus der Heißluftfritteuse mit Feta und Kräuterdip



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Feta	200 g
Hackfleisch, gemischt	400 g
Paniermehl	1 EL
Thymian, gerebelt	1 TL
Eier	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Minze, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Dill, frisch	10 g
Sahnejoghurt Griechischer Art	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenkrepp, Heißluftfritteuse

1. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Feta trocken tupfen. In einer Schüssel Hackfleisch mit Paniermehl, Thymian, Ei, Knoblauch, Salz und Pfeffer verkneten. 100 g Feta zerkrümeln und untermengen. 12 Fleischbällchen formen
2. Frittierkorb mit Fleischbällchen befüllen. Bei 160 °C 7 Min. frittieren. Fleischbällchen wenden und weitere 5 Min. bei gleicher Temperatur frittieren.
3. Während des Frittierens Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige beiseitelegen, Rest fein hacken. Übrigen Feta zerkrümeln. In einer Schüssel mit Joghurt, gehackten Kräutern und Pfeffer würzen.
4. Fleischbällchen mit Kräuterdip anrichten, mit Kräuterzweigen garnieren. Dazu passt Fladenbrot.

Guten Appetit!

Tipp: Die Fleischbällchen können auch pur ohne Feta zubereitet werden. Die Garzeit verkürzt sich dann um ca. 2 Min.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	424 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	31 g