



Chimichurri-gehaktballen

met bloemkoolrijst en yoghurt dip



20-30min



2 personen

Chimichurri is een verse kruidensalsa die oorspronkelijk uit Argentinië en Uruguay komt. Daar zijn ze echte vleesliefhebbers, dus de combinatie van rundvlees met chimichurri is een hele klassieke. Dit keer als gehaktballetjes met low-carb bloemkoolrijst en citroenige yoghurt dip.

Wat je van ons krijgt

- 20g verse kruidenmix: koriander & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 rode jalapeñopeper
- 1 bloemkool
- 1x rundergehakt
- 2 tomaten
- 1 citroen
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 589kcal, vet 44.9g, koolhydraten 14.9g, eiwit 31.9g



1. Chimichurri voorbereiden

Den Backofen op 220°C (200°C Umluft) voorheizen. Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Kräuter**, den **Knoblauch** und die **Chili nach Geschmack** vermengen.



2. Blumenkohlreis zubereiten

Den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 12-14Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



3. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Chimichurri-Mischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und zu ca. **8 walnussgroßen Bällchen** formen.



4. Hackbällchen garen

Die **Hackbällchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 6-8Min. unter dem **Blumenkohlreis** backen, bis sie gar und schön gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Tomaten & Dip zubereiten

Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und mit (grobem) Salz bestreuen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit **1TL Zitronenschale oder mehr nach Geschmack** verrühren, den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **restliche Chimichurri-Mischung** mit **2EL Zitronensaft** und 2EL Olivenöl vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Hackbällchen**, den **Blumenkohlreis**, die **Tomaten** und den **Joghurtdip** zusammen anrichten und mit dem **Chimichurri** garniert servieren.