

Putenfleischbällchen mit Zucchini

70–90 Min

Zubereitung

1. Die Zucchini reiben und in eine Schüssel geben. Putenhackfleisch, Mehl, Semmelbrösel, Eier, Knoblauchpulver, Salz, Paprikapulver, Petersilie und Oregano hinzufügen und 60–80 ml Wasser (je nachdem, wie viel Flüssigkeit die Zucchini abgibt) hinzugießen. Gut vermengen und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Aus der Masse golfballgroße Bällchen formen, die jeweils etwa 40 g wiegen.
2. Zum Braten in der Pfanne oder auf dem Grill etwas Öl erhitzen und die Hälfte der Fleischbällchen unter gelegentlichem Wenden etwa 10 Minuten lang anbraten. Zum Backen im Ofen den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Fleischbällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 8 Minuten backen.
3. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Perlcouscous gemäß der Packungsanleitung zubereiten. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abkühlen lassen.
4. Gurke und Feta in Würfel schneiden. Kirschtomaten und Oliven halbieren. Die Schalotte in dünne Halbmonde schneiden. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Honig, italienische Kräutermischung, Salz, Zitronenschale und Zitronensaft vermengen.
5. Couscous, Gurke, Tomaten, Oliven, Schalotte und Feta in einer großen Schüssel vermengen. Das Dressing darüber gießen und alles gut vermischen.
6. Den Salat mit den Fleischbällchen und dem Hummus servieren.

Zutaten 6 Portionen

= Kotányi Produkte

Fleischbällchen

500 g	Putenhackfleisch
1	Kleine Zucchini (ca. 150 g)
1 g	Weizenmehl
50 g	Semmelbrösel
1 EL	Knoblauch granuliert
1 TL	Speisesalz jodiert
0.5 TL	Paprika geräuchert
2	Eier
80 ml	Wasser
1 TL	Petersilie geschnitten
1 TL	Oregano gerebelt

Couscous Salat

200 g	Perlcouscous
1	Gurke
250 g	Cherry Tomaten
150 g	Feta
80 g	Oliven
1	Schalotte
50 ml	Olivenöl
1 TL	Honig
1 TL	Italienische Kräuter
0.25 TL	Speisesalz jodiert
	Schale und Saft einer halben Zitrone
100 g	Hummus, zum Servieren