PS. food & lifestyle

1A+1B Fleisch

Fleischbällchen mit Tzatziki

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Den Tatar mit der fein geschnittenen Schalotte, Brühepulver, Pfeffer, Salz und evtl. Sambal vermengen. Bällchen in der Größe von Suppenbällchen formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen ca. 5 Minuten braten. Mit dem Tzatziki servieren.
2. Zubereitung Tzatziki:
3. Den mageren Quark mit der geriebenen Gurke und dem Knoblauch vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- ☐ 200 g Rindertatar
- ☐ 1 Schalotte, fein geschnitten
- ☐ 1 TL Brühepulver
- ☐ 1 TL Sambal (optional)
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**122 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**5 g**
Eiweiß	**13 g**

Weitere kohlenhydratarme rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.de