Frikadellen vom Grill

Grill-Gerichte » Schwein

Zutaten (4 Personen)

» 2 Knoblauchzehe(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 7 EL Öl
» 1 Bd. Thymian
» 100g Kräuterquark
» 650g Hackfleisch
» Salz & Pfeffer
» 100g Schafskäse
» 1/4 Bd. Basilikum
» 1/4 Bd. Schnittlauch
» 4 Tomate(n)
» 150g Zucchini

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel abziehen, hacken und in 1EL Öl goldgelb dünsten. Thymian waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Mit Zwiebelmischung, Quark und Hackfleisch verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Feta würfeln. Aus der Hackmasse 8 Frikadellen formen, Fetawürfel in die Mitte drücken. Grill oder Alufolie mit 2EL Öl bestreichen und die Frikadellen darauf 12-16min grillen, zwischendurch wenden.

3. Basilikum und Schnittlauch waschen, trockenschütteln. Basilikum hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden, beides mit Salz und Pfeffer und 2EL Öl verrühren. Tomaten und Zucchini waschen, Tomaten mehrfach ein- aber nicht durchschneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Kräutermischung in die Tomatenschnitte träufeln, Zucchinischeiben hineinstecken.

4. Vier Stücke Alufolie mit restlichem Öl einstreichen, Tomaten darauf setzen, die Folie verschließen und ca. 15min grillen.

Tipp: Rinderhackfleisch verwenden.

Nährwerte: 619kcal/E40g/F49g/KH5g pro Portion

angelegt am: 19.06.2006 Rezept-Nr: 2073

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke