Tomaten-Keftedes mit Blumenkohl-Tabouleh-Salat

ERGIBT
2 Portionen

GF

VT

VORBEREITUNGSZEIT
35 Minuten

GARZEIT
20 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION:
Kalorien: 170
Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 24 g
Natrium: 313 mg
Eiweiß: 9 g
Zucker: 7 g

FUNKTIONIERT AUCH GUT MIT
Zucchini • Kohlrabi • Chayote • Jícama

Die erste längere Reise, die Lu und ich als Paar unternahmen, ging nach Santorin und Mykonos in Griechenland. Als wir nach einer fast 20-stündigen Fahrt spätabends in unserem Hotel auf Santorin ankamen, waren wir völlig ausgehungert. Wir stellten das Gepäck ab und gingen zu einer nur ein paar Minuten entfernten Taverne, wo wir nach irgendetwas für Santorin Typischem fragten. Die Bedienung brachte uns Tomaten-Keftedes – gebratene Tomatenbällchen. Ich weiß nicht, ob es die Erschöpfung oder die Aufregung war, aber ich werde den ersten Bissen nie vergessen. Wir vertilgten die Bällchen natürlich im Handumdrehen und bestellten mehr davon. Während unseres restlichen Aufenthaltes auf Santorin aßen wir niemals in einem Restaurant, ohne Tomaten-Keftedes zu bestellen. Diese gesunden Tomatenbällchen sind mein Versuch, Ihnen ein wenig Santorin-Feeling zu schenken.

Für die Tomaten-Keftedes

- Kochspray
- 300 g Kirschtomaten, geviertelt
- 1 Frühlingszwiebel, grüne und weiße Teile fein zerkleinert
- 1 EL warmes Wasser
- 1 EL gehackte frische Minze
- 1/4 TL getrockneter Oregano
- 4 EL Weizenvollkornmehl oder Kichererbsenmehl
- 25 g Pecorino-Romano-Käse, gerieben
- Salz und Pfeffer

Für das Tzatziki

- 60 ml Naturjoghurt mit 0,1 % Fett
- 1 mittelgroße Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/4 EL Olivenöl
- 1/4 EL Rotweinessig
- 1/2 EL gehackter frischer Dill
- 3/4 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Für die Tabouleh

- 1 mittelgroße rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 EL gehackte frische glatte Petersilie
- 1 EL gehackte frische Minze
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Zitronensaft
- Schale von 1/2 Zitrone
- 1 große Handvoll Blumenkohl-Röschen, zu Gemüse-Reis verarbeitet (siehe Seite 25)
- 1 große Gurke, entkernt, mit KLINGE C in Spiralstreifen geschnitten

(Rezept Fortsetzung)

1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und das Papier mit Kochspray fetten.

2 Die Tomaten-Keftedes zubereiten. Alle Keftedes-Zutaten in eine große Schüssel geben. Die Tomaten mit den Händen zerdrücken und das Ganze so lange durchkneten, bis eine dicke und klebrige Mischung entstanden ist. (Bei Bedarf mehr Mehl und/oder Wasser zufügen.) Aus dem Mix etwa sechs golfballgroße Kugeln formen, auf das Backblech legen und ein wenig flach drücken. Die Keftedes 10 Minuten im Ofen backen, dann wenden und weitere 13 bis 15 Minuten braten, bis sie außen gebräunt und innen fest sind.

3 Das Tzatziki zubereiten. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel gründlich verrühren.

4 Die Tabouleh zubereiten. Zwiebeln, Petersilie, Minze, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale in eine große Schüssel geben und sehr gründlich verrühren, bis sich die Zutaten und ihre Aromen gut miteinander verbunden haben (oder in der Küchenmaschine mit dem Rührbesen mischen). Den Blumenkohl-Reis untermischen.

5 Das Gericht fertigstellen. Die Gurken-Nudeln trocken tupfen, um die Feuchtigkeit zu entfernen, und in eine große Schüssel geben. Die Tabouleh hinzufügen und das Ganze gut mischen. Den Salat auf tiefen Tellern anrichten und die heißen Tomaten-Keftedes obenauf legen. Mit Tzatziki garniert servieren.

Gratis-Rezept aus „Die besten Rezepte für den Spiralschneider“ von Ali Maffucci