

Frikadellen nach griechischer Art mit Auberginen-Dip und Rosmarinkartoffeln

für 4 Personen

Backofen auf 180 Grad (Oberhitze) vorheizen

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Backzeit: ca. 60 Minuten (Auberg.)

Bachzeit: ca. 30 Minuten (Kartoffeln)

Wartezeit: ca. 60 Minuten (Fleisch)

Denzel Olivenöl Auberginen
Denzel Olivenöl- Rosmarin Kartoffeln
Denzel Olivenöl- Knoblauch Frikadellen

1 kg Kartoffeln
Meersalz

800 g Rinderhackfleisch
3 Knoblauchzehen
2 Stücke Zwieback
2 Zwiebel
80 g geriebener Hartkäse
3 EL Tomatenmark
3 EL getrockneter Oregano
1 EL feiner Grieß
1 Ei
Meersalz, Pfeffer

2 große Auberginen
3 Knoblauchzehen
Rosmarin
Thymian

1 Zitrone
100 g griechischer Joghurt
Meersalz, Pfeffer

Kartoffeln schälen waschen, längst vierteln.
Auf dem Backblech verteilen.
Darüber Öl mit Kräutern.
20-30 Minuten zu den Auberginen im Ofen
(Gabeltest ob sie gar sind)

Hackfleisch verkneten:
mit im heißen Olivenöl glasig gedünstete Zwiebeln und
3 Knoblauchzehen (geschält und gewürfelt).
mit Zwiebacke (fein zerbröselt).
mit Käse, Tomatenmark, Oregano, Grieß, Ei
mit Salz und Pfeffer.
60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Auberginen mit einer Gabel rundum mehrmals einstechen .
3 Knoblauchzehen mit
Rosmarin, Thymian und Meersalz im Mörser zerstoßen.
Diese in die Mitte der Folie geben und Auberginen darauflegen.
60 Minuten backen (Auberginen gelegentlich wenden)

Auberginen etwas abkühlen lassen und längs aufschneiden.
Fruchtfleisch herausrollen und fein hacken.
Dazu Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
15 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen.

Das abgetropfte Auberginenfruchtfleisch
mit dem Joghurt verrühren.

Hackmasse in längliche Frikadellen formen
8-10 Minuten in der Pfanne braten.

Mit Kräutern garnieren und servieren.



Hier finden Sie noch
andere Rezepte und
Informationen zu
Kräutern, Olivenöl, Essig
und Ouzo:

Einkaufszettel



Frikadellen/Auberginendip/Rosmarinkartoffeln

Denzel Olivenöl
Denzel Olivenöl Rosmarin
Denzel Olivenöl-Knoblauch

Auberginen
Kartoffeln
Frikadellen

1 kg Kartoffeln
2 Auberginen
1 Zitrone
1-2 Knollen Knoblauch
2 Zwiebel

1 Ei

2 Stücke Zwieback
1 EL feiner Grieß

3 EL Tomatenmark

80 g geriebener Hartkäse
100 g griechischer Joghurt

800 g Rinderhackfleisch

3 EL getrockneter Oregano
Rosmarin
Thymian
Meersalz
Pfeffer