

## Cevapcici, Djuwetschreis und Schopska Salat

### „Grüß vom Balkan“

#### Zutaten für 4 Personen:

##### *Für die Cevapcici:*

400 g Rinderhack oder Lammhack oder gemischt.

100 g Magerquark

2 - 4 Knoblauchzehen

4 EL Petersilie

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

##### *Für den Djuwetschreis:*

200 g Langkornreis

1 EL Rapsöl

1 Zwiebel

1 Paprika, rot

2 EL Tomatenmark

½ TL Paprikapulver, scharf

500 ml Gemüsebrühe

##### *Für den Salat:*

1 Salatgurke,

2 Paprikaschoten

3 Tomaten

1-2 Zwiebeln

150 g Fetakäse, fettreduziert

## Zubereitung:

- Hackfleisch mit dem fein gewürfelten Knoblauch, den Kräutern und Gewürzen gut vermengen.
- 2 cm dicke und 5 cm lange Würstchen daraus formen und auf einem Backblech verteilen, Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden und im Öl andünsten.
- Reis zugeben und kurz mit andünsten.
- Tomatenmark und Paprikapulver drunter rühren.
- Mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und bei kleiner Hitze 20 Minuten ausquellen lassen.
- Hackbällchen in einer beschichteten Pfanne ohne Zusatz von Fett rundum braten.
- Aus den Salatzutaten einen Salat zubereiten. (In Bulgarien wird der Schopska-Salat ohne Salatsoße serviert, man nutzt die Würze des Fetakäses).
- Den knackigen Salat zu den Hackbällchen und dem Gemüsereis reichen.

Wenn Sie statt Rinderhackfleisch Tartar verwenden sparen Sie pro Person 114 Kcal und 12 g Fett.

Frikadellen können Sie grundsätzlich auch im Backofen braten.

**Pro Portion: 538 Kcal, 22 g Fett, 48 g KH, 37 g EW**