



Mediterranes Ofengemüse und Süßkartoffeln vom Blech, mit scharfen Fleischbällchen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Abwechslungsreiches Alltagsgericht mit Urlaubsfeeling in 30 Minuten

Zutaten

- Für die Fleischbällchen:
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 entkernt, fein Chilischote, kleine gewürfelt
- 4 - 5 El Panierbrot
- 1 Tl Senf
- 1 ganzes Ei
- 1 Bündchen Petersilie, gehackt
- Salz mit Paprika gemischt, ev. Pfeffer aus der Mühle
- Für das Ofengemüse:
- 300 g geschälte Süßkartoffeln in Spalten
- Je 1 kleine rote, grüner und gelbe Paprikaschote, entkernt, in dicken Streifen
- 120 g gleichmäßig kleine Schalotten
- 1 Zucchini, geputzt, gewaschen, in etwas dickeren Scheiben
- 1 Aubergine, geputzt, gewaschen, in etwas dickeren Scheiben
- 1 - 2 El Knoblauchöl
- 1 - 2 Zweige Rosmarin, gehackt

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 200 ° C / Umluft vor heizen, die Kartoffelspalten mit Paprikasalz würzen, mengen. Für ca. 20 min. auf dem gefettete, flachen Backblech in den Ofen geben.

Schritt2

In der Zwischenzeit aus den Fleischbällchen - Zutaten einen glatten, gebundenen Fleischteig verkneten; mit feuchten Händen kleine ca. 40 g - 50 g schwere Frikadellen formen.

Schritt3

Zu den Kartoffeln geben, weitere 10 min. mit garen.

Schritt4

Dann das Gemüse darüber verteilen, salzen, pfeffern, mit Knoblauchöl beträufeln.

Schritt5

Weitere 10 min. garen, nach 5 min. den gehackten Rosmarin darüber streuen und sofort servieren.

Rezeptart: Schnelle Rezepte **Tags:** In 30 Minuten, vom Blech

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterranes-ofengemuese-und-suesskartoffeln-vom-blech-mit-scharfen-fleischbaellchen/>