



Rezept für 10 Personen

Ofen-Süßkartoffeln & Spinat-Hackbällchen & Tomatensalat

5 Süßkartoffeln	Süßkartoffeln schälen und in Stifte (ca. 8x2cm) schneiden.
2 Rote Zwiebeln	Zwiebeln pellen und in Spalten schneiden.
Oliveöl	Alles mit Oliveöl, Salz & Pfeffer mischen und auf ein Backblech geben.
Salz & Pfeffer	Im Backofen bei 220°C, Heissluft, ca. 30 Minuten backen.

600 g. Mangold	Mangold waschen und trocken tupfen und mit Öl & Butter andünsten.
2 EL Oliveöl	Mit Salz & Pfeffer würzen.
3 EL Butter	Hack mit ausgedrücktem Mangold, gehackter Peperoni, Zwiebeln & Knoblauch,
750 g. Hackfleisch	Ei, Semmelbrösel, Kreuzkümmel und Salz & Pfeffer verrühren und zu
1 Ei	kleinen Bällchen formen und nach 15 Minuten zum Gemüse geben.
60 g. Semmelbrösel	
Kreuzkümmel	
1 Peperoni	
2 Zwiebeln	
1 Knoblauchzehe	
Salz & Pfeffer	

1 Zitrone	Zitrone auspressen, Tahini, gepresster Knoblauch, Salz & Pfeffer mit etwas
3 EL Tahini	warmen Wasser zu einer Sauce verrühren und über das Gemüse geben.
1 Knoblauchzehe	Mit Zaatar würzen.
1 EL Zaatar	
Salz & Pfeffer	

5-10 Tomaten	Tomaten in Scheiben schneiden.
1 Zitrone	Zitrone auspressen und mit Granatapfelsirup, Oliveöl, Sumach,
1 Granatapfel	Salz & Pfeffer verrühren und mit den Granatapfel-Kernen über
2 EL Granatapfelsirup	die Tomaten geben.
1 EL Oliveöl	
Sumach	
Salz & Pfeffer	