

Rezept

## Kräuter-Keftedes

Ein Rezept von Kräuter-Keftedes, am 29.06.2026

### Zutaten

2	Zwiebeln	30 g	Minze
800 g	Hackfleisch (vom Schwein oder vom Lamm)	100 g	Paniermehl
2	Eier (M)	2 EL	Thymianblättchen
	abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen	4	Knoblauchzehen
	Kräutersalz		Pfeffer
200 g	Feta		Öl zum Braten
250 g	eingelegte, halbtrocknete Kirschtomaten (von der Feinkosttheke oder vom Wochenmarkt)	32	Holzspieße

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 32 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

### Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Die Minze waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen, 32 Blätter beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden oder klein zupfen. Hackfleisch, Zwiebeln, Paniermehl, Eier, Minzestreifen, Thymian und Zitronenschale in eine große Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Fleischmasse mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und kräftig mit den Händen verkneten.
2. Den Feta in 32 Würfel schneiden. Dann die Fleischmasse in 32 gleich große Portionen teilen. Jeweils flach drücken, 1 Fetawürfel mittig daraufsetzen, gut verschließen und in den Händen zu Kugeln rollen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen im heißen Öl in zwei Portionen in 7 - 8 Min. rundherum braun braten und auf Küchenpapier entfetten.
3. Auf die Holzspieße zunächst jeweils 1 Tomate, 1 Minzeblatt und 1 weitere Tomate stecken. Zum Schluss jeweils 1 Fleischbällchen daraufstecken.