

Rezept

Kräuterlabneh-Bällchen

Ein Rezept von Kräuterlabneh-Bällchen, am 28.06.2026

Zutaten

1 Stängel Minze

2 Stängel Dill

1 1/2 EL Zitronensaft

Salz

80 ml Olivenöl

1 Stängel glatte Petersilie

600 g griech. Joghurt (10 % Fett)

1 TL Zatar

Pfeffer

1 EL gerösteter Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 375 kcal, 36 g F, 6 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Kräuter 2 Tage vorher waschen und trocken tupfen. Je ½ Stängel Petersilie und Dill im Kühlschrank frisch halten. Blätter und Spitzen der Kräuter fein hacken. Mit Joghurt, Zitronensaft, ½ TL Zatar, Salz und Pfeffer verrühren. Ein Sieb über einen Topf hängen und mit einem Geschirrtuch auslegen. Den Joghurt einfüllen, das Tuch darüberschlagen, mit einem Teller beschweren und 2 Tage im Kühlschrank abtropfen lassen.
2. Aus der Joghurtmasse pflaumengroße Kugeln rollen. Das Öl in eine Schale gießen und die Bällchen hineinlegen. Übrige Kräuter fein hacken und diese mit übrigem Zatar und Sesam über die Bällchen streuen.