







Hackfleischbällchen

TT S. 131



Menge für 4 Pers.	Zutaten	Zubereitung	
1 ½ Bund 1 1	Zwiebel Peterli Knoblauchzehe Ei	Zwiebel sehr fein hacken. Peterli sehr fein hacken. Knoblauch pressen. Ei in Schälchen verquirlen.	
400 g 2 EL ½ TL je ½ TL wenig	Rinderhack Paniermehl Salz Pfeffer & Paprika Rosmarin, gehackt	Sämtliche Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Gabel oder den Händen gut vermischen, bis eine gleichmässige Masse entstanden ist.	
		Gleichmässige Bällchen formen mit ca 5 cm Durchmesser. Die Bällchen müssen ganz satt geformt werden, sonst zerfallen sie beim Braten.	
4 EL	Mehl	Bällchen im Mehl wenden. Achte darauf, dass das Fleischbällchen rundum voll Mehl wird.	
1 EL	Rapsöl	Das Öl nicht zu heiss werden lassen (Achtung Rauchpunkt beachten!). Die Hackbällchen auf mittlerer Stufe braten. Erst wenden, wenn der Saft durchdrückt. Rundum knusprig braten.	

Dazu passt ein Salat und als Beilage z.B.:

- Gemüse-Ebli
- Kartoffelstock
- Nudeln mit Tomatensauce
- Polenta oder Quinoa