



Buletten italienischer Art



Zutaten

Menge

1	altbackenes Brötchen
200 ml	Milch
1	Zwiebel
1 EL	Butter
8	getrocknete Tomaten
1 Kugel	Mozzarella
1 TL	getrockneter Oregano
500 g	Hackfleisch
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Ei
2 EL	geschmacksneutrales Öl

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Portion: 2528 kJ, 604 kcal, 11,6 g Kohlenhydrate, 35,3 g Eiweiß, 46,6 g Fett, 181 mg Cholesterin, 1,25 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

Zubereitung

Klassische Buletten kennt natürlich jeder, auch wenn es zahlreiche Bezeichnungen für die Fleisch-Bällchen gibt. Italienische Buletten sind dagegen nicht nur praktisch für unterwegs, sondern auch eine echte Besonderheit.

Step 1:

Zuerst weichst du das Brötchen in der Milch ein und stellst es beiseite.

Step 2:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Nun kannst du die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen, dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Step 3:

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Mozzarella ebenfalls würfeln.

Step 4:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die abgekühlten Zwiebeln, die Tomaten und den Oregano dazu geben, dann salzen und pfeffern. Nun das Brötchen ausdrücken und zusammen mit dem Ei in den Hackfleischteig kneten.

Step 5:

Anschließend jeweils eine kleine Menge Hack in der Handfläche ausbreiten, jeweils einen Würfel Mozzarella in die Mitte legen und die Bällchen schließen.

Step 6:

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Buletten darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.