



Frikadellen aus Mexiko

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

pro Portion: 2033 kJ, 486 kcal, 14,0 g Kohlenhydrate, 29,8 g Eiweiß, 34,7 g Fett, 151 mg Cholesterin, 2,71 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

spicy

schnell

Zubereitung

In der mexikanischen Küche gibt es viele Gerichte mit Fleisch, warum dann nicht einmal den Klassiker Fleisch-Bällchen mexikanisch interpretieren. Mit feuriger Chili-Note und leckerem Mais könnte man meinen, dass die leckeren Buletten schon immer in Mittel-Amerika gegessen wurden.

Step 1:

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

Step 2:

Dann würfelst du die Zwiebel und den Knoblauch. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen.

Step 3:

Die Chilischote entkernen und fein würfeln. Den Koriander fein hacken.

Step 4:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die abgekühlten Zwiebeln, die Chiliwürfel, den Koriander und den Mais dazu geben, dann salzen und pfeffern. Nun das Brötchen ausdrücken und zusammen mit dem Ei in den Hackfleischteig kneten. Mit angefeuchteten Händen aus der Hackfleischmasse Buletten formen.

Step 5:

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

Zutaten

Menge

1	altbackenes Weizenbrötchen
200 ml	Milch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
1	rote Chilischote
1/2 Bund	Koriander
4 EL	Mais aus der Dose
500 g	gemischtes Hackfleisch
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Ei
1 EL	geschmacksneutrales Öl