



Fleisch-Bällchen aus dem Orient

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

pro Portion: 1946 kJ, 466 kcal, 12,1 g Kohlenhydrate, 29,0 g Eiweiß, 33,6 g Fett, 151 mg Cholesterin, 1,79 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

spicy

schnell

Zubereitung

Nur mit ein wenig Gewürzen und frischen Kräutern kannst du deine Fleisch-Bällchen richtig schnell und easy aufpeppen. So nimmst du mit deinem Fingerfood jeden Party-Gast mit in den Orient.

Step 1:

Zuerst gibst du das Brötchen mit der Milch in eine Schüssel und lässt es dort einweichen.

Step 2:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Step 3:

Nun kannst du die Möhre schälen und raspeln. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken.

Step 4:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die abgekühlten Zwiebeln, die Möhrenraspeln und die Petersilie dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Curry und Zimt abschmecken. 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
5 Stängel	Petersilie
1	Möhre
500 g	Hackfleisch
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Ei
2 EL	geschmacksneutrales Öl
1/2 TL	Curry
1/2 TL	Zimt