

Mini-Rinderbällchen



Zutaten für 4 Personen



2 Karotten



500 g Rindergehacktes



1 Ei



1 Knoblauchzehe



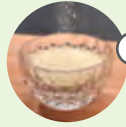
½ Bund Petersilie



1 Zwiebel



1 TL Senf



4 EL Vollkornsemmelbrösel



1 TL Jodsalz mit Fluorid
 etwas Pfeffer



2 gestr. TL Paprikapulver
 edelsüß



3 EL Rapsöl

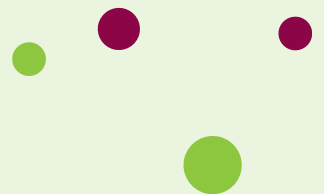


Küchenwerkzeuge Zeit 25 min

- Küchenmesser
- große beschichtete Pfanne
- Schneidebretter
- Pfannenwender
- Sparschäler
- Küchenreibe
- große Schüssel

* Variation

Zusätzlich mit Tomaten-
 mark, Kreuzkümmel und
 Chili würzen.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Mini-Rinderbällchen



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2** Karotten schälen, waschen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.
- 3** Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- 4** Pfanne aufheizen, 1 EL Rapsöl hinzugeben und darin Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- 5** Hackfleisch, gedünstete Zwiebeln und alle weiteren Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit den Händen kleine Bällchen formen.
- 6** Die Pfanne erneut aufheizen, 2 EL Rapsöl hineingeben und die Rinderbällchen darin für etwa 10 Minuten auf mittlerer bis hoher Stufe bei gelegentlichem Wenden braten.



Tipps + Tricks

- Das Formen der Bällchen geht mit leicht angefeuchteten Händen einfacher.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages