

Amerikanische Fleischbällchen

Sachbezeichnung



Ausbeute
4 Portion(en)



Zeitplanung
Zubereitung: 35–45 Minuten



Nährwerte (100 g oder 100 ml)
 Energie: 1'144 kJ/273 kcal;
 Fett: 17 g, davon ges. Fettsäuren 5.5 g;
 Kohlenhydrate: 17 g, davon Zucker 0.2 g;
 Eiweiss: 13 g; Salz 1.2 g

Rezept

Zutaten (909 g)

30 g	Paniermehl
40 g	Milch
80 g	Zwiebeln
10 g	Chilischoten
400 g	Hackfleisch 1:1
78 g	Kokosraspel
15 g	Petersilie, frisch
15 g	Tomatenpüree Tomatessa, 2-fach konzentriert
30 g	Erdnussöl
10 g	Speisesalz
1 g	Pfeffer, schwarz
200 g	Braune Sauce

Herstellung

1

Zubereitung

Das Paniermehl mit der Milch in eine Schüssel geben und mischen, danach beiseitestellen.

Die Zwiebeln fein hacken. Die Chilischoten waschen, entkernen und in feinste Würfelchen schneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben und das Paniermehl, Zwiebeln, Chili, 3/4 der Kokosflocken, Petersilie und Tomatenpüree dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut verkneten und daraus 12 Fleischbällchen formen. In den restlichen Kokosflocken wenden.

Das Öl in eine heisse Bratpfanne geben und die Fleischbällchen darin goldbraun braten.

2

Anrichten

Mit der Sauce auf heissen Tellern anrichten. Dazu passt sehr gut frischer Kartoffelstock.