

Hackbällchen mit Bundzwiebeln

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Schmoren: ca. 15 Min.

für eine weite ofenfeste Form, gefettet

12 Bundzwiebeln mit dem Grün (ca. 800 g)

Salzwasser, siedend

Bundzwiebeln längs halbieren, ca. 1 Min. blanchieren, kurz in kaltes Wasser legen, gut abtropfen.

Hackbällchen

200 g Hackfleisch (z. B. Dreierlei)

100 g Kalbsbrät

½ Esslöffel Rosmarinnadeln, fein gehackt

2 Esslöffel Petersilie, fein gehackt

¼ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 dl Gemüsebouillon

30 g Butter- oder Margarineflöckli

1. Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel gut mischen, von Hand kurz kneten.

2. Die Masse in einen Einweg-Dressierbeutel ohne Tülle geben, kühl stellen. **3.** Bundzwiebeln zu Nestchen formen (siehe kleines Bild 1). Fleischmasse hineinspritzen (siehe kleines Bild 2), Nestchen in die vorbereitete Form legen. **4.** Bouillon dazugiessen, Butterflöckli darauf verteilen.

Schmoren: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passen: gebratene Frühkartoffeln, Polenta.

Tipp: statt Bundzwiebeln jungen Lauch verwenden, diesen jedoch ca. 5 Min. blanchieren.

Pro Person: 21 g Fett, 15 g Eiweiss, 10g Kohlenhydrate, 1228 kJ (293 kcal)



1) Bundzwiebeln zu Nestchen formen.

2) Fleischmasse mit dem Dressierbeutel hinein-spritzen.