

# MEDITERRANE RINDERHACKBÄLLCHEN



Die mediterranen Rinderhackbällchen können zubereitet und warm oder kalt verzehrt werden. Auch eine Weiterverarbeitung zum Spieß ist möglich. Als kleine Bällchen zubereitet sind sie ideal für ein Buffet oder eine Vorspeisenplatte geeignet.



Zubereitungszeit

**30 Minuten**

## ZUBEREITUNG

Schäle die Zwiebel und Knoblauchzehe und schneide sie in ganz feine Würfel. Vermenge nun die Würfel mit dem Hackfleisch und den Gewürzen und knete die Masse etwa 5 Minuten ordentlich durch.

Verwende einen kleinen Eisportionierer und forme kleine Hackbällchen mit etwa 3 cm Durchmesser und wälze sie im Mehl.

Erhitze Frittierfett auf etwa 160°C und frittire die Bällchen darin für etwa 5-6 Minuten, bis sie gar sind.

Alternative in der Pfanne:

Erhitze 4-5 EL Olivenöl bei mittelhoher Hitze und brate die Hackbällchen in einer beschichteten Pfanne etwa 5-6 Minuten an.

Viel Spaß beim Nachmachen

Eure Sally <3

:

- 500 g** Hackfleisch (z. B. Rind)
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 1 TL** Salz
- Pfeffer
- 1 TL** Minze (getrocknet)
- 1 TL** Chiliflocke
- 1 TL** Bergbohnenkraut
- 1 TL** Kreuzkümmel (gemahlen)
- 6 EL** Mehl
- Frittierfett