

Ihre Story, Ihre Informationen, Ihr Hinweis? feedback@20minuten.ch

24. Februar 2014 09:00; Akt: 06.02.2014 11:39

Gefüllte Fleischbällchen

Hauptgericht für 4 Personen



Rezept & Bild Saisonküche

Zutaten

400 g Rindshackfleisch
250 g Kalbsbrät
Salz
Pfeffer
mildes Paprikapulver
60 g Appenzellerkäse
8 getrocknete Tomaten
40 g Paniermehl
5 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Hackfleisch und Brät mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Käse in 8 gleich grosse Würfelchen schneiden. Fleischbällchen formen und mit Tomaten und Käse füllen, sodass die Füllung gut ummantelt ist. Fleischbällchen im Paniermehl wenden. Im Öl bei mittlerer Hitze rundum ca. 12 Minuten braten. Dazu passen Salat und Brot.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 32 g Eiweiss, 53 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 640 kcal

Themenverwandte Videos

powered by veeseo



Doppelgänger von Bin Laden kommt vor ...



Schlächter von London schuldig ...



Messi schreitet mit einem Lächeln vor ...



Lokführer von Santiago muss vor Gericht