

# Würzige Hackfleisch- bällchen



## Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 1 Prise getrocknete Minze
- 1 kleine Prise Zimt
- 1 Ei
- 3 EL Semmelbrösel
- Raps-/Sonnenblumenöl zum Anbraten

## Zubereitung

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr klein schneiden.
- Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein wiegen.
- Das Hackfleisch, die Zwiebel, den Knoblauch, die Petersilie, das Salz und die Gewürze mit dem Ei und den Semmelbröseln gut vermischen, sodass ein leicht formbarer Teig entsteht. Bei Bedarf noch etwas Semmelbrösel dazugeben.
- Aus dem Teig etwa esslöffelgroße Portionen abstechen und daraus mit den Händen Hackfleischbällchen formen.
- Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Hackfleischbällchen von allen Seiten braun anbraten.
- Die fertigen Hackfleischbällchen können bei Bedarf zugedeckt in einer warmen Schüssel oder im Backofen bei 80 °C einige Zeit warmgehalten werden.

### Angaben pro Portion

Energie	423 kcal
Fett	29,9 g
Kohlenhydrate	5,6 g
Eiweiß	33,3 g
Ballaststoffe	0,7 g

### Tipps

- Die Hackfleischbällchen passen gut zu dem mediterranen Sommergemüse oder zum Taboulé.
- Verarbeiten Sie frisches Hackfleisch möglichst rasch. Sie können die gut durchgegartenen Hackfleischbällchen gekühlt bis zum nächsten Tag aufbewahren. Dann aber kurz vor dem Servieren nochmals im vorgeheizten Backofen für 10 – 15 Minuten bei 200 °C erhitzen.