

Hackfleisch-Kokosbällchen

La Mise en Place:

1 Zwiebel, 1 Ei, Paniermehl, 2 EL Kokosraspel, ½ TL Chili, ½ Bund Schnittlauch, 300 g Hackfleisch vom Rind, Pfeffermühle, Nelke, Kurkuma, Koriander, Muskat, Olivenöl

Die Vorbereitung:

Die Zwiebel fein hacken und mit dem Ei, Paniermehl, Kokosraspel, Chili, Schnittlauch und Fleisch gut mischen. Mit Pfeffer, Nelke, Kurkuma, Koriander und Muskat bestreuen und zu einem Teig kneten. Aus dem Teig kleine Bällchen formen.

Die Zubereitung am Herd:

In der Bratpfanne Olivenöl erhitzen und die Bällchen darin während 20 Minuten goldbraun braten.

Gegen Food Waste:

Die Bällchen sind genügsam und passen sich gerne allem an, was im Kühlschrank gerade vorrätig ist: seien es Gemüse- oder Teigwarenresten, Kartoffelstocktätschli oder sonstigen Kartoffelgerichte!

Das passt dazu:

Dazu einen Joghurt-Dip servieren

