

KEFTEDES = HACKFLEISCHBAELLCHEN

EINKAUFLISTE

- ca 500 g Hackfleisch
- ca 150 g Weissbrot vom Vortag (ohne Rinde)
- 2 – 3 weisse Zwiebeln (klein geschnitten)
- 1 – 3 Knoblauchzehen
- 1 Kaffelöffel frischer (oder getrockneter) Thymian, Dill, Oregano
- andere Gewürze wie Minze, Lorbeerblatt, Rosmarin, Pfeffer, Nelken, Wachholderbeeren (im Mörser verkleinert)
- ½ Suppenlöffel Salz und Zucker!
- 8 – 10 getrocknete Tomaten (in kleine Stücke geschnitten)
- Mehl, Olivenöl

FAKULTATIV

- Zimt, Muskatnuss, Weinbeeren
- Sehr feingeschnittenes Gemüse (z.B. Rüebl, weisse Peperoni)
- Geriebener Parmesan
- Zitronensaft

ARBEITSANLEITUNG

Es empfiehlt sich für dieses Gericht eine weite Bratpfanne mit entsprechend adaptiertem Deckel zu gebrauchen!

1. SCHRITT: Vorbereiten des Fleisches
Weissbrot ca 1 h in Wasser einweichen. Das Hackfleisch, das gut ausgedrückte Weissbrot, sowie die anderen Zutaten und Gewürze zu einer homogenen Masse kneten.
Wichtig: min. 1 h ruhen lassen!
Aus der Hackfleischmasse ca „baumnuss“-grosse Bällchen formen, leicht im Mehl (oder einer Mehl/Parmesan-Mischung) wälzen.
2. SCHRITT: Braten in der Pfanne
In reichlich Olivenöl rundum knusprig braten und eventuell mit Zitronensaft ablöschen.

Als Anregung:

Mit einem Briam zusammen serviert ergibt dies ein „Festessen“!