

Fleiscbällchen - low carb Gericht

einfach – schnell – im Backrohr – ca. 20 Stück

Zutaten:

1 Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen
3 EL BIO- Olivenöl (z.B. Fa. Fandler)
1 Ei
450g Bio-Rind Faschiertes
1 EL Senf
Ital. Kräuter, frisch oder TK
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen
- Alle Zutaten gut miteinander vermischen
- Bällchen (Durchmesser ca. 3-4cm DM) formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 15min. backen

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

TIPPS:

Alternativ zu Kräutern schmeckt auch eine indische Gewürzmischung, z.B. Garam Masala.

Kann gut als Snack / Meal Prep für unterwegs oder Büro mitgenommen werden.

Passt gut zu Sellerie-Erdäpfelpüree.

Soll es ein low carb Gericht sein passt es zu sehr gut zu Ratatouille Gemüse (siehe unter meiner Rezeptesammlung) oder Salat.