

Orientalische Fleischbällchen

einfach – schnell – im Backrohr

Zutaten:

1 Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen
3 EL BIO- Olivenöl (z.B. Fa. Fandler)
100g Datteln
(entsteint, fein geschnitten (oder gemixt))
1 Ei
450g Bio – Rind Faschiertes
1 EL Senf
3 EL Garam Masala*
Etwas Chili
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. 13min. backen

TIPP: *alternativ indische Gewürzmischung

Dazu passt Erdäpfel-Sellerie- Pürree oder auf Salat anrichten

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!