



Fleischbällchen auf Peperonata

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen im Ofen: ca. 45 Min.
Für eine weite ofenfeste Form von ca. 3 Litern (siehe Hinweis)
Ergibt ca. 12 Stück

Peperonata

je 2 gelbe, orange und rote Peperoni, in Schnitzen

3 Knoblauchzehen, in Scheibchen

3 Esslöffel Olivenöl

¾ Teelöffel Salz

Fleischbällchen

350 g Hackfleisch (Schwein)

150 g Kalbsbrät

1 Esslöffel Senf

2 Esslöffel Majoran, fein geschnitten

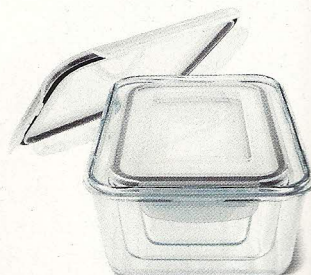
½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Für die Peperonata alle Zutaten bis und mit Salz in der Form mischen.
2. Für die Fleischbällchen alle Zutaten mischen, gut kneten, bis sie sich zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt. Mit nassen Händen ca. 12 Kugeln formen, auf der Peperonata verteilen.

Backen: ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person: 29 g Fett, 23 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 1638 kJ (392 kcal)



Hinweis: Die neuen Glasformen «klick & dicht» sind wahre Multitalente. Sie sind ofenfest, mikrowellengeeignet und kälteresistent. Ihr Deckel mit Sicherheitsklappverschluss ist 100 % dicht; dadurch lassen sich Speisen optimal aufbewahren, tiefkühlen oder transportieren. **Jetzt bestellbar.**

Weitere Infos auf unserer Website

www.bettybossi.ch