

KLEINE SCHUMMEL-BOULETTEN MIT ZUCCHINI

KLEINE SCHUMMEL-BOULETTEN MIT ZUCCHINI

Ihr habt es vielleicht schon gemerkt, im Moment „schummel“ ich ziemlich oft irgendwo Gemüse rein. Das bedeutet nicht, dass der kleine Mann Gemüse grundsätzlich nicht essen will - es ist nur extrem stimmungsabhängig und vorher nicht einzuschätzen. Um auf Nummer sicher zu gehen tarne ich also einen Teil des Gemüses und in diesem Fall gab es kleine Schummel-Bouletten mit Zucchini. Dabei habe ich das Gemüse sehr fein gerieben und unter das Hackfleisch gemischt. Dazu gab es Pommes und Salat - ein schnelles und unkompliziertes Familienessen!



ZUTATEN FÜR 20 KLEINE SCHUMMEL-BOULETTEN MIT ZUCCHINI:

400g Rinderhackfleisch

1 kleine Zwiebel

etwas Rapsöl

Pfeffer & Salz

1 TL Paprikapulver

1 EL Senf

50g Skyr (oder magerer Quark)

100g Zucchini

1 Ei oder Eiersatz

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel sehr fein hacken und die Zucchini mit der Gemüsereibe* so fein wie möglich reiben. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

In dieser Zeit das Hackfleisch mit den Gewürzen, der Zucchini, Senf, Skyr und Ei (oder wie in unserem Fall Eiersatz) in eine Schüssel geben. Die angeschwitzte Zwiebel dazu geben und alles gründlich verkneten.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und etwas frisches Öl darin erhitzen. Aus der Fleischmasse kleine Bouletten formen und diese braten bis die Bouletten gar sind. Dabei mehrfach wenden – aber Vorsicht, erst wenden wenn die Bouletten sich gut vom Boden der Pfanne lösen lassen, sonst zerfallen sie euch!

Die fertig gebratenen Schummel-Bouletten auf einem extra Teller abgedeckt warm halten bis das gesamt Hackfleisch verarbeitet ist.

Nach Lust und Laune mit einer passenden Beilage servieren.

Greift zu!



© katha-kocht!