

Hackbällchen auf Sauerkrautbett



ca. 25 Min.



Zutaten:

100 g	Rinderhack
150 g	Sauerkraut
40 g	Zwiebeln
1 kleines	Ei
1 EL	Semmelbrösel
1 EL	Öl
½ TL	Butter
1 TL	Senf
etwas	Salz, Pfeffer und Kümmel
etwas	Lorbeerblatt
etwas	Xilit, Birkenzucker oder Stevia
etwas	frische Kräuter

Zubereitung:

Die Zwiebel kleinhacken und die Hälfte davon in der Butter andünsten. Sauerkraut dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Süßungsmittel, Lorbeerblatt und Kümmel würzen. 15 Minuten garen. Hackfleisch, Senf, Ei, Semmelbrösel und die restliche Zwiebel miteinander vermischen. Aus der Masse, Bällchen formen und diese im Öl von beiden Seiten anbraten. Fertige Hackbällchen auf das Sauerkraut legen und mit frischen Kräutern bestreuen.



Kalorien: 555



Fett: 41,3 g



Eiweiß: 28,5 g



KH: 14,1 g

www.weniger-wiegen.com