

MEDITERRANE FLEISCHBÄLLCHEN

Vorbereitungszeit: 30 Minuten | Gesamtzeit: 50 Minuten | Portionen: 30 Fleischbällchen

Zutaten:

- 1 ½ Tassen (300 g) geteilte rote Linsen, gekocht
- ¾ Pfund (350 g) Putenhackfleisch
- 1 Tasse (120 g) Vollkorn-Semmelbrösel
- ¾ Tasse (180 g) Ricotta-Käse
- ¼ Tasse (40 g) Schalotten, fein gehackt
- 1 Esslöffel (15 g) Knoblauch, gehackt
- 3 Eier, leicht verquirlt (ca. 150 g)
- ¼ Tasse (15 g) glatte italienische Petersilie, in feine Streifen geschnitten
- 1 Teelöffel (1 g) Oregano, in feine Streifen geschnitten
- 1 Teelöffel (1 g) Majoran, in feine Streifen geschnitten
- 1 Teelöffel (5 g) Salz
- 1 Teelöffel (2 g) Pfeffer
- 2 Esslöffel (30 g) Rapsöl, zum Kochen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mit Ausnahme des Öls in eine große Rührschüssel oder einen Hobart-Mixer mit Paddelaufsatz geben und gut vermischen, um die Zutaten vollständig zu vermengen. 15-20 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Mischung ruhen kann.
2. Während die Mischung ruht, den Ofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech auslegen und einfetten.
3. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze Öl hinzufügen und erwärmen. Die Fleischbällchen in kleinen Portionen in die Pfanne geben und von allen Seiten anbraten. Sobald sie gebräunt sind, auf das vorbereitete Backblech geben.
4. Sobald alle Fleischbällchen gleichmäßig gebräunt sind, das Blech in den Ofen schieben, um die Fleischbällchen bis zu einer Innentemperatur von 75 °C zu garen (ca. 5-8 Minuten).

TIPPS + RATSCHLÄGE:

> Servieren Sie die Fleischbällchen entweder mit einer aromatischen roten Soße oder schwimmend in einer aromatischen Brühe.