

Palline del pastore

Lammbällchen mit Gemüse

Zubereitungsart:	<i>Für 4 Personen</i>
Vorbereitungszeit:	<i>Schmoren</i>
Schmorzeit:	<i>35 Min</i>
Total Zubereitungszeit:	<i>35 Min.</i>
Aufwand (hoch, mittel, tief)	<i>1 1/4 Std</i>
	<i>mittel-hoch</i>



450 g Hackfleisch vom Engadinerlamm

1.	1 Essl. Olivenöl	In Pfanne warm werden lassen.
	1 Zwiebel, fein gehackt 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt	Andämpfen, in Schüssel geben und abkühlen lassen.
	1 Scheibe Brot (25g), ohne Rinde	In Wasser einweichen, gut ausdrücken, fein hacken, in Schüssel geben.
	1 EL Zitronensaft 1 Ei 1/2 TL Oregano 1/2 TL Paprika 3/4 TL Salz, Pfeffer aus Mühle 450 g Hackfleisch	Alles in Schüssel begeben und sehr gut mischen; Masse mit nassen Händen zu baumnussgrossen Bölleli formen.
	Öl	Im Bratopf heiss werden lassen.
	2 EL Mehl (ca. 25g)	Begeben und Bölleli portionenweise im Mehl wenden, ca. 7 Min. anbraten, herausnehmen und warm stellen.
2.	Butter	Im Bratopf heiss werden lassen.
	2 Zwiebeln in Schnitzen	Andämpfen.
	600 g fest kochende Kartoffeln, in 3 cm grosse Würfel geschnitten	
	400 g Rüebli in 3cm lange Stücke	
	400 g Champignons halbiert	Alles ca. 5 Min. mitdämpfen.
	1 dl Gemüsebouillon	Dazugiessen und Aufkochen. Dann Hitze reduzieren und 20 min. halb zugedeckt köcheln.
	Warme, geformte Fleischbölleli	Auf Gemüse legen und zugedeckt ca. 5 Min. fertig köcheln.

Schnell-Variante (ohne Kartoffeln etc.): Fleisch nach dem Anbraten im Bratopf lassen, 1 dl Gemüsebouillon begeben; 1 Tomate geviertelt, 1 Peperoni in Streifen begeben und alles 30 Min. köcheln. Gegen Ende 1 EL Tomatenpüree verrühren und nochmals würzen.

Quelle: zusammengestellt aus diversen Rezepten, u.a. nach Betty Bossi; Coop-Zeitung Nr. 7/2004.

Notizen:

✂ EINKAUFSZETTEL ✂

- Zwiebeln, Knoblauch
- Brot
- Eier
- Oregano
- Paprika
- Zitrone
- Mehl
- Kartoffeln 600 g fest kochend
- Rüebli 400 g
- Champignons 400 g
- Gemüsebouillon
- (Peperoni, Tomaten)

Mehr Rezepte: www.spriessbuergerverlag.ch