Fleischbällchen mit Preiselbeerdip

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	3 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Schweinehackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	3 EL
Honig	1 TL
Joghurt, natur	150 g
Wildpreiselbeeren	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

2. In einer Schüssel Hackfleisch mit Ei, Paniermehl, Knoblauch, Petersilie und der Hälfte der Zwiebeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse ca. 3 cm große Bällchen formen.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackbällchen ca. 5 Min. braten. Pfanne vom Herd ziehen und Bällchen ruhen lassen.

4. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Honig darüberträufeln und salzen. Ca. 2 Min. karamellisieren lassen. In einer Schüssel Joghurt mit karamellisierten Zwiebeln und Preiselbeeren verrühren. Abschmecken und mit Fleischbällchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	489 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	31 g