Sauerkraut-Bällchen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Sauerkraut	400 g
Haferflocken, zart	100 g
Speckstreifen	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paniermehl	6 EL
Eier	1 St.
Weizenmehl, Type 405	6 EL
Frittieröl	500 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Sauerkraut in ein Sieb abgießen, mit den Händen ausdrücken und grob hacken.

2. In einer Schüssel Haferflocken, Zwiebel, Petersilie, Sauerkraut und Speckwürfel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Panade in einen tiefen Teller Paniermehl geben, in einem weiteren tiefen Teller Ei verrühren und in einen dritten tiefen Teller Mehl geben.

4. In einer Pfanne ca. 2 cm hoch Öl auf hoher Stufe erhitzen. Aus der Sauerkrautmasse ca. 3 cm große Bällchen formen und nacheinander zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wälzen. Sauerkraut-Bällchen im Öl ca. 4 Min. goldbraun frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	321 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	31 g