

Radio-Zürisee-Rezepte – «Parmesan-Hackbällchen im Ofen.»

Zutaten für 4 Personen

- 500gr Hackfleisch vom Kalb, Rind oder Schwein
- 1 grosses Ei
- 2 EL geriebener Parmesan
- 2 EL Paniermehl
- 1 KL getrocknete italienische Gewürze
- 1 KL Salz
- 1/2 KL Knoblauchpulver*
- 1/2 KL Zwiebelpulver*
 evt. etwas Pfeffer und Paprikagewürz

*Anstelle von Pulver kann eine gepresste Knoblauchzehe und eine kleine geriebene Zwiebel verwendet werden.

Kochanleitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mit den Händen vermischen.
2. Kleine Hackbällchen formen.
3. In eine feuerfeste Form oder Backblech mit Backpapier legen.
4. Im vorgeheizten Ofen (Umluft 180 Grad) ca. 25 Minuten backen.

Dazu beliebige Beilagen (Gemüse, Pasta, Risotto, Salat) reichen.