

## Fleischbällchen für den Vorrat

### Zutatenliste

- 1 kg Rinderhackfleisch
- 1-2 Stück Zwiebeln
- 200 g Paniermehl
- 1 Bund Petersilie
- 2 Eier
- Gewürzmischung für Fleisch
- Olivenöl oder ein anderes Bratöl zum Formen der Bällchen

### Was wir auch brauchen

- Rüstbrett, scharfes Messer
- 1 Grosse Schüssel zum Mischen der Zutaten
- 1 kleiner Teller
- 1 Blech mit Backpapier ausgelegt

### Vorgehen

1. Zwiebeln fein hacken, Petersilie waschen, gut abschütteln und ebenfalls hacken.
2. Das Fleisch in eine grosse Schüssel geben, alle Zutaten (ohne Öl) begeben und alles von Hand gut zu einer Masse vermischen. Mit der Gewürzmischung abschmecken. Backofen vorheizen.
3. Hände mit etwas Öl netzen. Aus der aus der Masse Kugeln formen und diese auf das mit Backpapier ausgelegte Blech setzen.
4. Im Ofen bei 200°C oder mit der Umluft-Grill Funktion gut durchbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben.  
Um zu prüfen, ob sie durchgebraten sind, muss man unbedingt eins probieren ;-)

Weiter auf Seite 2

## Einkochen oder Einfrieren

**Im Steamer oder im Wasserbad:** gleich nach dem Backen noch heiss in Gläser füllen, gut verschliessen und bei 100°C 2x für 60 Minuten, im Abstand von 24-48 Stunden, einkochen.

Alternativ kann man sie auch portionenweise einfrieren, was ich nach dem oben erlebten Misserfolg wohl für einige Zeit machen werde. Beim Einfrieren gelten spezielle Haltbarkeitsregeln, diese findest Du [hier](#).

## Serviervorschlag

Wenn du sie im Glas konserviert hast, ist es ganz wichtig, sie vor dem Verzehr noch einmal gut durchzukochen. Am besten in einer feinen Tomatensauce. Das funktioniert auch wunderbar, wenn du sie eingefroren hast, dann sind sie anschliessen auch gleich aufgetaut und verzehrfertig.