

Rezept

Kräuter-Keftedes

Ein Rezept von Kräuter-Keftedes, am 03.05.2024

Zutaten

2 Zwiebeln

800 g Hackfleisch (vom Schwein oder vom Lamm)

2 Eier (M)

abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen

Kräutersalz

200 g Feta

250 g eingelegte, halbgetrocknete Kirschtomaten (von der Feinkosttheke oder vom Wochenmarkt)

30 g Minze

100 g Paniermehl

2 EL Thymianblättchen

4 Knoblauchzehen

Pfeffer

Öl zum Braten

32 Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 32 Stück | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 100 kcal

Zubereitung

- 1. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Die Minze waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen, 32 Blätter beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden oder klein zupfen. Hackfleisch, Zwiebeln, Paniermehl, Eier, Minzestreifen, Thymian und Zitronenschale in eine große Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Fleischmasse mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und kräftig mit den Händen verkneten.
- 2. Den Feta in 32 Würfel schneiden. Dann die Fleischmasse in 32 gleich große Portionen teilen. Jeweils flach drücken, 1 Fetawürfel mittig daraufsetzen, gut verschließen und in den Händen zu Kugeln rollen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen im heißen Öl in zwei Portio- nen in 7 8 Min. rundherum braun braten und auf Küchenpapier entfetten.
- 3. Auf die Holzspieße zunächst jeweils 1 Tomate, 1 Minzeblatt und 1 weitere Tomate stecken. Zum Schluss jeweils 1 Fleischbällchen daraufstecken.