




Afrikanisches Rezept der Köch*innen von Dunua e.v.

Rindfleischbällchen mit Paprika

 Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆☆

 Vorbereitung: 30 Minuten

 Ruhezeit: 10 Minuten

 Garzeit: 40 Minuten

Für 6 Personen

- 1,5 kg Rinderhackfleisch (aus Schulter oder Brust)
- 3 Eier
- 150 g Toastbrot
- 100 ml Milch
- 3 weiße Zwiebeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Petersilie
- 50 g Stangensellerie
- 100 ml Öl für die Bällchen
- 4 EL Speiseöl für die Zwiebeln
- 1 milder grüner Paprika
- Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Ich weiche das Brot 10 Minuten in der Milch ein, drücke es dann aus und zerdrücke es mit einer Gabel fein.
Ich schäle die Frühlingszwiebeln, 2 weiße Zwiebeln und die Knoblauchzehen und schneide sie in kleine Würfel.
Ich schäle den Sellerie und hacke ihn fein.
Petersilie und Paprika werden ebenfalls fein gehackt.
Die restliche weiße Zwiebel schneide ich in Ringe.

Zubereitung

In einer großen Schüssel salze und pfeffere ich das Fleisch, gebe die Eier und das ausgedrückte Brot hinzu.
Ich vermische alles gut und füge die Frühlingszwiebeln, die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch sowie die Petersilie, den Paprika und den Sellerie hinzu.
Ich überprüfe die Würzung.

Ich forme kleine Bällchen etwa in der Größe einer Walnuss und lege sie in eine Pfanne mit etwas Öl.
Ich brate sie bei niedriger Hitze 35 Minuten lang und wende sie gelegentlich, bis sie eine schöne goldbraune Farbe haben. Ich **bräune** die Zwiebelringe in einer Pfanne und **richte** sie zusammen mit den Bällchen aus Rindfleisch an.