



Power-Buletten. Mit Biss



Zutaten für 4 Personen

- 200 g Gemüse (Karotten, Sellerie, Zwiebeln), aktiviert
- 400 g Rindfleisch, aktiviert (oder Rinderhackfleisch, falls kein Fleischwolf vorhanden ist)
- 100 g Haferflocken
- 50 g Hafergranulat
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- Etwas Pflanzenöl



Zubereitung

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 339 kcal; Eiweiß: 28,5 g
 Kohlenhydrate: 22,5 g; Fett: 16 g
 davon gesättigte FS: 5 g
 davon ungesättigte FS: 11 g
 Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 1 g
 Salz: 2,5 g

- 1 Das aktivierte Fleisch und Gemüse mit den Haferflocken mischen und alles zusammen durch den Fleischwolf drehen.
- 2 (Alternativ: Das aktivierte Hackfleisch und Gemüse mit den Haferflocken mischen und zu einer großen Masse kneten.)
- 3 Die Masse gut mit Pfeffer würzen und anschließend daraus gleichmäßige Kugeln formen und diese leicht flach drücken.
- 4 Nun noch mit dem Hafergranulat panieren.
- 5 In einer Pfanne von beiden Seiten goldgelb in Pflanzenöl anbraten und abschließend bei 160° C für zehn bis zwölf Minuten im Backofen fertigaren.