

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 16: „Gurkengemüse“



für 4 Personen

Zutaten: 4 Salatgurken
1 kg Hackfleisch
½ l Gemüsebrühe
8 dünne Scheiben weißen Speck
2 Eier
Pfeffer, Salz, Zwiebeln
Nach Belieben verschiedene Kräuter

Den weißen Speck in kleine Würfel schneiden und in einem großen Topf zergehen lassen bis er eine goldbraune Farbe angenommen hat. Das flüssige Fett vom Speck trennen.

Nun die Gurken in den Topf hobeln und mit der Gemüsebrühe aufgießen, das Ganze pfeffern und salzen.

Das Hackfleisch mit den Eiern, Zwiebeln und Gewürzen vermengen und aus der Masse nun Kugeln in Größe eines Golfballes formen und in den Topf geben. Nochmalig mit Gemüsebrühe aufgießen bis die Hackfleischbällchen komplett bedeckt sind.

Das Ganze nun ca. 30 Minuten köcheln lassen bis die Hackfleischbällchen gar sind!

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im



MEDI FITNESS