

Fleischlaibchen aus Bratenresten

Fleisch und Fleischwaren

Für die Verwertung von übrig gebliebenem (Sonntags-) Bratenfleisch und altbackenem Brot

Pfannengerichte

Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für 4 Portionen:

- ca. 500 g Bratenfleisch oder anderes gegartes Fleisch (auch gebratene Würstchen)
- 1 altbackene Semmel
- 1 Ei
- 4 EL geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- 1 kl. Zwiebel
- frische Petersilie
- Semmelbrösel (nach Bedarf)
- Mehl
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Braten- und andere Fleischreste sehr fein hacken, idealerweise mit einem Wiegemesser, oder durch den Fleischwolf drehen. Semmel in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und in etwas Wasser einweichen. Nach ca. 10 Minuten das Brot ausdrücken und die überschüssige Flüssigkeit abgießen. Fleisch, Brot, Ei und Parmesan gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und fein schneiden, Petersilie hacken und beides untermengen. Falls die Masse nicht fest genug ist, können 2 EL Semmelbrösel hinzugefügt werden. Aus

der Masse Bällchen formen, in etwas Mehl wälzen und flach drücken. Die Fleischlaibchen bei mittlerer Hitze in einer Pfanne in Öl von beiden Seiten braten.

Zeitaufwand: rund 30 Minuten