

Für Leib...

Walnuss-Fleischbällchen

(für 2 Personen)

Zutaten:

300 Gramm Hackfleisch
2 Scheiben Toastbrot
1 Zwiebel
1 Ei
1 Esslöffel Senf
Salz und Pfeffer
Eine Handvoll Walnusskerne gehackt
Paniermehl
Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Die Rinde vom Toastbrot muss abgeschnitten und zum Einweichen in kaltes Wasser gelegt werden. Danach das aufgesogene Brot kräftig ausdrücken.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Hackfleisch mit dem Brot, Ei, Gewürzen, Senf, Zwiebel und Nüssen kräftig mit den Händen verkneten.

Nun kannst du mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und in Paniermehl wenden. Jetzt müssen sie nur noch in heißes Öl in einer Pfanne von beiden Seiten goldgelb gebraten werden.

Sie können mit einer halben Walnuss garniert werden.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Guter Gott,
obwohl wir dich nicht sehen,
bist du immer für uns da.
Im Gebet können wir
deine besondere Nähe spüren.
Stecke uns an mit deinem Feuer der Liebe.
dafür danken wir dir
durch Jesus Christus, unseren Freund. Amen.