



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Backofen-Buletten mit Rosmarin-Kartoffeln

Zutaten (für 4 Personen)

1 altbackenes Brötchen
1½ Zwiebeln
1 Bund Petersilie
500 g Schweinehackfleisch
1 Ei
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
820 g Kartoffeln (festkochend)
Olivenöl
2 Zweige Rosmarin



Zubereitung

1. Das Brötchen in kleine Würfel schneiden. In Wasser einweichen und leicht ausgedrückt zum Hackfleisch geben.
2. Zwiebeln abziehen und jeweils klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zum Hackfleisch geben und mit Ei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut verkneten. Die Hackfleischmasse 30 Minuten ruhen lassen.
3. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einer Schüssel mit einem guten Schuss Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem leicht gefetteten Backblech verteilen.
4. Aus dem Hackfleischteig Buletten formen und zwischen die Kartoffeln legen.
5. Den Backofen auf 200 °C (Umluft: 150 °C) vorheizen und auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen. Mit einem frischen Salat servieren.

Arbeitszeit: ca. 25 Min. / Ruhezeit Teig: 30 Min. / Backzeit: ca. 40 Min.