

Öl in einer Pfanne und dünsten Sie darin die Zwiebeln glasig. Schälen Sie den Knoblauch und hacken ihn zusammen mit den Datteln fein.

2 Nun verkneten Sie Hackfleisch, Toast, Zwiebeln, Knoblauch, Datteln und Ei miteinander. Würzen Sie alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und verkneten die Masse nochmals.

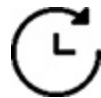
3 Formen Sie aus der Masse kleine Bällchen und wälzen Sie sie im Mehl.

4 Erhitzen Sie in einer Pfanne das restliche Öl und braten Sie darin die Bällchen in ca. 5 Minuten goldbraun aus.

ALBÓNDIGAS (FLEISCHBÄLLCHEN)



4 Port.



15 Min.



Einfach

Zutaten

15 g Petersilie
10 g Pinienkerne
3 g Knoblauch
250 g Lamm- oder Rinderhackfleisch
15 g Paniermehl
1 kleines Ei
etwas Salz und Pfeffer
75 ml Olivenöl

Nährwerte

1.062,6 kcal
14,9 g Kohlenhydrate
85,4 g Fett
57,6 g Eiweiß

1 Waschen Sie die Petersilie und hacken Sie diese klein. Rösten Sie die Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett an und hacken Sie sie anschließend klein. Schälen Sie den Knoblauch und pressen Sie ihn.

2 Verkneten Sie nun das Hackfleisch mit Petersilie, Pinienkernen, Knoblauch und Paniermehl. Geben Sie das Ei hinzu und salzen und pfeffern Sie die Masse. Kneten Sie nochmals alles zusammen durch. Nun formen Sie daraus ca. 20 kleine Bällchen.

3 Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und braten Sie die Bällchen bei mittlerer Hitze für ca. 7 Minuten rundherum goldbraun.

FEIGEN-SERRANO-SCHINKEN-BAGUETTE



4 Port.



20 Min.



Einfach

Zutaten

30 g Walnüsse
250 g Ricotta
etwas Salz und Pfeffer
180 g Feigen
15 g brauner Zucker
20 g Butter
5 g Thymian
8 mitteldicke Scheiben Baguette
8 Scheiben Serrano Schinken

Nährwerte

1.493,3 kcal
119,6 g Kohlenhydrate
81,5 g Fett
74,2 g Eiweiß

1 Hacken Sie die Walnüsse grob. Erhitzen Sie eine Pfanne ohne Fett und rösten darin kurz die Walnüsse an.

2 Nun rühren Sie den Ricotta cremig und würzen ihn mit Salz und Pfeffer, heben Sie die Walnüsse unter.

3 Waschen Sie die Feigen, vierteln Sie sie und wenden sie dann im Zucker.

4 Erhitzen Sie Butter in einer Pfanne, geben Sie die Feigen hinein und bestreuen Sie diese mit dem Thymian. Ab und an wenden. Sobald der Zucker karamellisiert, nehmen Sie die Pfanne vom Herd.

5 Nun streichen Sie die Ricotta-Masse auf die Brotscheiben, belegen diese mit einer Scheibe Serrano Schinken und dekorieren sie mit den Feigenstücken. Eventuell mit einem Spießchen fixieren.