

fair-ein REZEPT

Kartoffelbällchen

Zutaten (für ca. 15-20 Bällchen):

1 Packung Kartoffelpüreepulver
(für 3 Portionen, Sorte ohne Milch)
100 ml Milch
200 ml Wasser
1 Ei
2 EL Butter
50g geriebener Käse und/oder 50 g
Schinken
Salz
Pfeffer
geriebene Muskatnuss (aus dem Weltladen)



Foto: Susanne Freyhöfer

Zubereitung:

Die Milch zusammen mit dem Wasser und der Butter erhitzen und das Kartoffelpüreepulver mit einem Schneebesen unterrühren. Die Masse lauwarm abkühlen lassen. Das Ei, den Käse und/oder den Schinken unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Die Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und auf jedes ein Butterflöckchen setzen und im Ofen bei 200 Grad 30 Minuten backen.

*Susanne Freyhöfer
Gesund und fair würzen – 3. November 2016*