

**Myriam Visram**

ist in Luxemburg geboren und aufgewachsen. Ihr Studium hat die 36-Jährige nach Graz gebracht, wo sie mittlerweile seit zehn Jahren lebt. Auf ihrem Blog „Milly's Melting Pot“ beschäftigt sie sich mit der wissenschaftlichen Seite unserer Ernährung und unseres Alltags.

Pot“ beschäftigt sie sich mit der wissenschaftlichen Seite unserer Ernährung und unseres Alltags.

KOCHEN IST IHRE LEIDENSCHAFT?

Schicken Sie Ihre besten Rezepte (Text u. Foto) an francoise.stoll@revue.lu,

und erhalten Sie als Belohnung **ein revue-Kochbuch** Ihrer Wahl (Band 2, 3 oder 4).



Bitterballen

Zutaten für ca. 30 große Bällchen

500 g Rinderkochfleisch
350 g Rinderhackfleisch
ca 1 l Rinderbrühe
(für die Garung im Schnellkochtopf)
1 großer EL Knoblauchpaste
(oder gehackt)
1 großer EL Ingwerpaste
(oder gehackt)
1 EL Pfefferkörner
100 g Butter
150 g Mehl
ca. 500 ml Rinderbrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
Petersilie
4 Eier
Paniermehl
Fett zum Ausbacken

Zubereitung

Rinderkochfleisch in Rinderbrühe mit Knoblauch- und Ingwerpaste und ein paar Pfefferkörnern im Schnellkochtopf 20 bis 30 Minuten weich kochen. Wenn das Fleisch fertig ist, die Rinderbrühe abschütten und unbedingt behalten! Nun die Butter in einem Topf zergehen lassen, das Mehl dazu geben. Mit der Brühe schrittweise ablöschen und gut verrühren, bis eine sehr dicke Einbrennsoße entsteht. Es soll schon fast wie eine Paste sein. Das Rinderhackfleisch und das in Fasern gezogene Rinderkochfleisch unter die Soße mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie abschmecken und alles in eine ofenfeste Form geben. Im Ofen ca. 30 Minuten fertig garen und die Mischung über Nacht kalt stellen. Die Mischung portionsweise zu

Bällchen formen (ca. 1 EL, die Kugeln sollen zwischen 3 und 4 Zentimeter Durchmesser haben) und zweimal panieren. Das heißt das Bällchen durch das Ei ziehen, mit Semmelbrösel panieren, wieder durch das Ei ziehen, und wieder mit Semmelbrösel panieren. Durch die doppelte Panade wird das Bällchen stabiler und die Außenschicht viel knuspriger. Zum Schluss bei niedrigerer Temperatur (ca. 160 Grad) frittieren bis sie goldbraun sind und innen heiß. Die Bällchen können auch vor oder nach dem Frittieren eingefroren werden. Alternativ kann man auch versuchen, sie im Ofen zu backen. Mit Senf oder Mayonnaise servieren.

Zusammengestellt von **Françoise Stoll**
Fotos: **Milly's Melting Pot**

Französische und deutsche Fassung
Hardcover
Format: 210x260 mm
352 Seiten

49€

Zu bestellen auf shop.revue.lu oder durch Überweisen von 49 € auf das Postscheckkonto IBAN LU97 1111 0836 5137 0000 der éditions revue mit dem Vermerk „Ernesto Français oder Ernesto Deutsch“.
Bitte Namen und Adresse nicht vergessen! Lieferung frei Haus!

shoprevue.lu **éditions revue**