



FEUERKUGELN

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. / Braten im Ofen: ca. 12 Min. / Für 2 Personen

4 runde Fladenbrote
(z.B. Pitta)

1. Fladenbrote nach Angaben auf der Verpackung aufbacken, auskühlen.

Tipp: Restliche Fladenbrote in einen Tiefkühlbeutel verpacken, tiefkühlen. Haltbarkeit ca. 3 Monate.

1 Ei
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Esslöffel Tomatenpüree

2. Ei mit einer Gabel in einer Schüssel verklopfen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen, beides mit dem Tomatenpüree in eine Schüssel geben.



200 g Hackfleisch
(Rind und Schwein)
50 g Kalbsbrät
1/2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Paprika
1 Messerspitze Cayennepfeffer

3. Alles begeben. Masse von Hand gut kneten, bis sie wie ein Teig gut zusammenhält. Masse mit nassen Händen zu baumnussgrossen Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

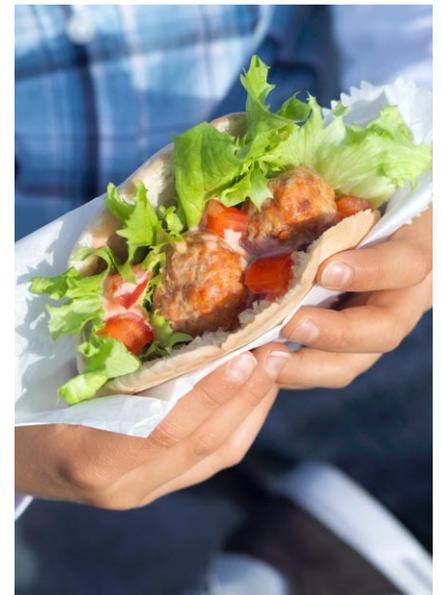
Braten im Ofen: ca. 12 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.



2 Esslöffel Mayonnaise
2 Esslöffel Ketchup
1 Tomate
wenig Bataviasalat

4. Mayonnaise und Ketchup verrühren. Tomate in Würfeli schneiden. Salat in Streifen schneiden. Alles in die Brote verteilen.

Lässt sich vorbereiten: Fladenbrote, Feuerkugeln, Sauce, Tomate und Salat am Vorabend separat zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Fladenbrote erst am Morgen füllen. Lunch mitnehmen.



Pro Person: 33 g Fett, 38 g Eiweiss, 76 g Kohlenhydrate, 3125 kJ (747 kcal)

am vortag > FEUERKUGELN MIT REIS

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. / Als Mahlzeit für 4 und Lunch für 2 Personen



Die dreifache Menge Feuerkugeln zubereiten. 1/3 für den Lunch beiseite stellen. **1 Glas Tomatensauce** (z.B. Napolitana von Barilla, ca. 400g) heiss werden lassen. **200 g Parboiled-Reis** nach Angaben auf der Verpackung zubereiten, restliche Feuerkugeln mit Tomatensauce dazu servieren.