



Sauerkraut-Bällchen

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Sauerkraut | 400 g |
| Haferflocken, zart | 100 g |
| Speckstreifen | 100 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Paniermehl | 6 EL |
| Eier | 1 St. |
| Weizenmehl, Type 405 | 6 EL |
| Frittieröl | 500 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Sauerkraut in ein Sieb abgießen, mit den Händen ausdrücken und grob hacken.
2. In einer Schüssel Haferflocken, Zwiebel, Petersilie, Sauerkraut und Speckwürfel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Panade in einen tiefen Teller Paniermehl geben, in einem weiteren tiefen Teller Ei verrühren und in einen dritten tiefen Teller Mehl geben.
4. In einer Pfanne ca. 2 cm hoch Öl auf hoher Stufe erhitzen. Aus der Sauerkrautmasse ca. 3 cm große Bällchen formen und nacheinander zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wälzen. Sauerkraut-Bällchen im Öl ca. 4 Min. goldbraun frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 321 kcal |
| Kohlenhydrate | 35 g |
| Eiweiß | 11 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 31 g |