Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Fleischlaibchen aus Bratenresten

Fleisch und Fleischwaren
Für die Verwertung von übrig gebliebenem (Sonntags-) Bratenfleisch und altbackenem Brot
Pfannengerichte
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Für 4 Portionen:

- ca. 500 g Bratenfleisch oder anderes gegartes Fleisch (auch gebratene Würstchen)
- 1 altbackene Semmel
- 1 Ei
- 4 EL geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- 1 kl. Zwiebel
- frische Petersilie
- Semmelbrösel (nach Bedarf)
- Mehl
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Braten- und andere Fleischreste sehr fein hacken, idealerweise mit einem Wiegemesser, oder durch den Fleischwolf drehen. Semmel in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und in etwas Wasser einweichen. Nach ca. 10 Minuten das Brot ausdrücken und die überschüssige Flüssigkeit abgießen. Fleisch, Brot, Ei und Parmesan gut vermengen. Mit Salz und Pfefferwürzen. Zwiebel schälen und fein schneiden, Petersilie hacken und beides untermengen. Falls die Masse nicht fest genug ist, können 2 EL Semmelbrösel hinzugefügt werden. Aus der Masse Bällchen formen, in etwas Mehl wälzen und flach drücken. Die Fleischlaibchen bei mittlerer Hitze in einer Pfanne in Öl von beiden Seiten braten.

Zeitaufwand: rund 30 Minuten