



Low Carb Fingerfood: Hackfleischbällchen auf Eisbergsalat

Von *Schuetz*

Erstellt am 27 Jun 2018 - 09:07

Das Finger-Essen ist ein sehr beliebter Party-Snack. Die mundgerechten Häppchen lassen sich einfach vom Tablett nehmen und man kann sie direkt verzehren. Es bedarf keines Geschirrs oder Bestecks.

Fingerfood findet meist durch die simple und zeitsparende Zubereitung auf Veranstaltungen Versammlungen, Vereinstreffen oder Umtrunk im Büro großen Zuspruch.

Die kleinen Häppchen passen zu fast allen Gelegenheiten und machen Eindruck bei den Gästen.

Eine kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert und entlastet den Körper in vielen Bereichen.

Hackfleischbällchen auf Eisbergsalat

Zutaten für den Salat:

1 Eisbergsalat

4 EL Zitronensaft

1 EL Honig

½ TL Paprikapulver (scharf)

½ TL Kurkuma, 1 TL Currypulver, ½ TL Schwarzkümmel

½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 EL Sonnenblumenöl

Zutaten für die Hackbällchen:

500 g gemischtes Hackfleisch

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 kleine Möhre

1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, 1 TL Currypulver

2 EL Olivenöl

Zubereitung für den Salat:

Eisbergsalat waschen und in Stücke rupfen. Alle Zutaten gut verquirlen und den Salat damit anmachen. Auf 2 Tellern verteilen.

Zubereitung für die Hackbällchen:

Möhre, Zwiebel und den Knoblauch sehr fein schneiden. Hackfleisch, Möhre, Zwiebel, Knoblauch und die Gewürze mischen und kleine Bällchen formen. Pfanne heiß werden lassen, dann das Öl dazu geben und die Hackbällchen zirka 20 Minuten durch garen. Die Hackbällchen legt man auf den Salat.

Buchdaten:



Low Carb Fingerfood

Die kohlenhydratarme Küche

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

Paperback - ISBN-13: 978-3-7448-3411-7

ISBN-10: 3744834115

Erscheinungsdatum: 09.06.2017 - Sprache: Deutsch - 3,99 €

Kindle Edition: EUR 2,99

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht "© 2018 Jutta Schütz" enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 90 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuaufstieg bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:46): <http://medkom24.eu/node/23276>

Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>



Low Carb Fingerfood: Hackfleischbällchen auf Eisbergsalat

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)
