

# Fleischbällchen mit Champignons

- 
- 🕒 35 Minuten
  - 👤 2 Portionen
  - 📊 Schwierigkeit: 2 von 3

## Zutaten

250 g Champignons  
500 g Rinderhackfleisch  
1 TL Italienisches Gewürz  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
80 g Paniermehl

## Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Champignons in einer Küchenmaschine fein hacken. Danach in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 bis 5 Minuten ohne Fett anbraten bis sie braun sind und den größten Teil des Wassers verloren haben. Zum Abkühlen beiseite stellen.

In einer großen Schüssel die abgekühlten Pilze mit Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Paniermehl und Ei gut vermischen.

Aus der Masse ca. 3,5 cm große Kugeln formen und mit einem Abstand von 2,5 cm auf ein Blech legen. Fleischbällchen ca. 20 bis 25 Minuten backen bis sie durchgegart und von innen nicht mehr rosa sind.

---

## Nährwerte pro Portion

Kalorien 799 kcal / Kohlenhydrate 32 g /  
Protein 55 g / Fett 49 g

Erfahre mehr  
über uns unter:  
**biopilzhof.de**

