

# Pflaumen-Hackbällchen

Gesünder und bewusster essen, Geld und Zeit sparen und Ressourcen schonen? Food Prep ist das Zauberwort! Das Konzept: Nach dem gut geplanten Einkauf werden verschiedene Gerichte vorgekocht, die dann an den darauffolgenden Tagen nach Belieben miteinander kombiniert gegessen werden können. So wartet immer etwas Leckeres und Abwechslungsreiches in der Lunchbox oder im Kühlschrank, und ganz nebenbei vermeidet man auch unnötige Abfälle von vergessenen oder abgelaufenen Lebensmitteln.

🕒 20 Minuten ||| Leicht



Bild: BVEO / Ariane Bille

## Zubereitung

Thymian waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Pflaumen fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse quetschen. Chili waschen, halbieren, entkernen und fein hacken.

Hackfleisch mit Ei und Semmelbröseln in eine Schüssel geben und mit Thymian, Pflaumen, Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer mit den Händen vermischen und 12 kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Hackbällchen darin von allen Seiten etwa 8 Min. goldbraun braten.

## Zutaten für 12 Hackbällchen:

- 3 Zweige Thymian
- 4 getrocknete Pflaumen (ohne Stein)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chili
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Größe M)
- 3 EL Semmelbrösel
- 3 EL Olivenöl

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**

c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0

[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)