



Hirtenspieße

Zutaten

- 1 Bund Petersilie
- 1 Beutel MAGGI Fix für Hackbraten
- 350 ml Wasser
- 500 g Hackfleisch
- 75 g rote Paprikaschoten
- 200 g Zucchini
- 50 g Zwiebeln
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Päckchen Maggi Steak Sauce, 2er Pack

Zubereitung

1. Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.
2. MAGGI Fix für Hackbraten in 100 ml Wasser einrühren. Hackfleisch und Petersilie zugeben und gut mischen. Aus der Masse 32 Bällchen formen.
3. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Gemüse in kochendem Wasser 3 Min. blanchieren und abtropfen lassen. Abwechselnd mit Hackfleischbällchen auf Holzspieße stecken.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Spieße darin rundum braten.
5. 250 ml Wasser erwärmen. MAGGI Steaksauce mit dem Schneebesen einrühren, 1 Min. kochen. Sauce zu den Spießern servieren. Dazu Kartoffeltaler und Balkan-Gemüse servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	10 g
Energie	226 kcal
Fett	14 g
Protein	15 g

🕒 40 Minuten

⊕ 8 Spieße