



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Keto-Hackbällchen ohne Brot und Reis – Das Geheimnis für eine zarte, saftige Konsistenz

Keto-Hackbällchen ohne Brot und Reis, bei denen Fibriya Backwaren Ballaststoffmix unter die Hackfleischmasse gemischt wird. Die Ballaststoffmischung trägt dazu bei, dass die Hackbällchen auch nach dem Garen zart und saftig bleiben.

Menge: 8 Hackbällchen

172,5
kcal

1,1 g verwertbare Kohlenhydrate

1,9 g Ballaststoffe

14,4 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 400 g Hackfleisch
- mittelgroße, fein gehackte Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Eier
- Gewürze nach Geschmack: Paprikapulver, gemahlener Pfeffer, getrocknete Petersilie
- Salz nach Geschmack
- 10 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Die Hackfleischmasse zubereiten

1. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Eiern und Gewürzen vermischen. Den Fibriya Backwaren Ballaststoffmix zuletzt hinzufügen und gründlich in die Hackfleischmasse einarbeiten.

Die Hackbällchen formen

1. Kleinere oder größere Hackbällchen formen. Wenn du deine Handflächen dünn mit Öl bestreichst, lässt sich das Fleisch viel leichter verarbeiten und bleibt nicht an den Händen kleben.

Garen

1. Du kannst die Hackbällchen in heißem Öl, in der Heißluftfritteuse oder im Backofen garen. Mit allen drei Methoden erhältst du ein zartes und saftiges Ergebnis.

Stefânia-Hackbraten in der Keto-Variante

Dieses Rezept eignet sich auch hervorragend als Grundlage für einen Stefânia-Hackbraten mit gekochtem Ei in der Mitte. Der Ballaststoffmix trägt auch hier dazu bei, dass das Fleisch zart bleibt, sodass die Scheiben nicht auseinanderfallen und dennoch angenehm mürbe bleiben.

Keto-Hackbällchen in Tomatensoße

Wenn du Hackbällchen in Tomatensoße zubereitest, kannst du dieses Rezept ebenso verwenden. Der Ballaststoffmix hilft dabei, dass die Bällchen während des Kochens ihre Form behalten und innen weich bleiben. Das ist besonders nützlich, wenn du Hackbällchen ohne Paniermehl oder Reis zubereiten möchtest.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	172,5 kcal	136,7 kcal
Energie	717,2 kJ	568,4 kJ
Fett	11,8 g	9,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,1 g	4,0 g
Kohlenhydrate	1,1 g	0,9 g
– davon Zucker	1,1 g	0,9 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,1 g	0,9 g
Ballaststoffe	1,9 g	1,5 g
Eiweiß	14,4 g	11,4 g
Salz	1,0 g	0,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)