

MIGROS MAGAZIN.ch



M *Erschienen in MM-Ausgabe 23*
M *4. Juni 2012*

Fotograf

Ruth Küng

[Home](#) > [Kochen](#) > [Rezepte](#) > Galuschki

Galuschki

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde/n 25 Minuten

Zutaten für 4 Personen

180 g	Mehl
120 g	Buchweizenmehl aus dem Reformhaus
2	Eier
	Salz
0,75 dl	Wasser
etwas	Mehl
1	Zwiebel
2 EL	Butter
Fleischbällchen	
2 Scheiben	Weissbrot vom Vortag
0,75 dl	Milch
1 Bund	Petersilie
1	Zwiebel
600 g	gemischtes Hackfleisch

1	Ei
	Salz, Pfeffer
120 g	Kochspeck
2 EL	Schweinsfett

Zubereitung

1



Beide Mehlsorten, Eier und 1 TL Salz vermischen, Wasser nach und nach dazugeben. Alles zu einem festen, geschmeidigen Teig kneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Beiseitestellen.

2



Für die Fleischbällchen Brot mit Milch beträufeln, ca. 15 Minuten quellen lassen. Inzwischen Petersilie und Zwiebel hacken. Eingeweichtes Brot leicht ausdrücken. Alles mit dem Hackfleisch und Ei mischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und zu Bällchen formen. Kochspeck in Streifen schneiden, mit dem Schmalz erhitzen. Bällchen darin rundum ca. 8 Minuten anbraten.

3



Reichlich Salzwasser aufkochen. Teig auf wenig Mehl zu einer ca. 3 cm dicken Rolle formen, davon 5 mm dicke Scheiben abschneiden. Galuschki in reichlich Salzwasser garen, bis sie aufschwimmen. Zwiebel halbieren und in feine Schmitze schneiden. In der Butter goldbraun braten. Fertige Galuschki dazugeben und kurz mitbraten. Galuschki mit Fleischbällchen servieren. Dazu passt Sauerrahm und scharfe Tomatensauce.

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	910 kcal	Eiweiss:	49 g
Fett:	49 g	Kohlenhydrate:	68 g

MM.ch

Auf migrosmagazin.ch [einloggen](#), um alle Funktionen von migrosmagazin.ch zu benutzen oder [registrieren](#), wenn Sie noch keinen Login besitzen.

Kommentar verfassen

0 Kommentare

Copyright © 2011 Migros-Genossenschafts-Bund. All rights reserved.