



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Backofen-Buletten mit Rosmarin-Kartoffeln

### Zutaten (für 4 Personen)

1 altbackenes Brötchen  
1½ Zwiebeln  
1 Bund Petersilie  
500 g Schweinehackfleisch  
1 Ei  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz, Pfeffer  
820 g Kartoffeln (festkochend)  
Olivenöl  
2 Zweige Rosmarin



### Zubereitung

1. Das Brötchen in kleine Würfel schneiden. In Wasser einweichen und leicht ausgedrückt zum Hackfleisch geben.
2. Zwiebeln abziehen und jeweils klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zum Hackfleisch geben und mit Ei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut verkneten. Die Hackfleischmasse 30 Minuten ruhen lassen.
3. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einer Schüssel mit einem guten Schuss Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem leicht gefetteten Backblech verteilen.
4. Aus dem Hackfleischteig Buletten formen und zwischen die Kartoffeln legen.
5. Den Backofen auf 200 °C (Umluft: 150 °C) vorheizen und auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen. Mit einem frischen Salat servieren.

Arbeitszeit: ca. 25 Min. / Ruhezeit Teig: 30 Min. / Backzeit: ca. 40 Min.