



## Faschierte Spießchen

### Zutaten

- 50 g Semmeln
- 50 g Zwiebeln
- 500 g gemischtes Faschiertes
- 60 g Ei
- 10 g Petersilienblatt frisch
- 2 g Pfeffer
- 4 EL Maggi Würze 125g
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 10 g Senf mittelscharf

### Zubereitung

1. Semmeln in lauwarmen Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein hacken. Faschiertes mit Ei, Petersilie und der Zwiebel mischen. Die Semmeln gut ausdrücken und zugeben. Die Masse mit Senf mittelscharf, Maggi Würze und Pfeffer würzen, gut mischen und 25 kleine Faschierte Laibchen aus der Masse formen.
2. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die kleinen Bällchen darin nacheinander von jeder Seite ca. 7 Min. braten.
3. Auf Spieße stecken. Zum Dippen passt Mango-Salsa.

### Nährwerte

Kohlenhydrate	1,47 g
Energie	63,81 kcal
Fett	4,37 g
Eiweiß	4,73 g

28 Minuten

25 Stück