

# Rezept: Bouletten

Hier ein Rezept von Varvara Shanaa. Sie wird in loser Folge Leckereien vorstellen, die allesamt von Kindern selbst zubereitet werden können. Die Hobbyköchin und Pädagogin aus Weißrussland weiß, was Kindern schmeckt. Sie wohnt mit ihren Kindern Safya (7) und Daniel (13) seit vielen Jahren in Bernau und arbeitet als Sozialarbeiterin.



■ foto:: muth

**Zutaten für 4-6 Portionen:**

**500 g gemischtes Hackfleisch, 7 mittelgroße Kartoffeln, 6 Karotten, 1 mittlere Zwiebel, 3 Eßlöffel Milch, 3 Eßlöffel Sojasoße, Salz und Pfeffer nach Geschmack**

- **1 Zwiebel und 1 Kartoffel möglichst klein reiben. Fleisch mit dem Geriebenen und Sojasoße mischen und 15 Minuten stehen lassen.**
- **In dieser Zeit 6 Kartoffeln und die Karotten ungeschält in einem Topf gar kochen. Vitamine bleiben drin!**
- **Zum Hackfleisch Milch, Salz und Pfeffer geben, die Buletten formen und in Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten bei starker Hitze anbraten, dann Deckel drauf und ca. 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren, bis sie gar sind.**
- **Kartoffeln und Karotten pellen, dann pürieren oder mit der Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und dem Sud aus der Pfanne würzen und nach Lust und Laune dekorieren!**

**Guten Appetit!**