



Fleischpflanzerl

800g Hackfleisch vom Rind - 36g Knödelbrot – 1 Zwiebel – 1 Knoblauchzehe – 20g Fettarme Milch 1,5% - 1 Bund Blattpetersilie – 12g Mittelscharfen Senf – 1 Ei – 4g Curry- 1 Msp. Cayenne Pfeffer – 2 EL Sonnenblumenöl

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine würfeln schneiden. Petersilie ebenfalls klein schneiden. Beides in etwas Öl anschwitzen. Knödelbrot in Milch einweichen. Rindfleisch durch den Fleischwolf lassen, Toast ausdrücken und mit durch den Fleischwolf geben. Rindfleischgemisch, Zwiebeln und Petersilie in einer Schüssel gut vermengen. Eier und Senf dazu geben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Curry abschmecken. Aus der Masse kleine Fleischpflanzerl formen. In einer Pfanne mit Sonnenblumeöl ausbraten.

*Zubereitungszeit: 40Minuten
Für 4 Personen*