

Frikadelle ohne Ei

Aufgabe des Eis:

Bindung und Lockerung --> wird durch Quark ersetzt

Alternative: 1 EL Chiasamen + 3 EL Wasser aufquellen lassen

Zutaten

500 g Hackfleisch

1 große Zwiebel

1-2 EL Schnittlauch

Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

1 TL Senf (nach Geschmack) 250 g Magerquark

Zwiebel fein würfeln, kurz anbraten, Kräuter hacken (oder getrocknete verwenden)

Hackfleisch mit allen Zutaten gut vermischen und kräftig abschmecken.

Mit nassen Händen Frikadellen formen und in Öl von beiden Seiten anbraten.