

Würzige Frikadellen

Hackfleisch
Frikadellen

2 Portionen

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Bund glatte Petersilie
300 g Hackfleisch (Geflügel!)
Semmelbrösel
1 Ei
½ TL Senf
½ EL Tomatenketchup
1 Messersp. Zitronenschale Chilipulver Thymian Oregano
ein Spritzer (evtl. ein großer) Sojasauce und Worcester Sauce
Salz
Pfeffer

Vorbereitung:

Zwiebel Knoblauchzehe und Petersilie fein hacken und in
Butter glasig dünsten

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit den Zutaten vermengen gründlich kneten
5 Minuten ruhen lassen. Frikadellen formen und in ca. 4
Minuten je Seite ausbacken.