

Beefsteak

- für 4 Personen -

Zutaten:

1 Zwiebel, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
500 g Hackfleisch (halb und halb)
2 EL Speisequark, mager; 20 g
2 EL Haferkleie; 20 g
2 EL Wasser
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Senf, Majoran, Paprika edelsüß

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch, Speisequark, Haferkleie, Wasser mit dem Fleisch vermengen · alles mit Salz, Pfeffer, Senf, Paprika edelsüß und Majoran abschmecken · 8 Beefsteaks formen und im heißen Rapsöl braten

Nährwertangaben:

1 Portion = 50 kcal, 1 g Ball., 80 mg tier. Chol.
0 KHE