

Bratklops

- für 4 Personen -

Zutaten:

125 g Speisequark

2 EL Haferkleie, 20 g

70 ml Wasser

1 Zwiebel, fein geschnitten

1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

500 g Hackfleisch (halb Schwein / halb Rind)

1 TL Senf

Pfeffer, Koriander, Majoran, Paprika edelsüß, Salz

2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Aus Speisequark, Haferkleie und Wasser eine Crème rühren, 20 Minuten ruhen lassen · Fleisch mit der Crème, Zwiebeln und Knoblauch vermengen · alles mit den Gewürzen abschmecken · 8 Bratklopse formen und im heißen Rapsöl braten

Nährwertangaben:

1 Portion = 70 kcal, 1 g Ball., 80 mg tier. Chol.

0 KHE