

Senfletten

Zutaten:

1 Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

3-4 EL Öl

400 g gemischtes Hackfleisch

1 EL Semmelbrösel

2 EL Magerquark

Salz, Pfeffer

1-2 EL extrascharfer Senf

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten und abkühlen lassen.

Mit Hack in einer Schüssel verkneten. Semmelbrösel und Magerquark unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Aus der Hackmasse 6 Buletten formen.

2-3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfletten darin bei starker Hitze scharf anbraten. Temperatur reduzieren und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 6 Min. braten