

Fleischpflanzt Frikadellen



Zutaten für vier Stück:

250 g Tartar (für vier Frikadellen)

1 altbackenes Brötchen

1 Ei

3-4 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 TL Zitronensaft

1/2 Bund Schnittlauch

2 EL neutrales Öl

125 g Champignons

150 ml Gemüsebrühe

1. Brötchen kurz in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken.

2. Tartar mit Ei, Brötchen, Semmelbrösel, Zitronensaft, klein geschnittenem Schnittlauch und Gewürzen vermengen (kneten) und vier Frikadellen formen.

3. In 2 EL neutralem Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 8 Minuten braten.

4. Champignons schälen und in Scheiben schneiden. Zu den fast fertigen Fleischpflanzt geben und einige Minuten mitbraten.

5. 150 ml Gemüsebrühe zu den schon fast fertigen Fleischpflanzt geben, damit sich der Bodensatz löst.

Hinweise:

Dazu schmecken zum Beispiel Kartoffelbrei und Feldsalat.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Hackfleisch, Rind, deutsch

Rezept und Foto: Walter Stand 09.01.2023