Rezept

Fleischpflanzerl halb und halb

Ein Rezept von Fleischpflanzerl halb und halb, am 28.04.2024

Zutaten

1	altbackenes Brötchen
1	kleine Knoblauchzehe
600 g	Rinderhackfleisch (oder halb und halb)
1 TL	mittelscharfer Senf
	Pfeffer
1 TL	Kräuter der Provence
2	Schalotten
1/4 Bund	glatte Petersilie
1	Ei
	Salz
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
4 EL	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Das Brötchen vierteln und 10 Min. in warmem Wasser einweichen. Ausdrücken, fein zerpflücken und in eine große Schüssel geben. Schalotten und Knoblauch schälen. Die Schalotten sehr fein würfeln, den Knoblauch durch die Presse drücken.

2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Schalotten, Knoblauch, Hackfleisch, Ei und Senf in die Schüssel zum Brötchen geben. 1 TL Salz, 1 gute Prise Pfeffer, Paprikapulver und Kräuter der Provence dazugeben und alles, am besten mit den Händen, zu einem glatten Teig verarbeiten.

3. Den Fleischteig abschmecken und zwölf etwa 4,5 cm dicke Fleischpflanzerl formen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Die Fleischpflanzerl hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 5 Min. braten, bis sie schön braun und durchgebraten sind.