

Rezept

Fleischpflanzerl

Ein Rezept von Fleischpflanzerl, am 26.04.2024

Zutaten

2 Zwiebeln	800 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei	100 g fein gemahlener glutenfreier Reis
100 ml Milch (ggf. laktosefrei)	Jodsalz
2 TL edelsüßes Paprikapulver	Pfeffer
Rapsöl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, würfeln und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Ei, Mehl, Milch, je 2 TL Salz und Paprikapulver sowie 1 TL Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen. Aus dem Fleischteig ca. 20 etwa eigröße Kugeln formen, diese leicht flach drücken.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pfanzerl darin portionsweise bei mittlerer Hitze in je ca. 20 Min. beidseitig knusprig braten. Dazu schmecken Salzkartoffeln, Rotkohl und glutenfreie Rahmsauce.