Rezept

Fleischpflanzerl vom Kalb mit Kapern und Sardellen

Ein Rezept von Fleischpflanzerl vom Kalb mit Kapern und Sardellen, am 06.06.2025

Zutaten

3 Scheiben	Toastbrot
	1/2 Bio-Zitrone
1 EL	Kapern
400 g	Hackfleisch vom Kalb
2 TL	scharfer Senf
2 EL	Olivenöl
2	Frühlingszwiebeln
4	Sardellenfilets in Öl
	1/2 Bund Basilikum
2	Eier
	Salz und Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Das Toastbrot entrinden und in lauwarmem Wasser einweichen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Sardellenfilets und die Kapern fein hacken. Die Basilikumblättchen ebenfalls hacken.

2. Das Brot ausdrücken und fein zerkrümeln, mit den zerkleinerten Zutaten, dem Fleisch, den Eiern, dem Senf, Salz und Pfeffer gründlich durchkneten, bis der Fleischteig gut zusammenhält. Aus dem Fleischteig 8 gut 1 cm dicke Pflanzerl formen.

3. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Fleischpflanzerl darin bei mittlerer Hitze pro Seite 5-6 Min. braten. Frisch servieren. Dazu passen Bratkartoffeln oder Brot und ein gemischter Salat.