Rezept

Meat Basic: Fleischpflanzerl

Ein Rezept von Meat Basic: Fleischpflanzerl, am 17.05.2025

Zutaten

2	altbackene Brötchen
2	Zwiebeln
400 g	gemischtes Hackfleisch
1 EL	scharfer Senf
	Pfeffer
1 EL	Butter
	1/4 l Milch
	1/2 Bund Petersilie
2	Eier (Größe M)
	Salz
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 EL	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Die Brötchen in Scheiben schneiden und in eine Schüssel legen. Die Milch lauwarm erhitzen und darübergießen. 10 Minuten stehen lassen.

2. Inzwischen Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Petersilie abbrausen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken.

3. Hackfleisch, Eier und Senf mit Petersilie, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Paprika in eine Schüssel füllen. Die Brötchen ausdrücken und dazugeben. Alles kräftig und gründlich durchkneten, bis der Fleischteig gut zusammenhält. In 12-16 Portionen teilen und jede davon zu einem gut 1 cm dicken Pflanzerl formen.

4. In einer großen Pfanne Butter und Öl heiß werden lassen. Hitze auf mittlere Stufe schalten. Pflanzerl einlegen und etwa 12 Minuten braten, nach etwa der Hälfte der Zeit umdrehen. Dazu Kartoffelsalat oder Brot, einen Salat und noch mehr scharfen Senf servieren.