

Fitness-Flockenburger

269

Typ: Fleisch

Quelle: ADAC-Heft, Jul 2003

Bemerkungen: Entweder kleine Kugeln oder flache Bouletten, sonst dauert es zu lange bis sie durchgebraten sind.

Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 30 mL Milch
- 350 g Hackfleisch (50:50)
- 1 Ei
- 1 EL feine Karottenwürfel
- 1 EL feine Selleriewürfel
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 Champignons
- 2 TL gehackte Sonnenblumenkerne
- 1 EL gehackte Petersilie
- Pfeffer, Salz

Rezept:

- Haferflocken in Milch einweichen.
- Zwiebel fein schneiden.
- Champignons fein hacken.

Alle Zutaten gut miteinander vermischen. In Butterschmalz goldbraun braten.