

Hamburger für 2 Personen

Tortillas

Vollkorn-Pfannkuchen

Hackfleisch - Möhren -
Frikadellen

Bananenhirse mit Heidelbeeren

Hackfleisch - Möhren - Frikadellen

400 g Möhren

250 g Rindergehacktes

2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot

1 Zwiebel

1 Ei

1 TL mittelscharfen Senf

Etwas Paprikapulver, edelsüß

1 EL Rapsöl

Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Weichen sie den Toast in etwas kalter Milch ein. Schälen Sie die Möhren und hacken sie diese klein. Danach schälen sie die Möhren und raspeln diese fein. Drücken Sie den Toast aus, geben Sie das Gehackte zusammen mit der Zwiebel, dem Ei, Senf, Salz, Pfeffer sowie Paprika in eine Schüssel, fügen Sie den Toast hinzu und verkneten alles. Fügen Sie dann die geraspelten Möhren gut verteilt dem Teig hinzu und formen anschließend 10-12 kleine Bällchen.

Erhitzen sie das Öl in der Pfanne und braten Sie die Hackbällchen rund 4 bis 5 Minuten von jeder Seite. Dazu schmeckt: Kartoffelpüree mit Erbsen und Möhren.