

## Zutaten

- 50 g Brötchen, altbacken
- 500 ml Wasser
- 50 g Zwiebeln
- 500 g Hackfleisch
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (im Glas)
- 1 Ei(er)
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

## Zubereitung

- 1. Brötchen in Wasser ca. 10 Min. einweichen und gut ausdrücken. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2. Hackfleisch mit Brötchen, Zwiebeln, THOMY Delikatess-Senf und Ei mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischmasse zu einem gebundenem Hackfleischteig verkneten und daraus 8 Frikadellen formen.
- 3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Frikadellen von beiden Seiten knusprig braun braten.

## Nährwert-Anzeige

(L) 25 Minuten

4 Portionen

Kohlenhydrate 8 g

Energie 388 kcal

Fett 28 g Protein 27 g