

Zutaten

- 300 g Hackfleisch
- 1 Ei(er)
- 5 EL Semmelbrösel
- 50 g Fetakäse
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 125 ml Wasser
- 125 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 Päckchen Maggi Zwiebel Sauce, 2er Pack
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

- 1. Hackfleisch mit Ei(er), Semmelbrösel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2. Für 4 Portionen Fetakäse in 4 Stücke schneiden. Aus der Hackfleischmasse 4 Frikadellen formen und je ein Feta Käsewürfel hineindrücken.
- 3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Frikadellen darin ca. 10 Min. von beiden Seiten anbraten, heraus nehmen und warm halten.
- 4. Wasser und Milch zugießen. MAGGI Zwiebelsauce einrühren und zum Kochen bringen. Die Frikadellen wieder zufügen und darin heiß werden lassen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 14 g

Energie 385 kcal

Fett 27 g Protein 21 g 37 Minuten

4 Portionen