

## Zutaten

- 50 g Brötchen, altbacken
- 50 g Zwiebeln
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 Ei(er)
- 1 EL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 4,5 EL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)
- etwas Pfeffer
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl

## Zubereitung

- 1. Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebeln schälen und fein hacken.
- 2. Hackfleisch mit Ei und den Zwiebelwürfeln mischen. Das Brötchen gut ausdrücken und zugeben. Die Hackfleischmasse mit THOMY Delikatess-Senf, a.d.Tube, MAGGI Würze Hot und Pfeffer würzen. Alles gut mischen und Frikadellen aus der Masse formen.
- 3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Frikadellen darin von jeder Seite ca. 7 Min. braten.
- 4. Servieren Sie dazu Kartoffelwedges und einen grünen Salat.

## Nährwert-Anzeige

(L) 30 Minuten

6 Stück

Kohlenhydrate 6 g

Energie 252 kcal

Fett 17 g Protein 19 g