

Frikadellen mit Linsen (laktosefrei)

Zutaten:

500 g Hackfleisch
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
100 g rote Linsen
1 EL Rosinen
1 Bund Petersilie
1 Ei
250 ml Fleischbrühe
1 TL Samba Oelek
2 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch klein kacken.
- Mit den Linsen, Rosinen und der Brühe in einen Topf geben.
- Aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich aber bissfest sind.
- Danach gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- Petersilie klein hacken.
- Hackfleisch, Petersilie und das Ei zu den Linsen geben.
- Mit Salz, Pfeffer und Samba Oelek würzen.
- Wenn die Masse zu weich ist, Semmelbrösel zugeben.
- Frikadellen formen und in einer Pfanne von beiden Seiten braten.