

Frikadellen mit Mandeln (laktosefrei)

Zutaten:

500 g Hackfleisch
80 g gehackte Mandeln
100 g Semmelbrösel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Ei
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Beides in etwas Öl glasig dünsten.
- Hackfleisch mit Ei und Semmelbrösel verkneten.
- Zwiebel, Knoblauch und Mandeln untermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Frikadellen formen und braten.