

Rezepte aus der AOK-ErnährungsWerkstatt



Minifrikadellen

Zutaten

1 Scheibe Brot

3 EL Milch

400 g mageres Hackfleisch

2 Frühlingszwiebeln

1 Möhre

2 TL Senf

Pfeffer, Salz

1 Ei

2 TL Sojasauce

Zum Panieren: Sesam

Die Scheibe Brot mit der Milch einweichen.

Backofen auf 220°C vorheizen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Möhre waschen, schälen und mit der Gemüsereibe raspeln.

Alle Zutaten zusammen gründlich verkneten. Mit nassen Händen längliche Minifrikadellen formen. In Sesam wälzen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 15-20 Minuten im Backofen backen.

