

Berliner Buletten



kleinkindtauglich

diabetistauglich

Einfaches Rezept für echte Berliner Buletten mit Senf nach DDR Rezept

Bulette, Klops, Frikadelle – für die leckeren Fleischbällchen aus Hackfleisch gibt es viele Namen. Unser einfaches Rezept mit Senf ist der wahre Klassiker - auch als Berliner Bulette bekannt.

Buletten schmecken als Fleischbeilage ganz lecker zu frischem Spargel oder Blumekohl mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln. Etwas kleiner geformt dürfen sie auf keinem Partybuffett fehlen. Und auch in der Kühltasche beim Picknick mögen wir sie sehr gern.

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 altbackenes Brötchen
- Semmelbrösel
- Salz
- Kräuter nach Belieben
- 1 TL Senf
- etwas Öl
- 1 Ei

So bereitest du die Buletten zu

1. Zuerst weichst du das Brötchen in heißem Wasser ein. Ein ganz normales Brötchen wie eine altbackene Semmel eignet sich dafür am Besten. Es geht aber auch gut mit Vollkornbrötchen, wenn du beispielsweise auf Grund von Diabetes Weizenmehlprodukte

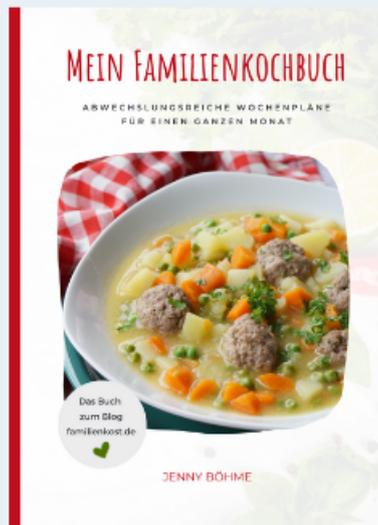
meiden musst.

2. Gib dann den weichen Brötchenteig mit dem Hackfleisch, dem Ei, der gewürfelten Zwiebel, dem gepressten Knoblauch und den Gewürzen in eine Schüssel und knete alles zu einem einheitlichen Teig.
3. Aus dem Hackfleischteig formst du nun kleine Buletten, die du in Semmelbrösel wendest.
4. Erhitze reichlich Öl in einer Pfanne und brate die Buletten scharf an. Schließlich lässt du sie noch bei mittlerer Hitze fertig garen.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Hackfleisch-Fans aufgepasst: hier findet ihr mein Rezept für köstliche [Bifteki - die griechische Bulette mit Feta](#)

Habt ihr eigentlich einen Lieblingssenf?

Ja, wir geben es zu: beim Senf sind wir nostalgisch und heimatverbunden. Für uns geht nichts über [Bautzner Senf](#). Wer ihn einmal probiert hat, wird keinen anderen Senf mehr mögen. Wir sind mit ihm aufgewachsen und waren auch während unserer langen Zeit im Rhein-Main Gebiet froh, dass wir ihn 600 km entfernt der alten Heimat in den Supermarktregalen finden konnten.

Ob zur Bockwurst, beim Grillen oder unseren leckeren Buletten - auch zum Kochen verwenden wir immer Bautzner Senf.

Der Klassiker unter den Senfsorten ist der mittelscharfe Bautzner Senf. Wer es gerne etwas schärfer mag, liegt mit der orangenen Packung richtig und seit einiger Zeit gibt es auch viele weitere Senfmischungen.