

Frikadellen mit Gemüse

Zutaten für 15 Stück

- 500 g Rinderhackfleisch
- 150 g Zucchini
- 100 g Möhren
- ½ Zwiebel
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Haferflocken
- 1 Ei
- 1 TL gehackte Kräuter (z.B. frische Petersilie oder TK-8-Kräuter)



Arbeitszeit:

ca. 25 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle die Möhre, wasche die Zucchini. Schäle die Zwiebel, schneide sie in kleine Würfel.
2. Gib das Hackfleisch in eine Schüssel, reibe die Möhre und die Zucchini dazu und presse den Knoblauch hinein. Gib die Haferflocken, das Ei, die Kräuter, Senf und Salz dazu.
3. Verknete alles gut und forme aus der Masse 15 kleine Hackbällchen.
4. Brate die Gemüse-Hackbällchen mit etwas Öl in einer Pfanne.

Anstelle sie zu braten, kannst du sie auch wie meine [Frikadellen in der Heißluftfritteuse](#) zubereiten.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

