



hr1-DOLCE VITA

Mozzarellafrikadellen

Für 4 Portionen

Nährwerte pro Portion: 561 Kcal; Protein 41,7 g; Fett 40,1 g; Kohlenhydrate 4,9 g

ZUTATEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
500 g Rinderhackfleisch
½ Bund Petersilie
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 Eier
250 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

Das Hackfleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in eine Schüssel geben und mit den Händen gut vermischen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und mit Salz und Pfeffer unter das Hackfleisch mischen. Die Eier unterrühren. Mozzarella abtropfen lassen, klein schneiden und ebenfalls dazugeben.

Aus der Masse Frikadellen formen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin von beiden Seiten braun und gar braten.

Rezept aus dem Buch:

Low Carb Mittagessen

riva Verlag

ISBN 978-3-7423-0806-1