

## *Fleischpflanzerl ~ Frikadellen*

8 Stück

### **Zutaten:**

250 g Bio-Hackfleisch (vom Rind oder 1/2 Schwein und 1/2 Rind, saftiger)  
1 (Bio)Ei  
1 alte (Bio)Semmel  
evtl. Semmelbrösel  
1 Bund gehackte Petersilie  
1 kleine gehackte (Bio)Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
Majoran  
Thymian  
Muskat  
Salz  
Pfeffer

### **Zubereitung:**

Semmel in lauwarmes Wasser einweichen und danach sehr gut ausdrücken.  
Feingewiegte Petersilie und Zwiebeln nach Belieben in etwas Butter andünsten.  
Übrige Kräuter ohne Stengel fein wiegen oder pulverisiert verwenden.  
Hackfleisch, Semmel und Ei mit Gabel bzw. Hand gut durcharbeiten (kneten).  
Danach Kräuter, Zwiebel, durchgepressten Knoblauch und Gewürze begeben.  
Wenn der Teig zu weich ist, evtl. etwas Semmelbrösel dazu geben. Danach  
Bällchen formen und in Frikadellenform drücken und in Öl bzw. Butterschmalz  
bei mittlerer Hitze knusprig braun braten.

Als Variation kann man zum Schluss noch eine Scheibe Käse auflegen und bei  
aufgelegtem Deckel und milder Wärme schmelzen lassen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!