



Würze-Frikadellen-Spießchen

Zutaten

- 50 g Brötchen, altbacken
- 50 g Zwiebeln
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 Ei(er)
- 2 EL Petersilie, glatt, gehackt
- 1 EL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 4 EL Maggi Würze (125 g Flasche)
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- Etwas schwarzer Pfeffer a.d. Mühle

Zubereitung

1. Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein hacken. Hackfleisch mit Ei, Petersilie und der Zwiebel mischen. Das Brötchen gut ausdrücken und zugeben. Die Hackfleischmasse mit THOMY Delikatess-Senf mittelscharf, Maggi Würze und Pfeffer würzen, gut mischen und 25 kleine Frikadellen aus der Masse formen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Frikadellen darin nacheinander von jeder Seite ca. 7 Min. braten.
3. Auf Spieße stecken. Zum Dippen passt Mango-Salsa.

Nährwert-Anzeige

Energie	65 Kilokalorien
Protein	5 g
Kohlenhydrate	1 g
Fette	5 g

🕒 28 Minuten

⊕ 25 Stück