

## Fleischpflanzerl: außen knusprig & innen saftig



Buletten, Fleischpflanzerl oder Frikadellen – wie man sie auch nennt, alle haben etwas gemeinsam: Sie sind einfach gemacht und schmecken immer wieder lecker. Einfach ausprobieren!

### Zutaten für 8 Pflanzlerl

- 500 g Bio Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 1 Ei Größe M
- 1 TL mittelscharfen Senf
- 1 TL Paprika edelsüß
- 2 El gehackte Petersilie
- 1 Semmel vom Vortag
- 2 – 3 EL Pflanzenöl oder Butterschmalz zum Braten
- etwas Butter zum Dünsten der Zwiebeln
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

- 1.** Die Semmel 10 Minuten in reichlich kaltem Wasser einweichen. Nach fünf Minuten wenden.
- 2.** In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit etwas Butter (ca. 2 TL) in der Pfanne glasig dünsten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, klein schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. **(TIPP:** Tiefgekühlte, bereits gehackte Petersilie kann man auch verwenden.) Alles umrühren und in einer Schale beiseitestellen, damit die Zwiebelmischung abkühlen kann.
- 3.** Rinderhack, Salz, Pfeffer, Senf, Paprikapulver und das Ei in eine Schüssel geben. Die eingeweichte Semmel mit den Händen gut ausdrücken, klein zupfen und zum Hack geben. Alles mit den Händen oder mit dem Knethacken des Handrührgerätes gut und gründlich vermengen.
- 4.** Hände anfeuchten und acht gleichgroße (oder je nachdem, wie groß man sie mag) Pflanzlerl formen.
- 5.** Öl oder Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Pflanzlerl scharf von jeder Seite auf hoher Stufe 2-3 Minuten goldbraun anbraten. Erst wenden, wenn sich unten eine leicht braune Kruste gebildet hat. Dann Hitze reduzieren und bei geringer Stufe weiter ca. 5 Minuten pro Seite weiterbrutzeln lassen.



## TIPPS

- Damit das Hackfleisch **nicht an den Fingern kleben** bleibt, **Hände befeuchten**. Die Pflanzlerl lassen sich so am besten formen.
- **Zwiebel nur angedünstet** zur Hackmasse geben, sonst bleiben die Zwiebel hart und roh.
- Sollte man **keine Semmel vom Vortag** parat haben, kann man auch ersatzweise 2-3 **Toastbrot**scheiben nehmen.
- Man kann die Semmel auch **in Milch oder Sahne einweichen**. Das macht die Pflanzlerl noch etwas fluffiger.
- Gerne kann man auch in die Pflanzlerl **Knoblauch** und/oder **Majoran** geben.
- Die zubereitete **rohe Hackmasse** kann man auch **gut einfrieren**.
- **Größere Mengen** für Partys können nach dem Anbraten auch im Ofen fertig gegart werden. **Ofen auf 200° Grad** Ober-/Unterhitze vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen, Pflanzlerl darauf verteilen und auf der untersten Schiene ca. 15 Minuten braten. Zwischendurch sollten die Pflanzlerl gewendet werden.

Dazu passen Kartoffelpüree, Kartoffelstampf, Kartoffelsalat, Gemüse oder einfach nur Brot und Senf!