

Mini-Bratlinge mit Power-Sprossen-Mix

Zutaten

Für 22 Stück

500 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
100g So gut! Bio Power-Sprossen-Mix (100 g)
2 TL Paprika edelsüß
1 TL Chilipulver
Salz, Pfeffer
2 Schalotten (70 g)
1-2 Zehen Knoblauch
1 TL Öl + Öl zum Braten



Zubereitung

Die Schalotten und den Knoblauch schälen. Die Schalotten fein würfeln, den Knoblauch reiben. 1 TL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Schalotten und die Sprossen darin anschwitzen, den Knoblauch zufügen und 1 Minute bei mittlerer Hitze sanft braten.

Währenddessen das Hackfleisch mit allen Zutaten vermischen und kräftig würzen. Dann die Schalotten-Sprossen-Knoblauch-Mischung dazugeben, alles nochmal gut verkneten und 22 kleine Bratlinge formen.

In heißem Öl von beiden Seiten braten.

Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

So gut! – Der Tipp: Für die vegetarische Variante einfach Hackfleisch mit Tofu ersetzen. Tofu mit einer Gabel zerdrücken, würzen und mit etwas Öl marinieren, ziehen lassen.

