

Hackplätzli mit Zitrone

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

500 g Hackfleisch (z. B. Dreierlei)

1 Zwiebel, fein gehackt

3 Esslöffel Petersilie, fein gehackt

½ unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und 3 Esslöffel Saft, beiseite gestellt

1 Ei, verklopft

ca. 3 Esslöffel Paniermehl

1 Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

Bratbutter zum Braten

3 dl Fleischbouillon

beiseite gestellter Zitronensaft

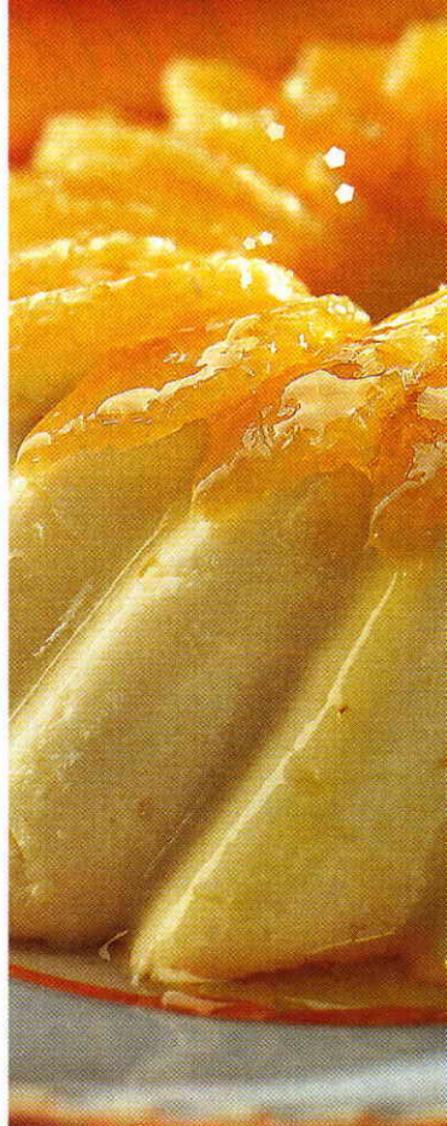
1 Esslöffel helles Maizena express

2 Esslöffel Petersilie, fein gehackt

Pfeffer aus der Mühle

½ unbehandelte Zitrone, in ca. 3 mm dicken Scheiben, in Vierteln, zum Garnieren

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. **2.** Fleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel gut mischen, von Hand kurz kneten. **3.** Masse in 12 Portionen teilen, zu Bällchen formen, diese etwas flach drücken. **4.** Bratbutter in einer beschichteten Brat-



pflanne heiss werden lassen. Hackplätzli portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten, warm stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen. **5.** Bouillon und Zitronensaft dazugiessen, aufkochen, Maizena unter Rühren mit dem Schwingbesen beigegeben, Hitze reduzieren, Sauce ca. 5 Min. köcheln, Petersilie beigegeben, Sauce würzen. Fleisch auf den vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren, mit der Sauce servieren.

Dazu passen: Nudeln, Salat.

Pro Person: 24 g Fett, 27 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 1563 kJ (374 kcal)

