

HAFERFLOCKEN-FRIKADELLEN

ZUTATEN: ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel
1 EL Öl

schälen und würfeln und in einer Pfanne mit
goldgelb anbraten.

250 g kernige Haferflocken
250 g Magerquark
100 g geriebenem Käse

mit

3 Eiern
1 TL gehackten Kräutern
(z.B. Petersilie, Koriander,
Schnittlauch, Dill)

etwas Muskat
Pfeffer

1 TL Salz

in eine Schüssel geben, die gebratenen Zwiebeln dazu geben
und alles gut vermischen. Mit feuchten Händen Frikadellen
formen und in

Öl

in einer Pfanne ausbacken. Mit Salat servieren.

