

**Frikadelle mit Lauch und Rosmarin**

**Rezept für 4 Frikadellen**

**Zutaten:**

- 400 g Hackfleisch
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Vollkornzwieback oder 2 Esslöffel Semmelbrösel
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 1 Teelöffel fein gehackte Rosmarinnadeln (frisch, nicht getrocknet)
- Etwas Öl für die Pfanne

## **Zubereitung**

Den Lauch waschen, putzen und in möglichst feine halbe Ringe schneiden. Das Hackfleisch, den Lauch und das Ei in eine Schüssel geben. Vollkornzwieback dazu bröseln oder Semmelbrösel einstreuen. Alles gut miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und frischem Rosmarin würzen. Mit angefeuchteten Händen 4 flache Frikadellen formen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, etwas Öl einpinseln und die Frikadellen von beiden Seiten durchbraten.

**Tipp:** Auch kalt schmackhaft!

Dazu passt gut: Kartoffel-Sellerie-Stampf, Kartoffel-Gemüse-Auflauf oder Krautsalat. Zwischen zwei Brötchenhälften, jeweils bestrichen mit etwas Senf und/oder Ketchup sowie mit Scheiben von sauren Gurken und/Tomaten und einem Salatblatt wird aus einer Frikadelle ein leckerer Hamburger.

**Guten Appetit!**

Rezept: Sabine Pork