

Hack-Gemüse-Törtchen

Zutaten:

Rinderhackfleisch

Möhren

Zucchini

Ei

Haferflocken / Semmelbrösel / Weißbrot

Nach Geschmack Kräuter z. B. Petersilie

Und/oder Parmesan

Zubereitung:

Alles in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen.

Aus dem Fleisch-Teig kleine Küchlein formen.

Bei 180° C im Ofen ca. 20-30 Minuten backen, bis das Fleisch und Gemüse gar sind.

Abkühlen lassen und dann heißt es Guten Appetit!

Als Topping eignet sich Hüttenkäse

Zur Garnitur kleine Leckerchen und/oder Leberwurst aus der Tube.



Beilage:

Nudeln mag ich dazu am liebsten.

Reis und Kartoffeln passen aber auch ganz wunderbar.