

Berliner Buletten

Zutaten für 5 große Buletten:

- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 1 Zwiebel (groß)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 altbackenes Brötchen
- Semmelbrösel
- Salz
- 1 TL Senf
- frische Kräuter (nach Belieben)
- 1 Ei



Für die Pfanne

- Sonnenblumenöl

Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 25 Minuten

So bereitest du die Buletten zu

1. Zuerst weichst du das Brötchen in heißem Wasser ein. Ein ganz normales Brötchen wie eine altbackene Semmel eignet sich dafür am Besten. Es geht aber auch gut mit Vollkornbrötchen, wenn du beispielsweise auf Grund von Diabetes Weizenmehlprodukte meiden musst.
2. Gib dann den weichen Brötchenteig mit dem Hackfleisch, dem Ei, der gewürfelten Zwiebel, dem gepressten Knoblauch und den Gewürzen in eine Schüssel und knete alles zu einem einheitlichen Teig.
3. Aus dem Hackfleischteig formst du nun kleine Buletten, die du in Semmelbrösel wendest.
4. Erhitze reichlich Öl in einer Pfanne und brate die Buletten scharf an. Schließlich lässt du sie noch bei mittlerer Hitze fertig garen.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).