

Mini-Hackfladen

Zutaten:

500g Hackfleisch/Faschiertes, nach Wunsch

250g Magerquark/Magertopfen

1 TL Senf

1 TL Tomatenmark

3g Salz

2g Pfeffer

2g Muskat

2g Paprika, mild

5 g Gewürz nach Wunsch (Oregano, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Gyrosgewürz o.ä.)

Herstellung:

Den Magerquark/Magertopfen zunächst für 30 min abtropfen lassen. Anschließend alle Zutaten sehr homogen miteinander verkneten. Die Masse wird durch den Quark schmierig und sehr rosa, aber das ist normal.

Der Fleischteig kann jetzt gut gekühlt über Nacht absteifen oder direkt zu kleinen, dünnen Fladen geformt sowie heiß und kurz gebraten werden.

Aufgrund des Wasseranteils vom Quark schrumpfen die Hackfladen etwas stärker beim Braten.

Nach dem Braten die Hackfladen auf einem Küchentuch abtropfen lassen und anschließend kalt stellen.

Natürlich können auch größere Fladen geformt werden. Sie schmecken hervorragend zu meinem Feta-Joghurt-Dip.

Tipp:

Im Rezept wird Magerquark verwendet, weil er mehr Eiweiß als Fett enthält und deshalb beim Braten mehr Stabilität gibt.