



## ***Bouletten (Pfanne mit Heißluft-Deckel)***

### **ZUTATEN:** (4 Personen)

500 g mageres Rinderhackfleisch  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Brötchen oder ersatzweise 50 g  
Semmelbrösel  
2 kl. Eier oder 1 gr. Ei  
1 TL Salz, frischen Pfeffer,  
evtl. etwas Fleischwürze und  
Chilipulver, frische Kräuter  
2 EL Butterschmalz oder Rapsöl  
2 TL Estragonsenf

### **KOCHGESCHIRR:**

Pfanne mit Heißluft-Deckel

### **ZUBEREITUNG:**

1. Brötchen in Milch einweichen, danach diese leicht ausdrücken
2. klein geschnittene Zwiebeln und etwas später klein geschnittene Knoblauchzehe in Butterschmalz andünsten (dadurch bekömmlicher)
3. Rinderhackfleisch in den Mixpress Hauptbehälter geben und mit allen Zutaten gut vermengen gut würzen und kurz durchziehen lassen, zum Schluss die angedünsteten Zwiebeln unerheben.
4. mit angefeuchteten Händen die gewünschte Anzahl von flachen Bouletten formen
5. Pfanne mit Heißluft-Deckel bei 2/3 Hitze erhitzen
6. Pfanne mit Butterschmalz auspinseln
7. Bouletten beidseitig je ca. 3-4 Minuten mit Deckel braten

### **Beachten:**

beim Braten den Heißluft-Deckel aufsetzen und diesen immer waagrecht von der Pfanne nehmen, damit die angesammelte Feuchtigkeit nicht in die Pfanne läuft.