

Bouletten mit Quark

**Zwischendrin oder als Hauptmahlzeit –
Bouletten gehen immer für große und kleine Esser!
für 2 Personen**

Man nehme

- 500g Rinderhack, mager (Tatar)
- 100-150g Magerquark
- 150-200g Zwiebeln
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 50g Petersilie
- 1 TL Butter zum Garen
der Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl, kalt gepresst zum Braten



Zubereitung

Zwiebeln fein schneiden und in der Butter glasig garen (ständig rühren). Dann etwas auskühlen lassen. Nun alle Zutaten miteinander vermengen und die Masse gut durchkneten. Anschließend aus der Masse mittelgroße Klopse formen. Eine beschichtete Pfanne langsam erhitzen, mit Rapsöl auspinseln und die Klopse darin bei mittlerer Hitze braten.

Variationen

Die Klopse mit Pfeffer, Paprika edelsüß, Oregano und Majoran abschmecken. Wer eine scharfe Note möchte, kann 1 Knoblauchzehe, Paprika rosenscharf und Chilliflocken noch hinzufügen. Salz sollte sparsam verwendet werden.

Tipps + Vorteile

Dazu passt gut der Weißkrautsalat (siehe Rezept) oder gedünstetes Gemüse.

- Rinderhackfleisch, Ei und (Tatar) und Magerquark enthalten viel hochwertiges Eiweiß & halten lange satt
- Dazu ein Salat macht das LOGI-Essen komplett