



**RÖBER**  
GOURMETMARKT

# Lieblingsrezept

von Frau Suchopar

## Frikadellen

### Zutaten:

- 500g Rinderhack
- 125g Magerquark
- 2 Eßl. Senf
- 1 Zwiebel
- 3 Scheiben Toast oder Weißbrot
- 1/2 rote Paprika
- 100g Zucchini
- 40g Butter
- 3 Eßl Mais
- Salz
- schwatzter Pfeffer



### Zubereitung:

Schneiden Sie das Gemüse in möglichst kleine Würfel. Vermengen Sie anschließend alle Zutaten miteinander und formen Sie daraus kleine Frikadellen (Größe je nach Wunsch).  
Braten Sie nun den geformten Frikadellen langsam von beiden Seiten guck an.

Viel Spaß beim Kochen, Essen und Genießen wünscht Ihnen Ihr Röber Gourmetmarkt!