

# Italienische Frikadellen

---

## Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 ½ EL Speiseöl
- 50g Rucola
- 1 Zucchini
- 300g gemischtes Hackfleisch
- 1 ½ EL italienische Kräuter
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 Ei

## Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln
- Pfanne mit ½ EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren etwa 2 Minuten dünsten, dann etwas abkühlen lassen
- Rucola fein hacken und Zucchini grob Raspeln
- Hackfleisch mit Zwiebel-Knoblauch-Masse, Rucola, Zucchini, Kräutern, Semmelbrösel und Ei gut vermengen
- Nach Wunsch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen
- Masse zu Hackfleischbällchen und diese mit restlichem Öl in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze etwa 10 Minuten gar braten