

Vetkoek mit Rinder-Hack

Für 2 Personen

250 g Weizenmehl	250 g Rinderhackfleisch	2 Zwiebeln
1 Ei	1 TL Backpulver	125 ml Milch
150 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Das Weizenmehl, das Backpulver und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Das Ei aufschlagen und unterheben. Die Milch hinzufügen und rühren bis eine glatte Masse entsteht. 130 Milliliter Öl in der Frittierpfanne erhitzen, Esslöffel für Esslöffel den Teig hinein geben und von beiden Seiten frittieren. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel hacken. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin dünsten. Das Hackfleisch zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Vetkoek aufschneiden und mit Hackfleisch füllen. Die Vetkoek auf Tellern anrichten und servieren.

Natascha May am 09. Juni 2010