



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Tsatsiki

Okra gekocht in Öl

Keftedes

Junges Lamm mit Lauch und Artischocken

Zutaten: Zubereitung:

Keftedes

400 g	Schweinefleisch gehackt		Bis und mit Salz und Pfeffer alles in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse kneten.
100 g	Brot	ingelegt in Milch und gut ausgepresst	
1 Stk.	Zwiebel	fein geschnitten	Mit der Masse werden kleine Bällchen geformt und in einem Teller im Mehl gewendet.
1 Stk.	Tomate	geschält und gehackt	
1/2 Bund	Petersilie	fein gehackt	Die Bällchen werden im heissen Öl frittiert und heiss serviert.
1/2 Bund	Minze	fein gehackt	
1 1/2 Stk.	Lauch (nur gelber Teil)	sehr fein gehackt	
1 Stk.	Ei		
3 Stk.	Knoblauchzehen	fein gehackt	
	Oreganon		
	Salz, Pfeffer		
	Mehl		
	Öl zum braten		