

## Zutaten

- 600 g Rinderhack
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Haferflocken
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln



# Hachenburger Ischel *mit gebratenen Zwiebeln*

**Zubereitung: 15 Min. | Gesamt: 40 Min.**

### **Zubereitung:**

Aus Hackfleisch, 2 gewürfelte Zwiebeln, den Haferflocken, etwas Wasser und den Gewürzen einen Teig herstellen.

Daraus kleine runde, ca. 200 g schwere Braten formen, in etwas Fett braun braten und in eine Auflaufform setzen.

Die restlichen Zwiebeln hellgelb anbraten und auf die Ischel verteilen, im Backofen bei 180° C Umluft 15-20 Minuten nachgaren.

Die kleinen Braten können mit Brot, Bratkartoffeln oder Stampes gegessen werden.