



Handkäs-Tatar

Zutaten

- » 8 Stück Handkäse
- » 1 große Zwiebel
- » 100 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- » 4 TL Kümmel
- » Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Handkäse durch einen Fleischwolf drehen oder mit einem Messer sehr fein hacken. Zwiebel kleinhacken.
2. Beides mit Sahne und Kümmel verrühren.
3. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kochtipp

Ruhig etwas im Kühlschrank ziehen lassen.
Dazu passt ein selbstgebackenes Apfelweibrot.

Ernährungsinfo pro Portionen

Energie: **287 kJ (69 kcal)**
Fett: **2 g**
Kohlenhydrate: **2 g**
Eiweiß: **10 g**

 **20 Minuten**

 **8 Portionen**