

Backofen-Frikadellen



Zutaten (40 Stück):

1,5 kg Hackfleisch (gemischt)
2 Brötchen (vom Vortag)
2 Eier
2 Zwiebeln
4 TL Senf (mittelscharf)
1TL Paprikapulver (edelsüß)
Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung:

Brötchen in kaltem Wasser zehn Minuten einweichen. Backofen auf 220 Grad Celsius Umluft vorheizen und ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen.

Unterdessen die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die weichen Brötchen im Anschluss ausdrücken. Hackfleisch, Zwiebelwürfel, ausgedrückte Brötchen sowie Eier in eine Schüssel geben, mit Senf, Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Fleischmasse mit dem Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten.

Jeweils einen gehäuften Esslöffel Fleischmasse abnehmen und daraus mit nassen Händen kleine Bällchen formen. Insgesamt etwa 42 Stück herstellen und dicht nebeneinander auf das vorbereitete Backblech legen. Die Hackbällchen in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 20 Min. goldbraun braten.

Die Frikadellen nach der Backzeit entweder warm oder abgekühlt und mit frischen Kräutern garniert servieren.

Tipp:

Als Abwechslung können die Frikadellen auch kreativ gefüllt werden. Wir nehmen hierzu gerne: Feta, Gouda, Parmesan, Paprika, Knoblauch, Peperoni, Zwiebeln. Hierzu die vorgenannten Füllungen in mundgerechte Portionen schneiden und bei der Frikadellenherstellung in die Mitte jedes rohen Hackbällchen einformen. Die Frikadellen werden dann, wie im Rezept beschrieben, ganz normal weiterverarbeitet.

Nährwertangaben: 89 kcal pro Stück, 2 g KH pro Stück