



Frikadellen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ruhezeit: keine

Grundmenge: 3 Personen

Zutaten:

- 600 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 80 g Semmelbrösel
- 1 TL Senf
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein hacken
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen
3. Aus der Masse Kugeln in der gewünschten Größe formen und plattdrücken (ca. 12 mm dick)
4. Frikadellen in einer Pfanne ohne Öl oder auf dem Grill ausbacken

Das Hackfleisch hat eine so hohen Eigenfett-Anteil, dass kein zusätzliches Öl zum Ausbacken benötigt wird.

Noch fettärmer kann man die Frikadellen auch auf dem Grill braten, dann erhalten sie das schöne Streifenmuster wie auf dem Foto oben.