

## Hausgemachte Frikadellen

Rezeptur und Zubereitung für 4 Personen

### Geräte / Zubehör:

- 1 x große Pfanne
- 1 x Pfannenwender
- 1 x große Schüssel



### Rezeptur:

- ca. 600 Gramm Hackfleisch (halb Rind, halb Schwein)
- 1 x Stück Gemüsezwiebel (in feine Würfel geschnitten)
- 2 x Stück Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 3 Esslöffel Tomatenketchup
- 2 Esslöffel Senf
- 2 Stück Eier
- 2 Esslöffel Paniermehl
- Salz, gemahlener Pfeffer, Paprikapulver, Majoran (oder wahlweise Oregano), Thymian
- [Chilipaste / Sambal Olek (... wer es gerne scharf mag)]
- Öl (Sonnenblumen-, Raps-, Distelöl) oder Butterschmalz zum Braten



### Zubereitung:

In der Pfanne die Zwiebelwürfel mit dem Thymian in etwas Öl glasig dünsten, Zwiebelwürfel dann auf einem Teller beiseite stellen.

Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und nach Belieben würzen (Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch, Majoran, Chilipaste).

Tomatenketchup, Senf, angebratene Zwiebelwürfel, Eier und Paniermehl hinzugeben und die Hackfleischmasse mit den Händen kräftig durchkneten und vermischen.

Zum Portionieren die Hackfleischmasse mit den Händen (kurz in kaltes Wasser getaucht) in 4 große oder 8 kleinere Frikadellen formen. Dabei die Frikadellen mit leichtem Druck in eine schöne und glatte Form bringen.



# Rapsiano

Zum Braten die Pfanne etwas vorheizen, das Öl hinzufügen und die Frikadellen von beiden Seiten nicht zu dunkel anbraten. Einen Deckel auf die Pfanne geben und die Frikadellen bei mittlerer Hitze langsam durchgaren.



Alternativ können die angebratenen Frikadellen auch auf ein Backblech im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene bei 160° - 170° Grad für ca. 20 Minuten (...je nach Dicke der Frikadellen) zu Ende gebacken werden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und guten Appetit beim Nachkochen des Rezeptes. Gerne können Sie mir auch mal berichten, ob alles gut geklappt hat.

Mit freundlichen Grüßen

Rolf Schneider, Gruppenleiter der RAPS-Küche in Waldbröl

**#keinStillstandinderRAPS**

**#mitStrukturdurchdenTag**

