Rezept

Kräuter-Frikadellen

Ein Rezept von Kräuter-Frikadellen, am 28.04.2024

Zutaten

1	Zwiebel
1 Zweig	Rosmarin
500 g	gemischtes Hackfleisch
1	Eiweiß (Größe M)
	Salz
2 EL	neutrales Pflanzenöl
2	Knoblauchzehen
2 Zweige	Thymian
100 g	Ricotta
1 EL	mittelscharfer Senf
	Pfeffer
	Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Nadeln bzw. Blättchen von den Zweigen streifen und fein hacken.

2. Das Hackfleisch mit Kräutern, Knoblauch, Zwiebel, Ricotta, Eiweiß und dem Senf in einer Schüssel mit den Händen gut vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackmasse mit angefeuchteten Händen zu 8 gleich großen Bällchen formen und abgedeckt für ca. 15 Min. kalt stellen. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

3. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Kräuter-Frikadellen bei starker Hitze auf jeder Seite in 3 Min. goldbraun anbraten. Auf das Blech geben und im Ofen (unten) in 10 Min. fertig garen.