

Rezept

Bärlauch-Frikadellen

Ein Rezept von Bärlauch-Frikadellen, am 09.06.2026

Zutaten

2 Scheiben Toastbrot	1 Zwiebel
80 g Bärlauch	500 g gemischtes Hackfleisch
2 EL Magerquark	1 Ei
Salz	Pfeffer
2 EL Öl	250 g passierte Tomaten
150 g Crème fraîche	2 EL Ajvar (Paprikapaste)
Öl zum Formen	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Das Toastbrot in kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Bärlauch waschen, trocken schleudern und ohne harte Stiele hacken. Das Brot ausdrücken und zerpfücken, mit der Zwiebel und dem Bärlauch zum Hackfleisch geben. Quark und Ei hinzufügen, alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Mit eingeölkten Händen aus der Masse acht Frikadellen formen. Öl erhitzen, die Frikadellen darin bei nicht zu starker Hitze auf jeder Seite 7-8 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen.
3. Für die Sauce die Tomaten und die Crème fraîche in die Pfanne geben und aufkochen. Ajvar einrühren und die Sauce salzen und pfeffern. Die Frikadellen mit der Sauce anrichten.