

Rezept

## Frikadellen mit Gemüse

Ein Rezept von Frikadellen mit Gemüse, am 10.06.2026

### Zutaten

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 1 altbackenes Brötchen | 1 kleine Zwiebel  |
| 1 Möhre                | 1 Zucchini        |
| 1 Ei                   | 400 g Hackfleisch |
| Salz                   | Pfeffer           |
| 2-3 EL Öl              |                   |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen (12 Frikadellen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 380 kcal

### Zubereitung

1. Brötchen in warmem Wasser einweichen.

---

2. Zwiebel schälen und klein würfeln. Gemüse waschen. Möhre schälen und mit dem Zucchini grob raspeln.

---

3. Brötchen ausdrücken und mit Zwiebel, Gemüse, Ei und dem Hackfleisch verkneten, salzen und pfeffern. Mit den Händen zu etwa 12 Frikadellen formen.

---

4. 1-2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Hälfte der Frikadellen darin rundherum ca. 10 Min. braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Nun die restlichen Frikadellen braten, nach Bedarf Öl zugeben. Sofort servieren. Dazu schmeckt das Dschungelpüree von Seite 28 oder die Beilagen von Seite 38/39.