

Rezept

# Frikadellen mit Pinienkernen

Ein Rezept von Frikadellen mit Pinienkernen, am 22.06.2024

## Zutaten

<b>1</b> altbackenes Brötchen	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>35 g</b> frisch geriebener Pecorino (ersatzweise Parmesan)	<b>80 g</b> Pinienkerne
<b>1</b> Ei (Größe L)	<b>500 g</b> Rinderhackfleisch
Salz	<b>1 TL</b> getrockneter Thymian
Olivenöl zum Bestreichen	schwarzer Pfeffer
	Öl für den Rost

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

## Zubereitung

1. Das Brötchen entrinden, die Krume würfeln und mit einem Messer zu mittelfeinen Bröseln hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken.
2. Semmelbrösel, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Käse, Pinienkerne und Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das Ei zufügen und mit Thymian, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Hackmasse gut durchmischen und in den Kühlschrank stellen.
3. Den Holzkohlegrill oder Backofengrill anheizen. Aus der Hackmasse knapp tennisballgroße Kugeln formen, etwas flach drücken und mit Olivenöl bestreichen.
4. Den Grillrost leicht ölen. Die Frikadellen auf dem heißen Rost bei nicht zu starker Hitze pro Seite 7-10 Min. schön braun grillen.