

Rezept

Gefüllte Tex-Mex-Frikadellen

Ein Rezept von Gefüllte Tex-Mex-Frikadellen, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 500 g TK-gemischtes Hackfleisch | 1 Brötchen vom Vortag |
| 3 Stängel Oregano (ersatzweise 1 TL getrockneter) | 1 Ei (Größe M) |
| 1 TL rosenscharfes Paprikapulver | Salz |
| Pfeffer | 30 g grüne, paprikagefüllte Oliven ohne Stein |
| 60 g TK-Maiskörner | 2 EL geraspelter Cheddar (ersatzweise geriebener Emmentaler) |
| 4 EL Olivenöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Hackfleisch über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am nächsten Tag das Brötchen in Wasser einweichen. Oregano waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.
2. Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch, Ei und Oregano verkneten. Fleischteig kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Oliven fein hacken, mit dem gefrorenen Mais und dem Cheddar vermischen. Aus der Hackmasse 8 Frikadellen formen und flach drücken. Je 3 TL Mais-Mischung in die Mitte geben, Fleischteig jeweils um die Füllung herum gut zusammendrücken.
4. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-6 Min. braten. Herausnehmen und heiß oder kalt servieren. Dazu passen Salat, Weißbrot und Tacosauce.