



Klassische Frikadellen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brötchen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	4 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Senf	1 TL
Eier	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paniermehl	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel das Brötchen in warmem Wasser einweichen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel ca. 3–4 Min. glasig anbraten.
2. Brötchen ausdrücken. In einer Schüssel Hackfleisch, Senf, Zwiebelwürfel, Ei und eingeweichtes Brötchen vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte die Masse zu weich sein, etwas Paniermehl zugeben. Aus der Hackmasse 8 Frikadellen formen.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Frikadellen von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Anschließend die Pfanne mit einem Deckel abdecken, Hitze reduzieren und die Frikadellen für ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Klassische Frikadellen auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zu den Frikadellen passt super [Kartoffelpüree Grundrezept](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	529 kcal		
Kohlenhydrate	15 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	31 g	Fette	38 g