

# Frikadellen

Zutaten | 4 Portionen

750 g	Hackfleisch, gemischt
	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
100 ml	Milch
1 TL	Majoran
1 EL	Senf
	Salz, Pfeffer
1	altes Brötchen
2 EL	Butterschmalz

Zubereitungszeit: 45 Min.

## Zubereitung:

- Backofen auf 100 °C vorheizen.
- Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in Öl kurz glasig dünsten. Mit Milch ablöschen. Majoran und Senf unterrühren und alles 1 bis 2 Minuten einköcheln lassen. Anschließend vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
- Das Brötchen in Würfel schneiden und unter die Majoran-Milch mischen. Die Milch-Brötchen-Mischung 5 Minuten ziehen lassen und anschließend mit dem Hackfleisch gut vermengen.
- Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Die Hackfleischmasse zu acht Frikadellen formen und diese in dem Butterschmalz ca. 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Die Frikadellen anschließend nochmals für etwa 15 Minuten bei ca. 100 °C in den vorgewärmten Ofen stellen. Dazu schmeckt zum Beispiel ein frischer Gurkensalat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 243 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
302 kcal	11,3 g	8,1 g	41,8 g	61,7 mg