Frikadellen im Backofen

Zutaten für 25 Stück

- 500 g Hackfleisch (gemischt aus Schwein- und Rind, alternativ reines Rinderhack)
- 4 EL Semmelbrösel
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 30 Minuten

Frikadellen im Backofen selber machen:

1. Gib Hackfleisch, Semmelbrösel, Ei, Salz, Tomatenmark, gehackte Petersilie, Senf und Pfeffer in eine Schüssel. Presse den Knoblauch dazu.
2. Schäle die Zwiebel und würfel sie sehr klein. Gib sie mit in die Schüssel. Knete die Hackfleischmasse gut durch, bis sich alles geschmeidig miteinander verbunden hat.
3. Forme mit den Händen oder einem kleinen Eiskugelportionierer 25 Mini-Frikadellen (Gewicht ca. 30 Gramm). Lege sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder in eine Auflaufform.
4. Backe die Frikadellen im Backofen 20-25 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze. Je größer deine Bällchen sind, desto länger brauchen sie. Sie sind gar, wenn sie Farbe bekommen haben und der Fleischsaft austritt.

   Möchtest du sicher gehen, dass sie durch sind, kannst du die Kerntemperatur messen: Sie sollte bei Hackfleisch 70°C betragen.

Frikadellen aus dem Ofen schmecken warm und kalt. Sie lassen sich prima vorbereiten und

halten sich 3 Tage im Kühlschrank. Du kannst sie auch auf Vorrat einfrieren.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.