

Ofen-Frikadellen

durch die Ofenzubereitung für eine große Zahl Frikadellen bestens geeignet und dazu fettarm

Das Toastbrot einweichen und ausdrücken. Aus allen Zutaten einen Hackteig bereiten. Aus dem Teig 18 Frikadellen formen und nebeneinander in die mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne legen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 °C 15 Minuten backen. Dann einmal wenden und weitere 10 Minuten backen.

Sie gelingen auch hervorragend unter dem Grill, dabei sollte man sich auf eigene Erfahrungswerte bezüglich Dauer und Temperatur verlassen, bzw. nach Augenschein vorgehen. Sie sollen am Ende rundum schön knusprig sein.

Arbeitszeit	ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 35 Minuten
Gesamtzeit	ca. 55 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kalorien p. P.	ca. 367



Zutaten für 8 Portionen:

5 Scheibe/n	Toastbrot
3	Zwiebel(n), fein gehackt
2 Bund	Petersilie, glatte, fein gehackt
1 kg	Rinderhackfleisch oder gemisches Hackfleisch
3	Ei(er)
3 EL	Senf, körniger
	Salz und Pfeffer

Rezept von: Koelkast