

Tandoori - Ofenfrikadellen mit Joghurt

sehr locker durch den Joghurt

Das Rinderhack mit der fein gehackten Zwiebel, dem fein gehacktem Knoblauch und den restlichen Zutaten gut vermischen.

Sollte die Fleischmasse zu weich sein, noch ca. 1-2 EL Paniermehl zugeben. Die Fleischmasse ist etwas weicher als man es normalerweise kennt. Also nicht zu viel Paniermehl zugeben, sonst wird es nach dem Backen sehr trocken sein.

Mit etwas Wasser die Hände leicht befeuchten und 5 Frikadellen formen. Diese in eine ofengeeignete Form geben.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C ca. 30-40 Min. backen.

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 40 Minuten
Gesamtzeit	ca. 55 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach



Zutaten für 5 Portionen:

300 g	Hackfleisch vom Rind
1	Zwiebel(n), fein gehackt
1	Knoblauchzehe(n), fein gehackt
3 EL	Joghurt (1,5%)
3 EL	Petersilie, gehackte
2 TL	Gewürzmischung (Tandoori-)
2	Ei(er)
evtl.	Paniermehl bei Bedarf (ca. 1-2 EL)
	Salz
evtl.	Pfeffer nach Geschmack

Rezept von: mailo1