

Frikadellen

So heißen die leckeren gebratenen Fleischbällchen bei uns, anderswo nennt man sie auch Buletten oder Fleischpflanzerl oder sonstwie. Auf jeden Fall werden sie aus ganz frischem Hackfleisch zubereitet, wobei ich ausschließlich Rinderhackfleisch nehme. Manche behaupten zwar, dass sie mit Schweinefleisch oder gemischtem Hack saftiger werden, aber das kann ich ohnehin nicht nachvollziehen. Sie werden eben nur fettiger, und das muss ich nicht unbedingt haben. Du kannst deine Frikadellen einfach warm oder kalt mit etwas Senf essen, aber als warme Mahlzeit mit Bratkartoffeln und Gemüse (z.B. Möhren oder Kohlrabi) esse ich sie am liebsten.

Für ca. 8 Frikadellen:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 1 altes Brötchen
- Salz, Pfeffer
- 40 g Fett zum Braten

Die Zubereitung:

- Das alte Brötchen (du kannst auch ein paar trockene Scheiben Baguette nehmen) in einer Schüssel in einer Mischung aus halb warmen Wasser und halb Milch einweichen.
- Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
- Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken (hart gebliebene Rindenstückchen wegwerfen) und zusammen mit Fleisch, Ei und Zwiebel in eine große Schüssel geben.
- Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit den Händen zu einem schönen gleichmäßigen Teig verkneten.
- Aus dem Teig mit den Händen die Frikadellen formen. Bei mir kommen immer ca. 7 – 8 Stück heraus.
- In einer großen Pfanne das Fett (ich nehme am liebsten Butter oder Pflanzenmargarine) erhitzen.
- Wenn das Fett schäumt, die Frikadellen in die Pfanne legen und mit einem Pfannenwender leicht andrücken.
- Wichtig ist, dass die Frikadellen nicht zu heiß gebraten werden. Sie werden dann zu schnell braun und bleiben innen noch roh. Beim sanften Braten hast du nach 15 – 20 Minuten ein tolles Ergebnis.
- Deshalb die Hitze jetzt reduzieren und die Frikadellen bei mittlerer Hitze braten. Nach ca. 5 Minuten wenden und wieder leicht andrücken. Weitere 5 Minuten sanft braten und noch einmal wenden.
- Weiter braten, evtl. noch einmal wenden und noch einige Minuten weiter braten.
- Auf den Tisch damit und schmecken lassen.

