

Rezept für Frikadellen mit und ohne Fleisch

Frikadellen mit:

1 Zwiebel	->	schälen, kleinschneiden, in eine Schüssel geben
400 g Hackfleisch	->	dazugeben
1 Ei	->	aufschlagen, dazugeben
6 EL Semmelbrösel	->	dazugeben; anstatt Semmelbrösel kann man auch 1 Brötchen oder 2 Scheiben Brot kleingeschnitten dazugeben
Salz und Pfeffer	->	zum Würzen

Das ist das Grundrezept, ab jetzt entscheidet dein Geschmack: Knoblauch, Kräuter, Chilis, Senf oder auch Sardellen sind weitere mögliche Zutaten. Erlaubt ist, was schmeckt!

Alle Zutaten musst du zu einem Teig kneten, der sich gut von den Fingern lösen lässt. Eventuell musst du mit Semmelbrösel nachhelfen, wenn die Masse zu nass geworden ist.

Jetzt kommt Öl in die Pfanne bei mittlerer Temperatur. Den Teig zu gleich großen Klößen formen und von allen Seiten gut durchbraten. Sehr große Klöße kann man im Backofen nachgaren lassen.

Frikadellen ohne:

250 g Haferflocken	->	in eine Schüssel geben
125 g Zucchini, küchenfertig*	->	dazugeben
125 g Möhren, Küchenfertig*	->	dazugeben
1 Zwiebel	->	schälen, kleinschneiden, dazugeben
1 Knoblauchzehe	->	schälen, kleinschneiden, dazugeben
Salz und Pfeffer	->	zum Würzen
2 - 3 Esslöffel Mondamin	->	bereit halten

Wie bei den Fleischfrikadellen kannst du variieren und Kräuter, Senf oder Chilis dazugeben, auch Kurkuma passt sehr gut, einfach probieren!

Du musst alle Zutaten so lange durchkneten, bis du merkst, dass der Hafer klebrig wird. Das kann etwas länger dauern als bei den Fleischfrikadellen. Sobald du merkst, dass die Masse bindet, fügst du Mondamin hinzu.

Alles Weitere machst du wie bei den Fleischfrikadellen. Es empfiehlt sich, die Klöße mit nassen Händen zu formen und dazu eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitzustellen.

*Was bedeutet „küchenfertig“? Die Zucchini wird geputzt, die Enden werden abgeschnitten, sie wird geviertelt und entkernt, wenn sie schon etwas älter ist. Bei jungen Zucchini reicht oft putzen und Enden abschneiden. Möhren werden geschält, die Enden werden abgeschnitten. Erst DANACH wiegen wir das Gemüse.

Guten Appetit!

