



# Klassische Frikadellen

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Brötchen              | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb        | 1 St. |
| Öl                    | 4 EL  |
| Hackfleisch, gemischt | 600 g |
| Senf                  | 1 TL  |
| Eier                  | 1 St. |
| Salz                  |       |
| Pfeffer, schwarz      |       |
| Paniermehl            | 2 EL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel das Brötchen in warmem Wasser einweichen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel ca. 3–4 Min. glasig anbraten.
2. Brötchen ausdrücken. In einer Schüssel Hackfleisch, Senf, Zwiebelwürfel, Ei und eingeweichtes Brötchen vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte die Masse zu weich sein, etwas Paniermehl zugeben. Aus der Hackmasse 8 Frikadellen formen.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Frikadellen von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Anschließend die Pfanne mit einem Deckel abdecken, Hitze reduzieren und die Frikadellen für ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Klassische Frikadellen auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zu den Frikadellen passt super [Kartoffelpüree Grundrezept](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 530 kcal |
| Kohlenhydrate  | 15 g     |
| Eiweiß         | 31 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 38 g     |