



Oliven-Frikadellen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brötchen	1 St.
Frühlingszwiebeln	4 St.
Hackfleisch, gemischt	600 g
Eier	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Senf	1 TL
Paniermehl	1 EL
Oliven, grün	60 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Brötchen ca. 10 Min. in Wasser einweichen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Brötchen ausdrücken. In einer Schüssel Hackfleisch, Frühlingszwiebeln, Ei, Salz, Pfeffer und Senf verkneten. Evtl. etwas Paniermehl zufügen, wenn die Masse zu weich ist.
2. Masse zu ca. 4 cm großen Bällchen formen, etwas flachdrücken, jeweils eine abgetropfte Olive daraufsetzen und mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen rundherum formen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hackbällchen ca. 10 Min. braten, dabei mehrmals wenden.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Nudeln mit Zitronengemüse](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	467 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	32 g