

Frikadellen

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

Zubereitungszeit 45 Minuten

1. Zunächst die Zwiebel schälen und sehr klein schneiden. Brötchen in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken, Zwiebel, Brötchen, Hackfleisch, Ei, Salz und Pfeffer sehr gut miteinander vermischen, so dass ein glatter, gleichmäßiger Fleischteig entsteht.
2. In 8 Portionen teilen und jeweils zu Kugeln formen, die zum Schluss etwas flach gedrückt werden. Wer möchte, kann die Klößchen zusätzlich entweder nur in Mehl oder Paniermehl oder nacheinander in Mehl, zerschlagenem Ei und Paniermehl wenden. Im letzten Fall bekommen die Beefsteaks eine besonders rösche Kruste.
3. Zum Braten das Öl erst in der Bratpfanne gut heiß werden lassen, dann bei starker Hitze anbraten und bei reduzierter Hitze insgesamt ca. 12-14 Minuten durchbraten.
4. Optional kann man zwischendurch mit etwas Noilly Prat oder Wein ablöschen und die Frikadellen zugedeckt schmoren lassen. Zum Schluss Deckel öffnen und die evtl. entstandene Flüssigkeit weitgehend einkochen lassen
5. Evtl. kurz vor Ende der Bratzeit einige Zwiebelringe in die Pfanne geben

Selbstverständlich können die deutschen Beefsteaks durch Zugaben verschiedener Gewürze wie Cayennepfeffer, Curry, Ingwer, Knoblauch, Kümmel, Meerrettich, Muskat, Senf oder Tomatenketchup oder durch Kräuter wie Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Kerbel, Majoran, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Thymian oder Zitronenmelisse geschmacklich variiert werden. Doch heißt es klug wählen und nicht alles zusammen hinein geben.