

Frikadellen aus dem Backofen

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Hackfleisch, gemischt
- 1 großes Ei(er)
- 1 kleine Zwiebel(n), oder eine Tasse Röstzwiebeln
- 2 EL Senf
- 3 EL Ketchup (Curry- oder Tomatenketchup)
- 4 EL Wasser, warm
- 3 EL Paprikapulver
- einige Kräuter, gehackt
- Salz
- Pfeffer

2 Tasse/n Paniermehl

Das Wasser mit dem Paprikapulver verrühren. Senf, Ketchup und Ei dazugeben und weiterrühren bis eine sämige Masse entsteht. Die Zwiebel klein hacken und mit dem Hackfleisch, den Kräutern und dem Paniermehl zu der Flüssigkeit geben. Alles gut durchkneten bis sich alles miteinander vermischt hat und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse Kugeln formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Bei 200° ca. 20-30 Minuten je nach Größe der Frikadellen backen. Die Frikadellen können ruhig schön dunkel werden, da sie dann besonders knusprig sind.

