


SONNTAG

27.01.2019



Gefüllte Rinderfrikadellen

Zutaten für 4 Personen:

100 g Emmentaler, in Stücken
1 altbackenes Brötchen, in Würfeln
ca. 4 EL Milch zum Einweichen
2 Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl

850 g Rinderhackfleisch
1 Ei, 1 TL Kräutersalz
½ TL Pfeffer
1 TL Majoran
Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Emmentaler in den Mixtopf geben **7 sek/Stufe 5 zerkleinern**, umfüllen
2. Brötchen in der Milch einweichen, beiseite stellen
3. Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben **5 sek/Stufe 5 zerkleinern**, mit dem Spatel nach unten schieben, Öl zugeben **3 min//Stufe 1 dünsten**
4. Hackfleisch, Ei, Salz, Pfeffer, Majoran und das gut ausgedrückte Brötchen in den Mixtopf geben **1 min/Linkslauf/Stufe 5 vermengen**
5. aus der Masse 8 Frikadellen formen, jeweils 1/8 des Emmentalers in jede Frikadelle geben und verschließen
6. Öl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen darin beidseitig bei mittlerer Hitze etwa 10 min garen

TIPP: die Frikadellen schmecken besonders gut auf einem Salatbett aus grünem Salat mit Senfdressing

Einkaufsliste

- 100 g Emmentaler
- 1 altbackenes Brötchen
- ca. 4 EL Milch
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 850 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei,
- 1 TL Majoran