



Frikadellen aus dem Ofen

1. Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zwiebel halbieren, in den Mixtopf geben und 3 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Öl zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
3. Alle weiteren Zutaten in den Mixtopf geben und 1 Minuten/Teigknetstufe kneten lassen.
4. Aus dem Fleischteig etwa 8 Frikadellen formen.
5. Die Frikadellen gleichmäßig auf dem James o.ä. verteilen.
6. Auf der untersten Schiene im Backofen 30 Minuten garen.

TIPP: Gart mit auf dem James Kartoffelspalten, Pommes oder ähnliches. Dann habt ihr gleich eine ganze Mahlzeit. Beachtet, dass z.B. die Kartoffelspalten ca. 15 Minuten früher in den Ofen geschoben werden müssen.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 20 g Öl
- 500 g Hackfleisch gemischt
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 geh. TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Senf
- 30 g Ketchup

Benötigtes Material

z.B. James, Zauberstein

Zubereitungszeit

- 15 Minuten
Zubereitungszeit
- 30 Minuten Kochzeit