

Frikadellen

Zutaten

- 600 g Rinderhack
- 1 EL Senf
- 1 TL Muskat
- 1 Ei
- 3 Scheiben Vollkorntoast
- Milch
- 1 Zwiebel
- 400 g Champignons
- Gemüsebrühe
- 0,2 l Sahne

Zubereitung

1. Vollkorntoast in Stücke schneiden und in Milch kurz einweichen lassen. Rinderhack, Senf, Muskat, Ei, eingeweichtes Toast, Salz und Pfeffer in eine Schale geben.
2. Das ganze kräftig mit den Händen zu einer glatten Masse verkneten. Danach 4 gleichmäßig große Frikadellen formen.
3. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten braun anbraten. Danach auf einem feuerfesten Teller in den Backofen geben.
4. Champignons in Streifen schneiden und Zwiebel würfeln. Die Frikadellen haben einen wunderbaren Bratensatz in der Pfanne hinterlassen. Dort geben wir die Zwiebeln hinein und braten diese, bis sie glasig sind.
5. Dann Champignons, Salz und Pfeffer mit in die Pfanne geben. Mit etwas Gemüsebrühe und Sahne ablöschen.
6. Soße etwas einkochen lassen und im Anschluss mit den Frikadellen servieren. Guten Appetit!

