

Kalorienarme Frikadellen

Dieses Rezept spart am Fettgehalt, jedoch nicht am Geschmack. Zudem eignen sich kalorienarme Frikadellen als schnelle Mahlzeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

| | |
|----------|--|
| 450 g | Faschiertes (vom Rind) |
| 1 Stk. | Zwiebel (gehackt) |
| 2 Stk. | Knoblauchzehe |
| 1 Bund | Petersilie |
| 2 EL | Semmelbrösel |
| 1 TL | Senf |
| 1 TL | Tomatenmark |
| 1 Stk. | Ei |
| 4 Prisen | Paprikapulver (je nach Geschmack) |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| 1 EL | Butter |

Zubereitung

1. Die kalorienarmen Frikadellen aus frischem Rinderfaschiertem zubereiten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocknen und ebenso fein zerhacken.
2. Knoblauch, Zwiebel und Petersilie gemeinsam mit Semmelbröseln, Ei, Tomatenmark und mittelscharfem Senf zum Rinderfaschierten geben und per Hand verkneten. Das Faschierte mit Salz, Paprikapulver und Cayennepfeffer abschmecken. Die Hände anfeuchten und handgroße Fleischfladen ausformen.

3. Butter in einer Pfanne erhitzen, um die Frikadellen beidseitig jeweils 3 Minuten zu braten. Im Anschluss die Fleischfladen aus dem Butterschmalz heben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Auf flachen Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Diese schmackhaften und dennoch kalorienarmen Frikadellen mit Erdäpfeln kombinieren und zu einem herzhaften Dip reichen.