

# Jeder kann kochen, man braucht nur Mut: Frikadellen



Wir machen Ihr Leben  
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLEN KORBACH MARSBERG

Hallo liebe Lecker Schmecker. Hinter dem Herd des Nordhessen Journals steht Nils Kreidewolf, Chefkoch und Inhaber des Bürgerhofs Bad Zwesten welcher wieder geöffnet ist. Ihr könnt euch vom Chefkoch wieder mit leckeren Gerichten verwöhnen lassen und den Tag genießen. Er versorgt euch aber weiterhin auch bei uns mit leckeren Rezepten. Heute gibt es daher in der Kategorie „**Jeder kann kochen, man braucht nur Mut**“: **Frikadellen**

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Mett
- Salz, Pfeffer, Thymian
- 1Eßl Senf
- 1Eßl Ketchup
- 1 bis 2 Eier
- 2 Hände Semmelbrösel
- 1 Zwiebel

Die Zwiebel am Anfang von der Schale befreien und in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne anschwitzen bis sie glasig sind. Um etwas Geschmack an die Frikadellen zu bringen, gebt etwas Thymian dazugeben. Nun würzt Ihr das Mett mit Salz und Pfeffer, die Zwiebeln, den Senf und Ketchup, sowie die Eier zugeben und alles gut durchmengen. Zur Festigkeit gebt Ihr die

Brösel dazu bis die Masse die gewünschte Konsistenz hat. Um immer die gleiche Menge zu haben, portioniert Ihr die Frikadellen einfach mit einer kleinen Kelle. Dann könnt Ihr die Frikadellen in der Pfanne schön braten. Als Beilage empfehle Ich euch einen leckeren Krautsalat, der auch fix selbst gemacht ist. Achtelt einfach den Kopf Weißkohl und schneidet den Strunk heraus. Danach alles in feine Streifen schneiden oder wenn Ihr einen Hobel habt nutzt diesen. Dann einfach das Kraut mit Salz, Pfeffer, etwas Essig, Öl und Mineralwasser gut verkneten. Man kann noch mit Kümmel und Zitrone etwas abschmecken.

Tipp: macht euch die Hände etwas nass, dann kneten sich die Frikadellen deutlich besser.

