LZ-Rheinland

Artikel vom 24.06.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 07:03 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/hausgemachte-frikandel-spezial

# Hausgemachte Frikandel Spezial



Foto: Kathrin Fries

**Zutaten (für 12 Stück):**

400 g gemischtes Hackfleisch

200 g Hähnchenbrustfilet

1 große Zwiebel

1 altbackenes Kaiserbrötchen

1 Ei (Größe M)

2 EL Paniermehl

1 TL mittelscharfer Senf

1 EL Worcestershiresauce

1 TL mildes Currypulver

1/2 TL edelsüßes Paprikapulver

1/4 TL Cayennepfeffer

1/2 TL gemahlene Muskatnuss

1/2 TL gemahlene Koriandersaat

½ TL Knoblauchgranulat

1 TL Salz

Pommes

Ketchup

Mayonnaise

**Zubereitung:**

Das Kaiserbrötchen in Wasser einweichen, dann ausdrücken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Hähnchenfleisch putzen und ebenfalls fein würfeln. Brötchen, Hähnchenfleisch und die Hälfte der Zwiebeln mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das Ei und das Paniermehl zusammen mit Senf und Worcestershiresauce dazugeben und alles am besten mit den Händen verkneten, bis eine homogene Masse entsteht. Die Gewürze zugeben und noch gründlich vermengen, so dass keine Gewürzklümpchen entstehen.

Die Fleischmasse portionieren (jeweils circa 90 g) und zu langen, etwa 2 cm dicken Röllchen formen. Dazu kann man einen 3-l-Gefrierbeutel unten und an einer Seite

aufschneiden, in die Mitte eine Portion Fleischmasse geben, dann die andere Seite des Gefrierbeutels darüberschlagen, festhalten und mit einem Teigschaber in eine gerade Form drücken. Dann die obere Schicht des Gefrierbeutels loslassen und mit dem Teigschaber möglichst gleichmäßig die Fleischrolle zusammenschieben. Dadurch wird die Masse zu einer langen, dünnen Frikandel geformt (ein Video davon ist beim Rezept auf www.lz-rheinland.de zu sehen). Die Fleischrolle dann auf das Gitter der Heißluftfritteuse legen. Jeweils 4 Rollen bei maximaler Leistung auf Airfry etwa 10 Minuten garen. Die Rollen werden dabei etwas kürzer und dicker. Alternativ kann, wie in den Niederlanden üblich, in Öl frittiert werden. Dann sollte die Temperatur bei etwa 170 °C liegen und die Frikandel ist nach etwa 6 Minuten gar.

Zusammen mit Pommes anrichten, Ketchup und Mayonnaise auf die Frikandel geben und mit den übrigen Zwiebelstückchen garniert servieren.

*Kathrin Fries*