Artikel vom 25.07.2023 · Ausgedruckt am 28.11.2026, 09:23 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/sommerliche-frikadellen-aus-dem-ofen

# Sommerliche Frikadellen aus dem Ofen



Foto: Kathrin Fries

**Zutaten (für 1 Blech/20 Stück):**
600 g gemischtes Hackfleisch,
1 Zwiebel,
1 bis 2 Zehen Knoblauch,
2 altbackene Brötchen,
2 Eier,
1 TL Salz,
1 TL getrockneter Thymian,
½ TL Pfeffer,
1 Prise Zimt,
2 TL Senf,
2 EL Ketchup,
Abrieb von 1 Bio-Zitrone,
1 Paket Feta.

**Zubereitung:**
Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen. Die Brötchen in Wasser einweichen lassen, dann gut ausdrücken. Feta

abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Mit Hackfleisch, Brötchen, Eiern und allen Gewürzen in einer Schüssel gut vermengen und portionsweise mit den Händen zu kleinen Kugeln formen. Jeweils einige Fetastücke in die Mitte drücken und so formen, dass die Hackfleischmasse den Feta komplett umschließt. Eng nebeneinander auf das Backblech legen. Nach Geschmack mit den übrigen Fetastücken dekorieren. Für etwa 35 Minuten backen.

**Tipp:** Wer lieber klassische Frikadellen mag, kann statt Zimt, Thymian und Zitrone einfach mit edelsüßem Paprika und beispielsweise Majoran würzen.ke

*Kathrin Fries*