

## Frikadelle auf die Schnelle: So bereitest du knusprig-saftige Buletten zu

VORBEREITEN

35  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

500 g gemischtes Hackfleisch (halb Schwein, halb Rind)  
100 g altbackenes Weißbrot  
80 ml warme Milch  
2 kleine Eier  
1 Zwiebel  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Teelöffel Senf  
1 Knoblauchzehe  
1 Prise(n) Muskatnuss  
Salz und Pfeffer  
2 Teelöffel Butterschmalz

Jeder hat so sein Geheimrezept, aber welches ist das beste, wenn du **Frikadellen selber machen** willst? Meine Freundin schwört auf eingeweichten Zwieback in der Fleischmasse und paniert die Rohlinge, bevor sie in der Pfanne knusprig angebraten werden. Für meine Schwester ist eine Frikadelle ohne reichlich Zwiebeln in der Fleischmasse (und am besten noch on top) keine Frikadelle, sondern nur ein trauriger Fleischklops. Und ich? Ich mag sie **extralocker und mit viel frischer Petersilie** – da braucht auch nichts daneben liegen, die

sind pur schon echte Glücksmacher.

Ja, es ist Liebe. Und weil es davon nicht genug geben kann, verrate ich dir hier alles, was du wissen musst, wenn du die weltbesten Frikadellen selber machen möchtest.

### Frikadelle vs. Bulette – was ist der Unterschied?

Sie heißen Frikadelle, Fleischpflanzerl oder Bulette, aber gemeint ist immer das Gleiche: Ein **leicht abgeflachter Fleischkloß aus Hack, Gewürzen und diversen anderen Zutaten**, der knusprig braun zubereitet wird.

Der „Frikadelle“ sagt man nach, dass sie ursprünglich dem lateinischen Verb „frigere“ (rösten, dörren) entlehnt ist. In der „Bulette“ steckt das französische „boule“ (auf Deutsch „Kugel“). Und das „Fleischpflanzerl“ hat mit der Pflanze so gar nichts zu tun, sondern leitet sich vom altertümlichen Begriff „Fleischpfannzelte“ ab, einem flachen Fleischkuchen aus der Pfanne.

Wie du sie auch bezeichnest, richtig zubereitet sind Frikadellen einfach lecker.

### Frikadellen selber machen - die Zutaten



Für saftige Frikadellen brauchst du Hack, Weißbrot, Eier, Zwiebeln, Knoblauch und ein paar Gewürze

# Frikadelle auf die Schnelle: So bereitest du knusprig-saftige Buletten zu

Frikadellen können simple, deftige Hausmannskost sein, mausern sich mit leicht abgewandelter Zutatenliste aber auch problemlos zu einer feinen Delikatesse. Für den Klassiker verwende ich:

## Hackfleisch

**Halb und Halb** (50 % Schweinehack und 50 % Rinderhack) geht immer gut. **Schweinehack** ist ein wenig fetter und **macht die Frikadellen schön saftig**. Das **magere Rinderhack** sorgt für den **fleischigen Biss**, ohne geschmacklich zu sehr hervorzutreten. **Lamm- oder Wildfleisch** lässt sich übrigens auch prima zu einer besonders aromatischen Frikadelle verarbeiten.

## Eier

**Eier** geben den Frikadellen **Bindung**, halten sie also besser zusammen. Bei 500 Gramm reichen 1-2 kleine Eier völlig aus.

## Weißbrot oder Paniermehl

Auch **Weißbrot** und **Paniermehl** halten Frikadellen gut zusammen. Während Paniermehl einfach trocken untergemengt wird, kannst du **altbackenes Weißbrot oder Brötchen vom Vortag** in etwas warmem Wasser oder warmer Milch **einweichen**. Das verleiht den Frikadellen eine **besonders saftige Konsistenz**. Wichtig: Die **Flüssigkeit ein wenig ausdrücken**, bevor du das Brot mit den übrigen Zutaten verknetest, sonst wird der Fleischteig zu feucht.

## Zwiebel und Knoblauch

**Fein gehackte Zwiebeln** sind in der Frikadelle besonders lecker. Du kannst sie roh untermengen oder vorher in etwas Butter glasig andünsten – dann schmecken sie milder. Eine **ausgepresste Knoblauchzehe** verleiht der Fleischmasse **zusätzlich Aroma**.

## Gewürze und Kräuter

Klar, Salz und Pfeffer sind nie verkehrt, aber was macht die Frikadelle sonst so richtig lecker? Ein wenig Schärfe erhält sie durch einen **Klecks Senf**. Von extrascharf bis mild-süßlich kannst du den Schärfegrad nach deinem persönlichen Geschmack abstimmen. **Majoran, fein gehackte Petersilie oder Liebstöckel** verpassen dem Fleischkloß einen kleinen Kräuterkick. Was bei meinen Frikadellen nicht fehlen darf: Eine Prise **Muskatnuss**. Probier's doch mal aus.

## Butter, Butterschmalz oder Öl

Im Gegensatz zu geschmacksneutralem Bratöl bringt Butter sein eigenes, feines Aroma mit. Leider wird Butter beim Erhitzen schnell dunkel und schmeckt verbrannt (Rauchpunkt bei etwa 175 °C). **Butterschmalz** – geklärte Butter – bringt den feinen Geschmack mit und ist hitzebeständiger (Rauchpunkt bei ca. 200 °C). Perfekt, um die Buletten **goldbraun anzubraten**.

## Frikadellen selber machen – das Grundrezept

Zutaten bereit? Messer, Schneidebrett, Schüssel und Pfanne ebenfalls? Dann kann's ja losgehen.

- 1 -

Altbackenes Brot in Würfel schneiden. Milch erwärmen und Brotwürfel darin einweichen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Petersilie hacken. Zwiebeln in 1 TL Butterschmalz ca. 2-3 Minuten anschwitzen. Petersilie untermengen und Masse abkühlen lassen.



- 2 -

Milch leicht aus Weißbrot auspressen. Brot mit Hackfleisch, Eiern, Zwiebelmischung, Knoblauch und Senf verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

## Frikadelle auf die Schnelle: So bereitest du knusprig-saftige Buletten zu



- 3 -

Fleischmasse zu Frikadellen formen und abgedeckt im Kühlschrank etwa 20 Minuten ziehen lassen.



- 4 -

Buletten in heißem Butterschmalz bei mittlerer Stufe von jeder Seite ca. 5-6 Minuten anbraten. Auf Teller verteilen und mit Lieblingsbeilage oder mit etwas Senf servieren.



### Frikadellen-SOS – Tipps für Selbstermacher

In Rezepten sieht alles immer so einfach aus. Und dann stehst du in der eigenen Küche und denkst dir: „Was zum &%\$! ist da falsch gelaufen?“. Ja, ich spreche aus Erfahrung. Aber nach ausführlichem Testen, kann ich dir zu den häufigsten Frikadellen-Pannen ein paar Tipps geben:

#### Woher weiß ich, dass meine Frikadelle ausreichend gewürzt ist?

Das Würzen ist eine echte Gratwanderung. Zu wenig, und deine Buletten sind zu fad. Zu viel, und der überwürzte Fleischkloß bleibt am Tellerrand liegen. Am besten mischst du Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Co. erstmal sparsam unter die Fleischmasse. Wer vor rohem Hackfleisch nicht fies ist, kann zwischendurch einen Löffel probieren und im Zweifelsfall nachwürzen. Alternativ brätst du einfach eine kleine Test-Frikadelle in der Pfanne an und probierst das Ergebnis.

#### Wieso fallen meine Frikadellen beim Braten auseinander?

Es kann unterschiedliche Gründe haben, warum deine Frikadellen beim Anbraten aufbrechen oder gar zerfallen:

- **Die Zutaten sind nicht fein genug gehackt:** Achte darauf, dass Zwiebeln und Co. wirklich fein gewürfelt zur Hackmasse dazukommen. Ansonsten lassen sich die einzelnen Komponenten nicht zu einer Masse verbinden.
- **Die Fleischmasse ist nicht gründlich verknetet:** Am besten knetest du die Hackmasse einfach mit den

# Frikadelle auf die Schnelle: So bereitest du knusprig-saftige Buletten zu

Händen und mischst alle Zutaten gut durch. Je homogener der Fleischteig, desto besser lassen sich anschließend Frikadellen daraus formen.

- **Das Zutatenverhältnis stimmt nicht:** Ein Ei zu viel? Oder zu viel Flüssigkeit im Teig durch das eingeweichte Brötchen? Ist die Fleischmasse zu feucht, brechen die Frikadellen leichter auseinander oder lassen sich sogar gar nicht erst in Form bringen. Misch einfach einen Esslöffel Semmelbrösel oder Haferflocken dazu. Sie saugen die Flüssigkeit geradezu auf und verleihen der Masse zusätzliche Bindung.

Diese Tipps helfen übrigens auch bei veganen Frikadellen-Rezepten.

## Warum sind meine Frikadellen so fest?

Locker oder eher mit Biss? Bei der Konsistenz gehen die Geschmäcker auseinander. Die Frikadelle wird durch eingeweichtes Brot und eine Klecks Quark oder Frischkäse extralocker.

Für eine feste Konsistenz empfehle ich dir, den Anteil an magerem Hackfleisch zu erhöhen. Statt eingeweichten Brötchen kannst du Paniermehl verwenden oder das Brot ganz weglassen. Diese Low-Carb-Frikadelle ist dann eher wie ein Burgerpattie. Der wird meistens nur aus reinem Fleisch und einigen Gewürzen gepresst.

## Außen schwarz, innen roh? Wieso verbrennen meine Frikadellen?

Alles eine Frage der richtigen Temperatur. Damit sie eine schöne knusprige Kruste kriegen, startest du bei mittleren bis hohen Temperaturen. Brate die Frikadellen auf jeder Seite etwa 2-3 Minuten an und dreh die Temperaturen anschließend herunter, um sie fertig zu garen. Wenn du die Hitze an deinem Herd nicht so präzise regulieren kannst, empfehle ich dir, die Frikadellen einfach bei etwas geringeren Temperaturen zu braten. Sie werden dadurch weniger kross und es dauert ein wenig länger, sind aber dafür komplett durchgegart und kein bisschen verkohlt.

## Wie bereite ich Frikadellen für richtig viele Esser zu?

Ganz einfach – im Backofen! Auf einem eingefetteten Backblech oder in der Auflaufform kannst du die jede Menge Frikadellen platzieren und in einem Rutsch zubereiten. Einfach den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze einstellen und Frikadellen, je nach Größe, ca. 30-45 Minuten garen. Fertig.

## Was passt zu Frikadellen?

Eigentlich braucht eine saftige Bulette nichts weiter als ein bisschen Senf oder würzigen Ketchup. Aber eine leckere Beilage macht aus dem Snack ein vollwertiges Hauptgericht. Du kannst zum Beispiel schnell noch eine Portion Süßkartoffel-Pommes vorbereiten. Die knuspern so schön! Oder wie wär's mit cremigem, sahnigem Kartoffelpüree?

## Wie viele Kalorien stecken in einer Frikadelle?

Wahrscheinlich ist das keine große Überraschung: Die klassische Frikadelle fällt nicht unbedingt in die Kategorie „kalorienbewusst“. Der Klassiker aus halb Schweine- und halb Rinderhack bringt **pro 100 Gramm etwa 280 kcal** mit und enthält durchschnittlich ca. 16 Gramm Fett.

Zwischendurch kannst du dir das problemlos gönnen. Oder die köstliche Bulette ein wenig schlanker machen, indem du sie aus Geflügelhack oder Tatar (magerem Rinderhack) formst. Statt in der Pfanne mit reichlich Butterschmalz, kannst du sie auch im Backofen goldig zubereiten. Und als Beilage lässt du Pommes einfach links liegen und isst stattdessen einen knackigen Salat dazu.

## Wie lange sind Frikadellen haltbar und wie bewahrst du sie am besten auf?



# Frikadelle auf die Schnelle: So bereitest du knusprig-saftige Buletten zu

Fertig gebraten kannst du Frikadellen problemlos einfrieren.

Hackfleisch ist besonders anfällig für Keime. Das fein zerkleinerte Fleisch bietet mit seiner großen Oberfläche Salmonellen und Co. viel Platz, um sich so richtig breitzumachen – erst recht, wenn du es mit Zwiebeln, Kräutern und anderen Zutaten verknetest und zu Frikadellen formst. Daher gilt: Frikadellen immer, immer, immer anbraten, komplett durchgaren und erst anschließend für später verwahren.

Im **Kühlschrank** halten sich die Buletten **etwa 2 Tage**, sollten aber spätestens dann gegessen werden. Du kannst sie aber auch problemlos portionsweise **einfrieren** und hast **bis zu 3 Monate** später noch deinen Notfall-Snack im Kühlfach parat.

## Wie wärmst du Frikadellen wieder auf?

Frisch aus der Pfanne sind sie natürlich am leckersten und noch schön knusprig. Da musst du bei der aufgewärmten Variante schon ein wenig tricksen.

- Schnell und unkompliziert lassen sich Frikadellen in der **Mikrowelle** aufwärmen. Damit sie nochmal kross werden, kannst du sie anschließend kurz in der Pfanne anbraten.
- Wenn du keine Mikrowelle hast, klappt das Ganze auch wunderbar mit Frikadellen in einem dichtverschlossenen (!) Beutel, der einige Minuten in **heißes Wasser** gelegt wird.
- In der **Bratpfanne** oder im **Backofen** geht es natürlich auch. Ich wärme sie bei mittlerer Stufe auf und lass sie dafür 1-2 Minuten länger drin. Hohe Temperaturen zaubern zwar eine schöne Kruste, allerdings werden die Frikadellen dann auch schnell trocken.

Wie sieht's aus? Hast du auch so Heißhunger auf Frikadellen bekommen? Dann ab in die Küche und wenn du Lust hast, kannst du ja auch mal unsere anderen Rezeptideen ausprobieren.