



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

## Kalbsfrikadellen



### Einkaufsliste:

Kalbsgehacktes, 500 g

**Eier, 2**

Quark, 150 g

Frischkäse, 100 g

Zwiebeln, 2

Toastbrot, 4 Scheiben

Milch, 100 ml

Petersilie, 1 Bund

Senf

**Pfeffer**

Salz

Mineralwasser

Sonnenblumenöl, 1 Fl.



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

	 einfach	
 kalt oder warm servieren		 gut einzufrieren
	 TO GO FOOD ARBEIT / UNI	 Party food

### Vorbereitung:

- Zwiebeln klein schneiden und ca. 1 min. blanchieren,
- Toastbrot klein schneiden und in Milch einweichen,
- Petersilie klein hacken,
- Sonnenblumenöl (ca. ½ cm hoch) in beschichteter Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen

### Zubereitung:

- in einer großen Schüssel das Gehackte mit Eiern, Quark, Frischkäse, Zwiebeln, Toastbrot, Petersilie und 1 EL Senf gut vermischen,
- mit Pfeffer und Salz abschmecken,
- ggf. die Konsistenz mit Mineralwasser korrigieren,
- mit nassen Händen kleine Frikadellen (ca. 50 g) formen und in dem
- heißen Öl lange braten (erst nach ca. 10 min. das erste Mal wenden, es soll sich eine dicke dunkelbraune Kruste bilden, Bratzeit insgesamt ca. 45 min.),
- anschließend auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

### **Tipps:**

- Mit Kalbsgehacktem erzielt ihr das geschmacklich beste Ergebnis.
- Leider ist es relativ teuer. Alternativ könnt ihr Rinder – oder Schweinegehacktes (auch gemischt) bzw. Lammgehacktes verwenden.
- Quark und Frischkäse sorgen für Bindung und machen die Frikadellen innen wunderbar fluffig (und außen herrlich kross).
- Die Pfanne mit dem Öl lange erhitzen und nicht zu viele Frikadellen zugleich braten (die Öltemperatur sollte nicht absinken). In breiten Gläsern mit Kölner Ketchup (siehe Rezept) servieren.

[Expertentipp für fluffige Frikadellen](#)

[Expertentipp volle Pfanne](#)