

Frikadellen/Bouletten (Rezept für 4 Personen)

400 gr	Rindsgehacktes
1	Grosses Ei
1	Grosse Zwiebel, fein gehackt
2	Semmel aufweichen in Milch/Wasser Gemisch (gut ausdrücken)
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1	Grosse Tomate, fein gewürfelt
2 EL	Paniermehl
1 EL	Senf mittelscharf
1 Bund	Schnittlauch, fein gehackt
3 Zweige	Petersilie grobblättrig, fein gehackt
1 TL	Thymian oder Ysop oder Lavendel, fein gehackt
2 Blätter	Salbei oder Liebstöckel, fein gehackt
1 MS	Sambal Olek
n.B.	Salz, schwarzer Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG

1. Gehacktes, Eier, Senf, Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Tomaten und Paniermehl in eine Schüssel geben und von Hand mischen.
2. Würzen/Abschmecken
3. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Die Masse in kleine Bällchen formen, plattdrücken
5. In Paniermehl wenden.
6. Ausbraten Stufe 6 (von 9)

TIP

- **Thymian** einfrieren, behält den Geschmack und wenn man ihn aus dem Tiefkühlfach holt, kann man die Blätter ganz einfach ernten, indem man ihn zwischen den Fingern zerreibt.