

**FRIKADELLEN****Für 4 Personen**

 **Zubereitungszeit:** ca. 45 Min.  
 **Aufwand:** braucht etwas Zeit

**Zutaten:**

1 Bund glattblättrige Petersilie  
 1 dl Milch  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Msp. Muskatnuss  
 1 TL Paprika extramild  
 100 g Brät  
 100 g Vollkornbrot vom Vortag  
 2 Eier  
 2 EL Kräuternessig  
 2 EL Olivenöl  
 2 Zwiebeln  
 200 g Nüsslisalat  
 400 g Schweinhackfleisch  
 Öl zum Braten  
 Salz, Pfeffer

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

**1** Zwiebeln und Petersilie grob hacken. Brot entrinden und in Scheiben schneiden. Mit Milch übergießen und mindestens 5 Minuten quellen lassen. Zwiebeln in Öl dünsten. Knoblauch dazupressen, kurz mitdünsten. Mit der Petersilie, dem Fleisch und dem Brät zum Brot geben. Eier verquirlen, begeben und mit Paprika, Muskatnuss, ca. ½ TL Salz und Pfeffer würzen. Alles von Hand zu einer kompakten Masse verkneten.

**2** Aus der Hackfleischmasse mit feuchten Händen 8–12 Kugeln formen, diese zu flachen Frikadellen drücken. In Öl bei kleiner Hitze langsam beidseitig je ca. 8 Minuten braten. Herausnehmen und mit Nüsslisalat anrichten. Den Bratsatz mit Essig ablöschen. Olivenöl beifügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Salatsauce über den Nüsslisalat träufeln.

Veröffentlicht in Ausgabe 01/2007 auf Seite 26

**Nährwerte**

**Kalorien:** 2350 kJ / 560 Kcal  
**Fett:** 40 g

**Eiweiss:** 36 g  
**Kohlenhydrate:** 16 g

**Ihre Optionen zu diesem Rezept**

Exklusiv für Abonnenten


 [Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

 [In den Einkaufszettel](#)

 [Einkaufszettel drucken](#)

 [Rezept drucken](#)

 [Rezept verschicken](#)