

Bergische Frikadellen

Bergische Frikadellen sehen von außen so aus wie alle anderen Frikadellen – aber sie haben innere Werte. Um Geld zu sparen ersetzt man einen Teil des teuren Fleisches mit gekochter, zerstampfter Kartoffel. Ein leckerer Snack für euer nächstes Picknick.



Portionen: 2

Vorbereitung: 45 min

Zubereitung: 30 min

Zeit gesamt: 1 h 15 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für die bergischen Frikadellen:

- 250 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder mehlig kochend)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 300 g gemischtes Hackfleisch

- 2 Eier
- 1 TL Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Semmelbrösel/Paniermehl
- Sonnenblumenöl zum Braten

Besondere Utensilien:

- Küchenreibe

Zubereitung:

- **Für die bergischen Frikadellen** die Kartoffeln in der Schale in reichlich Salzwasser garkochen, etwa 30 Minuten.
- Lauwarm abkühlen lassen, pellen und mit der groben Seite der Küchenreibe in eine Schüssel reiben.
- Zwiebel schälen und auf der feinen Seite der Küchenreibe zu den Kartoffeln reiben. **Tipp:** Rohe Zwiebelwürfelchen hinterlassen in den fertigen Frikadellen kleine Löcher. Das lässt sich vermeiden, in dem man die Zwiebelwürfelchen andünstet oder die rohe Zwiebel reibt.
- Knoblauchzehe schälen und zu der Kartoffelmischung pressen.
- Hackfleisch, Ei, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und alles zu einem glatten Fleischteig verkneten.
- Zu sechs Frikadellen formen und falls gewünscht in Paniermehl wenden. **Tipp:** Will man beim nächsten Picknick mit den Frikadellen punkten, bietet es sich an, walnussgroße Miniklopse zu braten.
- Reichlich Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die bergischen Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten. **Tipp:** Während der Grillsaison können die Frikadellen auch in einer gusseisernen Pfanne auf dem Grill gegart werden.
- Bergische Frikadellen aus der Pfanne nehmen und servieren. Dazu schmecken Gurkensalat und Kartoffelpüree oder „gewälzte Kartoffeln“ – Salzkartoffeln, die einmal durch das Bratfett gewälzt werden – **Mahlzeit!**