

Grillfrikadellen

Zutaten für 6 Frikadellen

400 g Schweinerücken

1 Zwiebel

1 Ei

1 Vollkornbrötchen

1 Gewürzgurke

1 TL Rapsöl

Salz, Pfeffer, nach Belieben: Paprika, Thymian, Oregano



Den Schweinerücken durch einen Fleischwolf drehen, mit in Wasser eingeweichem Brötchen, feingehackter Zwiebel und gewürfelter Gurke verkneten. Den Hackfleischteig mit den Gewürzen vermengen und flache, gleichmäßige Frikadellen formen. Die Frikadellen auf ein Backblech legen, dünn mit Öl einpinseln und bei 180°C ca. 20 Minuten backen. Die Zubereitung auf dem Grill ist auf einer Aluschale möglich.

Pro Portion:

Energie 118 kcal

Fett 3,2 g

Kohlenhydrate 4,9 g

Eiweiß 17 g