



Zutaten

- 400 g Kalbshackfleisch
- 1 Laugenbrötchen oder Brezel (in kaltem Wasser eingeweicht)
- 2 Schalotten (fein gewürfelt)
- etwas feingehackter Majoran
- 8 Kapern (fein gehackt)
- Schalenabrieb einer 1/4 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 TL Dijon Senf
- 1 Prise Paprikapulver scharf
- 1 Ei
- Kochateliers Salz Gewürzter Pfeffer

Hauptgang, vom Grill

Kalbsfrikadelle „Bayrische Art“

Eine saftige Frikadelle aus reinem Kalbsfleisch, verfeinert mit Kapern und Majoran. Ob knusprig in der Pfanne gebraten oder auf dem Grill geröstet - beide Varianten schreien nach Wiederholung!

So wird's gemacht:

1. Die Schalotten und den Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen, auskühlen lassen und dann zum Hackfleisch geben.
2. Alle Gewürze, das ausgedrückte Brötchen, Zitronenabrieb, gehackte Kapern und Majoran sowie das Ei dem Hack hinzufügen und gut vermengen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. 6 Frikadellen formen und vor dem Braten kurz von allen Seiten in Mehl wenden.
5. Dies verleiht den Frikadellen eine schöne Farbe und eine tolle Kruste.
6. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Frikadelle auf

„Manche mögen´s heiss“

- etwas Mehl um die Frikadellen zu mehlieren
- Pflanzenöl zum Braten

beiden Seiten goldbraun anbraten.

7. Nochmal im Ofen bei 180 Grad Umluft für 5 Minuten garen.