



## Duitse frikadellen

*Sappige platte gehaktkoeken van gemengd gehakt met ui, mosterd en kruiden, goudbruin gebakken in de pan. Lekker warm als hoofdgerecht of koud op een boterham met mosterd.*

| VOORBEREIDING | BEREIDEN   | PORTIES  | CATEGORIE           |
|---------------|------------|----------|---------------------|
| <b>15'</b>    | <b>20'</b> | <b>4</b> | <b>Hoofdgerecht</b> |

### Ingrediënten

- 600 g gemengd gehakt
- 1 oud broodje (of 1 sneetje oud witbrood)
- 1 middelgrote ui
- 1 ei
- 1 eetlepel mosterd
- 1 koffielepel paprikapoeder
- 1 eetlepel fijngehakte platte peterselie
- zout en peper naar smaak
- 2 eetlepels zonnebloemolie

## Bereidingswijze

---

- 1.** Week het broodje of het sneetje brood een paar minuten in wat lauw water. Knijp het nadien goed uit zodat er zo weinig mogelijk vocht overblijft.
- 2.** Snip de ui zo fijn mogelijk.
- 3.** Doe het gehakt in een ruime kom en voeg het uitgeknepen brood, de gesnipperde ui, het ei, de mosterd, het paprikapoeder en de peterselie toe. Kruid royaal met zout en peper. Kneed alles met de handen tot een egale, samenhangende massa.
- 4.** Bevochtig uw handen licht met water en vorm 8 platte koeken van ongeveer 2 cm dik en gelijke grootte.
- 5.** Verhit de zonnebloemolie in een ruime bakpan op middelhoog vuur. Bak de frikadellen in twee beurten, zodat de pan niet te vol staat, gedurende ongeveer 6 tot 8 minuten per kant. De koeken moeten goudbruin zijn en volledig gaar vanbinnen.
- 6.** Laat de frikadellen kort rusten op wat keukenpapier voor u ze serveert.

### Tip

Gebruik oud brood in plaats van vers. Oud brood bindt beter en geeft de frikadellen een stevigere structuur die niet uit elkaar valt tijdens het bakken. Druk de koeken licht plat in de pan zodat ze gelijkmatig garen.

### Lekker met

Aardappelpuree, gestoofde rode kool of een eenvoudige groene salade. Koud zijn ze ook uitstekend op een stevige boterham met grove mosterd.

### Dranktip

Een frisse Duitse lager of een glas appelsap past perfect bij de hartige smaak van de frikadellen.