



Retter-Rezepte

Brotfrikadellen

Pro Person 1-2 trockene Brötchen oder eine entsprechende Menge trockenes Brot in grobe Stücke schneiden und in Wasser einweichen. Größe der Stücke etwa 1/12 Brötchen.

Während des Einweichens 1-2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Gewürzmischung aus Salz, Pfeffer, Kräutern nach Geschmack (zB Oregano) herstellen oder Gewürzsalz verwenden, zB. Gyros, Lamnbraten, ...

Wenn die Brotstücke durchgeweicht sind, das überschüssige Wasser ausdrücken. In einer größeren Schüssel eine Masse aus den Gewürzen, der ausgedrückten Masse, den feingehackten Zwiebeln und 1-2 Eiern kneten.

Aus der Masse flache Klopse formen und in einer Pfanne in etwas Öl ausbraten. Nicht zu dunkel werden lassen.

Varianten: Wer keine Eier verwenden möchte, kann stattdessen auch 1-2 Esslöffel Buchweizenmehl untermischen, dann vielleicht noch 1 Esslöffel Wasser zugeben. Wer keine Zwiebeln mag lässt sie weg, wer Knoblauch liebt fügt ihn dazu, Curry, Paprika, alles ist möglich.

