

# Französische Frikadellen

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

500 g gem. Hackfleisch	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe, gepresst
100 g altback. Weißbrot	1 Ei	2 EL Petersilie
1 TL Thymian, gehackt	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl		

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL Tomatenmark	400 ml passierte Tomaten
200 ml Rinderbrühe	1 Lorbeerblatt	frischer Rosmarin
2 EL schwarze Oliven	1 TL Honig	Salz, Pfeffer

Das eingeweichte und ausgedrückte Brot in einer großen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Ei, Petersilie, Thymian, Muskatnuss, Salz und Pfeffer dazugeben.

Alles mit den Händen gut vermengen und kneten, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Die Masse für 15-30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Aus der Masse gleichmäßige, walnussgroße Bällchen formen.

Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.

Die Frikadellen portionsweise von allen Seiten goldbraun anbraten. Sie müssen nicht durchgegart sein. Herausnehmen und beiseitestellen.

In der gleichen Pfanne die Schalotte im verbliebenen Fett 2 Minuten glasig dünsten. Tomatenmark hinzugeben und 1 Minute mit anschwitzen.

Passierte Tomaten, Brühe, Lorbeerblatt, Rosmarin, Oliven und Honig hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sauce aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen.

Die angebratenen Frikadellen zurück in die Pfanne mit der Sauce legen.

Zugedeckt bei niedriger Hitze 20-25 Minuten schmoren lassen, bis die Frikadellen durchgegart und die Sauce leicht eingedickt ist.

Den Rosmarinzweig und das Lorbeerblatt entfernen. Nochmals abschmecken.

Heiß servieren, am besten mit Tagliatelle, cremigem Kartoffelpüree oder einem frischen Baguette, um die Sauce aufzutunken.

NN am 04. November 2025