

Frikadellen im Schlafrock aus dem Backofen

Für 3-4 Portionen

Brotmantel:

1 Baguette	80 ml Olivenöl	1 Knoblauchzehe
------------	----------------	-----------------

Frikadellen-Masse:

400 g Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Ei
2 EL feine Haferflocken	1 EL Miso-Paste	1 2 TL Senf
1 TL Thymian	Salz	

Curry-Sauce:

400 ml passierte Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Curry (mild)	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 2 TL Paprikapulver
1 2 TL brauner Zucker	1 unbehandelte Limette	Salz, Pfeffer

Außerdem:

Hand. Kirschtomaten	Kräuter
---------------------	---------

Zunächst muss die Currysauce gekocht werden. Zwiebel und Knoblauch schälen, dann in Öl anschwitzen. Das Currypulver zugeben, kurz mitrösten und mit den passierten Tomaten ablöschen. Mit Limettensaft, etwas Limettenschale, Zucker, Paprikapulver und Salz würzen. Die Sauce circa zehn Minuten köcheln lassen und zur Seite stellen.

Das Baguette in zwei bis drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und innen aushöhlen. Wer Brötchen nimmt, sollte sie im Ganzen quer oder längs durchschneiden und das Innere herausholen. Den Knoblauch schälen und mit dem Öl pürieren. Die Brotstücke vor dem Füllen mit diesem Würzöl gründlich einpinseln, damit der Brotmantel später schön aromatisch schmeckt.

Für die Frikadellen, die Zwiebel und den Knoblauch schälen, danach fein würfeln. Das Hackfleisch in eine Schüssel füllen. Gewürzt wird die Masse mit Salz, Pfeffer, Senf und etwas Miso-Paste. Ei, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Haferflocken zugeben und alles gründlich vermengen.

Die Masse großzügig in die ausgehöhlten Brotstücke füllen. Die Currysauce in eine Auflaufform gießen und alle gefüllten Brotstücke hineinsetzen. Bei 185 Grad Umluft auf einem unteren Einschub circa 25 Minuten backen.

Anrichten:

Frikadellen im Schlafrock kann man in der Form servieren. Dann mit Blattpetersilie oder Staudensellerieblättchen und halbierten Kirschtomaten garnieren. Ein wenig Currypulver über den Auflauf oder später über die einzelnen Portionen gestreut ist lecker und sieht gut aus.

Ulla Scholz am 27. Februar 2026