



Besser essen.  
Besser leben.

# Saftige Frikadellen

4 Personen 5 Minuten 10 Minuten einfach

## Zutaten

500 g Rinderhackfleisch  
2 Stck. Eier  
1 Stck. rote Zwiebel  
1 Stange(n) Petersilie  
1 Zehe(n) Knoblauch  
1 EL Honigsenf  
1 EL Ketchup  
2 EL Paniermehl  
1 Prise Intenso oder scharfes  
Paprikapulver  
1 Prise AMC Pepper Trio, alternativ  
Pfeffer



## Zubereitung

### Hackmasse

1. In den 500g Hackfleisch, Eier, Honigsenf, Ketchup, Paniermehl, Intenso, Pepper Trio hinzugeben. Anschließend die Zwiebel, Knoblauchzehe und die Petersilie mit dem Quickcut zerkleinern und in die Hackmasse geben. Danach alles gut durchkneten und 8 Hackbällchen formen

### Frikadellen backen

2. Den Topf auf die Navigeno stellen. Anschließend die Navigeno auf Stufe 6 drehen. Danach den Audiotherm auf das Fleischsymbol drehen.  
3. Sobald der Topf heiss genug ist, die Frikadellen in den Topf geben und einbisschen andrücken. Anschließend die Navigeno überkopf auf dem Topf legen und auf Stufe "2" drehen. Danach den Audiotherm auf 10 Minuten einstellen.

## Verwendete Produkte



Audiotherm



Quick Cut



Navigeno



Topf 24cm 3.5l