

Rezept

Rick's Freakadellen

Zwiebeln vorgaren

2 El [Olivenöl](#)

in Pfanne erhitzen

2-3 Zwiebeln [fein gewürfelt](#)

im Olivenöl bei mittlerer Hitze [leicht glasig braten](#) (sie sollen nicht braun werden)

Fertigstellung

750 g frisches Bio-Rinderhack

1 rohes Ei

die wie oben beschrieben vorgegarten Zwiebeln

Salz, Pfeffer

Die Ingredienzien links in einer Schüssel mit der Hand verkneten und runde Bällchen formen:

ca. 6 cm Ø und ca. 2 cm hoch: ergibt ca. 15 Bällchen.

4 EL Olivenöl

in einer großen Edelstahlpfanne stark erhitzen, die Hackfleischbällchen darin braten.

Variante 1:

2 Minuten auf jeder Seite. Ergebnis:

Das Fleisch ist innen noch leicht rosa und innen zart, weich und saftig.

<p><u>Variante 2:</u></p>	<p>2 ½ Minuten auf jeder Seite. Ergebnis:</p> <p>Das Fleisch ist innen gerade <i>so</i> durchgegart und nicht mehr rosa, aber trotzdem innen noch schön saftig.</p>
<p>Bei der angegebenen Menge Fleisch paßt nicht alles in die eine Pfanne und man muß zweimal nacheinander braten oder <u>zwei verschiedene Pfannen</u> benutzen.</p> <p>Das zum Braten verwendete Öl kann man sich natürlich als „Soße“ über die Kartoffeln träufeln.</p>	
<p>Als äußerst wichtige Beilage zu diesen Freakadellen dienen</p> <p><u>Rick's Schmorbohnen</u></p>	