

Airfryer-Frikadellen mit Möhre und Haferflocken

Zu Gast: Jenny Böhme

Frikadellen aus der Heißluftfritteuse? Jenny Böhme von Familienkost.de sagt: „Das funktioniert so gut, dass ich sie nie mehr in der Pfanne braten werde!“

Vorbereitung 20 Min. · Kochzeit 12 Min. · Gesamtzeit 32 Min. · 18 Portionen

Zutaten

500 g Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Ei
100 g Möhre
3 EL Haferflocken
1 TL Senf
1 TL Salz
1 Knoblauchzehe
1 TL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Schäle die Möhre, den Knoblauch und die Zwiebel.
 2. Gib das Hackfleisch mit den Haferflocken, dem Ei, Senf, Petersilie, Salz und Pfeffer in eine Schüssel. Presse den Knoblauch dazu und reibe die Möhre fein hinein.
 3. Schneide die Zwiebel in Würfel und verknete alles gut.
 4. Forme 18 Fleischbällchen zu je 50 g. Gib sie in den Garkorb und backe sie 12 Minuten bei 200 Grad.
-