

## **Kernige Backofen-Frikadellen**

### **Zutaten (für ca. 20 Mini-Frikadellen):**

- 2 kleine Zwiebeln
- 750 g Hackfleisch, halb und halb
- 200 g Schmand oder Crème fraîche
- 2 Eier
- 8 EL Paniermehl
- 5 EL Kerne-Mischung (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne)
- 3 EL "rische's Bratenduft"

### **Zubereitung:**

- Backofen vorheizen auf 200°C Umluft.
- Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermischen, ggf. nach Geschmack noch etwas nachwürzen.
- Aus der Fleischmasse ca. 20 kleine Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. backen.