

Die besten Fleischbällchen aus dem Ofen – Lecker!



Fleischbällchen aus dem Ofen sind einfach super! Ruckzuck sind Fleischbällchen gemacht und die Zutaten gibt es überall zu kaufen. Mit diesem Grundrezept macht Ihr im Handumdrehen köstliche Fleischbällchen im Ofen, die Ihr immer wieder anders servieren könnt.

..... Zutaten Fleischbällchen für 4 Personen

| | |
|------------------|--|
| 250 g | gekochte Kartoffeln (gerieben oder mit der Gabel fein zerdrückt) |
| 2 Stück | Zwiebeln - fein gehackt |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 Stück | Knoblauchzehe (durch die Knoblauchpresse gedrückt) |
| 70 g | Semmelbrösel |
| 70 g | Haferflocken |
| 85 ml | Milch |
| 50 g | Sahne |
| 90 g | Wasser |
| 1400 g | Rinderhack |
| 2 | Eier |
| 2 EL | Sojasauce |
| 1/2 TL | geräuchertes Paprikapulver |
| Salz und Pfeffer | |

Zubereitung Fleischbällchen:

1. Ofen auf 190 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
2. Paniermehl und Haferflocken in einer Schüssel vermischen und mit Milch, Sahne und Wasser gut verrühren. Beiseitestellen.
3. Fein gehackte Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten und zu der Brösel-Haferflockenmischung geben.
4. Das Hackfleisch mit der Zwiebel-Brösel-Haferflockenmischung und allen anderen restlichen Zutaten gründlich vermengen und ca. 1 Stunde kaltstellen.
5. Aus der Masse ca. golfballgroße Fleischbällchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech ca. 17 Minuten im Ofen backen. Sollten Bällchen übrig-bleiben, lassen sich diese problemlos einige Tage im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.



Tipps, wie Eure Fleischbällchen noch lockerer werden:

- Die **Ofenmethode** ist dann sehr gut geeignet, wenn die **Hackmasse etwas weicher** ist. In der Pfanne würden sie beim Wenden leicht kaputt gehen - auf dem Backblech kann das nicht passieren! Nicht vergessen: Die Masse vor dem Formen eine Stunde kaltstellen und dann die Fleischbällchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
- **Brot, Haferflocken** und **Kartoffeln** machen die Fleischbällchen locker und saftig. Verwendet Ihr **Brot oder Semmeln** (anstelle Semmelbrösel), sollten diese jedoch vom Vortag sein und **vorher in Milch oder Wasser eingeweicht** werden.
- Wann sind die **Fleischbällchen fertig**? Wichtig: Fleischbällchen sollten immer „durch“ sein. Die **Garzeit** hängt von der **Größe der Fleischbällchen** ab. Da jeder Ofen anders ist, macht einfach zwei Minuten vor Ende der angegebenen **Garzeit** mal eine **Probe** und schneidet ein Fleischbällchen in der Mitte durch. Wenn es noch einen rohen Kern hat, könnt Ihr ihnen noch zwei bis drei Minuten geben.
- **Welche Sauce** passt am besten zu Fleischbällchen? Erlaubt ist was Euch schmeckt, denn Fleischbällchen sind **wahre Alleskönner in der Küche** und passen sich gern an. So könnt Ihr diese z.B. mit einer fruchtigen Tomatensoße oder einfach mit einem guten Senf dazu genießen.