

# Spinatfrikadellen

(Rezept für ca. 10 Frikadellen)



Zutaten:

- 1 kg tiefgefrorener Blattspinat
- 2 Eier
- 50 g Semmelbrösel
- 50 g geriebener Parmesankäse
- 100 g Sesam
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 125 g Speck in Würfel geschnitten
- Geriebene Schale einer Zitrone
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Olivenöl

Blattspinat auftauen und Flüssigkeit ausdrücken, dass er nicht mehr tropft.

In einer Schüssel mit den Eiern, den Semmelbröseln, dem Parmesan und dem Sesam vermischen.

Die Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Abkühlen lassen und unter die Masse mischen. Die Speckwürfel ebenfalls andünsten und abgekühlt untermischen.

Die geriebene Zitronenschale ebenfalls untermischen und die Masse mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zehn gleich große Frikadellen formen und diese beiderseits in Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten.

Guten Appetit