



Frikadellen alla caprese

Backofen: 230° C Ober-/Unterhitze
Backzeit: ca. 45 min
Zubehör: großer Ofenzauberer "James"

Zutaten:

500 g Rinderhack
 1 Brötchen vom Vortag
 1 Zwiebel
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver

4-5 kleine Kartoffeln
 1 Zucchini
 1 rote Paprika
 1 Kohlrabi

2 EL Rapsöl
 1 TL Salz
 1 Knoblauchzehe
 1/2 TL Rosmarin
 1 TL Paprikapulver
 Prise Pfeffer

1 große Tomate
 1 Kugel Mozzarella

Zubereitung:

Backofen vorheizen.

Zwiebel schälen und fein hacken.
 Brötchen einweichen.

Rinderhack, ausgedrücktes Brötchen, gehackte Zwiebel und Gewürze nach Geschmack gut vermengen und zu 5 flachen Frikadellen formen.
 Gut verteilt auf den großen Ofenzauberer legen.

Gemüse bei Bedarf schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
 In die mittlere Edelstahlrührschüssel geben.

Aus Rapsöl, zerdrückter Knoblauchzehe und Gewürzen eine Marinade herstellen, über das Gemüse gießen und Gemüse gut durchmischen.
 Dann das Gemüse um die Frikadellen herum auf dem Ofenzauberer verteilen.

Im vorgeheizten Ofen auf unterster Schiene ca. 30 min garen.

Währenddessen Tomate waschen und in 5 Scheiben schneiden.
 Mozzarella ebenfalls in 5 Scheine schneiden.

Nach den 30 Minuten Ofenzauberer kurz herausnehmen,
 Frikadellen mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen,
 wieder alles in den Ofen schieben und weitere ca. 10-15 min (mit Sichtkontakt) überbacken.

