

# Überbackene Gemüse-Hackfleisch-Rösti vom Blech



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h 5 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 400 g** gemischtes Hackfleisch vom Schweizer Rind und Schwein
- 1 Bund** Schnittlauch
- 1** rote Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 1 EL** feiner Senf
- 1 EL** grober Senf
- 50 g** geriebene Mandeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 300 g** Lauch
- 350 g** Rüeblli
- 275 g** Weisskabis
- 150 g** Cottage Cheese
- 1** Ei
- 50 g** geriebener Sbrinz
- 1 EL** edelsüßer Paprika
- 100 g** geriebener Gruyère

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 542** kcal
- 44 g** Eiweiss
- 15 g** Kohlenhydrate
- 32 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

 Low Carb

## Tipp

Neben Lauch, Rüeblli und Kabis eignen sich auch Zucchetti, Kohlrabi und Kürbis für die Zubereitung der Ofen-Rösti.

## Zubereitung

- 1 Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- 2 Schnittlauch, Zwiebel, Knoblauch, beide Senfsorten, Mandeln und das Hackfleisch gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 Lauch rüsten, in feine Streifen schneiden. Rüeblli schälen und an der Röstiraffel reiben. Den Kabis rüsten und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben, salzen und kräftig durchkneten. Cottage Cheese, Ei, Sbrinz und Paprika beifügen, alles gut mischen und kräftig pfeffern.
- 4 Den Backofen auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorheizen.
- 5 Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Das Gemüse zu 12 kleinen Rösti-Talern von etwa 10 cm Durchmesser formen und auf die Backbleche legen. Die Rösti auf der mittleren Rille des Backofens 20 Minuten vorbacken.
- 6 Aus dem Hackfleisch ebenfalls 12 Taler formen, welche etwas kleiner sind als die Rösti. Nach 20 Minuten jede Rösti mit einem Hackfleisch-Taler belegen und mit dem Käse bestreuen. Weitere 15 Minuten backen. Anschliessend sofort servieren.