Überbackene Gemüse-Hackfleisch-Rösti vom Blech

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	Rüebli
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, Rüebli 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. Rüebli 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.