Mediterrane Gemüse-Hackfleisch-Pfanne

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

350 g	Hackfleisch vom Schweizer Schwein
1 Bund	Peterli
1	Ei
100 g	Magerquark
50 g	geriebene Mandeln
1 EL	Senf
1 EL	edelsüsser Paprika
1 TL	Knoblauchpulver
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g	Tomaten
2	Peperoni (rot und gelb)
1	Aubergine
1	Zwiebel
4 Zweig	Oregano
1 EL	HOLL-Rapsöl
2 dl	Gemüsebouillon
650 g	festkochende Kartoffeln

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

465	kcal
32 g	Eiweiss
36 g	Kohlenhydrate
19 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Tipp

Die Hackfleischmasse kann auch zu Burgern geformt und separat vom Gemüse in der Pfanne gebraten werden.

Zubereitung

1 Peterli hacken. Dann mit Ei, Magerquark, Mandeln, Senf, Paprika, Knoblauch und Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse von Hand oder mit dem Knethaken des Handrührgeräts 2–3 Minuten gut durchkneten. Aus der Masse baumnussgrosse Bällchen formen.

2 Stielansatz der Tomaten entfernen. Tomaten in Würfel schneiden. Peperoni halbieren und Stiel sowie Kerngehäuse entfernen. Peperoni in 1 cm grosse Würfel schneiden. Aubergine ungeschält in Scheiben schneiden und ebenfalls in 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Oregano hacken.

3 In einer grossen Bratpfanne mit Deckel das Öl erhitzen und darin die Hackbällchen anbraten. Auf einen Teller geben. Im Bratensatz die Zwiebel andünsten. Peperoni und Aubergine beifügen und mitdünsten. Zuletzt Tomaten und Bouillon beifügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse zugedeckt 15 Minuten kochen lassen. Anschliessend Hackbällchen beifügen und alles weitere 10 Minuten kochen lassen.

4 Inzwischen Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in wenig gesalzenem Wasser zugedeckt weichkochen. Restwasser abgiessen und die Kartoffeln abkühlen lassen.

5 Die Gemüse-Hackbällchen-Pfanne mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit den Kartoffeln auf gut verschliessbare Behälter verteilen und bis zum Erwärmen kühl aufbewahren.

6 Die Gemüse-Hackbällchen-Pfanne im Steamer oder in der Mikrowelle erhitzen und geniessen.