



Hacktäschi mit Pommes und süssen Tomaten



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 25 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Gehacktes vom Schweizer Rind
- 600 g** Pommes frites, tiefgekühlt
- 200 g** Rüebli
- 200 g** Zucchini
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 250 g** Cherrytomaten
- 1 EL** Puderzucker
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 669** kcal
- 39 g** Eiweiss
- 58 g** Kohlenhydrate
- 30 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

45 Tiere leben im Schnitt auf einem Rindermastbetrieb.

Die meisten Höfe in der Schweiz sind Familienbetriebe. So auch jener von Familie Meister in unserem Porträt.

Zubereitung

- 1** Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Pommes frites auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in den Ofen schieben.
- 2** Rindsgehacktes in eine Schüssel geben. Rüebli schälen, grob raffeln; Zucchini grob raffeln und beides zum Hackfleisch geben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und gleich grosse Hacktäschi formen.

- 3 Tomaten nach Belieben halbieren oder ganz lassen und während der letzten 8–10 Minuten zu den Pommes frites legen. Pommes frites dazu auf dem Backblech etwas zur Seite schieben, Tomaten dazulegen, mit Puderzucker bestreuen und wieder in den Ofen schieben.
- 4 Öl in einer Bratpfanne mittelstark erhitzen und die Hacktätschli darin auf beiden Seiten je 4–5 Minuten braten.
- 5 Hacktätschli mit Pommes und Tomaten auf Teller geben und servieren, Pommes nach Belieben salzen.