Hacktätschli mit Pommes und süssen Tomaten

Meine Wahl.

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 Zucchetti
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; Zucchetti grob raffeln und beides zum Hackfleisch geben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und gleich grosse Hacktätschli 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.