



Hacktätschli vom Rind auf mediterranem Sommersalat



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 500 g** Hackfleisch vom Schweizer Rind
- 1** Zwiebel
- 3 Zweige** Oregano
- 3 Zweige** Dill
- 3 Zweige** Peterli
- 2 EL** Senf
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL** Paprikapulver
- 1** kleine Aubergine
- 1** Zucchini
- 1** gelbe Peperoni
- 1** rote Peperoni
- 4 EL** Olivenöl
- 50 g** Rucola
- 3 EL** Balsamico
- 50 g** violette Oliven, entsteint
- 1 EL** HOLL-Rapsöl

Zubereitung

- 1** Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter hacken. In einer Schüssel Hackfleisch, Zwiebel, Kräuter und Senf miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aus der Hackmasse 16 kleine Hacktätschli formen und auf einen Teller geben. Kalt stellen.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 437** kcal
- 29 g** Eiweiss
- 11 g** Kohlenhydrate
- 30 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Ohne Oliven

Als Ersatz für die Oliven kannst du die Beilage zur Abwechslung mit getrockneten, in Öl eingelegten Tomaten verfeinern. Schneide die Tomaten dazu in feine Streifen.

- 2 Das Gemüse waschen. Aubergine längs halbieren. Beide Hälften längs in feine Scheiben schneiden. Auch die Zucchini längs in feine Scheiben schneiden. Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Peperonihälften nochmals achteln. Das Gemüse in einer Schüssel mit der Hälfte des Olivenöls vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Den Rucola waschen.
- 4 Das Gemüse portionsweise in der Pfanne 3-5 Minuten braten. Mit dem restlichen Olivenöl, dem Balsamico, dem Rucola und den Oliven mischen.
- 5 Eine Bratpfanne erhitzen. Hacktätschli im Rapsöl 5-6 Minuten auf jeder Seite braten.
- 6 Die Hacktätschli mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.