Hacktätschli vom Rind auf mediterranem Sommersalat

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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	Zucchetti
1	gelbe Peperoni
1	rote Peperoni
4 EL	Olivenöl
50 g	Rucola
3 EL	Balsamico
50 g	violette Oliven, entsteint
1 EL	HOLL-Rapsöl

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.

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.

2 Das Gemüse waschen. Aubergine längs halbieren. Beide Hälften längs in feine Scheiben schneiden. Auch die Zucchetti 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.