Hacktätschli

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zubereitungszeit: ca. 40min.

Menu: 19.11.2014

Creation: Markus Gautschi

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

800g Hackfleisch (Rind)

- 2 Bundzwiebeln mit dem Grün, halbiert, in feinen Streifen
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 roter Chili, entkernt, fein gehackt
- **2 EL Koriander,** fein geschnitten

34 TL Salz

wenig Pfeffer

Öl zum Braten

500 g Pak-Choi oder Chinakohl, in Streifen

1/4 TL Salz

wenig Pfeffer

180g Joghurt nature

- **2 EL Koriander,** fein geschnitten
 - 1 Knoblauchzehe, gepresst

1/4 TL Salz

- 1. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu 12 Tätschli formen.
- 2. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
- 3. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Tätschli portionenweise beidseitig je ca. 4 Min. braten, herausnehmen, warm stellen. Bratfett mit Haushaltpapier auftupfen, evtl. wenig Öl beigeben.
- 4. Pak-Choi ca. 2 Min. rührbraten, würzen.
- **5.** Joghurt und alle restlichen Zutaten mischen, mit den Tätschli und dem Pak-Choi servieren.

Dazu passt: Parfümreis.

Portion: 389 kcal, F 20 g, Kh 6 g, E 47 g

1/1