

Hacktätschli

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

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

Öl zum Braten

500g Pak-Choi oder Chinakohl, in Streifen

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

180g Joghurt nature

2 EL Koriander, fein geschnitten

1 Knoblauchzehe, gepresst

¼ 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 Haushaltspapier auftupfen, evtl. wenig Öl begeben.
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: 389kcal, F 20g, Kh 6g, E 47g