



DAS REZEPT VOM SONNTAG, 07.03.2010

Hackfleischwähе



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten

- 1 Peperoncino
- 80 g Chinakohl
- 1 EL Öl zum Braten
- 300 g Rindshackfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 dl Halbrahm
- 1 Ei
- 1 TL Sesamöl
- Salz, Pfeffer
- Butter für das Blech
- Mehl für das Blech
- 1 ausgewalzter, achteckiger Kuchenteig à 270 g
- 60 g Paniermehl

Zubereitung

1. Peperoncino längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Chinakohl längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Hackfleisch anbraten. Peperoncino- und Chinakohlstreifen beigeben. Knoblauch dazupressen. Alles bei mittlerer Hitze braten, bis der Chinakohl bissfest ist. Pfanne vom Herd nehmen und Wähenbelag abkühlen lassen.

2. Für den Guss Rahm und Ei verquirlen. Sesamöl beigeben. Den Guss salzen und pfeffern.

3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kuchenblech mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Teig in die Form legen. Überstehenden Teig hineinfalten und an den Blechrand drücken. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Paniermehl darauf verteilen. Wähenbelag darauf geben. Guss darüber giessen. Wähe in der unteren Ofenhälfte ca. 30 Minuten backen.

Dazu passt: Sprossensalat.

Nährwerte pro Person

2800 kJ | 670 kcal | Fett: 43 g | Eiweiss: 25 g | Kohlenhydrate: 46 g

[Rezepte suchen »](#)

Content by **saisonküche**



DAS REZEPT VOM MONTAG, 08.03.2010

Wildreis-Gemüse-Gratin

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VOM SAMSTAG, 06.03.2010

Mini-Orangen-Cupcakes mit Schokoladenhaube

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VOM FREITAG, 05.03.2010

Petersilien-Risotto mit Fonduta

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VOM DONNERSTAG, 04.03.2010

Blumenkohlsalat mit Kichererbsen

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VOM MITTWOCH, 03.03.2010

Reispfanne mit Kalbfleisch

[Rezept lesen](#)