



MEIN LIEBLINGSREZEPT 16 VON 24. *Landmetzgerei Kaufmann*

Scharfe Hacksteaks



ZUTATEN

4 Portionen | Dauer ca. 30 Min.

500g gem. Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Ei
2 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer
1-2 TL Tabasco
3 EL Olivenöl
400g Kirschtomaten
1 TL brauner Zucker
100 ml Tomatensaft

Für das Püree

2 Dosen weiße Bohnen
(à 225g Abtropfgewicht)
1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone

TIPP

Dazu passt Bohnenpüree.

Bohnen abgießen und abspülen. Petersilie grob hacken. Knoblauch fein würfeln. Zitronenschale fein abreiben und 2-3 EL Saft auspressen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch kurz andünsten. Bohnen und 3 EL Wasser zugeben und unter Wenden erhitzen. In einer Schüssel mit Petersilie und Zitronensaft pürieren. Zitronenschale unterrühren. Mit Salz abschmecken.

- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Ei, Paniermehl, 1 gehäufter TL Salz, Pfeffer, Tabasco zugeben und alles mit den Händen verkneten. Mit angefeuchteten Händen 8 flache Steaks formen.
- 2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Tomaten waschen und halbieren. Hacksteaks aus der Pfanne nehmen, warm halten. Tomaten ins Bratfett geben und unter Wenden darin anschmoren. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren. Mit Tomatensaft ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks in die Sauce legen.



Nächstes Rezept im Juni: Früchte Nauber.