Kurzgebratene Mettbrötchen mit Zwiebelkruste

Zutaten für vier Personen
600 g Schweinehackfleisch
2 Eigelbe
2 EL gehackte gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer

4 Brötchen
80 g Zwiebelwürfel
1 EL scharfer Senf
2 EL Mehl zum Mehlieren
1 EL Öl

70 g Pflücksalat
½ Bund Radieschen
3 EL Obstessig
3 EL Olivenöl
60 g Zwiebelwürfel
1 EL gehackte gemischte Kräuter
3 cl Apfelsaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Schweinehackfleisch mit zwei Eigelben und einem Esslöffel gemischten Kräutern gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Brötchen längs halbieren und mit Hackfleischmasse gut bestreichen. Zwiebelwürfel mit Senf und einem Esslöffel gemischten Kräutern gut verrühren und auf die Hackmasse aufstreichen. In Mehl andrücken und in heißem Öl eine goldgelbe Kruste braten.

Pflücksalat säubern und gut abtropfen lassen. Radieschen säubern und Blättchen schneiden. Alles gut vermengen und als schönes Bukett auf Tellern anrichten. Obstessig mit Olivenöl, Zwiebelwürfeln, gemischten Kräutern und Apfelsaft gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat verteilen. Mettbrötchen daneben mit anrichten.

Nährwert pro Portion
709 kcal – 44 g Fett - 36 g Eiweiß – 42 g Kohlenhydrate – 3,5 BE
Dieses Gericht ist lactosefrei.