



Hackfleischpfannkuchen in Zwiebelsauce mit Feldsalat im Birnensud

Zutaten (für vier Portionen)

80 g Zwiebelwürfel
200 g Rinderhackfleisch
je 50 g feine Würfel von Karotten, Lauch, Sellerie, Egerlingen
2 EL Olivenöl
100 g Mehl
150 ml Milch
2 Eier
2 EL gehackte Petersilie

150 g Zwiebel in Streifen geschnitten
250 ml Kalbsfond
1 EL Olivenöl

1 feste Birne (z.B. Abate)
100 ml Birnensaft
120 g Feldsalat
3 EL Obstessig
1 EL Agavendicksaft
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Zwiebelwürfel glasig angehen lassen. Würfel von Karotten, Lauch, Sellerie, Egerlingen und Hackfleisch mit anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen, erkalten lassen.

Mehl mit Milch, Eiern und gehackter Petersilie zu einem zähflüssigen Teig glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitete Hackfleischmasse gut untermischen. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl Teigmasse einlaufen lassen, beidseitig goldgelb ausbacken.

Zwiebeln in heißem Olivenöl ganz leicht anbräunen, mit Kalbsfond angießen und aufkochen, nachwürzen und als Spiegel in tiefem Teller angießen. Pfannkuchen einrollen, schräg halbieren, daraufsetzen.

Birne säubern, in dünne Spalten schneiden, in wenig Olivenöl kurz angehen lassen, mit Birnensaft ablöschen. Gesäuberten Feldsalat mit Obstessig, Agavendicksaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen, in einer Schüssel anrichten. Die Birnenspalten darauflegen, zu den Pfannkuchen extra dazustellen.

Nährwerte pro Portion

518 kcal - 31 g Fett - 21 g Eiweiß - 44 g Kohlenhydrate - 4 BE