



Süßkartoffel-Hackfleischpflanzerl mit Zwiebelsauce

Zutaten für 4 Personen

520 g Rinderhack
80 g Zwiebelwürfel
160 g Süßkartoffel
2 Eier
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Chiliflocken
½ TL gemahlener Ingwer
60 g magere Bauchspeckwürfel
80 g Zwiebelwürfel
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl
250 ml Kalbsfond
1 Chilischote
½ TL Kardamom
½ TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

- Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, in leichtem Salzwasser auf den Punkt kochen, gut abtropfen lassen, 1/3 davon mit dem Mixstab fein pürieren. Rinderhackfleisch mit Zwiebelwürfel, Eier, gehackter Petersilie, Schnittlauchröllchen, Kartoffelwürfel und Kartoffelpüree gut vermengen, mit Kreuzkümmel, Chiliflocken, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen, Pflanzerl von der Masse formen, in heißem Olivenöl beidseitig auf den Punkt ausbraten.
- Zwiebelwürfel mit Röllchen von Frühlingszwiebeln angehen lassen, Bauchspeckwürfel zugeben, mit leicht angedicktem Kalbsfond angießen, mit Kardamom, Kreuzkümmel, wenig Salz und Pfeffer würzen, Röllchen von Chilischote zugeben. Pflanzerl auf flachem Teller anrichten, mit Zwiebel-Specksauce überziehen, mit Kerbelsträußchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Dieses Gericht ist glutenfrei.

Nährwert pro Portion

516 kcal – 35 g Fett - 34 g Eiweiß – 16 g Kohlenhydrate – 1 BE