



Rindfleisch-Ciabattaflan mit Paprika im Gemüsereigen

Zutaten (für vier Personen)

250 g Rinderhüfte
2 Eier (L)
100 g Ciabattawürfel
2 EL Olivenöl
120 g Paprikaschotenwürfel (farbig)
1 EL Sonnenblumenkerne
1 Frühlingszwiebel
Salz, Pfeffer

Gemüsereigen

1 Karotte (ca. 120 g)
1 rote Bete
1 kleiner Kopf Brokkoli
1 kleiner Kopf Blumenkohl
½ l Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 EL Kräuterbutter
1 Schälchen Gartenkresse
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten - ohne Backzeit)

Rinderhüfte durch die Fettscheibe (grobe Scheibe) drehen und kurz in Olivenöl anbraten. Ciabatta in Würfel schneiden und in Olivenöl mit den gehackten Sonnenblumenkernen dezent anrösten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Alles mischen, die verquirlten Eier darüber geben, mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal gut miteinander vermischen.

Kleine Tortenförmchen mit Öl ausstreichen. Ein Backblech erhitzen, Backpapier auflegen, Törtchenringe darauf verteilen und bei circa 160 Grad in rund einer halben Stunde im Backofen fertigstellen. In der Zwischenzeit das küchenfertig vorbereitete Gemüse in mundgerechte Stücke zerteilen und in Fleisch- oder Gemüsebrühe auf den Punkt garen. Gemüse herausnehmen, abtropfen lassen und in Kräuterbutter schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertige Törtchen aus der Form nehmen und mittig auf Tellern anrichten. Das Gemüse als Reigen ringsum verteilen und mit Kresse verfeinern.