

Fleischpflanzt mit Kartoffelbrei und Feldsalat



Zutaten für drei Personen:

400 g Rinderhackfleisch
70 g Knödelbrot (oder eine altbackene Semmel)
1-2 Eier
2 EL Zwiebelwürfel
4-6 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Msp Chiliflocken
1/2 TL Zitronensaft
1/2 Bund Schnittlauch (optional)
2 EL neutrales Öl
120 g Feldsalat
125 g Champignons
100 ml Gemüsebrühe

Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle
ein Spritzer Maggi
1 EL Estragonessig,
ersatzweise Weißweinessig
2 EL neutrales Öl

1. Knödelbrot kurz in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken.
2. Rinderhackfleisch mit Ei, Knödelbrot, Semmelbröseln, Zitronensaft, Zwiebelwürfeln, Salz, Pfeffer und Chiliflocken verkneten und 6 Pflanzl formen. Wenn die Masse nicht fest genug sein sollte, etwas mehr Semmelbrösel zugeben.
3. In 1 EL neutralem Öl auf mittlerer Hitze auf einer Seite anbraten, dann umdrehen und auf sehr milde Hitze zurückschalten. Zwei Pfannen verwenden, damit die Fleischpflanzt in den Pfannen genügend Platz haben. Anhaltspunkt für die

gesamte Bratdauer: 12-15 Minuten.

4. Champignons schälen und in Scheiben schneiden.

5. Die Champignons dazugeben und einige Minuten mitbraten. 50-100 ml Gemüsebrühe zu den schon fast fertigen Pflanzl geben, damit sich der Bodensatz löst.

6. Feldsalat verlesen, waschen und trocknen. Kurz in der Vinaigrette wenden.

Hinweise:

Zum Abnehmen pro Person nur ein Fleischpflanztl verspeisen.

Kartoffelbrei siehe eigenes Rezept.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Hackfleisch, Rind, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023