

Hackfleisch-Gemüse-Küchlein



Formschön und sehr lecker

Auch dieses Gericht ist schnell zubereitet, bedarf aber etwas Vorbereitungszeit. Das Prinzip ist, das Gemüse zu putzen und dann einfach durch den Fleischwolf zu drehen. Somit hat es die gleiche Struktur wie das Hackfleisch. Und vermengt ergibt dies schöne Küchlein.

Das Gemüse erzeugt beim Durchdrehen durch den Fleischwolf auch eine Menge Flüssigkeit. Es ist somit notwendig, das zerkleinerte Gemüse einige Minuten in ein Küchensieb zu geben, damit die Flüssigkeit abtropft.

Gewürzt habe ich mit Thai-Curry und Kreuzkümmel.

Problematisch war, dass ich kein Ei zum Binden – wie man es ja bei Frikadellen verwendet – mehr vorrätig hatte. Dann fiel mir ein, dass Kartoffelrösti aus rohen oder gekochten Kartoffeln auch ohne Ei zum Binden zubereitet werden. Also vertraute ich einfach darauf, dass die Stärke der Kartoffeln und die Struktur der Zutaten genügend Bindung für die Küchlein ergeben

würden, damit ich sie zufriedenstellend zubereiten könnte.

Ich habe mich dann auch zweier Eieringe bedient, in denen ich die Küchlein gebraten habe. Dies bringt den Küchlein einerseits ein wenig formschönes Äußeres und andererseits dient es der besseren Stabilität.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Kartoffeln
- 1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 1 $\frac{1}{2}$ orange Minipaprika
- 3 Chinakohlblätter
- 4 Brechbohnen
- 10 Zuckerschoten
- 1 TL Thai-Curry
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit jeweils 10 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Alles durch den Fleischwolf drehen. Zerkleinertes Gemüse in ein Küchensieb geben, etwas festpressen und Flüssigkeit für einige Minuten abtropfen lassen. Dann das Gemüse in eine Schüssel geben.

Hackfleisch dazugeben. Mit Curry, Kreuzkümmel und Salz würzen. Alles gut vermischen.



Zwei von Vieren ...

Öl in einer Pfanne erhitzen und zwei Eierringe in die Pfanne stellen. Jeweils ein Viertel der Fleisch-Gemüse-Masse in die Eierringe geben und etwas festpressen. Auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur jeweils etwa 5–6 Minuten gut braten. Beim Wenden ist Fingerspitzengefühl gefragt. Küchlein mit dem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen. Eierringe herausnehmen. Küchlein vorsichtig wenden und für bessere Stabilität Eierringe wieder vorsichtig darüber geben. Küchlein herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Zweite Portion der Küchlein braten. Auf den Teller geben und alles servieren.