

Überbackene Mini-Frikadellen

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch

Zutaten (4 Personen)

- » 2-3 Stiele Petersilie
- » 100g Hackfleisch
- » 1/2 EL Aiwar
- » Salz & Pfeffer
- » 4 EL Öl
- » 1/2 Kopf Eichblattsalat
- » 1 Zwiebel(n)
- » 3 EL Weißwein-Essig
- » 1/2 TL Zucker
- » 2 Tomate(n)
- » 8 Scheiben Baguette(s)
- » 4 EL Remoulade
- » 4 Scheiben Gouda

Bewertung



Beschaffung

Spezial-Laden



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Petersilienblättchen abzupfen, fein hacken, mit Hackfleisch und Aiwar vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse 8 kleine Frikadellen formen. 1EL Öl erhitzen. Die Frikadellen darin 5-6min unter Wenden knusprig braten.

2. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebel würfeln. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zwiebel zufügen, restliches Öl nach und nach darunter schlagen. Tomaten in 8 mittelgroße Scheiben schneiden. Die Baguettescheiben mit je 1/2EL Remoulade bestreichen.

3. Käse diagonal halbieren. Jedes Baguette mit einer Tomatenscheibe, einer Frikadelle und einer Käsescheibe belegen. Frikadellen-Happen im heißen Ofen bei 175°C 6-8min überbacken. Salat mit Vinaigrette vermischen und auf Tellern anrichten. Jeweils zwei Frikadellen-Happen mit auf den Teller geben und servieren.

Tipp: Aiwar ist eine Paprika-Auberginen-Paste.

Nährwerte: 360kcal/E19g/F25g/KH14g pro Portion

angelegt am: 02.02.2004

Rezept-Nr: 922

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke