

Christian Henze
Knuspriges Hacksteak auf Pfifferlingen

Donnerstag, 24. Juni 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für die Hacksteaks:

1	kleine Zwiebel
3 Stängel	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
1 TL	Kapern
70 g	Gouda
300 g	mageres Rinderhackfleisch
1 EL	scharfer Senf
1 EL	Tomatenketchup
2	Bio-Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
40 g	Mandelmehl
10 g	Butter

Für die Pilze:

150 g	Pfifferlinge
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
10 g	Butter
1 TL	Tomatenmark
75 ml	roter Portwein (ersatzweise roter Traubensaft)
30 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Für die Hacksteaks die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Etwa ein Drittel vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.
4. Kapern hacken, Gouda fein würfeln.
5. Die Pfifferlinge vorbereiten, dafür mit einem feuchten Tuch putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
6. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
7. Hackfleisch, Senf, Ketchup, ein Ei, Petersilie, Kapern und angeschwitzte Zwiebeln in eine Schüssel geben und alles gut verkneten, zuletzt den gewürfelten Gouda untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Aus der Hackmasse flache längliche Steaks formen.
9. Das übrige Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mandelmehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die Hacksteaks zuerst im Ei und dann im Mehl wenden.



10. Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin von beiden Seiten je 5 - 8 Minuten knusprig braten.

11. In der Zwischenzeit für die Pfifferlinge Butter in einer Pfanne aufschäumen. Pfifferlinge, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

12. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, mit dem Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

13. Dann Sahne zugießen und sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

14. Pfifferlinge auf Teller verteilen und darauf ein knuspriges Hacksteak anrichten.

Pro Portion: 515 kcal / 2160 kJ
7 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 41 g Fett