

HACKFLEISCHSCHNITTEN AN SÜSS-SAURER SAUCE

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier

Sauce:

1 EL Maisstärke

2 dl Apfelsaft

1 EL Apfelessig

3 EL Zucker

2 EL Ketchup

1 EL Sultaninen, gehackt

1 Prise Salz

Cayennepfeffer



Schnitten:

500 g gehacktes Rindfleisch

1 Zwiebel, fein gehackt

1 kleine Knoblauchzehe, gepresst

1 Rüebli, gerüstet, fein geraffelt

2 TL geraffelter Ingwer, nach Belieben

1 Ei, verquirlt

2 EL Paniermehl

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

4 EL Sesamsamen

2 EL Mehl

Bratbutter oder Bratcrème

ZUBEREITUNG

1 Sauce: Maisstärke mit Apfelsaft anrühren. Essig, Zucker und Ketchup beifügen, unter Rühren aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen. Sultaninen dazugeben, würzen.

2 Schnitten: Fleisch, Zwiebel, Knoblauch, Rüebli, Ingwer, Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer mischen. Mit den Händen kneten, bis die Masse gleichmässig fein ist.

3 Ein Schneidebrett mit Backpapier belegen. Hackmasse mit einem Spachtel rechteckig, ca. 1,5 cm dick ausstreichen. In gleich grosse Schnitten schneiden. Mit Hilfe des Spachtels vom Papier lösen.

4 Sesam und Mehl mischen. Schnitten portionenweise darin wenden und in Bratbutter beidseitig je ca. 4 Minuten braten, warm stellen. Mit der Sauce servieren.

Dazu passen Reis und ein mit Koriandersamen gewürzter Rüebli Salat.

