



Hackfleischwähe

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
 Backen: ca. 35 Min.
 für ein rundes Backblech von ca. 28 cm Ø,
 mit Backpapier belegt

Belag

- Bratbutter** zum Braten
- 400 g Hackfleisch** (Dreierlei)
- 1 Esslöffel Mehl**
- 1 Zwiebel**, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe**, gepresst
- 300 g Tomaten**, in Würfeln
- 1 dl Fleischbouillon**
- 1 Teelöffel Paprika**
- wenig Pfeffer**
- ½ Teelöffel Salz**

- 1.** Butter heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 3 Min. braten. Mehl darüberstreuen, mischen, Fleisch herausnehmen, beiseite stellen.
- 2.** Hitze reduzieren, Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen, evtl. wenig Öl begeben. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Tomaten begeben, ca. 10 Min. mitdämpfen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Bouillon und beiseite gestelltes Fleisch begeben, mischen, würzen, abkühlen.

Express-Teig

- 250 g Mehl**
- ¾ Esslöffel Backpulver**
- ½ Teelöffel Salz**
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl**
- 1 ¼ dl Wasser**

Kräutermischung

- 3 Esslöffel glattblättrige Petersilie**, fein gehackt
- 1 Esslöffel Rosmarinnadeln**, fein gehackt
- 2 Esslöffel Pinienkerne**, fein gehackt
- 2 Esslöffel geriebener Gruyère**

- 1.** Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
- 2.** Öl und Wasser dazugießen, mit dem Teighörnchen rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, kurz kneten.

Formen: Den Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick, rund auswallen (ca. 33 cm Ø). In das vorbereitete Blech legen, mit einer Gabel dicht einstechen. Belag darauf verteilen.

Backen: 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Petersilie, Rosmarin, Pinienkerne und Gruyère mischen, auf der Wähe verteilen, ca. 5 Min. fertig backen. Herausnehmen, leicht abkühlen, Wähe aus dem Blech nehmen, sofort servieren.

Schneller gehts: Statt Express-Teig einen rund ausgewallten Kuchenteig (ca. 32 cm Ø) verwenden.

Pro Person: 32 g Fett, 30 g Eiweiss, 51 g Kohlenhydrate, 2574 kJ (615 kcal)