

# Hackfleischwähe



## Zubereitungszeit

30 Minuten + abkühlen lassen+ ca. 30 Minuten backen

## Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	670 kcal
Eiweiss:	25 g
Fett:	43 g
Kohlenhydrate:	46 g

## Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt: Sprossensalat.

## Zutaten

1	Peperoncino
80 g	Chinakohl
1 EL	Öl
300 g	Rindshackfleisch
2	Knoblauchzehen
2 dl	Halbrahm
1	Ei
1 TL	Sesamöl
	Salz
	Pfeffer
	Butter für das Blech
	Mehl für das Blech
1	ausgewallter, achteckiger Kuchenteig à 270 g
60 g	Paniermehl

## Zubereitung

1. Peperoncino längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Chinakohl längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Hackfleisch anbraten. Peperoncino- und Chinakohlstreifen begeben. Knoblauch dazupressen. Alles bei mittlerer Hitze braten, bis der Chinakohl bissfest ist. Pfanne vom Herd nehmen und Wähenbelag abkühlen lassen.
2. Für den Guss Rahm und Ei verquirlen. Sesamöl begeben. Den Guss salzen und pfeffern.
3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kuchenblech mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Teig in die Form legen. Überstehenden Teig hineinfalten und an den Blechrand drücken. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Paniermehl darauf verteilen. Wähenbelag darauf geben. Guss darüber giessen. Wähe in der unteren Ofenhälfte ca. 30 Minuten backen.