

Hacktäschi mit Bohnen und Mais



Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken. Mit dem Hackfleisch und dem Brät mischen. Bohnen mit einer Gabel zerdrücken und mit den Maiskörnern zugeben. Mit Salz und Tabasco zu einer geschmeidigen Masse mischen.
2. Etwas Masse in wenig Öl braten und degustieren. Masse mit Salz und Tabasco abschmecken. Aus der Masse ca. 1 cm dicke Täschi à 70 g formen. Im restlichen Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 8 Minuten braten. Kräuter fein hacken. Hackfleischtäschi kurz vor dem Servieren darin wenden. Dazu passen Tomatensauce oder scharfe Salsa sowie Pommes frites oder Blattsalat.

Zubereitungszeit

35 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	290 kcal
Eiweiss:	16 g
Fett:	22 g
Kohlenhydrate:	6 g

Zutaten für 4 Portionen

0.5	Zwiebel
250 g	Hackfleisch zweierlei
100 g	Brät
50 g	rote Bohnen aus der Dose, abgetropft
40 g	Maiskörner aus der Dose, abgetropft
ca.	1 TL Salz
ca.	1 TL Tabasco
2 EL	Erdnussöl
0.5 Bund	Kräuter, z. B. Koriander oder Petersilie