



HACKFLEISCH-STICKS AUF HALBFLÜSSIGEM LAUCH-QUINOA

🕒 Gesamt: 1 Std. | Aktiv: 1 Std.

📄 Nährwert / Personen: 604 kcal Fett: 27 g Kohlenhydrate: 48 g Eiweiss: 35 g

DAS BRAUCHT'S

4 PERSONEN

Fleisch

- ½ EL Butter
- 100 g Lauch, nur heller Teil, in feinsten Streifen
- 1 mehlig kochende Kartoffel (ca. 150 g), fein gerieben
- 450 g Hackfleisch (Rind)
- 2 EL Paniermehl
- 1 EL Paprika edelsüss
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 12 Holzspiesschen
- Bratbutter zum Braten

Quinoa:

- ½ EL Butter
- 250 g Quinoa
- 8 dl Gemüsebouillon
- 150 g Lauch, nur grüner Teil, in ca. 5 mm breiten Streifen
- 3 EL Mascarpone
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

UND SO WIRD'S GEMACHT

Fleisch

Butter erwärmen, Lauch und Kartoffel ca. 2 Min. andämpfen, auskühlen. Fleisch, Paniermehl und Paprika daruntermischen, würzen. Masse gut kneten, in 12 Portionen teilen, Würstli formen, an je ein Holzspiesschen stecken. Bratbutter erhitzen, Hitze reduzieren, Hackfleisch-Sticks portionenweise rundum je ca. 6 Min. braten.

Quinoa:

Butter erwärmen, Quinoa unter Rühren ca. 2 Min. dünsten, Gemüsebouillon dazugießen, aufkochen, offen bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln, Lauch ca. 2 Min. mitköcheln. Mascarpone daruntermischen, würzen. Hackfleisch Sticks auf halbflüssigem Lauch Quinoa anrichten.