

Christian Henze
Ei auf Fleischpflanzerl in Tomaten-Rahm-Sauce
und Bohnensalat

Dienstag, 25. Juni 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Salat:

400 g	grüne Bohnen
2 Stängel	Bohnenkraut
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
2 EL	weißer Balsamico
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Pflanzenöl

Für die Fleischpflanzerl:

4	Bio-Eier (Größe M)
500 g	gemischtes Hackfleisch (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
2 TL	Tandoori-Paste
4 TL	süße Chilisaucе
4 EL	Pankomehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

400 g	stückige Tomaten aus der Dose
200 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	Zucker
1/2 Bund	Basilikum

Zubereitung:

1. Für den Salat die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Minuten garkochen.
3. Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen.
4. Das Bohnenkraut entfernen, die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.
5. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
6. Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.
7. Für die Pflanzlerl die Eier trennen, Eigelbe in je eine Tasse geben und beiseitestellen.
8. Eiweiß, Hackfleisch, Tandoori-Paste, Chilisaucе und Pankomehl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Fleischteig verkneten. Daraus mit leicht angefeuchteten Händen vier große flache Fleischpflanzerl formen und mit einem Löffel mittig eine Mulde eindrücken.
9. Für die Sauce Tomaten und Sahne in eine Pfanne geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und zur Tomatensauce hinzugeben.
11. Die Fleischpflanzerl in die heiße Tomatensauce legen und die Eigelbe in die Mulden gleiten lassen. Den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten garen.
12. Kurz vor dem Servieren den Bohnensalat nochmals abschmecken.
13. Die Fleischpflanzerl mit der Tomatensauce anrichten und den Bohnensalat dazu servieren.

Pro Portion: 705 kcal/ 2940 kJ

18 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 54 g Fett