

Tarik Rose
Mettbrötchen de luxe aus dem Ofen

Mittwoch, 11. Dezember 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butterschmalz
4	Brötchen (Schrippen)
60 ml	Milch
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	Gouda
100 g	Butter
500 g	gemischtes Hackfleisch
1	Ei
2 EL	Senf
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Kreuzkümmel (oder Harrisa)
1 EL	Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden.
2. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
3. Die Brötchen längs einschneiden und etwas aufbrechen, die Krumme heraus zupfen und so die Brötchen aushöhlen, damit man sie später füllen kann.
4. Krumme in eine Schüssel geben, die Milch darüber gießen und einige Minuten einweichen lassen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Den Käse fein reiben.
7. Die Butter in einem Topf schmelzen.
8. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Das Hackfleisch zur eingeweichten Brotkrume in der Schüssel geben, ebenfalls angeschwitzte Zwiebeln, Ei, Senf, Tomatenmark, Petersilie, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer und alles gut vermischen.
10. Dann den geriebenen Käse unterheben. Die Masse gut vermengen und in die ausgehöhlten Brötchen geben.
11. Die gefüllten Brötchen mit flüssiger Butter einstreichen, in eine Auflaufform setzen und 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten.
12. Brötchen leicht abkühlen lassen, servieren. Dazu passt Blattsalat mit leichter Vinaigrette.

Pro Portion: 720 kcal/3050 kJ
32 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 49 g Fett