



Hacksteak-Pfanne vom Reh *mit frischem Gemüse*

Zutaten

- 1 kg Rehhackfleisch
- diverse Kräuter: Schnittlauch
Schnitt-Knoblauch, glatte
Petersilie, Thymian
- Bio-Zitrone
- 2 Bund junge Möhrchen
- 1 kl. Netz „Neue Kartoffeln“
festkochend
- 1 Brokkoli
- Sonnenblumenöl
- 1 Rispe Kirschtomaten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 250 g Speisequark
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Gemüse putzen und vorgaren, idealerweise dampfgaren. Kartoffeln brauchen länger als Möhren und Brokkoli. Also nacheinander dazugeben, das Gemüse sollte noch leicht bissfest sein. Anschließend abtropfen lassen. Nun in etwas Sonnenblumenöl rundherum anrösten. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker würzen.

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und solange verkneten bis das Fleisch bindet. Für die Bindung bedarf es keiner Zusätze wie Ei oder Stärke – kneten reicht. Etwas Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Nun golfball-große Bällchen formen, in die heiße Pfanne geben und plattdrücken. Die Hacksteaks zwei bis drei Minuten von beiden Seiten anrösten, das Fleisch sollte innen noch leicht rosa sein.

Kirschtomaten ebenfalls im Öl kurz anrösten.

Speisequark mit fein gehackten Kräutern, etwas Zitronenschalenabrieb sowie Salz und Pfeffer verfeinern.

Fleisch und Gemüse auf den Teller geben, mit ein paar Klecksen Quark, gerösteten Tomaten und frischen Lauchzwiebeln garnieren.