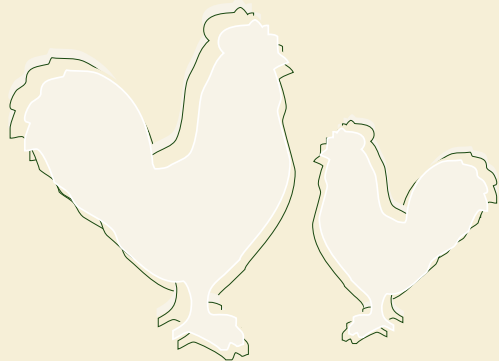


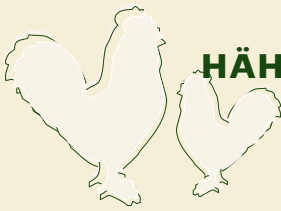


HÄHNCHEN-HACKSTEAKS

mit Hirtenkäse auf Grillgemüse



Landgeflügel



HÄHNCHEN-HACKSTEAKS

mit Hirtenkäse auf Grillgemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hähnchenoberschenkelfleisch, ohne Knochen
- 100 g Hirtenkäse, sehr fein gewürfelt
- 2-3 EL Paniermehl
oder 1 altes Brötchen, gerieben
- 1 Eigelb
- 1 EL frische Kräuter, gehackt oder
1 TL getrocknete Kräuter
(z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran)
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL geriebene Zitronenschale
Salz, Pfeffer



Für das Gemüse:

- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 2-3 Zwiebeln, geschält, grob gewürfelt
- 2 EL Knoblauchöl oder Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
Salz und Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung

Hähnchenoberschenkelfleisch mit einem Fleischwolf wölfen oder mit einem scharfen Messer sehr fein hacken. Mit den restlichen Zutaten vermengen und zu 8 Frikadellen formen.

Die Gemüsewürfel mit dem Öl vermengen, in eine ofenfeste oder grilltaugliche Form geben, die Hacksteaks darauf legen und im Ofen ca. 30 Minuten bei 180°C (Umluft) braten. Alternativ in einer Grillpfanne auf dem Grill durchbraten.