

HACKFLEISCHUGLÄ

Zutaten:

600 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Büschel Petersilie
1 Ei
1 TL Haferflocken
Salz
Pfeffer
Thymian
Butter
1 – 2 Tomaten

Zutaten für die Sauce:

3 EL Butter
4 EL Mehl
4 dl Bouillon
1 dl Rahm



Das Rezept stammt aus dem Kochbuch «Obwaldner und Nidwaldner Bäuerinnen kochen» (ISBN 3-905694-12-3, Preis: CHF 27,-, zu bestellen per Mail bei cleliakempf@gmail.com). Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Nidwaldner Bäuerinnenverbands.

Zubereitung:

Hackfleisch mit der fein gehackten Zwiebel und Petersilie, dem Ei, Haferflocken und den Gewürzen gut mischen.

Aus dem Fleischteig Kugeln von etwa 3 cm Durchmesser formen und in eine gut gebutterte Gratinform setzen.

Für die Sauce Butter heiss werden lassen, Mehl zufügen, mit Bouillon ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Rahm verfeinern und nach Belieben würzen.

Sauce über die Fleischkugeln giessen, die in Würfel geschnittenen Tomaten darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 25 Minuten garen.

En Guete!

Rezept von Romy Christen, Ennetmoos

