

# Fleischpflanzt mit Kartoffelbrei und Feldsalat



## Zutaten für drei Personen:

400 g Rinderhackfleisch  
70 g Knödelbrot (oder eine altbackene Semmel)  
1-2 Eier  
2 EL Zwiebelwürfel  
4-6 EL Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Msp Chiliflocken  
1/2 TL Zitronensaft  
1/2 Bund Schnittlauch (optional)  
2 EL neutrales Öl  
120 g Feldsalat  
125 g Champignons  
100 ml Gemüsebrühe

## Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle  
ein Spritzer Maggi  
1 EL Estragonessig,  
ersatzweise Weißweinessig  
2 EL neutrales Öl

1. Knödelbrot kurz in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken.

2. Rinderhackfleisch mit Ei, Knödelbrot, Semmelbröseln, Zitronensaft, Zwiebelwürfeln, Salz, Pfeffer und Chiliflocken verkneten und 6 Pflanzl formen. Wenn die Masse nicht fest genug sein sollte, etwas mehr Semmelbrösel zugeben.

3. In 1 EL neutralem Öl auf mittlerer Hitze auf einer Seite anbraten, dann umdrehen und auf sehr milde Hitze zurückschalten. Zwei Pfannen verwenden, damit die Fleischpflanzt in den Pfannen genügend Platz haben. Anhaltspunkt für die

gesamte Bratdauer: 12-15 Minuten.

4. Champignons schälen und in Scheiben schneiden.

5. Die Champignons dazugeben und einige Minuten mitbraten. 50-100 ml Gemüsebrühe zu den schon fast fertigen Pflanzl geben, damit sich der Bodensatz löst.

6. Feldsalat verlesen, waschen und trocknen. Kurz in der Vinaigrette wenden.

## Hinweise:

Zum Abnehmen pro Person nur ein Fleischpflanzt verspeisen.

Kartoffelbrei siehe eigenes Rezept.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Hackfleisch, Rind, deutsch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 18.01.2023