

## NFZ-REZEPT

Vor- und  
Zubereitung:  
ca. 45 Minuten

### Zutaten:

- 400 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 rohes Ei
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- Balsamico-Essig
- verschiedene Gemüse (z.Bsp. Kohlrabi, Rosenkohl, Pilze, Peperoni, Tomaten etc.)
- Kresse, Sprossen zur Dekoration, je nach Belieben
- verschiedene Gewürze (Salz, Pfeffer, Curry)

## RINDSHACKTÄTSCHLI MIT GEMÜSE UND SPROSSEN

### Zubereitung:

Knoblauchzehen klein hacken, zum Hackfleisch geben und mit einem Teelöffel Curry, Pfeffer und Salz würzen.

Ein Ei hinzufügen und gut umrühren. Anschliessend aus dem Gemisch 8 gleichgrosse Kugeln formen.

Gemüse (z.Bsp. Kohlrabi, Rosenkohl, Pilze, Peperoni, Tomaten etc.) in Stücke schneiden und im Wasserdampf gar kochen für ca. 15 - 20 Minuten. Gleichzeitig die Frühlingszwiebeln in der Bratpfanne andünsten und die Fleischkugeln beidseitig anbraten.

Mit 1 - 2 Esslöffel Balsamico ablöschen, ein halbes Glas Wasser dazugeben und mit zugedeckter Pfanne für ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Teller anrichten und nach Belieben mit Kresse, Sprossen dekorieren  
Gemüse evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Nadine Mathis und die Neue Fricktaler Zeitung wünsche en Guete.



# gebrüdermüller

Metzgerei & Partyservice



## Gönn dir Freiland!

Qualität aus der Region



Zürcherstrasse 31 | 4332 Stein | Tel. 062 873 00 13  
Hauptstrasse 66 | 5027 Herznach | Tel. 062 867 94 94  
www.muellerwurst.ch | Jeweils freitags am Buremärt in Sissach

Senden Sie uns Ihr bestes Rezept

Sie kochen gerne mit frischen Zutaten und möchten Ihr Lieblingsrezept mit anderen Menschen teilen? Dann sind Sie bei uns richtig. Schicken Sie uns Ihr Rezept mit einem Bild an [redaktion@nfz.ch](mailto:redaktion@nfz.ch)

**NEUE FRICKTALER ZEITUNG**

**FRICKTALER  
MEDIEN AG**