

ÜBERBACKENE FLEISHPFLANZERL

Schwierigkeit: einfach / ca. 35 Min. Arbeitszeit

Manchmal muss es einfach schnell gehen und trotzdem soll das Gericht lecker und gesund sein. Probiert doch mal überbackene Fleischpflanzerl aus. Die Zubereitung dauert nur rund 35 Minuten, das Gericht ist low carb und lecker!

ZUTATEN

ca. Für 2 Personen

175 gr	gemischtes Hackfleisch
4 TL	Pesto
1	Ei
2 EL	Weizenkleie
	Salz
Tasse(n)	Pfeffer
1 EL	Öl
1	Tomate
4	kleine Scheiben Ziegengouda
350 gr	Zucchini
250 gr	Champignons
1	Zwiebel
½ EL	Rotweinessig



ZUBEREITUNG

Für die Fleischpflanzerl Hackfleisch, 2 Teelöffel Pesto, Ei und Weizenkleie in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig verkneten. Aus der Hackmasse vier flache Fleischpflanzerl formen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Pflanzlerl darin von beiden Seiten je drei bis vier Minuten anbraten, herausnehmen und in den vorgeheizten Ofen (120 Grad) auf ein Blech legen.

Die Pfanne säubern und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Die Fleischpflanzerl mit den Tomatenscheiben und dem Ziegengouda belegen und jeweils noch einen halben Teelöffel Pesto darauf geben. Im Ofen etwa acht Minuten überbacken bis der Käse leicht verlaufen ist. Zucchini längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel in kleine Stücke würfeln. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen, Zucchini und Pilze und Zwiebel darin anbraten. Das Gemüse mit dem Rotweinessig würzen und nach Belieben leicht süßen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf zwei Teller verteilen und die Fleischpflanzerl darauf anrichten.