



# Schweinemet Hacksteak „Griechische Art“, mit mediterranem Gemüse

- **Küche:** Griechisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
  
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das „urdeutsche“ Schweinemet in einer griechischen Variante mit Frischkäse

## Zutaten

- 600g Schweinemet
- 1 Ei
- 1 altbackenes Brötchen, eingeweicht
- 2 El gehackte Petersilie
- 1 Thymianzweig
- 125 g Frischkäse oder Feta Käse
- Etwas Panierbrot
- Olivenöl und Butterschmalz zum Braten
- Für das mediterane Gemüse:
- 4 Schalotten, gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten, nach eigenem Geschmack
- 1 Aubergine, in 2 x 2 cm großen Würfeln
- 1 grüne Paprikaschote, in 2 x 2 cm großen Würfeln
- 1 gelbe Paprikaschote, in 2 x 2 cm großen Würfeln
- 1 rote Paprikaschote, in 2 x 2 cm großen Würfeln
- 1 Zucchini, in 2 x 2 cm großen Würfeln

## Zubereitungsart

### Schritt1

Vorgehensweisen in folgenden Schritten:

## **Schritt2**

Die Hacksteaks:

## **Schritt3**

Das Schweinemett mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlenem Chili würzen. Das in Milch eingeweichte, ausgedrückte Brötchen und die gehackten Zwiebeln sowie die Knoblauchzehe und gehackte Petersilie dazu geben.

## **Schritt4**

Gut miteinander verarbeiten und flache Plätzchen à 150g formen, ausbreiten. Mit 30 - 35 g Frischkäse oder Feta Käse belegen, einschlagen und zu Hacksteaks formen.

## **Schritt5**

Leicht in Panierbrot wälzen. (Brät sich besser ohne zu kleben)

## **Schritt6**

Gut andrücken und in heißem Butterschmalz appetitlich herraus braten.

## **Schritt7**

Das mediterane Gemüse:

## **Schritt8**

Zunächst waschen und putzen und in 2 x 2 cm große Blätter/Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe hacken und in Olivenöl anschwitzen.

## **Schritt9**

Das vorbereitete Gemüse dazu geben, salzen, pfeffern.

## **Schritt10**

Bei geschlossenem Deckel 4 - 5 min. „al dente“ dünsten.

## **Schritt11**

Gern gebe ich noch ein wenig guten Tomaten Ketsup dazu.

## **Schritt12**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt13**

Schweine Hacksteaks auf dem bunten Gemüse anrichten, körnigen Gemüsereis dazu reichen.

**Rezeptart:** Hackfleischgerichte **Tags:** frisch, für jeden tag, gesund, preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweinemetthacksteak-griechische-art-mit-mediterranem-gemuese/>