Schweinemett 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“ Schweinemett in einer griechischen Variante mit Frischkäse

Zutaten

- 600g Schweinemett
- 1 Ei
- 1 altbackenes Brötchen, eingeweicht
- 2 El gehackte Petersilie
- 1 Thymianzweig
- 125 g Frischkäse oder Feta Käse
- Etwas Panierbrot
- Olivenoel und Butterschmalz zum Braten
- Für das mediterane Gemüse:
- 4 Schalotten, gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten, nach eigenem Geschack
- 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 Zuccini, 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/schweinemett-hacksteak-griechische-art-mit-mediterranem-gemuese/