Rezept

# Hacksteaks mit Kohlrabigemüse

Ein Rezept von Hacksteaks mit Kohlrabigemüse, am 03.05.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **400 g** | Kohlrabi |
| **200 g** | gemischtes Hackfleisch |
| | Salz |
| | Paprikapulver, rosenscharf |
| **1 EL** | Petersilie, gehackt |
| **50 g** | Schmand (Sauerrahm mit 24 % Fett) |
| **4 TL** | Magermilchpulver |
| **100 ml** | Gemüsebrühe |
| **1 EL** | Magerquark |
| | Pfeffer |
| | 1/4 TL getrockneter Majoran |
| **1 EL** | Maiskeimöl |
| **1 TL** | Mehl |
| **100 ml** | Milch (1,5 % Fett) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

## Zubereitung

1. Kohlrabi putzen und schälen. Zarte Kohlrabiblätter abschneiden, waschen und beiseite legen. Die Knollen vierteln, in feine Scheiben hobeln. Brühe zum Kochen bringen, Kohlrabi zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. garen. In einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen.

2. Hackfleisch mit Quark, Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, Majoran und Petersilie verkneten. Daraus 4 kleine flache Hacksteaks formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Hacksteaks darin von beiden Seiten 3-4 Min. knusprig anbraten.

3. Schmand mit Mehl, Milchpulver und 4 EL Garsud verrühren. (Restlichen Garsud für eine Suppe verwenden.) Die Milch zum Kochen bringen, die Schmandmischung einrühren, einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi in der Sauce erhitzen. Kohlrabiblättchen in feine Streifen schneiden. Hacksteaks und Kohlrabi auf Tellern anrichten und mit den Kohlrabiblättern bestreuen.