Rezept

Kalbspflanzerl mit Zwiebeln

Ein Rezept von Kalbspflanzerl mit Zwiebeln, am 27.04.2024

Zutaten

4 Scheiben	Toastbrot
2	Knoblauchzehen
1 Stück	Bio-Zitronenschale (etwa 2 cm)
2	Eier (M)
	Salz
2 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	geschmacksneutrales Öl
100 ml	trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe und 2 TL frisch gepresster Zitronensaft)
1	Schalotte
1/2 Bund	Petersilie
400 g	Kalbshackfl eisch (vom Metzger frisch durchdrehen lassen)
2 TL	scharfer Senf (z. B. Dijon-Senf)
	Pfeffer
2 EL	Butter
1 TL	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Das Toastbrot in lauwarmem Wasser einweichen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und mit der Zitronenschale fein schneiden.

2. Brot ausdrücken und fein zerpflücken. Mit Hackfleisch, Schalotte und Knoblauch, Zitronenpetersilie, Eiern, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit den Händen so lange kräftig durchkneten, bis der Fleischteig gut bindet. Aus dem Teig 8 Küchlein (gut 1 cm dick) formen.

3. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen. Dickere Zwiebeln längs halbieren, kleine ganz lassen.

4. Für die Pflanzerl in einer großen Pfanne jeweils 1 EL Butter und Öl erhitzen. Darin die Fleischküchlein bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 5 Minuten braten.

5. Inzwischen den Zucker mit der übrigen Butter und dem restlichen Öl in einem Topf schmelzen lassen. Die Zwiebeln einlegen und gut durchrühren, bis sie leicht braun werden. Mit dem Wein ablöschen und die Zwiebeln zugedeckt bei geringer Hitze etwa 5 Minuten schmoren lassen. Die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Pflanzerln essen.