

Rezept

Hacksteaks mit Kohlrabigemüse

Ein Rezept von Hacksteaks mit Kohlrabigemüse, am 09.06.2026

Zutaten

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