

Rezept

Überbackene Low Carb Fleischpflanzerl

Ein Rezept von Überbackene Low Carb Fleischpflanzerl, am 27.06.2026

Zutaten

175 g gemischtes Hackfleisch	4 TL Bärlauch-Pesto
1 Ei	2 EL Weizenkleie
Salz	Pfeffer
1 EL Öl	1 Tomate
4 kleine Scheiben Ziegengouda (ersatzweise herkömmlicher Gouda)	350 g Zucchini
1 Pck. TK-Zwiebel-Duo	250 g Champignons oder Egerlinge
	½ EL Rotweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 120° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für die Fleischpflanzerl Hackfleisch, 2 TL Pesto, Ei und Weizenkleie in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig verkneten. Aus der Hackmasse 4 flache Fleischpflanzerl formen.
2. In einer Pfanne ½ EL Öl erhitzen. Fleischpflanzerl darin von beiden Seiten in je 3 - 4 Min. braun braten, herausnehmen und auf das Blech legen. Die Pfanne säubern. Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.
3. Die Fleischpflanzerl mit den Tomatenscheiben und dem Ziegengouda belegen und jeweils noch ½ TL Bärlauchpesto daraufgeben. Im Ofen (Mitte) ca. 8 Min. überbacken.
4. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen, entstielen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen, Zucchini und Pilze darin mit dem Zwiebel-Duo 5 - 6 Min. anbraten.
5. Den Backofengrill zuschalten und die Fleischpflanzerl noch 1 - 2 Min. grillen, bis der Käse ganz leicht gebräunt ist.
6. Das Gemüse mit dem Rotweinessig würzen und nach Belieben leicht süßen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf zwei Teller verteilen und die Fleischpflanzerl darauf anrichten.