

Fleischpflanzerl Pfanne

Frikadellen oder Buletten in der Pfanne mit Mozzarella und Gemüse

Saftige Fleischpflanzerl, optisch lecker im Pfännchen präsentiert. Mit Zucchini und Cocktailtomaten, leicht überbacken mit Mozzarella. Ein echter Genuss. Es bleibt ganz euch überlassen ob Ihr das Ganze Fleischpflanzerl-Pfanne, Frikadellen-Pfanne oder Buletten-Pfanne nennt. Vielleicht hängt das auch einfach von der Region ab.

Zutaten

- 400 g Rinderhack
- 3 Eigelb
- 80 ml Milch
- 1 albackene Laugenstange
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zucchini
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Mozzarella
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Die Petersilie abwaschen und abtropfen lassen, dann kleinhacken.
- Die Laugenstange in kleine Stücke schneiden und in der Milch für 5 Minuten einweichen dann aus der Milch nehmen und ausdrücken.
- Das Rinderhack mit den Laugenstangenstücken und der Petersilie vermengen, dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Rinderhack Bällchen formen, das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischpflanzerl darin von allen Seiten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, dann kleinhacken. Die Zucchini abwaschen, erst in Streifen und dann in Würfel schneiden. Die Tomaten abwaschen und einstechen. Alles zusammen in die Pfanne geben und anbraten.
- Das Gemüse in ein Servierpfännchen geben, die Fleischpflanzerl darauf verteilen und den in Scheiben geschnittenen Mozzarella darauf platzieren.
- Die Servierpfännchen im auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen stellen und solange backen bis der Mozzarella zerläuft.
- Heiß servieren.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/fleischpflanze-panne/>