



Hacktäschi mit Gurkensalat

Hauptgericht für 4 Personen

- 1 grosse Zwiebel
- ½ Bund Dill
- 1 Salatgurke à ca. 450 g
- 180 g Joghurt nature
- Salz, Pfeffer
- 600 g Rindshackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Bratbutter

Zwiebel und Dill separat hacken. Gurke halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit der Hälfte der Zwiebel, mit Dill und Joghurt mischen. Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Zwiebel, Hackfleisch und Ei in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Masse kneten. Aus der Masse pro Person 2 Täschi formen. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Täschi rundum ca. 10 Minuten braten. Gurkensalat mit Hacktäschi anrichten.

Zubereitung ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 34 g Eiweiss, 29 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 1750 kJ/420 kcal