



Hacktäschi mit Bohnen und Mais

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

ERGIBT 8-12 STÜCK

½ Zwiebel

250 g Hackfleisch zweierlei

100 g Brät

**50 g rote Bohnen aus der Dose,
abgetropft**

**40 g Maiskörner aus der Dose,
abgetropft**

ca. 1 TL Salz

ca. 1 TL Tabasco

2 EL Erdnussöl

**½ Bund Kräuter, z. B. Koriander
oder Petersilie**

1. Zwiebel fein hacken. Mit dem Hackfleisch und dem Brät mischen. Bohnen mit einer Gabel zerdrücken und mit den Maiskörnern zugeben. Mit Salz und Tabasco zu einer geschmeidigen Masse mischen.

2. Etwas Masse in wenig Öl braten und degustieren. Masse mit Salz und Tabasco abschmecken. Aus der Masse ca. 1 cm dicke Täschi à 70 g formen. Im restlichen Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 8 Minuten braten. Kräuter fein hacken. Hackfleischtäschi kurz vor dem Servieren darin wenden. Dazu passen Tomatensauce oder scharfe Salsa sowie Pommes frites oder Blattsalat.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 16 g Eiweiss, 22 g Fett,

6 g Kohlenhydrate, 1200 kJ/290 kcal