

Kalbshacksteaks mit Quark und Steinpilzen

Für 4 Personen

20 g gedörrte Steinpilze

100 g Magerquark

4 Esslöffel hausgemachtes Paniermehl

1 mittlere Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

1 Bund glattblättrige Petersilie

1 Esslöffel Butter, ½ dl Noilly Prat

1 dl Weisswein, 1 dl Gemüsebouillon

1½ dl Rahm

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

600 g gehacktes Kalbfleisch

1 gehäufte Esslöffel Senf, 1 Ei

2 Esslöffel Bratbutter

① Die Steinpilze in warmem Wasser 15 Minuten einweichen lassen.

② Inzwischen in einer Schüssel Magerquark und Paniermehl mischen und quellen lassen.

③ Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken.

④ Die Steinpilze abgiessen und gut ausdrücken. Die Hälfte der Pilze mittelfein hacken. Die restlichen Pilze in grobe Streifen schneiden.

⑤ In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und gehackte Steinpilze darin 3–4 Minuten dünsten. Die Hälfte dieser Masse in eine Schüssel geben. Die restliche Zwiebelmischung in der Pfanne lassen.

⑥ Die Steinpilzstreifen beifügen und alles kurz weiterdünsten. Dann Noilly Prat und Weisswein dazugliessen und alles kräftig einkochen lassen. Dann die Bouillon beifügen und nochmals gut zur Hälfte reduzieren. Zuletzt den Rahm beifügen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

⑦ Das Kalbfleisch zur Zwiebel-Steinpilz-Masse in der Schüssel geben. Senf, Ei und Quarkmischung beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Aus der Masse 8–10 Kugeln formen.

⑧ In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Hackkugeln hineinsetzen, flach drücken und bei mittlerer Hitze beidseitig insgesamt etwa 8 Minuten braten. Auf einer Platte anrichten und mit heisser Steinpilzsauce umgiessen.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Der Aufwand lohnt sich nicht. Das Gericht kann jedoch am nächsten Tag gut aufgewärmt werden.

Pro Portion 38 g Eiweiss,
35 g Fett, 13 g Kohlenhydrate;
561 kKalorien oder 2348 kJoule

Florina: Da muss ich neidlos gestehen: Das sind die besten Hacksteaks die ich seit Langem gegessen habe. Selbst ohne Sauce schmecken sie toll, wenn auch diese das Tüpfelchen auf dem i ist!

Annemarie: Für die Sauce auf keinen Fall das Einweichwasser der Steinpilze verwenden, das würde sie geschmacklich zu dominant machen!

