

Hackfleischgipfeli mit Gurkenjoghurt

ERGIBT 8 STÜCK

50 g Karotte
1 Frühlingszwiebel
1 TL Öl
120 g Rindshackfleisch*
¼ TL Salz
Pfeffer, mildes Currypulver
1 Bund Salatkräuter
50 g Frischkäse, z. B. Tartinette*
Salz
1 achteckig ausgewallter Kuchenteig
à 270 g*
1 Ei
100 g Salatgurke
180 g Joghurt nature*

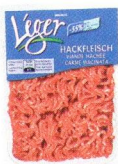
1. Karotte an der Röstiraffel reiben. Frühlingszwiebel hacken, wenig Grün beiseitestellen. Öl erhitzen, Hackfleisch darin anbraten. Karotte und Zwiebel dazugeben, mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und abkühlen lassen.

2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Kräuter hacken. Ein Drittel davon beiseitestellen. Fleisch, Frischkäse und Kräuter mischen. Füllung mit Salz und Curry abschmecken. Teig in 8 gleich grosse Dreiecke schneiden. Je 1 EL Füllung im unteren Drittel der Dreiecke verteilen. Teig zu Gipfeli aufrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verquirlen, Gipfeli damit bestreichen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

3. Inzwischen Gurke an der Röstiraffel reiben, wenig salzen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Gurke gut ausdrücken, mit Joghurt, beiseitegestellten Kräutern und Zwiebelgrün mischen. Mit Salz abschmecken und zu den Gipfeli servieren. Dazu passt Salat.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten
 + ca. 30 Minuten backen

Pro Stück ca. 8 g Eiweiss, 6 g Fett,
 16 g Kohlenhydrate, 750 kJ/180 kcal



Léger
 Rindshackfleisch
 300 g, Fr. 6.75

Wenig Kalorien, viel Genuss: Die Migro-Léger-Produkte enthalten gegenüber traditionellen Lebensmitteln mindestens 30 Prozent weniger Fett, Kohlenhydrate oder Kalorien.

* Erhältlich in
 Léger-Qualität.

Picknicken ist so leicht

REZEPT: LINA PROJER | FOTO: RUTH KÜNG

Endlich kann man den Zmittag wieder unter freiem Himmel genießen. Einfach etwas Kleines vorbereiten, verpacken, mitnehmen zur Arbeit und über Mittag an die frische Luft.

Hackfleischgipfeli mit Gurkenjoghurt

REZEPT RECHTE SEITE

