

Ei auf Fleisch-Pflanzerl, Tomaten-Soße, Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

400 g grüne Bohnen	2 Stängel Bohnenkraut	Salz
1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamico	Pfeffer
4 EL Pflanzenöl		

Für die Fleischpflanzerl:

4 Eier (Größe M)	500 g gemischtes Hackfleisch	2 TL Tandoori-Paste
4 TL süße Chilisaucе	4 EL Panko	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

400 g stückige Tomaten, Dose	200 g Sahne	Salz
Pfeffer	1/2 TL Zucker	1/2 Bund Basilikum

Für den Salat die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Minuten garkochen.

Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen.

Das Bohnenkraut entfernen, die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Für die Pflanzerl die Eier trennen, Eigelbe in je eine Tasse geben und beiseitestellen.

Eiweiß, Hackfleisch, Tandoori-Paste, Chilisaucе und Pankomehl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Fleischteig verkneten. Daraus mit leicht angefeuchteten Händen vier große flache Fleischpflanzerl formen und mit einem Löffel mittig eine Mulde eindrücken.

Für die Sauce Tomaten und Sahne in eine Pfanne geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und zur Tomatensauce hinzugeben.

Die Fleischpflanzerl in die heiße Tomatensauce legen und die Eigelbe in die Mulden gleiten lassen. Den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten garen.

Kurz vor dem Servieren den Bohnensalat nochmals abschmecken.

Die Fleischpflanzerl mit der Tomatensauce anrichten und den Bohnensalat dazu servieren.

Christian Henze am 25. Juni 2024