

Mini-Hackbraten, Spinatsalat mit orientalischem Dressing

Für zwei Personen

Für den Mini-Hackbraten:

400 g Hackfleisch vom Rind	4 Tomaten	1 Limette
1 Ei	4 EL Tahina (Sesampaste)	50 g Pinienkerne
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	250 ml Sahne
1 Knolle Ingwer, à 3 cm	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
Piment	Kreuzkümmel	gemahlener Cumin
Erdnussöl	Salz	

Für den Spinatsalat:

200 g Babyspinat	10 Cherrytomaten	20 g Ingwer
3 EL Reissessig	1 EL Sojasauce	2 EL Pflanzenöl
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Hackbraten Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Ingwer ebenfalls schälen und zusammen mit Petersilie und Koriander kleinhacken. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anbraten. Hackfleisch sowie Dreiviertel der Kräuter mit in die Pfanne geben. Nach kurzem Anbraten die restlichen Kräuter sowie Ingwer dazugeben und mit Kreuzkümmel, Piment und Cumin abschmecken.

Pinienkerne in einer separaten Pfanne anrösten und anschließend unter das Hackfleisch heben.

Für den überbackenen Hackbraten Knoblauch abziehen und pressen. Zwei Esslöffel Wasser mit zwei Esslöffeln Tahinapaste, dem Knoblauch und ein wenig Salz vermengen. Ei trennen und Eigelb dazugeben. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen und ein wenig von dem Saft über die Masse träufeln.

Hackfleisch in Backförmchen geben und Tomaten kleinschneiden und darüber geben. Tahinapaste darüber geben und alles 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben.

Die restliche Tahinapaste mit Sahne und restlichem Limettensaft vermengen. Mit Salz abschmecken und als Spiegel auf den Teller geben.

Babyspinat gut waschen und trocken schleudern. Ingwer reiben und kräftig ausdrücken. Den Saft auffangen und mit dem Reissessig, der Sojasauce, dem Sesamöl, dem Pflanzenöl, Salz und dem Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Tomaten putzen und halbieren. Dressing, Tomaten und den Spinat kurz vor dem Servieren vermengen.

Den überbackenen Mini-Hackbraten mit dem Spinatsalat und dem orientalischem Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Vörtler am 03. November 2015