

Geschmorte Auberginen mit Hirse-Hackfleisch-Salat

Für 2 Personen

1 große Aubergine	Salz	2 EL Panko-Brösel
2 EL geriebener Cheddar	1/2 EL weiche Butter	1/4 TL gemahlene Kurkuma
Salz, Pfeffer	2 EL Rosinen	150 g Hirse Olivenöl
150 g Rinderhackfleisch	5 Minzblätter	Saft von 1 Limette
2 EL Granatapfelkerne	Salz, Pfeffer, Zucker	

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch längs einschneiden, salzen und im Ofen 30 Minuten garen. Herausnehmen und den Ofen auf Grillfunktion oder 250 °C Oberhitze vorheizen.

Panko, Cheddar, Butter und Kurkuma gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Auberginen streichen. 5 Minuten unter dem Grill goldgelb gratinieren.

Rosinen in etwas warmem Wasser einweichen, durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Hirse nach Packungsangaben garen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin feinbröselig anbraten.

Rosinen und Hirse zugeben, kurz vermengen. Minze fein schneiden oder hacken und mit dem Limettensaft und den Granatapfelkernen zur Hirse geben.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zu den Auberginen servieren. Ha: Knuspriges Hacksteak mit Pilzen Zutaten für 2 Personen 1 Handvoll Pilze 1 kleine Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Öl 1/2 EL Tomatenmark 1/2 Tasse roter Portwein 1/2 Tasse Sahne Salz, Pfeffer etwas Zitronensaft

Hacksteak:

100 g Gouda 1 kleine Zwiebel 2 EL Öl 350 g Rinderhackfleisch 1 EL scharfer Senf 1 EL Ketchup 1 TL gehackte Kapern 3 Eier 1 EL gehackte glatte Petersilie Salz, Pfeffer 4 EL Panko-Brösel Öl zum Anbraten . Die Pilze putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Mit Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und ebenfalls etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nach Geschmack noch etwas weiter zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Für das Hacksteak den Gouda würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. In einer Schüssel Hackfleisch, Käse, Zwiebeln, Senf, Ketchup, Kapern, ein Ei und Petersilie gut miteinander verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Steaks aus der Masse formen.

Die restlichen beiden Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Pankomehl auf einen zweiten Teller geben. Die Steaks in zuerst in den Eiern und dann in Pankomehl wenden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten knusprig ausbacken und mit den Pfefferlingen servieren.

Christian Henze am 10. Mai 2019