AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	40 Min.	ganzjährig	Frankreich

HACKSTEAK MIT SPIEGELEI



Rezept: Manu Feildel. Bon appétit. Dorling Kindersley 2011 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Mit frischem, nicht zu magerem Hackfleisch wird der Burger wunderbar saftig. Eine Eiweiss-Infusion für Sportlerinnen und Sportler.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Hackfleisch, Rind	2 EL	Pflanzenöl
1	Schalotte, fein gehackt	40 g	Butter
2 EL	Schnittlauch, gehackt	4	Ei
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Das Hackfleisch mit der Schalotte und dem Schnittlauch in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich verkneten. Die Mischung in gleiche Portionen teilen. Aus jeder Portion ein rundes Hacksteak von 10 cm Durchmesser formen.
2. In einer grossen Pfanne das Öl bei hoher Temperatur erhitzen. Die Hacksteaks mind. 3 Min. pro Seite bis zum gewünschten Gargrad braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Teller geben.
3. In einer zweiten grossen Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Eier behutsam in die Pfanne aufschlagen. Die Eier 2 Min. braten. Die Hitze verringern, den Deckel auflegen und die Eier bis zum gewünschten Gargrad braten. Auf jedes Hacksteak ein Spiegelei legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.