

OFFENES SANDWICH MIT FETA-HACKBÄLLCHEN

Dieses Rezept enthält Werbung

OFFENES SANDWICH MIT FETA-HACKBÄLLCHEN

Am vergangenen Mittwoch war der dritte Tag meines Rewe Nachhaltigkeits Selbsttest. Ein weiterer Abend unter der Woche an dem es ein leckeres, aber unkompliziertes Abendessen geben soll. Ich entscheide mich beim Einkaufen für Bio-Hackfleisch und Bio-Feta, eine Packung Karotten und Paprika mit dem Pro Planet Label, etwas Rucola, den Bio Tomaten Brotaufstrich und ein Ciabatta. Bei der Paprika habe ich eine Weile gegrübelt weil sie aus Spanien kam und lange Transportwege ja nicht so hundert prozentig nachhaltig sind. Da ich aber auch welche für den Mädelsabend haben wollte bin ich dann doch eingeknickt. Was mich aber gefreut hat war, dass bei den Paprika zur Schädlingsbekämpfung nur Nützlinge eingesetzt werden und vorab festgelegte Pflanzenschutzmittel nur in Ausnahmefällen genehmigt werden. Das gibt zumindest ein besseres Gefühl als wenn präventiv alles mit Pestiziden eingesprüht wird. Das Sandwich war auf jeden Fall super lecker und die Feta-Hackbällchen lecker pikant gewürzt.



Zutaten für 2 Personen:

400g (Bio-) Schweinehackfleisch

100g (Bio-) Feta-Käse

2 TL Garam Masala

1/2 TL Cayennepfeffer

1 Prise Salz

etwas Bio Olivenöl

1/3 Ciabatta

1 EL Bio-Tomaten Brotaufstrich

2 Hand voll Rucola

2 Karotten

1 gelbe Paprika

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und den Käse dazu bröseln. Mit Garam Masala, Cayennepfeffer, einer kleinen Prise Salz würzen.

Das Hackfleisch zu kleinen, flachen Hackbällchen formen und das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Feta-Hackbällchen scharf anbraten und dann bei mittlerer Hitze durchbraten. Wer Angst hat, dass die Bällchen zerfallen kann auch ein Ei untermengen, ich bin einfach vorsichtig und das klappt auch gut.



Das Ciabatta aufschneiden und mit dem Tomaten Brotaufstrich bestreichen.



Den Rucola auf den Sandwich verteilen, die Karotte reiben oder in den Küchenmaschinen-Aufsatz für den Stabmixer stecken. Die Paprika fein aufschneiden und das Sandwich damit belegen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen.



Die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen, auf dem Sandwich platzieren und mit Holzspießchen fixieren.

Fertig ist ein leckeres Sandwich!



Diese Aktion findet in freundlicher Kooperation mit der Rewe Nachhaltigkeitsinitiative "Gemeinsam Gutes tun" statt. Alle Erfahrungen die ich im Laufe dieser Woche sammle und alle Eindrücke über die ich hier berichten werde entsprechen meiner persönlichen Meinung und sind davon unbeeinflusst.

