



liaundliam.ch
facebook.com/liandliam
pinterest.com/liandliam
twitter.com/liandliam



Fleischkuchen Rezept - Grosis Klassiker

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
30 Minuten	35 Minuten	Einfach	1 Springform

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für den Teig:

Menge	Bezeichnung
200 g	Mehl
0.5 TL	Salz
75 g	Butter

Zutaten für die Füllung:

Menge	Bezeichnung
700 g	Hackfleisch
200 g	Lauch
200 g	Stangensellerie
2 Stück	Karotten
4 Stück	Tomaten
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Oregano
1 TL	Salz
Wenig	Pfeffer

Zubereitung des Teigs:

1. Gute Nachrichten für Freunde des Mürbeteigs: Das Salz und Mehl in einer Schüssel vermischen. Die Butter in Stücken begeben und mit den Fingerspitzen zu einer krümeligen Masse verreiben.
2. Das Wasser begeben und schnell, aber ohne kneten, zu einem Teig zusammenfügen. Den Teig in einer Schüssel flach drücken, zudecken und für eine halbe Stunde kühl stellen.

Zubereitung der Füllung:

1. Die Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Den Sellerie und Lauch waschen und in ähnlich grosse Stücke schneiden. Die Petersilie und den Oregano fein schneiden.
2. Das Hackfleisch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten (3-4 Minuten). Zwiebel, Lauch, Sellerie, Karotten und Tomaten begeben und gut vermischen. Bei mittlerer Hitze für ungefähr 5 Minuten kochen. Anschliessend die Petersilie und den Oregano daruntermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Guss:

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Eier
2.5 dl	Vollrahm
1 Prise	Muskat
1 Prise	Salz

Zubereitung des Guss':

1. Die Eier mit dem Vollrahm mit einer Gabel gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zubereitung des Fleischkuchens:

1. Den Backofen auf 200 °C vorwärmen.
2. Den Teig rund auswallen und in die gut gebutterte Form legen. Den Rand mit den Fingern hochdrücken.
3. Die Fleisch-Gemüse-Mischung auf den Teig geben und gleichmässig verteilen.
4. Den Guss darüber geben.
5. Für ca. 50 Minuten auf der untersten Rille des Backofens backen. Der Fleischkuchen ist bereit, wenn sich der Guss verfestigt hat.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
607 kcal	46 g	28 g	18 g