

Rezepte

Peperoni mit Hackbällchen und Gruyère AOP

(für 4 Personen)

500 g Kartoffeln

Salz

1 grosse Zwiebel

300 g mageres Rindshackfleisch

50 g Magerquark

Pfeffer, Chilipulver

4 gemischt farbige Peperoni, ca. 600 g

500 g Tomaten

1 ½ EL Olivenöl

2,5 dl Bouillon

175 g gekochte Maiskörner,
frisch oder aus der Dose

1 Dose rote Bohnen, abgetropft 290 g

100 g Gruyère AOP

ein paar Koriander- oder
Petersilienblätter

Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser gar kochen. Zwiebel fein hacken. Davon die Hälfte mit Fleisch, Quark, Salz, Pfeffer und Chilipulver verkneten. Aus der Masse baumnussgrosse Bällchen formen.

Peperoni in Streifen und Tomaten in Würfel schneiden. Fleischbällchen im heissen Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen. Restliche Zwiebeln, Peperoni und Tomaten im Bratöl andünsten. Bouillon, Mais und Bohnen zufügen, 10 Minuten köcheln. Kartoffeln begeben, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. In eine Gratinform geben, Hackbällchen darauf setzen. Vom Gruyère AOP ein paar Kä-

sespäne schneiden, diese beiseitelegen. Restlichen Käse reiben, über den Gratin streuen. Im 200 Grad heissen Ofen ca. 25 Minuten backen. Mit Korianderblättchen und Käsespänen bestreuen.

1 Portion enthält ca.: 518 kcal / 2170 kJ, 20 g Fett, 35 g Eiweiss, 45 g Kohlenhydrate (35 g anrechenbar).

Rezept: Brigitte Aeberhard,
Foto: Andrea Campiche, bildlich.ch

