



## Rinds-Dattel-Tätschli

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 1 Weggli à ca. 60 g
- 1,5 dl Buttermilch
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund gemischte Kräuter,  
z. B. Pfefferminze und Oregano
- 70 g Datteln
- 550 g Rindshackfleisch
- 1 Ei
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Paprika edelsüss
- 1 EL Ras El-Hanout
- 6 EL Erdnussöl

Weggli in Stücke zupfen und mit Buttermilch mischen. Schalotten und Knoblauch hacken. Kräuter hacken. Datteln entsteinen und in Würfelchen schneiden. Fleisch mit Ei, Weggli, Kräutern, Schalotten, Knoblauch und Datteln mischen. Salz, Paprika und Ras El-Hanout dazugeben und alles verkneten. Aus der Masse 8 Tätschli à ca. 100 g formen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Tätschli bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

**TIPP** Mit Couscous oder als Burger mit Salat servieren.

### ZUBEREITUNG

 ca. 30 Minuten  Einsteiger

Pro Person ca. 32 g Eiweiss, 37 g Fett,  
25 g Kohlenhydrate, 2400 kJ/580 kcal

## ORIENTALISCHES DUO

Ras El-Hanout  
Mühle

Sun Queen Datteln,  
getrocknet



65 g, Fr. 6.90



300 g, Fr. 2.80