



Alle unterstrichenen Zutaten kommen von der Höhenberger Biokiste oder dem Höhenberger Biomarkt in Velden/Vils.



Brasilien



Brasilianische Hacktaler

Sfirra

Zutaten: 20 g Hefe, 1/8 Liter Milch, 50 g Butter, 1 TL Zucker, 200 g Mehl, 250 g Hackfleisch, 1/2 Zwiebel, 1 Tomate, Salz und Pfeffer

Geschirr: 1 Schüssel, 1 Sieb, 1 Topf, 1 Tasse, 1 kleiner Löffel, Backblech, Backpapier

Die frische Hefe in lauwarmer Milch auflösen. Butter in einem Topf bei niedriger Temperatur schmelzen, abkühlen lassen und zu der Hefe geben. Mit dem Zucker, 1 Messerspitze Salz verrühren und erst dann das gesiebte Mehl vorsichtig unterheben.

Der Hefeteig ist zunächst sehr trocken. So lange weiter kneten, bis er geschmeidig wird. Eventuell ein paar Tropfen Wasser zugeben. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Hefeteig in ca. 20 Stücke teilen und jedes Teil zu einer kleinen Kugel formen. Mit größerem Abstand die Kugeln auf das Backblech setzen. Mit der Hand ganz vorsichtig zu einem Fladen flach drücken.

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die halbe Zwiebel ganz fein würfeln und unter das Hackfleisch mischen.

Die Tomate vierteln. Fruchtfleisch und Kerne entfernen. Das Tomatenfleisch fein würfeln und ebenfalls unter das Hack geben. Die Hackmasse gleichmäßig auf dem Teig verteilen und im Ofen ca. 20 – 25 Minuten backen.

