

## Flädle mit pikanter Bohnen-Hackfleischfüllung und Allgäuer Emmentaler g.U.



### Besser geht es kaum...

Die Kombination aus luftig, lockeren Flädle (Pfannkuchen) mit einer deftigen Füllung aus geschmortem Hackfleisch und würzigen Bohnen, schmeckt köstlich. Als Extra habe ich die warmen Flädle mit einer Scheibe Allgäuer Emmentaler belegt, da ich diesen Käse sehr schätze. Wer möchte, kann noch einen Klecks Sauerrahm dazugeben.

Hier die heutige Rezeptur für „**Flädle mit pikanter Bohnen-Hackfleischfüllung und Allgäuer Emmentaler g.U.**“:

### Zutaten

#### Für die Bohnen-Hackfleischfüllung:

- 500 g Hackfleisch halb und halb
- 1 Dose Tomaten (750 g), püriert oder gestückelt
- 1 Dose Kidneybohnen (400 g)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 1-2 Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 3 EL Öl

- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Etwas Kreuzkümmel, Mediterrane Kräutermischung

### **Für die Flädle:**

- 120 g Mehl
- 150 ml Milch
- 5 EL Wasser
- 3 Eier
- Etwas Öl oder Butter
- Salz und Pfeffer

### **Extra:**

8 Scheiben Allgäuer Emmentaler g.U., ein paar Gurkenscheiben, Zwiebelringe, Petersilie oder Koriander

### **Zubereitung**

**Für die Bohnen-Hackfleischfüllung** die Paprika vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chili halbieren, entkernen und fein schneiden. Alles im Öl 2-3 Minuten anbraten. Hackfleisch zugeben und rundherum gut anbraten. Anschließend Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen abschmecken. Zusammen bei mittlerer Hitze offen ca. 20 Minuten einkochen lassen. Bohnen mit Sud zugeben und weitere 10-15 Minuten einköcheln. Vor dem Servieren nachwürzen und mit der Petersilie bestreuen.

**Für die Flädle** das Mehl und Milch mit einem Schneebesen verrühren. Anschließend die Eier sowie eine Prise Salz dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig für 15 Minuten ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit 5 EL Wasser hinzufügen und nochmals gut verrühren (**Tipp:** Wenn der Teig zu fest ist, noch etwas Wasser zugeben).

Die Pfanne erhitzen und Butter oder Öl hinzugeben. Mit einer Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und kurz schwenken. Der Boden sollte vollständig bedeckt sein. Nun den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze backen. Sobald die Seite eine goldbraune Farbe bekommen hat, kann der Pfannkuchen gewendet werden. Dann die Hitze reduzieren (kleine Stufe). Die restlichen Teig nach dem gleichen Schema, zu insgesamt 8 Pfannkuchen ausbacken. Anschließend alle 8 Pfannkuchen auf einen Teller stapeln.

Zum Servieren auf jedes Flädle eine Scheibe Allgäuer Emmentaler legen. Darauf die Füllung aus Bohnen-Hackfleisch verteilen. Mit Zwiebelringen und Gurkenscheiben belegen und die Flädle zur Hälfte einklappen. Heiß servieren.