

Pfeffer- Hacksteaks

Dieses Rezept für Pfeffer-Hacksteaks ist eine Rezeptidee, [Frikadellen](#) einmal etwas peppiger zu servieren.

Zutaten: für 4 Personen

Für die Hackfleischmasse:

500 g Hackfleisch vom Rind
1 Ei
1 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel
1 TL grüne Pfefferkörner
aus dem Glas
Salz
Pfeffer
2 – 3 EL Öl zum Braten

Für die Pfeffersoße:

1 TL Butter
1 EL Mehl
125 ml Brühe (Fertigprodukt)
125 ml Sahne 30 % Fett
1 – 2 TL grüne Pfefferkörner
Salz und Pfeffer

Außerdem nach Wunsch:

1 – 2 EL trockener Sherry oder Cognac



Zubereitung:

Dazu aus den Zutaten für die Hackfleischmasse, nach persönlichem Geschmack einen etwas pikant scharfen Hackfleischteig zusammen kneten, dabei etwa 1 TL grüne Pfefferkörner, welche mit einem Messer etwas kleiner gehackt werden, mit unterkneten.

Nach persönlichem Geschmack mit Salz und schwarzen Pfeffer würzen.

Aus dieser Fleischmasse mit nassen Händen 8 Pfefferfrikadellen formen.

Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen.

Die Pfeffersteaks im heißen Öl zunächst rasch auf beiden Seiten, anschließend bei etwas zurück gedrehter Heizstufe, langsam in 8 – 10 Minuten, gut durchbraten.

Die Pfeffersteaks auf einen vorgewärmten Teller legen und warm halten.

Etwas Öl aus der Pfanne entfernen, einen gehäuften TL Butter in der Pfanne schmelzen lassen, die Pfanne von der Herdplatte zur Seite ziehen.

In die geschmolzene Butter das Mehl einrühren und eine [helle Mehlschwitze](#) zubereiten.

Mit Brühe und Sahne ablöschen, mit einem Schneebesen rasch verrühren und wieder auf die Herdplatte zurück schieben.

Die Soße aufkochen lassen, grüne Pfefferkörner hinzu geben und nochmals 1 – 2 Minuten durchkochen lassen.

Nach Geschmack mit Salz, und wenig Pfeffer würzen. Nach Wunsch kann man die Pfeffersoße noch zusätzlich kurz vor dem Servieren, mit 1 – 2 EL Cognac oder trockenem Sherry, abwürzen.

Pfefferhacksteaks mit Pfeffersoße, zusammen mit beliebigen Teigwaren, Reis oder [Salzkartoffeln](#), mit einem [Bohnensalat](#), [grünem oder gemischtem Salat](#), servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Pfefferhacksteak (2 Stück) mit Soße hat ca. 335 kcal und ca. 20,5 g Fett

