

Hackbraten

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Braten im Ofen: ca. 50 Min.
Für ein weites Bratgeschirr
Für 4–6 Personen

- | | |
|---|--|
| 800 g Hackfleisch
(Kalb, Rind und Schwein) | in eine Schüssel geben |
| 1 Esslöffel Butter | in einer Pfanne warm werden lassen |
| 2 Zwiebeln , fein gehackt | |
| 2 Knoblauchzehen , gepresst | |
| 1 Bund Petersilie , fein gehackt | |
| 2 Scheiben Weissbrot , ohne Rinde (ca. 50 g),
eingeweicht, gut ausgedrückt,
fein gehackt | alles ca. 5 Min. andämpfen, auskühlen,
zum Fleisch geben |
| 3 Esslöffel Weisswein | |
| 1 Ei , verklopft | |
| 1 Teelöffel italienische Kräutermischung | |
| ¼ Teelöffel scharfer Curry | alles zum Fleisch geben, gut mischen
(Bild 1). Masse zu einem ca. 25 cm langen
Braten formen |
| 1½ Teelöffel Salz | |
| 2 Esslöffel Öl | zum Anbraten |
- Braten:** Öl im Bratgeschirr in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens heiss werden lassen. Braten in die Form legen, ohne zu wenden ca. 30 Min. anbraten.
- | | |
|-----------------------------|---|
| 2 dl Fleischbouillon | dazugliessen, ca. 20 Min. weiterbraten, |
| 1 dl Weisswein | Braten von Zeit zu Zeit mit Bratflüssigkeit
übergliessen. Garprobe: Tritt beim Ein-
stechen klarer Fleischsaft aus, ist der Bra-
ten gar. Braten herausnehmen, Brat-
flüssigkeit absieben. Braten tranchieren,
Bratflüssigkeit dazu servieren |

Pro Person (⅓): 29 g Fett, 30 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 1719 kJ (411 kcal)

Tipps

- Nur Hackfleisch vom Rind oder Kalb verwenden oder Rind und Kalb mischen.
- Sollte die Hackfleischmasse zum Formen zu feucht sein, wenig Paniermehl nach und nach darunterkneten. Die Masse hat die richtige Konsistenz, wenn sie nicht mehr an den Händen klebt.
- Kalt aufgeschnitten schmeckt der Braten ebenfalls sehr gut.
- Kalter Hackbraten lässt sich gut wiedererwärmen, siehe Hackbraten-Päckli (Bild 3).



1 Damit der Hackbraten beim Braten nicht zerfällt, alle Zutaten von Hand sehr gut mischen, bis die Zutaten sich zu einer kompakten Masse verbinden (ca. 5 Min.). Die Masse ist gut gemischt, wenn das Brot nicht mehr sichtbar ist und sie nicht mehr an den Händen klebt.

Einfacher: Masse mit den Knethaken des Handrührgerätes mischen.



2 **Hackbraten-Cake**
Hackfleischmasse ohne Curry zubereiten, 1 EL **scharfen Senf** und 2 EL **eingelegte grüne Pfefferkörner**, abgetropft, begeben. Masse satt in gefettete Cakeform (ca. 26 cm) füllen. **Butterflöckli** und **Rosmarinnadeln** darauf verteilen.

Braten: ca. 45 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.



3 **Hackbraten-Päckli**
Kalte **Hackbraten-Tranchen** auf je 1 Stück Alufolie legen, mit je 1 **Tomatenscheibe** belegen, mit **Olivenöl** beträufeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Folie zu Beutel formen, gut verschliessen, auf ein Blech legen.

Wärmen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.