

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**, verknüpft
1 Teelöffel **italienische Kräutermischung**
¼ Teelöffel **scharfer Curry**
1½ Teelöffel **Salz**
alles zum Fleisch geben, gut mischen (Bild 1). Masse zu einem ca. 25 cm langen Braten formen
- 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**
1 dl **Weisswein**

dazugliessen, ca. 20 Min. weiterbraten, Braten von Zeit zu Zeit mit Bratflüssigkeit übergliessen. **Garprobe:** Tritt beim Einstechen klarer Fleischsaft aus, ist der Braten gar. Braten herausnehmen, Bratflüssigkeit absieben. Braten tranchieren, Bratflüssigkeit dazu servieren

Pro Person (½): 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).