

Hackbraten

Ein saftig – deftiger Braten der immer gelingt!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei



Für 4 Personen

Fleischteig:

800g gemischtes Hackfleisch

1 TL Salz

1 Zwiebel gehackt

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie gehackt

20g Fett zum Braten

$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

1 Prise Muskat

1 Prise Majoran

1 Ei

2 EL geriebener Emmentaler (ggf. laktosefrei)

2 EL glutenfreie Semmelbrösel oder Paniermehl

100g Bacon in dünne Scheiben geschnitten

Sauce:

1 Zwiebel geviertelt

1 große Karotte grob geschnitten

1 Tomate geviertelt

$\frac{1}{4}$ L heiße Fleischbrühe (Zutatenliste beachten)

3 EL Schmand (ggf. laktosefrei) oder Sahne auf Mandelbasis

1. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

2. Hackfleisch und Salz gut durchkneten.
3. Die Zwiebel und Petersilie in 20g heißem Fett andünsten, etwas abkühlen lassen und zum Hackfleisch geben.
4. Alle übrigen Fleischteigzutaten zugeben und gut miteinander vermengen. Die Masse zu einem ovalen Braten formen. Mit Bacon belegen.
5. Brühe, Zwiebel, Tomate und Karotte um den Braten geben, Bräter mit einem Deckel verschließen und im Ofen ca. 1 – 1,5 Stunden braten. Anschließend herausnehmen und warm stellen.
6. Den Bratenrückstand mit dem Gemüse pürieren. Schmand einrühren und kurz aufkochen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser in die Sauce geben.

Beilagen: Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei, Erbsengemüse, Karottengemüse

Tipp: 2 EL gekochten Reis (evtl. vom Vortag) unter den Fleischteig kneten. Dieser lockert den Fleischteig zusätzlich auf.

Bild 1: Fleischteig mit Bacon umwickeln



Nachfolgende Bilder: Fertiger Hackbraten



