

Hackbraten

Caritas-Altenheim St. Josef, Nürnberg-Langwasser

Zutaten für Fleischteig

500 g Hackfleisch gemischt
2 alte Semmeln
1 Ei
1 Zwiebel
2 EL Petersilie
Wasser, Butter, Muskat, Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum
½ Tasse Fleischbrühe

Zubereitung

Alte Semmeln in Wasser einweichen, fein gewiegte Petersilie, gewürfelte Zwiebel in Butter andünsten, Semmeln ausdrücken, alles zum Hackfleisch geben, Ei, Gewürze hinzufügen und alles sehr gut durcharbeiten (evtl. Handrührgerät), abschmecken.

Fleischteig zu einem länglichen, glatten Wecken formen und in Mehl wenden, auf ein gefettetes Blech, in den Ofen geben. Ab und zu mit Brühe begießen.

Garzeit

Heißluft: 200 - 220°C, 45 - 60 Minuten

Tipp

Wenn gefrorenes Hackfleisch verwendet wird, Hackfleisch auftauen lassen bis es schnittfest ist und dann zu Fleischteig verarbeiten. Da es eine etwas geringere Bindekraft hat, sind 2 Eier auf die angegebene Menge zu empfehlen.

Abwandlung

Gefüllter Hackbraten, auch Falscher Hase genannt, ist ganz schnell gemacht, hierzu nur drei hartgekochte Eier in die Mitte des Teiges einhüllen.

Als Beilage dazu passt Kartoffelbrei, Gemüse oder Kartoffelsalat. Reste des Bratens kalt aufs Brot mit etwas Senf.