

Einfache Küche für den Mann

mit
Hansjörg Brunner



HACKBRATEN

für 4 bis 6 Personen

Vorbereitungszeit ca. 25 Min. / Braten im Ofen 50 Minuten

1 kg	Gehacktes vom Rind	
100 g	Champignons	in nicht zu kleine Stücke schneiden
200 g	Karotten	in kleine Würfeli schneiden
250 g	Sellerie	in kleine Würfeli schneiden
2	Zwiebeln	fein hacken
2 - 3	Knoblauchzehen	fein hacken
1	Ei	aufschlagen
3 EL	Weisswein	
2	Weissbrotscheiben	ohne Rinde zerkleinern, in heissem Wasser einweichen
1 Bund	Petersilie	hacken oder mit Schere schneiden
1 ½ TL	Salz / Pfeffer	
2 TL	Italienische Gewürzmischung	
½ TL	scharfer Curry	

In einer Schüssel die Zutaten von Hand sehr gut mischen, bis sich alle Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden (ca. 5 Minuten). Sollte die Hackfleischmasse zum Formen zu feucht sein, wenig Paniermehl nach und nach darunterkneten. Die Masse ist gut gemischt, wenn das Brot nicht mehr sichtbar ist und nicht mehr an den Händen klebt.

Masse in die längliche Auflaufform legen.

Für 40 Minuten in den bei 220 °C vorgeheiztem Backofen in den unteren Ofenbereich schieben.

Kalt aufgeschnitten schmeckt der Braten ebenfalls sehr gut.