



Bienenkorb

Zutaten (für vier Portionen)

Bienenkorb

250 g lange Maccheroni
500 g Hackfleisch (Rind/Schwein)
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
2 EL Senf, Senfkörner
Selleriepulver, Kümmel (gemahlen)
2 Eier, 1 altbackenes Brötchen (eingeweicht)
Petersilie, 1 EL Butter

Honig-Chili-Sauce

1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl
2 gelbe Chilis
Pfeffer, Salz
3 EL Honig
2 Paprika (rot/gelb)
200 ml Orangensaft
Rosmarin, Sriracha-Sauce

Zubereitung (30 Minuten, ohne Garzeiten):

Maccheroni vorkochen, abschütten, mit etwas Öl durchrühren und abkühlen lassen.

Aus dem Hackfleisch, einer fein gewürfelten Zwiebel, den Gewürzen, Eiern, dem eingeweichten Brötchen und frischer Petersilie eine Frikadellen-Masse zubereiten. Dabei unbedingt gut verkneten, damit die Hackmasse gut bindet. Einen Teil der Maccheroni in größere Stücke schneiden und unter die Hackmasse mischen.

Eine Metallschüssel oder eine feuerfeste Form ausbuttern. Nun mit Maccheroni spiralförmig dem Boden auslegen, dann mit Hackfleisch bedecken. Am Rand der Schüssel einen Mantel aus Maccheroni bilden, am besten funktioniert dies, wenn man das Hackfleisch-Innere parallel einschichtet. So werden die Nudeln am Rand stabilisiert. Nicht ganz bis zum Rand der Schüssel aufschichten, die letzte Schicht bilden wieder Nudeln. Einen feuerfesten Teller oder eine Metall-Abdeckung (Tortenboden) auf die Schüssel legen und mit einer Wasserschale beschweren. Bei 160 Grad Celsius etwa 45 Minuten backen, bis ein Bratenthermometer eine Kerntemperatur von über 74 Grad Celsius anzeigt oder sich ein eingestochener Metallspieß unangenehm heiß an der Lippe anfühlt. Vor dem Stürzen leicht abkühlen lassen.

Für die Sauce eine Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Die Chilis grob zerkleinert zugeben sowie Pfeffer und Honig. Auch die Paprika grob zerkleinern und mit anschwitzen. Salzen, dann mit Orangensaft ablöschen und etwas köcheln lassen. Rosmarinnadeln hineinzupfen, die Sauce pürieren und mit Sriracha-Sauce abschmecken. Abschließend durch ein Sieb passieren.

Der Bienenkorb wird natürlich im Ganzen serviert, mit der Sauce à part.

Nährwerte pro Portion:

762 kcal – 30 g Fett – 41 g Eiweiß – 80 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei