

Hackbraten Rezept

Einen Hackbraten findet man in der modernen Küche kaum noch. Aber hin und wieder hat man Lust mal wieder wie früher bei der Mutter deftig zu Essen und einen rustikalen Hackbraten zuzubereiten. Die Zubereitung eines Hackbraten ist nicht schwer und außer der benötigten Garzeit auch nicht zeitaufwändig.

Zutaten: für 4 Personen

Hackbraten

500 g gemischtes Hackfleisch
1 altbackenes Brötchen
oder ein Stück Weißbrot
1 Ei
1 Zwiebel
einen halben Bund Petersilie
einen halben TL Paprika edelsüß
1 TL mittelscharfen Senf
einen halben TL Thymian getrocknet
Salz und schwarzen Pfeffer
1 EL Öl zum Anbraten
400 ml Fleischbrühe oder Wasser
3 - 4 EL Tomatenmark
1 Becher süße Sahne
2 TL Stärke oder Mehl
schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Für die Zubereitung eines **Hackbratens** nach diesem Rezept zuerst die Brötchen in Wasser einweichen.

währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Petersilie waschen und ebenfalls fein schneiden.

Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken und zusammen mit den Gewürzen, dem Ei und der Petersilie mit den Händen zu einem geschmeidigen Fleischteig für den Hackbraten vermischen. Hierzu am besten die Hände verwenden.

Den Hackbraten zu einem Art Brotlaib formen und bereit legen.
In einem genügend großen Topf Fett erhitzen.

Den Hackbraten in den Topf geben und ringsum kräftig anbraten bis der Hackbraten etwas Farbe angenommen hat.

Mit der Fleischbrühe oder Wasser ablöschen. Salzen oder einen Brühwürfel zugeben.

Für die Soße etwas Tomatenmark und Senf in den Topf mit dem Hackbraten einrühren. Deckel drauf und den Hackbraten etwa eine Stunde langsam schmoren lassen. Nachdem der Braten durch gegart ist, den Hackbraten heraus nehmen und warm halten.

Die Sahne mit Stärke oder Mehl mischen und die Soße damit abbinden. Hierzu einfach die angerührte Sahne in den Soßentopf geben und die Soße einmal kräftig aufkochen lassen, bis die Stärke abbindet. Noch einmal einige Minuten köcheln lassen und währenddessen die Soße zum Hackbraten mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Als Beilage zum Hackbraten reicht man in der klassischen Variante **Kartoffelbrei** und einen grünen Salat. Man kann natürlich auch Teigwaren oder Salzkartoffeln dazu essen.

Kalorienangaben

Für eine Portion Hackbraten, ohne Beilage, ca. 410 kcal und ca. 33 g Fett