

# Hackbraten mit Brokkoli gefüllt

Dieser mit Brokkoli gefüllte Hackbraten wird ohne ihn vorher anzubraten in einem Bratentopf oder Bräter mit Deckel ganz nebenbei im Backofen zubereitet.

Das Ergebnis ist ein feiner Hackbraten mit wunderschöner grüner Gemüsefüllung vom Brokkoli und kann nach kurzem Abkühlen sehr gut in Scheiben aufgeschnitten werden.

Nebenbei finden Sie hier ebenfalls die Anleitung für eine köstliche Gemüsesoße welche nach persönlichem Geschmack mit oder ohne zusätzliche Sahne und Gewürzen individuell verfeinert und zu diesem gefüllten Hackbraten serviert werden kann.

## Zutaten: für 5 - 6 Personen

### Für den Hackfleischteig:

400 g Hackfleisch (Schwein/Rindfleisch gemischt)

400 g Hackfleisch vom Rind

1 Zwiebel

1 EL Öl

½ Bund Petersilie

1 eingeweichtes Brötchen

30 g Semmelbrösel

2 Eier Gr. M

2 TL Senf mittelscharf

1 TL Paprikapulver edelsüß

Salz und Pfeffer

### Für die Brokkoli Füllung:

300 g Brokkoli geputzt gewogen

1,5 Liter Kochwasser

30 g Hartweizengrieß

1 Ei Gr. M

Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Außerdem:

20 g Semmelbrösel zum Bestreuen

### Für die Gemüsesoße:

1 ½ EL Öl

1 große Zwiebel

200 g Möhren

100 g Knollensellerie

2 frische Tomaten

Ca. 350 – 400 ml warme Brühe

Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Nach Wunsch:

50 – 100 ml Schlagsahne zum Verfeinern

## Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Hackbraten mit Brokkoli gefüllt**, sollte zuerst die Füllung hergestellt werden.

Dazu Brokkoli putzen, in Röschen teilen, anschließend waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

In einem Kochtopf leicht gesalzenes Kochwasser aufkochen, Brokkoli einlegen, einmal sprudelnd aufkochen, danach bei etwas reduzierter Hitze das Gemüse in ca. weiteren 8 Minuten weichkochen.

Den Brokkoli durch ein Sieb abseihen und gut abtropfen lassen.

Anschließend den noch lauwarmen Brokkoli in eine Schüssel oder in den benutzten Kochtopf umfüllen und mit einem Stabmixer pürieren.

Ein Ei und Hartweizengrieß mit einem Löffel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Diese Füllung kann auch schon am Tag zuvor vorbereitet werden.



## Für den Hackbraten Fleischteig:

Rechtzeitig ein Brötchen vom Vortag oder auch älter in kaltem Wasser einweichen.

Eine in kleine Würfel geschnittene Zwiebel in 1 EL Öl in wenigen Minuten sanft weichschmoren.

Zart mit Salz würzen.

Gewaschene, abgeschüttelte Petersilie fein schneiden.

Hackfleisch in eine größere Schüssel einfüllen.

Das eingeweichte Brötchen mit den Händen ausdrücken und zum Hackfleisch geben.

Ebenfalls Semmelbrösel, 2 Eier, Senf, Paprikapulver und die inzwischen abgekühlten Zwiebelwürfel, sowie Salz und Pfeffer hinzugeben und zu einem geschmeidigen Fleischteig verkneten.

Zuletzt die frische Petersilie mit unterkneten.



Ein etwa 50 cm langes Stück Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche der Länge nach hinlegen.

Den Hackbraten mit den Händen zu einem flachen Rechteck drücken, auf die Folie legen und den Fleischteig zu einem etwa 40 x 21 cm großes Rechteck mit Hilfe von einem breiten Messer oder Palette gleichmäßig dick aufstreichen.

Danach die ganze Hackfleischfläche dünn mit Semmelbröseln bestreuen.

Die kühle Brokkoli Masse darüberstreichen, dabei ringsum etwa 1,5 cm vom Rand frei lassen.

Nun vom Körper weg mit Hilfe der Folie den Hackbraten zu einer Rolle aufrollen, die beiden offenen

Seiten gut zusammendrücken und das Ende der Fleischrolle ebenfalls gut verschließen. **Siehe 2. Bild**

Einen in der Größe passenden Bratentopf oder Bräter ganz mit Öl ausreiben und in den kalten Backofen auf den Rost auf der unteren Leiste eingeschoben stellen, danach den Backofen auf 180 ° C mit Ober/Unterhitze aufheizen.

Den heißen Bratentopf kurz aus der Röhre nehmen und den rohen gefüllten Hackbraten mit Hilfe der Folie hochheben und den Braten mit der Naht nach unten in den heißen Topf legen.

Mit einem Kochdeckel zugedeckt nun den Hackbraten wieder in die Backröhre einschieben und zunächst bei 180 ° C mit Ober/Unterhitze ca. 30 Minuten langsam schmoren lassen.

Den **Deckel abnehmen** und den Hackbraten offen noch ca. weitere 30 - 35 Minuten bei gleicher Temperatur und Einstellung langsam weiterbraten lassen.

Nebenbei kann man nun gleich danach aus den oben genannten Zutaten für eine Gemüsesoße die Zwiebeln in einem Kochtopf zuerst in Öl anschmoren, Karotten- und Sellerie in grobe Würfel geschnitten hinzugeben und einige Minuten mitanschmoren.

Zuletzt die enthäuteten frischen Tomaten und Brühe hinzugeben, einmal aufkochen, danach in etwa 60 Minuten weich schmoren lassen.

Die Gemüsemischung mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus dieser dicklichen Gemüse-Grundlage kann man nun nach persönlichem Geschmack die Soße fertigstellen. Dazu entweder zum Verdünnen nochmals etwas Brühe unterrühren und als fett- und kalorienreduzierte Gemüsesoße zum Hackbraten servieren.

Oder daraus eine Gemüse-Rahmsoße mit eingerührter Schlagsahne verfeinert, zubereiten.

Als Beilage schmecken dazu beliebige Teigwaren, Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

### Tipp:

Der ganze Hackbraten in oben angegebener Größe geformt ergibt aufgeschnitten, je nach Dicke der Fleischportionen etwa 10 – 12 Bratenscheiben.

### Kalorienangaben

Bei 6 Personen enthalten 1 Portion Hackbraten mit Brokkoli gefüllt mit Soße ohne Sahne ca. 400 kcal und ca. 22,5 g Fett

