

Hackbraten



2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
700 g	gemischtes Hackfleisch
2 EL	zarte Haferflocken
5 EL	Ketchup
1	Ei (Gr. M)
	Salz
	Chiliflocken
	Pfeffer
etwas + 2 EL	Olivenöl
800 g	kleine Kartoffeln
3 EL	Whiskey
1 TL	flüssigen Honig
$\frac{1}{2}$	Bio-Zitrone
100 g	Gorgonzola
150 g	saure Sahne

Zubereitung

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Hack, Haferflocken, 3 EL Ketchup und Ei verkneten. Mit 1 TL Salz und Chiliflocken würzen. Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller). Backblech dünn mit Öl ausstreichen. Hackmasse zu einem länglichen Braten formen und auf das Blech setzen.
- 2 Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Um den Hackbraten auf dem Blech verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz würzen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen.
- 3 Inzwischen für die Glasur 2 EL Ketchup, Whiskey und Honig verrühren. Ca. 10 Minuten vor Garzeitende den Braten damit einstreichen.
- 4 Für den Dip Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale dünn abreiben. Frucht auspressen. Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit saurer Sahne, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten, Kartoffeln und Dip anrichten. Dazu schmeckt grüner Salat.