

Badischer Hackbraten



Wir benötigen:

- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 2 altbackene Brötchen
- 2 Schalotten oder Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen nach Geschmack
- Petersilie glatt oder kraus je nach Verfügbarkeit
- 1 Ei
- Pfeffer, Salz, Majoran (nach persönlicher Vorliebe)
- Chilipulver oder Cayennepfeffer
- 1 El. Esslöffel Senf

Und so wird's gemacht:

Zwiebeln oder Schalotten klein hacken. Knoblauch ebenso. Petersilie fein wiegen und in einer Pfanne zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch mit etwas Fett glasig dünsten.

Altbackene Brötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken, mit dem Hackfleisch, dem Ei, den Gewürzen, dem Senf und dem Petersilie - Zwiebelgemisch vermengen.

(geht am besten von Hand mit Einmal-Handschuhen).

Kräftig abschmecken, eine kleine Frikadelle formen und in einer Pfanne braten um das spätere Ergebnis zu testen. („Probekloss“)

Fällt das Ergebnis zufriedenstellend aus, ein Backblech, eine Kastenform oder eine geeignete Raine mit Backpapier belegen. Aus dem Fleischteig einen Laib formen, wer will kann noch zwei Wienerle oder gegarte Karotten oder harte Eier hineintun. Das Ganze glattstreichen und mit Olivenöl bepinseln. In den Backofen schieben und bei Ober-/Unterhitze 180° circa 1 Stunde garen. Sollte die Oberfläche zu braun werden, mit Alufolie abdecken. Am besten eine Garprobe mit einem Bratenthermometer machen: wenn das Innenleben um die 60° hat, ist der Braten gar. Kurz ruhen lassen. Aufschneiden und mit einer Beilage nach Wahl servieren; dazu passt sehr gut Kartoffelbrei, Bratkartoffeln oder Nudeln aller Art sowie jedwelches Gemüse. Den ausgetretenen Saft als (leider wenig) Soße reichen oder ausnahmsweise mit etwas Brühe verlängern und / oder einem guten (!) Industrieprodukt etwas nachhelfen.



wünscht guten Appetit!

