

Hackbraten (mit Karottenstückli und Brät) 4 Portionen

- 300 g mageres Rindhackfleisch bester Qualität
- Ca. 300 g Fleischkäsebrät zum Backen
- 1 Ei
- 1 grosses Rüebl
- ca. 3 Esslöffel Haferflocken
- sparsam würzen mit dem Gewürzquartett: Rosemarin, Majoran, Salbei, Thymian *(im Mörser zu Pulver zerstoßen)*
- ein wenig Pfeffer
- Bratensauce aus dem Beutel, Senf, Tomatenmark oder Ketchup und etwas Rahm zum Verfeinern

Zubereitung:

- Cakeform mit Backtrennpapier auslegen – Tipp siehe Bild *(die Form sollte nicht ausziehbar sein, weil beim Backen Saft entsteht, der an den Nahtstellen austreten könnte / das Backtrennpapier sollte an den Seiten höher sein als die Cakeform, damit nach dem Backen der Braten gut aus der Form gehoben werden kann)*
- Hackfleisch in ein Teigbecken geben, würzen und mit einer grossen Gabel auflockern und mischen
- Ei aufschlagen und hinzugeben
- Das klein gehackte Rüebl (Karotte) zugeben *(Stücke ca. 2 mm gross maximal)*
- Haferflocken zugeben
- Brät löffelweise zugeben *(geht so besser zum Vermengen)*
- Mit dem K-Teigknetboden im Mixer gut vermischen
- In die vorbereitete Cakeform geben und gut verteilen
- 60 Minuten backen bei ca. 200 Grad Unter- und Oberhitze
- Bratensauce zubereiten und wegstellen

- Am Backtrennpapier aus der Form heben *(8-tung, es kann tropfen!)*
- In Scheiben schneiden und mit Kartoffelstock, Bratensauce und Salaten servieren



En Guetel!