

## Hackbraten mit Rüeblì und Sauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. Schmoren: ca. 50 Min.

- 500 g **Hackfleisch** (Rind und Schwein)
- 100 g **Kalbsbrät**
- 3 Esslöffel **Rotwein**
- 1 **Ei**
- 4 Esslöffel **Paniermehl**
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- 1 Bund **Petersilie**, fein gehackt
- 2 Teelöffel **Thymian**, fein gehackt
- ¼ Teelöffel **Paprika**
- ½ Teelöffel **Salz**

2 Esslöffel **Bratbutter**

- 200 g **Rüeblì**, in gleich grossen Stücken
- 1 **Zwiebel**, besteckt mit
- 1 **Lorbeerblatt** und 1 **Nelke** kurz mitbraten

- 2 dl **Rotwein** (z. B. Merlot)
- 2 dl **Fleischbouillon**

nach Bedarf **Salz, Pfeffer**

alles in einer Schüssel gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt (siehe auch kleines Bild unten).

Einen ca. 20 cm langen Braten formen

im Brattopf heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Braten bei mittlerer Hitze rundum anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat

dazugliessen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 50 Min. schmoren

würzen

**Dazu passen:** Kartoffelstock, Nudeln, Risotto.

**Pro Person:** 27 g Fett, 32 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 1811 kJ (433 kcal)



## Falscher Hase

Masse zubereiten wie oben, 500 g **Hackfleisch** (Kalb, Rind und Schwein) verwenden. Kalbsbrät und Petersilie weglassen. 75 g **Speckwürfeli**, knusprig gebraten, zum Fleisch geben. ½ der Masse satt in eine Cakeform (ca. 22 cm), gefettet, füllen. 3 **hart gekochte Eier** längs hintereinander auf die Masse legen, etwas andrücken. Restliche Masse darauf geben, glatt streichen. Cakeform auf ein Backblech stellen.

**Braten im Ofen:** ca. 40 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Pro Person:** 32 g Fett, 37 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 2090 kJ (500 kcal)



Die Masse mit den Schwingbesen des Handrührgerätes mischen, dadurch wird die Masse gleichmässig fein.

