

Hackbraten mit Quark

Für die Auflaufform:

etwas Fett

Zutaten:

1 Zwiebel
750 g Hackfleisch (halb und halb)
250 g Speisequark (Magerstufe)
2 Eier (Größe M)
70 g Tomatenmark
2 EL gehackte, gemischte Kräuter oder Petersilie
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Paprikapulver edelsüß
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Semmelbrösel
200 ml Gemüsebrühe
1/2 TL gerebeltes Basilikum

1. Zubereiten: Auflaufform fetten. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200°C

Heißluft: etwa 180°C

2. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gehacktes mit Zwiebelwürfeln, Quark, Eiern, etwa der Hälfte des Tomatenmarks, Kräutern (Petersilie), Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.

3. Semmelbrösel auf die Arbeitsfläche streuen, die Fleischmasse darauf geben, zu einem länglichen Stück (etwa 25 x 12 cm) formen und in die Auflaufform geben. Die Form auf dem Rost im unteren Drittel in den Backofen schieben.

Garzeit: etwa 20 Min.

4. Dann das restliche Tomatenmark mit Gemüsebrühe und Basilikum verrühren, in die Form gießen und **den Braten bei der oben angegebenen Backofeneinstellung weiter garen.**

Garzeit: etwa 20 Min.

5. Den garen Hackbraten in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Die Soße durchrühren, mit den Gewürzen abschmecken und zu dem Fleisch reichen.

Abwandlung für einen Hackbraten mit Schafkäse: Die wie oben vorbereitete Fleischmasse zu einem Rechteck von etwa 25 x 20 cm auf den Semmelbröseln flach drücken. 200 g Schafkäse würfeln, längs auf der Mitte verteilen, die Fleischmasse darüber schlagen, zusammendrücken und zu einem länglichen Stück (25 x 12 cm) formen. Das Fleischstück mit der Nahtstelle nach unten in die gefettete Form geben. Weiter wie im Rezept angegeben verfahren.

Pro Portion / Stück: E: 33 g, F: 26 g, Kh: 7 g, kJ: 1.629, kcal: 388

Die Nährwerte gelten für das Grundrezept.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte finden Sie im
Schulkochbuch aus dem Dr. Oetker Verlag - bestellbar auch in

etwa 6 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipp:

- Servieren Sie als Beilage Kartoffelpüree und gemischtes Gemüse.



unserem Online-Shop.