

Rainer Klutsch Hackbraten mit Kohlrabi

Mittwoch, 12. April 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Hackbraten und Röstgemüse:

2	Zwiebeln
200 ml	Sonnenblumenöl
100 g	Karotten
100 g	Knollensellerie
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
1 kg	Hackfleisch, gemischt
1	Ei
2 EL	Paprikapulver, scharf
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Wasser, lauwarm
100 g	Weißbrot-Brösel (Semmelbrösel)
1 EL	Zucker

Für das Kohlrabigemüse

600 g	Kohlrabi
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butter
150 ml	Gemüsebrühe
150 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	scharfer Senf



Zubereitung

1. Für den Hackbraten die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
4. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.
5. Das Hackfleisch mit dem Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach und nach lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.
7. Die Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben und eindrücken.
8. Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten aus der Form vorsichtig auf die Platte stürzen und rundum in den Weißbrotbröseln wenden.

9. Eine Auflaufform mit dem Zucker ausstreuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden, das Gemüse etwas an den Rand der Form schieben. Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen setzen und den Hackbraten ca. 40 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form gelegentlich wenden.
10. Für das Kohlrabigemüse Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.
11. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln.
12. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
13. In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Kohlrabi zugeben und mit Brühe und Sahne ablöschen. Solange einkochen, bis der Kohlrabi gar ist und eine sämige Sauce entstanden ist. Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Den gegarten Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.
15. Kurz vor dem Servieren den Senf unter das Kohlrabigemüse rühren.
16. Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu das Kohlrabigemüse servieren.

Pro Portion: 985 kcal/ 4120 kJ
30 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 72 g Fett