

Hackbraten im eigenen Saft gegart mit Paprika-Gemüse



Durchgegart, aber nicht ganz gelungen

Dieses Gericht ist bedingt gelungen.

Ich hatte mich entschlossen, den Hackbraten nicht in der Pfanne anzubraten und ihn dann mit geschlossenem Deckel einige Zeit durchzugaren.

Sondern ich habe ihn in Alufolie eingewickelt und ihn im Backofen gegart.

Zwei wichtige Dinge fehlten jedoch.

Zum einen hatte der Hackbraten nicht genügend Festigkeit und Stabilität. Eventuell hätte ich noch ein weiteres Ei und/oder auch Semmelbrösel oder eingeweichte Schrippenstücke hinzugeben sollen.

Dann fehlten dem Hackbraten nach dem Garen im eigenen Saft eindeutig die Röststoffe, die er sonst hat, wenn man ihn in in heißem Fett in der Pfanne anbrät.

Also, er war zwar nach 45 Minuten im Backofen durchgegart. Was nicht verwundert nach dieser langen Zeit im Backofen. Und er war auch würzig und schmeckte gut.

Nur fehlten ihm die beiden oben genannten Dinge.

Aber zusammen mit einem leichten Paprika-Gemüse, das ich nur leicht salze, ist es doch ein leckeres Gericht.

Wenn man den Hackbraten vielleicht doch eher in der Pfanne zubereitet ...

Für 2 Personen

- 1 kg Rinder-Hackfleisch (2 Packungen à 500 g)
- 2 Schalotten
- 2 Lauchwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 2 Peperoni
- 2 TL mittelschwer Senf
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprika-Pulver
- eine große Portion frischer Schnittlauch
- eine große Portion frischer Petersilie
- eine große Portion frischer Thymian
- 2 Eier
- 2 grüne Paprika
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Peperoni putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Kräuter kleinschneiden und dazugeben.

Kapern auf einem Arbeitsbrett kleinhacken. Dazugeben.

Hackfleisch und Senf dazugeben.

Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen.

Eine Hackbraten daraus formen. In Alufolie einwickeln. Auf mittlerer Ebene im Backofen 45 Minuten garen.

Währenddessen Paprika putzen und in ganz kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Paprika darin mehrere Minuten anbraten. Salzen.

Hackbraten herausnehmen, Alufolie entfernen und quer in zwei Stücke schneiden. Jeweils eine Hälfte auf einen Teller geben.

Paprika-Gemüse dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!