

Hackbraten mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen

Zutaten

1 Zwiebel, mittelgross

1 Knoblauchzehe

100 g Gemüsewürfel klein

1 kl. Bd Petersilie

200 g Rindshackfleisch, mager

200 g Schweinshackfleisch,
mager

Salz, Pfeffer, Gewürze

1 Ei

1 EL Öl

1 dl Bouillon

Zubereitung

➤ Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in wenig Bouillon andämpfen

➤ Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und mitdämpfen.

➤ Petersilie entstielen und die Blätter grob hacken

➤ Dem Hackfleisch Petersilie und die leicht ausgekühlten Zwiebeln-Mischung begeben und würzen

➤ Das Ei dazu mischen und gut kneten. Einen Braten formen

➤ Öl in Schmortopf erhitzen, Braten darin auf mittlerer Stufe rundum anbraten

➤ Mit der Bouillon den Braten ablöschen, zudecken und auf kleiner Stufe ca. 50 Min. schmoren. Wenn nötig Wasser oder Bouillon nachgiessen. Wenn der Braten gar ist herausnehmen und die Sauce fertig abschmecken, gegebenenfalls leicht einkochen und passieren

Varianten:

- Nach dem Anbraten im vorgeheizten Ofen fertig braten **Temperatur:** ca. 180-200°C **Einschubhöhe:** unten **Backzeit:** ca. 50 Minuten
- Mit Bouillon und Rotwein ablöschen statt nur Bouillon
- **Den Hackbraten ohne Ei zubereiten: alle Zutaten wie oben beschrieben ohne Ei gut mischen, in den kalten Schmortopf geben, die Bouillon dazugiessen (oder ½ Bouillon und ½ brauner Braten-Jus). In den heissen Ofen schieben und wie oben beschrieben Braten. (Hitze 200 bis 220 °C)**
- Zusätzlich Gemüsewürfel oder Stängeli in die Sauce rund um den Braten, legen und mitgaren. Dieses Gemüse evtl. am Schluss mit der Sauce mixen und passieren. Geeignete Gemüse sind: Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln usw.
- Nur Rindfleisch verwenden. Oder 300 g Rind und 100 g Schwein mager.
- Der Braten kann auch anderentags mit einer Quarksauce kalt serviert werden

Serviervorschlag:

- Als Vorspeise einen grünen Blattsalat reichen. Zum Hackbraten Kartoffelstock oder Teigwaren sowie Gemüse servieren – garnieren mit frischem Petersiliensträusschen. Als Dessert ein Obst geniessen.

Geeignet für:

- **Diabetiker:** Typ 2 Diabetiker schöpfen sich 180 g Kartoffelstock oder 150 g gekochte Teigwaren (roh gewogen wären es 45 g). Obst wählen Sie gemäss Ihrer Liste. Bei den Teigwaren empfiehlt sich eine Vollkornvariante so wie das Kochen bis zur al dente - Stufe (bissfest).
- **Gewichtsreduktion:** Verwenden Sie die gleichen Mengen wie beim Diabetes. Falls ein gutes Sättigungsgefühl gewünscht ist, kann als Vorspeise eine Gemüsesuppe (fettfrei) gewählt werden. Und / oder bereiten Sie den Salat reichhaltig mit diversen Gemüsen zu.
- **Lactosefrei** (Kartoffelstock mit lactosefreier Milch zubereiten)
- **Gluteinfrei** (Spezielle Teigwaren wählen)
- Bei erhöhtem **Cholesterol** geeignet. Lassen Sie das Ei weg, wählen Sie ca. 100 g Hackbraten und bevorzugen und viel Gemüse / Salat. Auch wären Vollkornteigwaren ideal.
- **Ei-Allergiker** lassen das Ei weg.

Tipps zum Thema Hackfleisch:

- Am Besten kaufen Sie das Hackfleisch beim Metzger an der Bank. Wählen Sie (vor allem beim Schweinefleisch) das Stück aus, welches Sie gehackt haben möchten und lassen Sie es vor Ort hacken. So sehen Sie, wie mager das Fleisch ist und haben es frisch.
- Besorgen Sie sich das Hackfleisch ganz am Schluss, bevor Sie an die Kasse gehen (Supermarkt) oder am Ende der Einkaufsrunde (Metzger), und bringen das Fleisch gleich heim in den Kühlschrank, am besten in einer Kühltasche.
- Verwenden Sie das Hackfleisch am gleichen Tag.
- Tiefgekühltes Hackfleisch im Kühlschrank auftauen.