



## Hackbraten mit Bacon und Rosmarin

an Pastinaken-Kartoffel-Stampf



20-30min



3-4 Personen

Ein deftiger Hackbraten, der sich heute mal ganz fein gemacht hat für dich und deine Lieben: Aromatisch gewürzt mit frischem Rosmarin und ummantelt von knusprigen Baconscheiben ist er einfach ein Gedicht! Dazu gibt es einen leicht süßlichen Pastinaken-Kartoffel-Stampf und gebackene Apfelspalten mit Zwiebeln.



- 2 große Pastinaken
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 2 Zwiebeln
- 5g Rosmarin
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Pck. Baconscheiben
- 2 Äpfel

- 2EL Senf<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 805kcal, Fett 33.6g,  
Kohlenhydrate 79.3g, Eiweiß 41.7g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Pastinaken** und die **Kartoffeln** schälen, in ca. 1cm große Stücke schneiden und 8-10Min. im Salzwasser kochen, bis das **Gemüse** gar ist.



Die **Äpfel** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die **Apfelviertel** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Nach ca. 10Min. der Backzeit mit den **Zwiebelringen** zu den **Hackbraten** auf das Blech geben und 10-15Min. mitbacken, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



Das **Panko-Paniermehl** in 150ml Wasser 1-2Min. einweichen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Würfel, die **anderen Hälften** in dünne Streifen schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



Ca. 10Min. vor dem Servieren mit einer Tasse etwas **Kochwasser** beschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen. Das **Gemüse** mit einem Kartoffelstampfer cremig zerstampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann den **Gemüsestampf** mit etwas Butter verfeinern.



Das **Hackfleisch** mit den eingeweichten **Semmelbröseln**, den **Zwiebelwürfeln**, dem **Rosmarin** und kräftig Salz und Pfeffer gut verkneten. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech aus der **Hackmasse** insgesamt **4 Laibe** formen, mit insgesamt 2EL Senf bestreichen und mit dem **Bacon** umwickeln. Die **Hackbraten** 20-25Min. im Ofen backen.



Die **Hackbraten** mit dem **Gemüsestampf**, den gebackenen **Äpfeln** und **Zwiebeln** anrichten und mit der ausgetretenen **Bratensauce** beträufelt servieren.