



Hackbraten mit Bacon und Bio-Rinderhack

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: Bei aromatisch gewürztem Bio-Rinderhack mit frischem Rosmarin und ummantelt von knusprigen Baconscheiben kann keiner widerstehen! Dazu gibt es einen leicht süßlichen Pastinaken-Kartoffel-Stampf und gebackene Apfelspalten mit Zwiebeln.

Was du von uns bekommst

- 2 große Pastinaken
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Zwiebeln
- 10g Rosmarin
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. Baconscheiben
- 2 Äpfel

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- 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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 79.4g, Eiweiß 42.1g



1. Gemüse kochen

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.



4. Äpfel mitbacken

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.



2. Semmelbrösel einweichen

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.



5. Gemüse stampfen

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.



3. Hackbraten formen

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.



6. Anrichten und servieren

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