



Hackbraten mit Bacon und Rosmarin

an Pastinaken-Kartoffel-Stampf



20-30min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 2 Pastinaken
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl
1
- 1 Zwiebel
- 5g frischer Rosmarin
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mittelschafer Senf
10
- 1 Packung Baconscheiben
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sparschäl器
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 795.0kcal, Fett 29.0g, Eiweiß 46.9g, Kohlenhydrate 80.0g



1. Gemüse kochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend 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.



2. Semmelbrösel einweichen

Das **Panko-Paniermehl** in **50-100ml Wasser** 1-2Min. einweichen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Würfel, die **andere Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



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 **2 Laibe** formen, mit dem **Senf** bestreichen und mit dem **Bacon** umwickeln. Die **Hackbraten** 20-25Min. im Ofen backen.



4. Äpfel mitbacken

Den **Apfel** 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.



5. Gemüse stampfen

Ca. 10Min. vor dem Servieren das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, dabei etwas **Kochwasser** auffangen. Das **Gemüse** mit einem Kartoffelstampfer cremig zerstampfen, nach Bedarf Kochwasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer hat und mag, kann den **Gemüestampf** mit 1EL Butter verfeinern.



6. Anrichten und servieren

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