



## 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.



## Was du von uns bekommst

- 3 Pastinaken
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 2 Zwiebeln
- 5g frischer Rosmarin
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 1 Packung Baconscheiben
- 2 Äpfel

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sparschäler
- 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 676.0kcal, Fett 28.8g, Eiweiß 43.9g, Kohlenhydrate 56.0g



### 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.



### 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 **100-150ml 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 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 **Gemüsestampf** mit 1EL 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 dem **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.