



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.

- 2 Pastinaken
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl 1
- 1 Zwiebel
- 5g frischer Rosmarin
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf

10

- 1 Packung Baconscheiben
- 1 Apfel

- Salz und schwarzer Pfeffer

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 797kcal, Fett 30.4g,
Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 44.0g



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. 1 cm große Stücke schneiden und 8-10Min. im Salzwasser kochen, bis das **Gemüse** gar ist.



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.



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.



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.



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.



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