



Hackbraten mit Bacon und Bio-Rinderhack

an Pastinaken-Kartoffel-Stampf

 20-30min  2 Portionen

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

- 1 große Pastinake
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1 Zwiebel
- 5g Rosmarin
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Baconscheiben
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 783kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 41.0g



1. Gemüse kochen

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



2. Semmelbrösel einweichen

Die **½ des Panko-Paniermehls** in 75ml Wasser 1-2Min. einweichen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Würfel, die **andere Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **Rosmarinadeln** 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 insgesamt 1EL 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 mit einer Tasse **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.



6. Anrichten und servieren

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