



## Hackbraten mit Bacon und Bio-Rinderhack

an Pastinaken-Kartoffel-Stampf

 20-30min  4 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

- 2 große Pastinaken
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 2 Zwiebeln
- 5g Rosmarin
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. Baconscheiben
- 2 Äpfel

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf <sup>2</sup>
- 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 802kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 41.5g



### 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.



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



### 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.



### 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.