



## Würziger Hackbraten vom Bio-Rind

mit Käse-Kartoffeln und glasierten Karotten



ca. 30min



4 Portionen

Lass dich von unserem würzigen Hackbraten mit saftigem Bio-Rinderhack verzaubern, der begleitet wird von knusprigen, mit Käse bestreuten Kartoffeln und Karotten, die fein glasieren werden. Dieses herzhafte Gericht vereint klassische Aromen und bietet ein wahres Fest für die Sinne – ideal für ein gemütliches Familienessen oder ein besonderes Beisammensein mit Freunden. Wir wünschen guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 2 Pck. Babykartoffeln
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>2</sup>
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Pck. Granatapfelmelasse
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Kochtipp

Wer möchte, kann aus der Hackmasse auch zwei große Laibe formen. Die Kochzeit verlängert sich dann um ca. 15Min.

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 34.5g



### 1. Zwiebeln braten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 3-5Min. glasig braten, dabei gelegentlich umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.



### 2. Gemüse rösten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg vierteln, dann auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** daneben mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 15-20Min. rösten.



### 3. Hackbraten vorbereiten

Währenddessen das **Hackfleisch** mit den **Semmelbröseln**, den **Zwiebeln**, der **Gewürzmischung**, 2EL Ketchup und 1 Ei verkneten. Aus der **Hackmasse** insgesamt **4 kleine Laibe** formen und auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



### 4. Hackbraten backen

Wenn das **Gemüse** 15-20Min. gebacken hat, das Blech mit den **Hackbraten** über dem **Gemüse** positionieren und die **Hackbraten** in 15-18Min. goldbraun und gar backen.



### 5. Gemüse verfeinern

Die **Karotten** mit der **Balsamicocreme** vermengen. Den **Käse** über die **Kartoffeln** streuen. Die **Karotten** und die **Kartoffeln** im Ofen weitere 5Min. rösten.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Hackbraten** mit den **Kartoffeln** und den **Karotten** anrichten und nach Belieben mit mehr Ketchup servieren.