



Würziger Hackbraten mit Käse-Kartoffeln

und glasierten Karotten



ca. 30min



3 Portionen

Lass dich von unserem würzigen Hackbraten verzaubern, der begleitet wird von knusprigen, mit Käse bestreuten Kartoffeln und Karotten, die fein glasiert 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
- 375g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 1½EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

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 einen großen Laib formen. Die Kochzeit verlängert sich dann um ca. 15Min.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 817kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 68.4g, Eiweiß 40.8g



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 1½EL 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.



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.



2. Gemüse rösten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg vierteln, dann auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit 1½EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** daneben mit 1½EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 15-20Min. rösten.



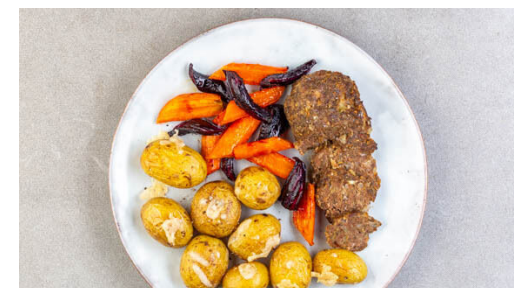
5. Gemüse verfeinern

Die **Karotten** mit 1½TL Balsamicoessig vermengen. Den **Käse** über die **Kartoffeln** streuen. Die **Karotten** und die **Kartoffeln** im Ofen weitere 5Min. rösten.



3. Hackbraten vorbereiten

Währenddessen das **Hackfleisch** mit $\frac{3}{4}$ der **Semmelbrösel**, den **Zwiebeln**, der **Gewürzmischung**, 1½EL Ketchup und 1 Ei verkneten. Aus der **Hackmasse** insgesamt **3 kleine Laibe** formen und auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



6. Anrichten und servieren

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