MARLEY SPOON



Würziger Hackbraten mit Käse-Kartoffeln

und glasierten Karotten

ca. 30min 2 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

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 lila Karotten
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 50g Panko-Paniermehl [2]
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [4]

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße 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
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 818kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 41.1g



1. Zwiebel braten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 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 ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** daneben mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 15–20Min. rösten.



3. Hackbraten vorbereiten

Währenddessen das **Hackfleisch** mit der **½ der Semmelbrösel**, den **Zwiebeln**, der **Gewürzmischung**, 1EL Ketchup und 1 Eigelb (das Eiweiß kann für ein anderes Rezept verwendet werden) verkneten. Aus der **Hackmasse** insgesamt **2 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 1TL Balsamicoessig 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**