

Kochen mit Klaus

Gemüse-Hackbraten mit Röstzwiebeln

Zutaten: (Für 8 Personen)

- 1 kg gem. Hackfleisch, 12 gr. Scheiben Toast, 3 Knobizehen, Salz,
- Pfeffer, 5 Zwiebeln, 3 Lauchzwiebeln, 250 g Paprika-Mix, Petersilie,
- 350 g Zucchini, 350 g Aubergine, 1 gr. Möhre, Chiliflocken, 4 Eier,
- gerebeltes Oregano, Majoran, Thymian, Basilikum & Rosmarin,
- 1 EL Senf, 2 EL Mehl, 150 g Feta, Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. 1 Zwiebel, Lauchzwiebelweiß u. Knobi fein würfeln. Zwiebelgrün in Ringe schneiden. Möhre, Paprika, Zucchini u. Aubergine klein würfeln. Zucchini u. Paprika in Olivenöl andünsten, salzen, pfeffern u. gerebelte Kräuter einrühren. Toast in Wasser einweichen u. gut ausdrücken. Feta klein würfeln.



2. Fix nach Angabe zubereiten, mit Hackfleisch, Knobi- u. Zwiebel- u. Fetawürfel, Chili, Petersilie, Senf, Gemüse, Toast u. Ei vermengen. Mit Pfeffer, Salz u. Bratensaft würzen. Mit so viel Semmelbröseln abbinden, bis der Bäcker gewonnen hat. Hack zu einem Laib formen u. in eine mit Öl bepinselte Auflaufform legen. Im vorgeh. Ofen bei 200°C ca. 70 Min. backen.



3. Restl. Zwiebeln in Ringe schneiden, mit Mehl in einer Tüte gut verteilen u. portionsweise in einer Fritteuse knusprig braten. Zu dem Hackbraten u. der Beilage servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu Bratkartoffeln servieren.



Erstellt von Klaus am 10.09.2017