

Kochen mit Klaus

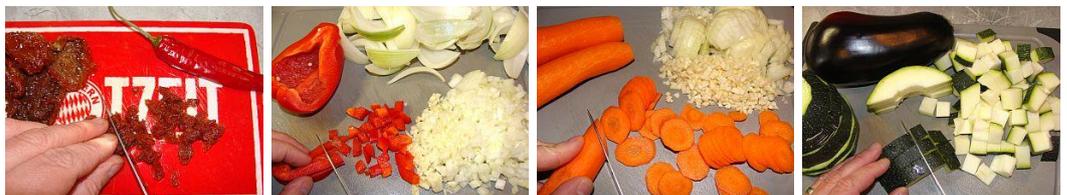
Hackbraten mit Sommergemüse

Zutaten: (Für 5 Personen)

- 750 g gem. Hackfleisch, 2 altbackene Brötchen, 4 Knobizehen, Salz,
- Pfeffer, 3 Zwiebeln, 500 g Paprika-Mix, 2 EL Petersilie, 1 rote Chili,
- 1 Ei, 1 Pck. Fix für Hackbraten, ger. Oregano, Rosmarin, Thymian,
- Basilikum, 1 EL Senf, 2 EL Bratensaft, Semmelbrösel, 80 ml Brühe,
- 60 g getr. Tomaten in Öl, 700 g Zucchini, 300 g Aubergine, 2 Möhren

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Chili u. getr. Tomaten fein hacken. 2 Zwiebeln achtern, andere Zwiebel, Knobi fein würfeln. ½ rote Paprika klein, Rest grob würfeln. Möhren in Scheiben schneiden. Zucchini u. Aubergine in mittlere Würfel schneiden, salzen u. abtropfen lassen. Brötchen in warmen Wasser einweichen u. ausdrücken.



2. Fix nach Angabe zubereiten, mit Hackfleisch, ½ Knobi- u. Zwiebelwürfel, Tomaten, Chili, Petersilie, Senf, kleine Paprikawürfel, Brötchen u. Ei vermengen. Mit Pfeffer, Salz u. 1 EL Bratensaft kräftig würzen. Mit so viel Semmelbröseln abbinden, bis der Bäcker gewonnen hat. Hack zu einem Laib formen u. in eine mit Olivenöl bepinselte Auflaufform legen. Im vorgeh. Ofen bei 200°C 70 Min. backen.



3. Zwiebeln, Möhren, Aubergine, Zucchini, Paprika u. Knobi in heißem Olivenöl anbraten. Brühe zugeben, abgedeckt ca. 5 Min. dünsten. Bratensaft einrühren, ca. 10 Min. offen köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer u. getrockneten Kräutern abschmecken.



Tipp des Chaoten: Dazu Petersilien-Kartoffel servieren.



Erstellt von Klaus am 22.09.2016