



Hackbraten mit Paprika und Feta



45 Minuten



6 Portionen



Energiegehalt	484 kcal	Fett	32 g
Kohlenhydrate	18 g	gesättigte Fettsäuren	15 g
davon Zucker	6 g	Salz	3 g
Protein	36 g	Ballaststoffe	4 g

Hackbraten oder falscher Hase kann auf die vielfältigsten Arten zubereitet werden und bietet so mannigfaltige kulinarische Variationen. Rinder- und/oder Schweinehackfleisch stellen die Grundmatrix dar, die mit vielen weiteren Zutaten komplettiert werden kann. Um den Energie- und Proteingehalt weiter zu steigern, bieten sich Käse und Ei an. Im Beispielrezept haben wir Feta gewählt. Weiterhin kann mit Pflanzenöl oder Sahne insbesondere der Fett- und damit der Energiegehalt erhöht werden. Die Paprikaschoten liefern zudem Vitamine und sorgen für ein optisch buntes, ansprechendes Gericht.

Benötigte Zutaten

- 50 g Semmelbrösel^{a1} (Paniermehl, Vollkorn)
alternativ: 2 Vollkornbrötchen^{a1} eingeweicht
- 500 g Rinderhack
- 250 g Schweinehack
alternativ: Lammhack
- 2 Zwiebeln
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 2 Eier^c
- 2 TL Jodsalz mit Fluorid
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL Senf^j
- 1/4 TL Muskat
- 1 TL Majoran
- 1 Päckchen Feta^g (45 % Fett i.Tr.)
- 1 TL Semmelbrösel, Vollkorn^{a1}



1
Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Paprikas waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.



2
Semmelbrösel und das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel- und Paprikawürfel, Eier und Gewürze dazugeben und alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes oder mit angefeuchteten Händen zu einem Teig verarbeiten. Nach Bedarf etwas Wasser dazu geben.



3
Hackmasse halbieren und eine Hälfte in eine Brotkastenform legen. Feta abtropfen, der Länge nach halbieren und versetzt auf die Hackmasse legen. Mit der zweiten Hälfte Hack abdecken und festdrücken. Semmelbrösel darüber streuen. Im Backofen bei 225°C Ober/Unterhitze für 25-30 Minuten backen.

Allergene und Zusatzstoffe

- a1 - glutenhaltiges Getreide, Weizen
- c - Hühnerei
- g - Milch und Milchprodukte, Laktose
- j - Senf