

Hackfleisch Rezepte

Hackbraten Hausmacher Art

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Ei, Hackfleisch, Hafer, Ofen, Zwiebel

3/4	Tasse/n Ketchup, geteilt	1/4 Teel.	Salz
1/2	Tasse/n Instant-Haferflocken	1/4 Teel.	Pfeffer
1/4	Tasse/n Gehackte Zwiebel	2	große Eiweiß, leicht geschlagen
2	Essl. Petersilie, gehackt	3/4 kg	Gemischtes Hackfleisch
1	Essl. Brauner Zucker		Fettspray

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 1/2 Tasse Ketchup und die Zutaten von Hafer bis einschließlich Eiweiß verschlagen.

Das Fleisch dazugeben und die Mischung gründlich einarbeiten.

Das Fleisch zu einem Laib von etwa 10 x 20 cm formen und in eine passende, mit Fett ausgesprühte Schmorpfanne geben.

Die restliche 1/4 Tasse Ketchup darüber streichen und im Ofen rund 70 Minuten backen.

Vor dem Aufschneiden 10 Minuten ruhen lassen.