


Hackbraten mit Kalbsbrät und getrockneten Tomaten



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 15 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 350 g** Brät vom Schweizer Kalb
- 650 g** Hackfleisch vom Schweizer Rind
- 30 g** Pinienkerne
- 80 g** getrocknete Tomaten in Öl
- 2 Zweige** Rosmarin
- 2** Eier
- 3 dl** Bouillon
- 2 dl** Rahm
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffelstock und Kürbisgemüse) enthält ca.:

- 510** kcal
- 36 g** Eiweiss
- 5 g** Kohlenhydrate
- 38 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Freiwilliger ökologischer Leistungsnachweis: ?.

Der Grossteil der Schweizer Bauern erfüllt den ÖLN (Ökologischer Leistungsnachweis). Er regelt unter anderem den Einsatz von Dünger und Pflanzenschutzmitteln sowie den Boden- und den Gewässerschutz.

Zubereitung

- 1** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und erkalten lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Alles mit den Eiern und dem Brät, dann kräftig mit dem Hackfleisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Nach Belieben einen Braten formen und in eine ofenfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 50 Minuten garen. Nach ca. 30 Minuten Bouillon zugeben.
- 3**



Der feine Unterschied.

Hackbraten aus der Form nehmen und warm halten. Bratenfond durch ein Sieb in eine kleine Pfanne geben und aufkochen. Rahm zugeben und cremig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passen Kartoffelstock mit Basilikumöl und Kürbisgemüse.