



Falscher Hase auf Spinatbett

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Spitzpaprika	2 St.
Karotten	3 St.
Petersilie, frisch	15 g
Rinderhackfleisch	600 g
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schalotten	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Blattspinat	400 g
Butter	1 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Salatschleuder

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Karotte waschen, schälen, Enden entfernen und Karotte grob in eine Schüssel raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Paprika, Karotte und Petersilie mit Hackfleisch, Eiern und Mehl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in eine Auflaufform geben, daraus einen ca. 12 cm langen und ca. 5 cm hohen Hackbraten formen und ca. 30 Min. im Ofen backen.
3. Inzwischen Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Spinat waschen und trocken schleudern. Kurz vor Ende der Backzeit Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Tomaten und Schalotten mit ca. 2 Min. anbraten. Anschließend Spinat unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Spinat und Tomaten auf Tellern anrichten und Scheiben darauflegen. Falschen Hasen auf Spinatbett servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	451 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	21 g