Gemüsehackbraten mit Kartoffelpüree und geschmorten Äpfeln und Zwiebeln

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 40min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	1 St.
Lauch	1 St.
Schweinehackfleisch	600 g
Eier	2 St.
Paniermehl	5 EL
Hähnchenwürzsalz	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Äpfel, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Öl	2 EL
Butter	2 EL
Gemüsebrühe	100 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Karotte waschen, schälen und grob raspeln. Vom Lauch Wurzelende entfernen. Lauchstange längs halbieren, in schmale Streifen schneiden. Diese klein würfeln und in einem Sieb gründlich waschen.

2. In einer Schüssel Hackfleisch mit Karottenraspeln, Lauch, Eiern, Paniermehl, Hähnchenwürzsalz, Salz und Pfeffer gründlich verkneten, zu einem Brot formen (ca. 25 × 10 × 5 cm) und auf einem Blech ca. 25 Min. im Ofen backen.

3. Kartoffeln schälen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe kochen.

4. Inzwischen Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

5. In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 3 Min. goldgelb anbraten. Apfel und 1 EL Butter hinzufügen, salzen, pfeffern und weitere ca. 3 Min. braten. Mit 6 EL Kartoffelkochwasser ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. auf kleiner Stufe köcheln.

6. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, mit 1 EL Butter, heißer Gemüsebrühe und der Petersilie mit einem Handrührgerät cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Hackbraten aus dem Ofen holen, aufschneiden und mit Püree auf Teller verteilen. Apfel-Zwiebel-Sauce darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du eine kleine Kastenbackform hast, kannst du den Hackbraten auch darin backen. Fette dafür die Form gründlich ein. Der Hackbraten wird dann gleichmäßiger und kompakter.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	762 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	35 g