

## Supersaftiger Hackbraten mit toller Soße



Hackbraten - auch Wiegebraten, faschierter Braten, falscher Hase oder Heuchelhase genannt - ist ein Braten aus Hackfleisch, der in verschiedenen Varianten in vielen Ländern bekannt ist. Wir zeigen Euch heute die klassische und schmackhafte Variante, wie sie schon unsere Omas gekocht haben.

### Zutaten für ca. 4 Personen

#### Zutaten für den Braten

- 750 g Hackfleisch gemischt
- 3 Stk. Toastscheiben (alternativ: 2 Semmel vom Vortag)
- 1 Stk. große Zwiebel
- 30-40 g Butter
- 1 kl. Bund Petersilie
- 2 Stk. Eier
- 2-3 Stk. Gewürzgurken (alternativ: Salatgurke 70-80g, Innenteil herausgeschnitten)
- 2 EL Saft einer Zitrone
- 1 Prise Majoran
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver oder Hackfleischwürzer

#### Zutaten für die Soße

- 200 ml Fleischbrühe, alternativ Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- 2 TL gestrichen, Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise Salz

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad (Ober- /Unterhitze) vorheizen.
2. Toast-Scheiben in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie waschen, ausschütteln und ebenfalls klein hacken. Anschließend noch die Gewürzgurken fein schneiden.
3. Etwa 1 EL Butter in eine Pfanne geben und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Danach die Petersilie dazugeben und kurz umrühren.
4. Das Hackfleisch zusammen mit Eiern, Zwiebel-Petersilienmischung, Gurken, ausgedrücktem Toast und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Paprikapulver kräftig würzen und alles gut verkneten.
5. Eine Auflaufform fetten. Das Hackfleisch zu einem Laib formen und in die Form legen und im Backofen auf der unteren Schiene, oder unterem Drittel für ca. 30 Minuten backen.
6. Nun die restliche Butter in einem kleinen Topf schmelzen und den Hackbraten damit etwa alle 10 Minuten bestreichen.
7. Für die Soße die Fleischbrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Sahne und Crème fraîche dazugeben und gut verrühren.
8. Nachdem Dein Hackbraten etwa 30 Minuten im Backofen war, gießt Ihr jetzt die Soße über den Braten. Anschließend weitere 10-15 Minuten im Backofen garen lassen.



## TIPPS:

- Am besten nehmt Ihr eine **Auflaufform** oder einen anderen **tiefen Behälter** der **backofenfest** ist. So könnt Ihr ganz einfach die Soße gleich mit zubereiten.
- Am besten **gemischtes Hackfleisch** aus Schweine- und Rindfleisch verwenden, denn es macht den Hackbraten **saftiger**. Es gibt aber auch einige Varianten, in dem nur Rinderhack genommen wird.
- Wenn Ihr das **gewürzte Fleisch im rohen Zustand nicht probieren** möchtet, könnt Ihr die Hackfleischmasse trotzdem abschmecken, indem Ihr hierzu eine kleine Menge **in der Pfanne anbratet**. Oder Ihr nehmt etwas Hackfleisch, formt es zu einer kleinen Kugel und lasst es **im kochenden Wasser** gar werden. So könnt Ihr leicht feststellen, ob das Fleisch ausreichend gewürzt ist.
- Sehr gut **dazu passen** Salzkartoffeln, Kartoffelbrei, Spätzle, Reis, Nudeln oder Salat.