

# Kusis Hackbraten

für 4 Personen

*Ein guter Hackbraten ist köstlich und passt zu allerlei Beilagen wie Nudeln, Kartoffelstock oder Salzkartoffeln, oder auch zu Risotto oder Mais. Um den Braten "zusammenzuhalten", nehme ich immer  $\frac{2}{3}$  Hackfleisch (Rind oder Rind-Schwein gemischt) und  $\frac{1}{3}$  Schweinsbrät. Das Brät ist schon ziemlich salzhaltig. Deshalb sollte der Braten nur sparsam gesalzen werden. So kommen die verschiedenen Aromen am besten zur Geltung.*

## Hackbraten

500 g	Hackfleisch (Rind)
1-2 g	rohe Schweinsbratwürste
1	Zwiebel
1	Rüebli
1 Bund	Peterli
1 EL	Maizena
1 EL	Sojasauce
...	Salz, schwarzer Pfeffer
2 TL	Paprika
1 TL	Korianderpulver
1 EL	Ketchup
1 EL	Senf
ev. etwas Schnaps oder Weisswein	

## Zum Braten

2	Knoblauchzehen
2 dl	Bouillon
1 dl	Weisswein
1-2 EL	Maizena

Die Zwiebel und das Rüebli in feine Würfelchen schneiden. Nach Belieben kurz blanchieren und abkühlen lassen.

Den Peterli fein hacken.

In einer Tasse einen Esslöffel Maizena mit wenig Wasser verrühren, dann mit der Sojasauce und allen weiteren Gewürze bis und mit Schnaps/Weisswein vermischen.

Die Schweinsbratwürste seitlich aufschneiden, das Brät heraus-drücken und zusammen mit dem Hackfleisch in eine grosse Schüssel geben. Peterli, Gemüsewürfelchen und die Würzmischung begeben und den Fleischteig innig kneten.

Den Backofen auf 210° Grad vorheizen. Einen Bräter einfetten.

Am Schluss den Fleischteig zu einer Kugel formen und 30-40 Mal in die Schüssel klatschen. So erhält der Braten eine wunderbare Konsistenz.

Die Fleischmischung bratenförmig in den Bräter geben. Den Bräter in den Ofen geben und den Hackbraten rund 10 Minuten anbraten.

Den Knobli in Scheibchen schneiden und zum Hackbraten geben. Weitere 10 Minuten braten.

Die Bouillon aufkochen und mit dem Weisswein mischen. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und die Wein-Bouillon-Mischung über den Braten giessen. Zurück in den Ofen, die Hitze auf 190° Grad stellen und den Braten rund eine Stunde weiterbraten. Alle zehn Minuten mit der Bratflüssigkeit übergiessen.

Den Bräter herausnehmen und den Hackbraten im ausgeschalteten Ofen zugedeckt etwas ruhen lassen. Die Sauce nach Bedarf entfetten, dem in etwas Wasser angerührten Maizena vermischen, aufkochen und unter stetem Rühren etwas eindicken lassen.

Den Hackbraten tranchieren, die Bratenscheiben auf eine vorgewärmte Platte legen und mit etwas Sauce begiessen. Die restliche Sauce in einer Saucière dazureichen.

**Variante 1:** Champignons blättrig schneiden und 20 Minuten vor Brat-Ende in die Sauce geben.

**Variante 2:** Die Sauce gut entfetten und mit etwas Rahm verfeinern.