

**+ SCHWEIZER
KÜCHE**

Nuss-Hack- braten

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 45 Min.

Für eine Cakeform von ca. 26 cm,
mit Backpapier ausgelegt

800 g Hackfleisch (Rind)

4 Esslöffel Baumnusskerne,
grob gehackt, geröstet,
2 Esslöffel beiseite gestellt

2 Esslöffel Paniermehl

1 Lauch, längs geviertelt,
in feinen Streifen

2 Rüebli, grob gerieben

2 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

8 Baumnusskernhälften

1. Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu einer Rolle in der Länge der Cakeform formen, satt in die vorbereitete Form geben, auf ein Blech stellen.

2. Baumnusskerne bis zur Hälfte in die Fleischmasse drücken.

Backen: ca. 45 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Baumnuessauce

1 dl Gemüsebouillon

1 dl Rahm

1 Teelöffel Maizena

**beiseite gestellte Baum-
nusskerne**, fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bouillon, Rahm und Maizena in einer kleinen Pfanne gut verrühren. Baumnusskerne begeben, aufkochen, ca. 10 Min. köcheln, Sauce würzen.

Lässt sich vorbereiten: Hackbraten ½ Tag im Voraus ofenfertig zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Dazu passen: Kartoffelstock oder Teigwaren.

Pro Person: 39 g Fett, 44 g Eiweiss,
10 g Kohlenhydrate, 2362 kJ (564 kcal)

