



## Hackbraten mit Cognac-Rahm-Sauce

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel  
1 Karotte  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Bratbutter  
3 Scheiben Toastbrot  
0,75 dl Milch  
je 2 Zweige Rosmarin und Thymian  
600 g Hackfleisch, Rind- und Kalbfleisch gemischt, z. B. Schulter  
1 TL edelsüßer Paprika  
½ TL Curry  
1 TL Salz  
Pfeffer  
80 g Dörrzwetschgen

Cognac-Rahm-Sauce:

8 cl Cognac  
4 cl Madeira

3 dl gebundene Bratensauce  
Salz, Pfeffer  
1 dl Rahm

1. Zwiebel längs vierteln, mit Karotte und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Etwas Bratbutter erhitzen, Gemüse darin weich dünsten. Auskühlen lassen. Toast entrinden, Rinde anderweitig verwenden, z. B. für Paniermehl. Toast in der Milch einweichen. Kräuter fein hacken. Gemüse und Toast samt Milch mit dem Cutter hacken, sodass ein grobes Mus entsteht.

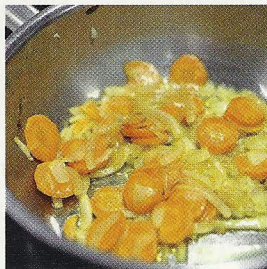
2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Fleisch, Gemüsemus,

Kräuter und Gewürze in einer Schüssel ca. 2 Minuten zu einer geschmeidigen Masse kneten. Etwas davon in restlicher Bratbutter braten und degustieren. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach ca. 2 cm hoch zu einem Rechteck ausstreichen. Längs in die Mitte eine Furche ziehen. Zwetschgen gleichmässig darin verteilen, oben und unten 2 cm Rand frei lassen. Zwetschgen mit der Masse zudecken, Hackbraten zu einer Rolle formen. Eine flache ofenfeste Form mit Backpapier belegen. Braten in die Form geben, ca. 40 Minuten braten.

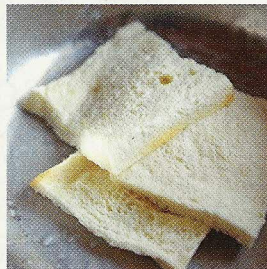
3. Inzwischen für die Sauce ¾ des Cognacs mit dem Madeira auf die Hälfte einkochen. Bratensauce dazugeben, Sauce auf ¾ einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rahm steif schlagen und mit restlichem Cognac unter die Sauce heben. Braten tranchieren und mit der Sauce servieren. Dazu passen Herzoginnenkartoffeln und Gemüse.

**ZUBEREITUNG** ca. 30 Minuten  
+ auskühlen lassen  
+ ca. 40 Minuten braten  
**Pro Person** ca. 36 g Eiweiss,  
24 g Fett, 27 g Kohlenhydrate,  
2300 kJ/540 kcal

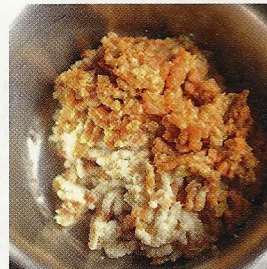
# Schritt für Schritt zum perfekten Hackbraten



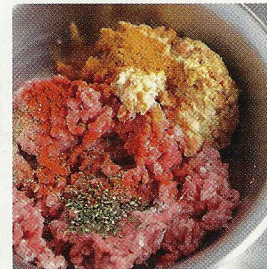
Karotte, Zwiebel und Knoblauch in Bratbutter weich **DÜNSTEN**. Dann auskühlen lassen.



Entrindete Toastscheiben in Milch **EINWEICHEN**. Das Brot sorgt für den Bindeeffekt in der Masse.



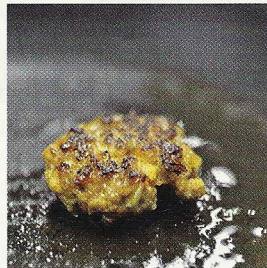
Toastbrot und Gemüse zusammen im Cutter **HACKEN**. Die Masse darf nicht zu fein sein.



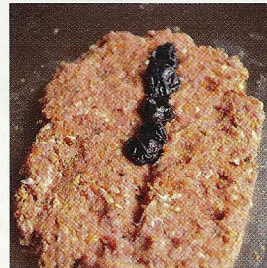
Gemüse-Brot-Mischung und Fleisch **WÜRZEN** mit Kräutern, Paprika, Salz, Curry und Pfeffer.



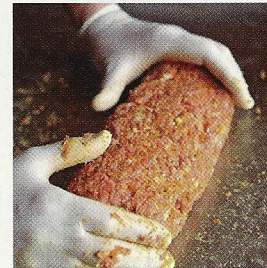
Alles zu einer geschmeidigen Masse **KNETEN**. Zwei Minuten reichen, sonst verliert die Masse an Struktur.



Um zu **PRÜFEN**, ob es gut gewürzt ist: Wenig Fleisch zu einer Kugel formen, anbraten und degustieren.



Fleisch rechteckig **AUSSTREICHEN**, in die Mitte eine Furche ziehen.



Teig über den Zwetschgen **EINSCHLAGEN** und mit der Masse eine kompakte Rolle formen.