

Hackbraten mit Pfeffer-Soße und Karotten-Gemüse

Für 2 Personen

2 Schalotten	2 Scheiben Toastbrot	50 ml Milch
1/2 Bund Blattpetersilie	2 Zweige Thymian	2 EL Butter
300 g Schweinehack	1 EL scharfer Senf	1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer	1 Zwiebel	300 g Möhren
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt	1 Prise Zucker	1 TL Mehl 200ml Gemüsebrühe
1 Prise Muskat	100 ml Sahne	1 TL grüne Pfefferkörner

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Toastbrot würfeln und mit 50 ml heißer Milch begießen. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Thymianblättchen abzupfen. Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen.

Hackfleisch mit eingeweichtem Toastbrot, Schalotten, Senf, Petersilie, Thymian und Paprikapulver gut vermischen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu einem Rechteck formen und in einen Bräter setzen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Zwiebeln am Rand des Bräters um den Hackbraten herum verteilen. Soviel Wasser angießen, dass die Zwiebeln gerade damit bedeckt sind. Den Hackbraten in den Ofen geben und ca. 35 Minuten backen. Eventuell noch etwas Wasser nach der Hälfte der Garzeit angießen. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit einer Prise Zucker bestreuen, die Möhren zugeben, mit 1 TL Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe auffüllen. 15 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Den gebratenen Hackbraten aus dem Bräter nehmen, den entstandenen Bratensaft durch ein Sieb passieren, Sahne und grüne Pfefferkörner zugeben und aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackbraten in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, die Sauce angießen und Karotten dazu reichen. Dazu passen dünne Bandnudeln.

Vincent Klink am 29. Oktober 2015