

Hackbraten aus der Heissluft-Fritteuse

Für 4 Portionen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	500 g Hackfleisch
1 Ei, M	3 EL Paniermehl	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer	Rapsöl
2 EL BBQ-Soße		

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch ebenfalls schälen und durch eine Knoblauchpresse in eine große Schüssel drücken. Hackfleisch, Ei, Paniermehl und Senf dazugeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut verkneten und aus der Masse einen kompakten Laib formen, der von der Größe in den Garkorb der Fritteuse passt.

Die Fritteuse auf 180°C vorheizen. Den Garkorb mit etwas Öl einfetten.

Die Oberseite des Hackbratens mit BBQ-Soße einpinseln. Hackbraten in den Korb legen und für 40-45 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden und nochmals mit BBQ-Soße bestreichen.

NN am 13. September 2026