

Jamies Hackbraten in Tomaten-Soße

Für 4-6 Personen:

1 Zwiebel	Olivenöl	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener koriander	12 Cream Cracker	2 TL getrockneter Oregano
2 TL Dijonsenf	500 g Hackfleisch	1 großes Ei (XL)
2 Zweige frischen Rosmarin	12 sch. Bacon	1 Zitrone

Tomatensoße:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1/2-1 frische rote Chili
Olivenöl	1 TL geräucherter Paprika	400 g Dose Kichererbsen
2 EL Worcestershire Sauce		

Den Ofen voll vorheizen.

Die Zwiebel schälen, fein hacken und bei mittlerer bis hoher Hitze mit 2 Esslöffeln Öl in eine große Pfanne geben.

Kreuzkümmel und Koriander würzen und ca. 7 Minuten anbraten oder alle 30 Sekunden unter Rühren weich und leicht golden braten. Zum Abkühlen in eine große Schüssel geben.

Wickeln Sie die Cracker in ein Geschirrtuch und zerschlagen Sie sie, bis sie in Ordnung sind, und brechen Sie alle großen Teile mit Ihren Händen auf.

In die Zwiebelschale mit Oregano, Senf und Rinderhackfleisch geben.

Knacken Sie das Ei und fügen Sie eine wirklich gute Prise Meersalz und schwarzen Pfeffer hinzu. Mit sauberen Händen zerknirschen und gut vermischen.

Die Fleischmischung auf ein Brett geben, dann tupfen und in eine große Rugby-Ball-Form formen und über ein wenig Öl reiben.

Sie können es entweder jetzt kochen oder auf einen Teller legen, abdecken und in den Kühlschrank stellen, bis es benötigt wird. Wenn Sie es jetzt kochen, legen Sie den Hackbraten in eine Auflauffanne oder Auflaufform und stellen Sie ihn dann in den heißen Ofen.

Reduzieren Sie sofort die Temperatur auf 200°C kochen Sie 30 Minuten.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Zwiebel schälen und in 1 cm Würfel schneiden, dann den Knoblauch zusammen mit der Chili schälen und fein in Scheiben schneiden.

In eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze mit 2 Esslöffeln Öl, paprika und einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer geben.

Kochen Sie für etwa 7 Minuten oder bis sie weich und leicht golden sind, und rühren Sie alle 30 Sekunden oder so.

Die Kichererbsen zusammen mit der Worcestershire-Sauce, Tomaten und Balsamico-Essig abtropfen lassen und hinzufügen.

Zum Kochen bringen, die Tomaten mit der Rückseite eines Löffels aufbrechen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce probieren und bei Bedarf würzen.

Zum Abschluss die Rosmarinblätter in eine Schüssel nehmen. Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und das gesamte Fett aus der Pfanne über den Rosmarin gießen und gut mischen.

Löffeln Sie Ihre Sauce um den Hackbraten, legen Sie die Speck- oder Pancettascheiben darüber und streuen Sie sie über die Rosmarinblätter. Stellen Sie die Pfanne für 10 bis 15 Minuten wieder in den Ofen, oder bis der Speck golden wird und die Sauce sprudelt und lecker ist.

Köstlich serviert mit einem gemischten Blattsalat und Zitronenkeilen zum Überquetschen.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021