

Hackbraten

für 2 Personen

Zutaten

250 g gemischtes Hackfleisch, 2 Scheiben Weißbrot, 50ml Milch, 1 Ei, 1 Teelöffel Salz, 0,5 Teelöffel Pfeffer, 10g Butter oder 3 Esslöffel Öl, Paniermehl

nach Geschmack: 100g-200g Schafs- bzw. Ziegenkäse



Zubereitung

1. Weißbrot von der Kruste befreien und 5 Minuten in Milch einweichen
2. Weißbrot gut ausdrücken und mit dem Hackfleisch, dem Ei, dem Salz und dem Pfeffer gut vermischen
3. es sollte ein würziger Fleischteig entstehen - lieber etwas würziger, denn die Würze läßt beim Braten nach
4. der Teig sollte klebrig und fest sein - ist er zu flüssig, dann kann mit Paniermehl vorsichtig nachverfestigt werden
5. den Teig nun zu einem Braten formen und Butter bzw. Öl in einer Pfanne auslassen
6. wenn eine Käsefüllung eingearbeitet werden soll, so ist nun der Zeitpunkt gekommen:
7. den Teig flach ausrollen und den Käse auf einer Hälfte ausbreiten, so daß am Rand noch 1cm Teig ohne Käse ist
8. jetzt die andere Teighälfte drüberschlagen und die Fleischränder gut zusammenfügen.
9. den Braten vorsichtig in die heiße Pfanne geben und von jeder Seite 4 Minuten braten
10. und dann nochmals von jeder Seite weitere 15 Minuten

Zeitbedarf

60 Minuten

dazu paßt

Tomatenreis, Paprikagemüse, Kartoffelbrei, Mais