

Schweine-Hackbraten mit gebratenem Reis und Orangen-Salat

Für 2 Personen

150 g Schweinehack	100 g Risottoreis	75 g Quark
2 Orangen	1 Knoblauchzehe	1 Ei
50 g Parmesan	2 EL Cognac	1 Muskatnuss
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Risottoreis in kochendem Salzwasser bissfest garen. Für den Hackbraten den Parmesan reiben und mit dem Schweinehack, dem Ei und dem Quark vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und einem kleinen Schuss Cognac abschmecken. Der Fleischmasse eine runde Form geben und in etwas Olivenöl mit der Butter rundum ausbraten. Ab und zu immer wieder etwas Cognac dazugeben. Für den Salat die Orangen schälen und filetieren. Den Knoblauch abziehen, pressen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz und etwas Pfeffer vermengen. Diese Vinaigrette über die Orangenscheiben geben. Den Reis abseihen und in einer Pfanne mit in etwas Olivenöl anbraten. Den Hackbraten aufschneiden, auf Tellern mit dem frittierten Reis und dem Apfelsinensalat anrichten.

Angela Losacker Fragnoli am 15. September 2010