

Hackbraten mit Kartoffel-Püree und Feld-Salat

Für 2 Personen

500 g Hackfleisch (Schwein und Rind)	1 Wiener Würstchen	500 g mehligk. Kartoffeln
3 Brötchen, vom Vortag	250 g Feldsalat	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Mehl	1 Ei
125 g Butter	500 ml Milch	0,5 Bund glatte Petersilie
1 TL pikantes Paprikapulver	1 Muskatnuss	2 EL weißer Balsamico
1 EL Kürbiskernöl	1 EL Olivenöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Wiener Würstchen klein schneiden. Die Brötchen in etwas Wasser einweichen, fest andrücken, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit dem Hackfleisch sowie dem Wienerwürstchen in einer Schüssel gut vermengen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, in Ringe schneiden und in dem Mehl wälzen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln mit einem Esslöffel der Petersilie glasig andünsten. Anschließend zum Hackfleisch geben und nochmals gut durchkneten. Nun das Ei ebenfalls hinzugeben und das Ganze nochmals gut vermengen. Das Hackfleisch als Ganzes in eine Auflaufform geben und einen länglichen Braten daraus formen. Anschließend im Backofen etwa 25 Minuten garen. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen, halbieren und im Salzwasser weich garen. Anschließend abgießen, zerstampfen und mit der Milch und der Butter zu einem Püree verrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Feldsalat waschen, trockenschleudern und auf einem Teller verlesen. Den Balsamico mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermengen. Anschließend das Kürbiskernöl über den Salat träufeln. Den Hackbraten zusammen mit dem Kartoffelpüree und dem Feldsalat auf Tellern anrichten.

Wolfgang Ruhnau am 29. November 2010