

# Hackbraten mit Brennessel-Spinat

**Für 4 Personen**

**Für den Hackbraten:**

2 Zwiebeln	200 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe	Salz	700 g Hackfleisch, gemischt
1 Ei	1 EL Paprikapulver, edelsüß	80 ml Wasser, lauwarm
Pfeffer	75 g Weißbrot-Brösel	

**Für Spinat, Eier:**

50 g Butter	800 g Brennessel-Triebe	Salz
Pfeffer	4 EL Essig	4 Eier

Für den Hackbraten die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Petersilienblättchen fein schneiden.

Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.

Hackfleisch, Ei, Knoblauch, frittierte Zwiebeln, Paprikapulver und Petersilie in eine Rührschüssel geben und glatt verkneten. Nach und nach lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Hackbratenteig mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Hackmasse in eine Kastenform (ca. 25 cm lang) geben und glatt einstreichen.

Masse dann aus der Form vorsichtig auf ein dick mit Semmelbrösel bestreutes Arbeitsbett stürzen. Rundum in den Semmelbröseln wenden. Hackbraten wieder in die Form legen.

Hackbraten im heißen Backofen ca. 35-40 Minuten braten, bis er durchgart ist.

In der Zwischenzeit für den Brennesselspinat Butter erhitzen und klären.

Brennesseltriebe verlesen, abspülen und in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren.

Gut abtropfen lassen, dann mit einem Pürierstab (Stabmixer) zerkleinern.

Etwas Salz, Pfeffer und geklärte Butter zum Brennesselpüree geben und alles zu einem feinen Spinat pürieren. Kurz warm halten.

Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Essig zugeben.

Eier einzeln z. B. in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Schneebesen durch schnelles Rühren einen Strudel im Pochierwasser erzeugen. Dann nacheinander je ein Ei in die Mitte des Strudels gleiten lassen.

Bei schwach siedendem Wasser 3-4 Minuten pochieren. Dann Ei mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben. Kurz in lauwarmem Salzwasser spülen, abtropfen lassen.

Hackbraten aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, aus der Form stürzen, dann in Scheiben schneiden.

Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten, pochierte Eier aufsetzen. Hackbraten anlegen und sofort servieren.

Rainer Klutsch am 01. Juni 2018