

Hackbraten mit Kohlrabi

Für 4 Personen

Für Hackbraten, Röstgemüse:

| | | |
|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| 2 Zwiebeln | 200 ml Sonnenblumenöl | 100 g Karotten |
| 100 g Knollensellerie | 1 Bund glatte Petersilie | 1 Knoblauchzehe |
| Salz | 1 kg Hackfleisch, gemischt | 1 Ei |
| 2 EL Paprikapulver, scharf | Pfeffer | 100 ml Wasser, lauwarm |
| 100 g Semmelbrösel | 1 EL Zucker | |

Für das Kohlrabigemüse:

| | | |
|----------------|--------------------|--------------------|
| 600 g Kohlrabi | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Butter | 150 ml Gemüsebrühe | 150 g Sahne |
| Salz | Pfeffer | 1 EL scharfer Senf |

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.

Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

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

Das Hackfleisch mit dem Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. 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.

Die Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben und eindrücken.

Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten aus der Form vorsichtig auf die Platte stürzen und rundum in den Weißbrotbröseln wenden.

Eine Auflaufform mit dem Zucker ausstreuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden, das Gemüse etwas an den Rand der Form schieben. Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen setzen und den Hackbraten ca. 40 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form gelegentlich wenden.

Für das Kohlrabigemüse Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Kohlrabi zugeben und mit Brühe und Sahne ablöschen. Solange einkochen, bis der Kohlrabi gar ist und eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gegarten Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Kurz vor dem Servieren den Senf unter das Kohlrabigemüse rühren.

Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu das Kohlrabigemüse servieren.

Rainer Klutsch am 12. April 2023