

Hackbraten „Herbstzauber“

Zubereitung 30 Min.

Backzeit ca. 50 Min. - 60 Min

Zutaten für 6 Portionen (pro Port. 585 kcal / 2460 kJ, 19 g KH, 26 g EW, 44 g F)

400 g Kürbis (z.B. Muskatkürbis)
2 Äpfel (z.B. Boskop)
1 Zwiebel
400 g Kartoffeln
1 Bd. Petersilie
2 EL Öl und Fett für die Form
100 g gewürfelter Speck (Schinkenpeck)
Salz, Pfeffer
1 TL getrockneter Majoran
600 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier
2 EL Butter

150 g Crème fraiche
2-3 EL Vollmilchjoghurt
1 TL Zitronensaft
Salz Pfeffer oder Kräuter

1 Kürbis schälen, evtl. entkernen. Äpfel schälen, entkernen. Beides ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Petersilienblätter fein hacken.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck, Zwiebel und Kürbis darin unter Rühren 5 Minuten anbraten. Äpfel zugeben, weitere 5 Minuten mitbraten. Mix mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

3 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eine Springform (26 cm) einfetten. Hackfleisch mit dem Kürbis-Mix und den Eiern zu einem glatten Teig verarbeiten, salzen, pfeffern und in die Form füllen. Mit Petersilie bestreuen, dann mit Kartoffelscheiben dachziegelartig bedecken. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Alles im Ofen ca. 50 - 60 Min. backen.

4 Crème fraiche mit dem Joghurt verrühren, mit Zitronensaft und Salz, Pfeffer (evtl. Kräuter) würzen. Hackbraten min Stücke schneiden, evtl. mit Kräutern garnieren, mit dem Dip servieren.

Gut zu wissen!

- Mein „Herbstzauber“ hat 60 Min bei 180 Grad Umluft gebraucht!
- Da sich bei Hackbraten gern Flüssigkeit bildet, unter der Form (ist oft nicht dicht) ein Stück Alufolie legen, damit nichts in die Röhre tropft.
- Wer es etwas herzhafter mag die Kartoffelscheiben mit ein wenig Salz würzen
- Vor dem Anschneiden den Hackbraten kurz stehen lassen, damit die Flüssigkeit einzieht.
- Ein Salat schmeckt gut dazu

Uns hat der „Herbstzauber“, habe noch einen Salat dazu gemacht, sehr gut geschmeckt!

Anne Hahnlein