

Hackbraten

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Hackfleisch, gemischt
250 g	Speisequark, 20 % Fett i. Tr.
50 g	Haferflocken
1	Ei
1	Zwiebel
2 EL	Petersilie
2 TL	Senf
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

Zubereitungszeit: 10 Min., Garzeit: 50-60 Min.

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und würfeln.
- Petersilie klein hacken.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
- Aus der Hackfleischmasse einen großen oder zwei kleine Braten formen, in eine leicht gefettete, feuerfeste Form legen und im Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 50-60 Min. garen.

Tipp:

Den Hackbraten mit Ketchup oder BBQ-Soße bestreichen. Dadurch bekommt er eine schöne Kruste.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
169,3 kcal	11,3 g	4,3 g	13,0 g	27,7 mg