

Gemüse – Hack – Braten

Zutaten:

800 g Hackfleisch
2 Eier
2 Brötchen vom Vortag
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
200 g Möhren
1 Stange Porree
100 g Cherry-Tomaten
1 Dose Mais
150 g Erbsen (TK)
Salz, Pfeffer, Öl, Oregano



Zubereitung:

- Die Brötchen in Wasser einweichen.
- Möhren, Porree und Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- Beides in 3 EL Öl glasig dünsten.
- Porree, Möhren, Mais, Erbsen und Tomaten zugeben.
- Alles zusammen etwa 5 Minuten dünsten.
- Dann etwas abkühlen lassen.
- Brötchen gut ausdrücken.
- Gemüse Mischung, Brötchen und Hackfleisch gut verkneten.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- In eine gefettete Kastenform (1,5 l) füllen.
- Bei 180° C etwa 70 Minuten backen.
- In Scheiben geschnitten z.B. mit Semmelknödeln und Salat servieren.