

Hackbraten an Weisswein-Gemüsesauce

Rezept für 10 Personen

| | | |
|---------------|------|------------------------|
| 1 | kg | Gehacktes dreierlei |
| 500 | g | Kalbsbrät |
| 1 | Stk | Zwiebel |
| 2 | Stk | Knoblauch |
| 1 | Bund | Petersilie |
| | | Salz, Pfeffer, Majoran |
| 3 | EL | Mehl |
| 1 | EL | Olivenöl |
| Sauce: | | |
| 3 | dl | Weisswein |
| 3 | dl | Bouillon |
| 200 | g | Sellerie |
| 200 | g | Lauch |
| 200 | g | Rüebli |
| 1 | Stk | Lorbeerblatt |
| | | Salz, Pfeffer |
| 1 | EL | Maizena |



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
Die Petersilie waschen und fein hacken.

Gehacktes, Kalbsbrät, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie in eine Schüssel geben. Würzen mit Salz und Pfeffer. Wenig frischen oder getrockneten Majoran dazugeben. Alles gut mischen. Zwei gleich grosse Rollen formen und diese im Mehl wenden.

In einer grossen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Beide Rollen gleichmässig anbraten. Mit dem Weisswein ablöschen. Diesen kurz aufkochen und danach die Bouillon dazugeben. Lorbeerblatt begeben. Zugedeckt 30 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und schälen. Sellerie und Rüebli in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in feine Streifen schneiden.
Nach 30 Minuten Kochzeit das Gemüse begeben und weitere 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Hackbraten aus der Pfanne nehmen. Das Maizena mit wenig kaltem Wasser anrühren. Unter ständigem Rühren in die Sauce geben und leicht köcheln lassen bis die Sauce etwas eindickt.
Den Hackbraten in Portionen schneiden und auf den Tellern anrichten. Mit der Sauce leicht übergiessen.

Tipp

Dazu passt Kartoffelstock, Ofenkartoffeln, Reis, Teigwaren.

Nährwert pro Portion

| | |
|---------------|------|
| Kalorien | 444 |
| Kohlenhydrate | 7 g |
| Eiweiss | 26 g |
| Fett | 30 g |