

Hackbraten mit Quark-Porree-Füllung

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Brötchen
- » 1 Stange Porree
- » 4 Tomaten (getrocknet, in Öl)
- » 2 Zwiebel(n)
- » 1 Bd. Oregano
- » 3 EL Öl
- » 250g Magerquark
- » 500g Hackfleisch
- » 2 Ei(er)
- » Salz & Pfeffer
- » 6 Tomate(n)
- » 1 Pk. Bechamel-Sauce (THOMY)
- » 2-3 EL Senf

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Porree waschen, putzen, in Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten würfeln. Zwiebeln abziehen, hacken. Oregano abrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen.

2. 2EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Tomatenwürfel, Porree, 2/3 des Oreganos zufügen und weitere 5min dünsten. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

3. Quark in einem Küchentuch, Brötchen mit den Händen ausdrücken. Beides mit Hack, Eiern, Salz, Pfeffer vermengen. Tomaten-Porree-Gemüse unterkneten. Masse in eine Kastenform geben und ca. 45min im Ofen garen.

4. Tomaten abrausen, putzen, vierteln, mit übrigem Oregano in 1EL Öl kurz anschmoren, würzen. Helle Sauce nach Angabe zubereiten, mit Senf würzen. Den Braten aufschneiden, mit Schmortomaten und Senfsauce anrichten, evtl. mit Kräutern bestreuen. Dazu passen Kartoffeln.

Tipp: Man kann auch eine andere helle Sauce verwenden.

Nährwerte: 400kcal/E29g/F22g/KH20g pro Portion

angelegt am: 09.02.2005

Rezept-Nr: 1503

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke