



Falscher Hase an Senfsauce

Seine Würze erhält der als falscher Hase bekannte Hackbraten mit Ei dank vielen Kräutern und Frühlingszwiebeln.

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Koch-/Backzeit: 40 Min.



Leichte Küche



Glutenfrei

ZUTATEN

 FÜR 8–10 PERSONEN

HACKBRATEN:

5 Eier
1 **Bund** Frühlingszwiebel
1 **Bund** Basilikum
1 **Bund** glatte Petersilie
1 **Bund** Kerbel
1 **kg** gehacktes Rindfleisch
350 **g** Kalbsbrät
1 **Esslöffel** Paprikapulver
2 **Esslöffel** Senf
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskat

SAUCE:

1 **Becher** saurer Halbrahm 180
g
2–3 **Esslöffel** Mayonnaise
2 **Esslöffel** grobkörniger Senf
1 **Esslöffel** milder Senf
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

NÄHRWERT

Pro Portion

441 kKalorien
1845 kJoule
39g Eiweiss
29g Fett
4g Kohlenhydrate

Erschienen in
10 | 2017, S. 46

ZUBEREITUNG

- 1 Die Eier mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und ab Siedepunkt 6 Minuten wachweich kochen, das heisst, das Eigelb soll in der Mitte noch ganz leicht flüssig sein. Die Eier herausheben und sofort mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 Die Frühlingszwiebeln mit samt schönem Grün fein hacken. Ebenso alle Kräuter fein hacken.
- 3 Das Hackfleisch und das Brät zusammen mit den Frühlingszwiebeln und den Kräutern in eine Schüssel geben. Paprikapulver und Senf dazugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Alles gut miteinander vermischen.
- 4 Die Eier schälen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- 5 Eine Cakeform von 35 cm mit Backpapier auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse in die Form füllen und flachdrücken. Darauf in eine Reihe der Länge nach die Eier legen. Alles mit der restlichen Hackfleischmasse bedecken und schön glattstreichen.
- 6 Den Hackbraten auf der mittleren Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens einschieben und 35 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Aufschneiden 5 Minuten ruhen lassen.
- 7 Für die Senfsauce sämtliche Zutaten gut miteinander verrühren und bis zur Verwendung kalt stellen.