



Mit Ei gefüllter Hackbraten



Zutaten

Menge

1	Brötchen
200 ml	Vollmilch
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivöl
1 Dose	stückige Tomaten
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Zucker
1 TL	Oregano
500 g	gemischtes Hackfleisch
1 TL	Senf
1	Ei
½ Bund	glatte Petersilie
4	gekochte Eier

Tipp

Du kannst die kleinen Hackbraten natürlich auch mit andere Zutaten füllen - zum Beispiel mit Feta und getrockneten Tomaten.

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 40 Min. Garzeit

pro Portion: 2351 kJ, 562 kcal, 13,5 g Kohlenhydrate, 36,7 g Eiweiß, 40,3 g Fett, 383 mg Cholesterin, 1,93 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

An Ostern werden jede Menge Eier gefärbt und natürlich auch gekocht. Aber was macht man, wenn die ganzen Eier gar nicht so schnell gegessen werden können? Einen Hackbraten mit gekochtem Ei natürlich! Unser Mini-Hackbraten wird mit den übrig gebliebenen, gekochten Eiern gefüllt und anschließend in einer leckeren Tomatensauce im Ofen gegart. So easy geht's:

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Anschließend das Brötchen mit der Milch übergießen und einweichen lassen.

Step 2:

Dann die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Hälfte der Zwiebelmischung herausnehmen und für die Hackbällchen in eine große Schüssel geben.

Step 3:

Die restlichen Zwiebeln in der Pfanne mit den Dosentomaten und 100 ml Wasser aufgießen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, den Oregano dazugeben und einmal aufkochen.

Step 4:

Nun das Hackfleisch zu der Zwiebelmischung in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie klein hacken und zusammen mit dem Ei zum Fleisch geben und alles gut vermengen. Das Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch verkneten.

Step 5:

Jeweils ein hartgekochtes Ei schälen und mit der Hackmasse umwickeln. Danach in eine flache Auflaufform setzen und die Tomatensauce rundherum verteilen. Das Fleisch im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten garen.