

Mini-Hackbraten mit Rahmwirsing aus dem Thermomix®



© Mini-Hackbraten - Rezepte mit Herz



ca. 80 Min.



mittel



4 Portionen

Fit in Form mit Low Carb. Perfektes Sonntagsessen. Ideal für Gäste.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Brötchen vom Vortag
<input type="checkbox"/>	150 g	Milch
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1	Möhre (ca. 100 g)
<input type="checkbox"/>	1	Petersilienwurzel (ca. 100 g)
<input type="checkbox"/>	450 g	gemischtes Hackfleisch
<input type="checkbox"/>	2	Eier
<input type="checkbox"/>	3 TL	mittelscharfer Senf
<input type="checkbox"/>	8	Scheiben Bacon (100 g)
<input type="checkbox"/>	500 g	Wirsingkohl
<input type="checkbox"/>	30 g	Butter
<input type="checkbox"/>	150 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1 TL	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	200 g	Schmand
<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Petersilie
<input type="checkbox"/>	1/2	Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Brötchen in einer kleinen Schüssel mit Milch übergießen und einweichen lassen. Inzwischen Zwiebel abziehen und vierteln. Möhre und Petersilienwurzel waschen, putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Gemüse und Zwiebelviertel im Mixtopf 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Brötchen leicht ausdrücken und zusammen mit Hackfleisch, Eiern, 2 TL Senf, 2 TL Salz sowie 1 TL Pfeffer 2 Min./ Linkslauf/Stufe 2 verkneten. Fleischteig umfüllen, Mixtopf spülen.
3. Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Fleischteig in 8 gleich große Portionen teilen. Jede Portion mit leicht angefeuchteten Händen zu ovalen Mini-Hackbraten formen. Jeden Hackbraten so in einen Streifen Bacon einrollen, dass er möglich ganz davon bedeckt ist. Auf das vorbereitete Blech legen und im heißen Ofen ca. 40 Min. backen.
4. Inzwischen Wirsing waschen, von Strunk und Außenblättern befreien und grob zerteilen. Butter im Mixtopf 40 Sek./100 °C zerlassen. Hälfte vom Wirsing zufügen und 10 Sek./Stufe 4 zerkleinern. Umfüllen und 2. Hälfte vom Wirsing ebenfalls 10 Sek./Stufe 4 zerkleinern. Übrigen Wirsing wieder dazugeben. 1 TL Senf, Wasser, Gemüsebrühepaste und Schmand hinzufügen. Salzen, pfeffern und alles 20 Min./100 °C/ Linkslauf/Stufe 1 kochen.
5. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter hacken. Zitrone waschen, trocken reiben, Schale mit einem Zestenreißer abziehen und mit Petersilie mischen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen (andere Hälfte anderweitig verwenden). Wirsing mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mini-Hackbraten anrichten, Petersilien-Zitronen-Mix darüberstreuen.

Tipp: 1 EL Haselnusskerne und 1 EL Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne unter Wenden goldbraun anrösten und vor dem Servieren über den Wirsing streuen

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 640 kcal – 39 g E – 6 g F – 25 g KH