

EDEKA
KOCHSCHULE
LECKER MIT LUTHER

HACKBRATEN

mit gratinierten Zwiebeln und kleinem Salat



Dirk Luther



HACKBRATEN

mit gratinierten Zwiebeln und kleinem Salat

ZUTATEN

HACKBRATEN

800 g gemischtes Hackfleisch
24 Scheiben Bacon
1 altbackenes Brötchen
Milch
4 Eier
2 EL Senf
3 Zwiebeln, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
75 g gekochter Hinterschinken, fein gewürfelt
1 TL Majoran, fein geschnitten
2 EL Blattpetersilie, gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

GRATINIERTER ZWIEBELN

6 mittelgroße Zwiebeln mit Schale und der Länge nach halbiert
1 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
250 ml Sahne
1 Eigelb
1 EL Senf
1 EL Thymian
80 g Gruyère, fein gerieben (alternativ Parmesan oder Comté)

DRESSING

40 ml heller Balsamicoessig
1 EL Zucker

1 EL Senf
60 ml Rapsöl
Salz und Cayennepfeffer

SALAT

1 Kopfsalat
150 g Rucola
4 Radieschen
2 Karotten mit Grün
1/2 Rettich
1 Handvoll gezupfte Kräuter, z. B. Kerbel und Blattpetersilie



Gemischtes Hack



HACKBRATEN Das Brötchen in kalter Milch einweichen und gut ausdrücken. Die Eier mit Salz, Pfeffer und dem Senf verquirlen. Mit einem Holzlöffel oder mit den Händen das Hackfleisch gut mit dem eingeweichten Brötchen, den verquirlten Eiern und den restlichen Zutaten vermengen.

Eine Kastenform von 22 cm Länge leicht überlappend mit den Speckscheiben auslegen, so dass die Scheiben etwas über den Rand hängen. Die Hackmasse in die ausgelegte Form drücken und mit den überhängenden Enden bedecken. Im vorgeheizten Ofen auf dem Gitter bei 180 °C ca. 40 bis 45 Minuten garen. Herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen und dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech stürzen. Weitere 5 bis 10 Minuten im heißen Backofen goldbraun backen.

GRATINIERTER ZWIEBELN Die Zwiebeln mit der Schnittfläche nach oben in eine ausgefettete Auflaufform legen, mit Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Mit Alufolie bedecken und im vorgeheizten Ofen 90 Minuten bei 180 °C garen. Dann die Alufolie entfernen und weitere 20 Minuten hellbraun backen. Sahne, Thymian, Senf, Eigelb und Gruyère verrühren, über die Zwiebeln geben und weitere 10 Minuten goldbraun backen.

SALAT Für das Dressing Essig, Zucker, Senf, Rapsöl, Salz sowie 40 ml kaltes Wasser gründlich miteinander vermischen. Den Cayennepfeffer dazugeben und gut unterrühren. Kopfsalat und Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen, Karotten und Rettich putzen, schälen und in feine Streifen hobeln. Alle Zutaten miteinander vermengen.

ANRICHTEN Den Hackbraten in etwa 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Die Zwiebeln dazulegen, den Salat separat dazu reichen.

PROFITIPP

Aus alten Brotresten lassen sich ganz einfach eigene Semmelbrösel herstellen. Trockene Brötchen zum Beispiel lassen sich mit einer feinen Reibe zu feinem Paniermehl verarbeiten. Anschließend in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

• Wahre Alleskönner •

Für jede Küche gibt es die passende Zwiebel: Die braunen passen zu würzigen Zutaten, zu Saurem und Deftigem. Rote Zwiebeln runden Gerichte fein ab. Frühlingszwiebeln lieben die asiatische Kochkunst. Gebraten, gedünstet oder geschmort, gratiniert, püriert, karamellisiert und auch roh gegessen – alle lieben Zwiebeln.

BRAUNE ZWIEBELN sind preiswerte Alleskönner. Sie zeigen ihr pikantes Aroma vor allem beim Dünsten und Schmoren und werden gern mit Fleisch und kräftigem Gemüse kombiniert.

ROTE ZWIEBELN sind sehr aromatisch. Frisch und roh geben sie Salaten und Marinaden eine mild-würzige, leicht süßliche Note.

FRÜHLINGSZWIEBELN haben eine kleine weiße Knolle und Grün, das mitverwendet werden darf. Häufig werden sie als Lauchzwiebeln bezeichnet. Trotz ihrer großen Ähnlichkeit zum Lauch gehören sie aber tatsächlich zu den Speisezwiebeln.

