

Ich glaub' es hackt – so schnell und einfach bereitest du Hackbraten zu

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Hackbraten

750 g Rinderhack
1 altbackenes Brötchen
3 Zwiebeln
1 Ei
2 Teelöffel Paprikapulver
1 Esslöffel gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
300 g Frühstücksspeck (in Scheiben)
80 g Spinat
50 g geriebener Mozzarella
Muskatnuss
3 Teelöffel Honig

Für die Beilage

600 g Kartoffeln
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Rosmarin
Salz, Pfeffer

Was wollen Frikadellen werden, wenn sie mal groß sind? Hackbraten natürlich, denn der große Bruder des kleinen Fleischklops macht auf dem Tisch so einiges her und ist supereinfach zuzubereiten. Du kannst ihn klassisch halten

und hart gekochte Eier im Kern verstecken. Du kannst dich kreativ austoben und mit allen möglichen Leckereien füllen. Und alle Baconlover umwickeln die Hackmasse noch mit reichlich Frühstücksspeck und feiern anschließend ihre „Bacon Bomb“.

Hackbraten, das muss einfach mal gesagt werden, ist oldschool. Aber wie jeder gute Klassiker, kann er unmöglich verstauben. Darum streich für heute mal das gesunde Low-Carb-, Low-Fat-Superfood vom Speiseplan und gib dich ganz dem Hackbraten hin. Was du einkaufen musst, wie du ihn zubereitest und welche Tricks ihn extraftig machen, verrate ich dir hier.

Was hat „falscher Hase“ mit Hackbraten zu tun?

Hackbraten wird manchmal auch als „falscher Hase“ bezeichnet, aber warum eigentlich? Es gibt da unterschiedliche Theorien:

1. Hackbraten ist klassischerweise schmal und länglich geformt und erinnert ein bisschen an einen Hasenrücken.
2. Hasen- und Kaninchenfleisch wurde in mageren Zeiten teuer verkauft und war nicht für jeden erschwinglich. Um trotzdem einen deftigen Braten auf den Tisch zu bringen, griff man auf günstiges Fleisch zurück, zerkleinerte es und brachte es in Bratenform.

Welche Zutaten brauchst du für Hackbraten?

Das Grundrezept besteht aus einigen, wenigen Zutaten, die du nach deinem persönlichen Geschmack abwandeln kannst.

- **Hackfleisch:** Du kannst ganz klassisch Rinderhack, Schweinehack oder Halb und Halb (50 % Schweinehack und 50 % Rinderhack) verwenden. Schweinefleisch mit

Ich glaub' es hackt – so schnell und einfach bereitest du Hackbraten zu

seinem hohen Fettanteil macht den Hackbraten schön saftig. Rindfleisch ist etwas magerer und verleiht dem deftigen Gericht den richtigen Biss. Alternativ bietet sich aber auch mageres Lamm- oder Geflügelhack an.

- **Zwiebeln:** Fein gehackte Zwiebeln geben dem Hackbraten einen feinen Geschmack. Du kannst sie roh dazu mischen oder vorher in etwas Butter andünsten. Eine intensive Aromabombe gefällig? Dann misch noch etwas fein gehackten Knoblauch unter.
- **Eier:** Eier geben dem Hackbraten Bindung. Pro 500 Gramm Hackfleisch sind etwa 1 bis 2 kleine Eier völlig ausreichend.
- **Altbackene Brötchen oder Semmelbrösel:** Altbackene Brötchen, die in etwas heißem Wasser aufgeweicht werden, sorgen für eine schöne, lockere Konsistenz. Allerdings musst du sie gut ausdrücken, bevor du sie mit dem Hackfleisch verknetest – sonst wird der falsche Hase zu wässrig und fällt auseinander. Für eine festere Konsistenz kannst du das Brot durch Semmelbrösel ersetzen.
- **Kräuter und Gewürze:** Salz und Pfeffer, ein Klecks Senf und etwas fein gehackte Petersilie reichen schon aus, um das deftige Gericht richtig lecker zu machen. Es geht aber auch kreativer. Kreuzkümmel und Zimt verleihen dem Hackbraten einen orientalischen Touch. Paprikapulver, Chili oder etwas Tabasco sorgen für Extraschärfe. Und mit Majoran und Liebstöckel wird der Geschmack besonders fein.
- **Füllung:** Hackbraten pur ist dir zu langweilig? Dann verpass dem Fleischlaib eine Füllung. Ob Feta, Oliven, fein gehackter und vorgedünsteter Spinat oder „Zwiebelsuppe“ – deiner Experimentierlust sind keine Grenzen gesetzt.
- **Speck:** Hach ja, der Speck. Welches Gericht wird nicht

würziger, saftiger und leckerer mit Speck? Na gut, zur Buttercremetorte kann ich ihn mir nicht vorstellen, aber mit Hackbraten ergibt sich ein wahres Dreamteam. Ganz nebenbei sorgt er auch dafür, dass das Fleisch nicht trocken wird. Falls du so eine Bacon Bomb vorbereitest, kannst du den Speck zum Schluss mit etwas Honig einstreichen oder braunem Zucker bestreuen. Grillfunktion deines Ofens einschalten und Hackbraten ca. 5-10 Minuten garen. Der Speck bekommt so eine schöne Farbe, wird knusprig und schmeckt durch den karamellisierten Zucker extralecker.

Ein kleiner Tipp zum Abschmecken: Falls du vor der rohen Hackmasse fies bist, kannst du einfach eine kleine Menge abzwacken, in einer Pfanne anbraten und gegart probieren. So weißt du, ob du nachwürzen musst.

Los geht's – Hackbraten mit Spinatfüllung im Speckmantel

Falls du lediglich ein Grundrezept brauchst, dass du selbst verfeinern möchtest, kannst du die Spinatfüllung und den Speckmantel einfach weglassen. Allerdings wird der Speckmantel im Backofen wunderbar kross und gibt dem Hackbraten das kleine Extra an Geschmack. Im Kern verbinden sich blanchierter Spinat und geriebener Mozzarella zu einer milden, schmelzenden Füllung - das wollte ich dir auf keinen Fall vorenthalten.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Bräter mit etwas Öl ausstreichen.

- 2 -

Zwiebeln schälen und fein hacken. Brötchen in Würfel schneiden und in etwas heißem Wasser einweichen. Gut auswringen und mit Zwiebeln, Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Paprika, Petersilie und Ei gründlich verkneten.

Ich glaub' es hackt – so schnell und einfach bereitest du Hackbraten zu



- 3 -

Spinat blanchieren, gut (!) auswringen und hacken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Backpapier auslegen. Hackmasse auf Backpapier zu einem Rechteck formen. Mittig Spinat und Mozzarella verteilen. Hackbraten mit Hilfe des Backpapiers einrollen und zu einem Laib formen, sodass die Seiten gut verschlossen sind.



- 4 -

Erneut Backpapier auslegen und Speckscheibe gitterförmig auslegen. Du kannst die Speckscheiben natürlich anordnen, wie du magst. Hackbraten vorsichtig in der Mitte platzieren. Mit Hilfe des Backpapiers mit Speck ummanteln.



- 5 -

Kartoffeln schälen und würfeln. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin vermengen. Hackbraten in den Bräter geben. Rundherum Kartoffeln verteilen. Im Ofen ca. 55 Minuten garen. Speck mit Honig bestreichen, Ofen auf Grillstufe stellen und weitere 5-10 Minuten garen. Hackbraten in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln servieren.



Wie lange muss Hackbraten garen?

Natürlich kommt es ein bisschen auf die Form an, aber der klassisch längliche Hacklaib braucht etwa 45-60 Minuten pro 500 Gramm (bei 180 bis 200 °C im Ofen).

Hackbraten aus dem Backofen

Ganz klassisch bereitest du Hackbraten im Ofen zu. Du kannst ihn dafür in einen Römertopf oder Gussbräter

Ich glaub' es hackt – so schnell und einfach bereitest du Hackbraten zu

legen und mit etwas Flüssigkeit angießen. Es geht aber auch anders:

- **Hackbraten im Bratschlauch:** Ein Bratschlauch besteht aus hitzebeständiger Folie, in die du deinen Hackbraten mit ein paar Esslöffeln Flüssigkeit und eventuell etwas Gemüse füllst. An beiden Seiten fest verschnüren und oben 3 bis 4 Löcher einstechen. Dann ab damit in den Ofen. Der Hackbraten gelingt wie in einem kleinen Dampfgarer besonders saftig und zart.
- **Hackbraten in der Kastenform:** Keine Lust, das Hack selbst in Form zu bringen? Dann füll die Masse doch einfach in eine gefettete Kastenform. Den fertigen Hackbraten brauchst du nur noch auf einen Servierteller stürzen.
- **Hackbraten vom Blech:** Auf einem tiefen Kuchenblech wird Hackbraten ganz schnell zur buffettauglichen Fleischschnitte umgemodelt. Außerdem verkürzt sich die Garzeit um rund die Hälfte. Verstreich die Masse gleichmäßig auf dem Backblech und lass sie im Ofen durchgaren (500 Gramm Hack + übrige Zutaten brauchen etwa 25-30 Minuten bei 200 °C). Du kannst das Fleisch zusätzlich mit Käse toppen und goldbraun gratinieren. Nach der Garzeit schneidest du das Hackfleisch in gleichgroße Rechtecke – fertig.

Hackbraten frisch vom Grill

Ja, es geht und lässt Bratwürstchen und Schaschlik ganz schön alt aussehen. Hackbraten vom Grill wird am besten indirekt zubereitet, also bei geschlossener Haube. Zirkulierende, heiße Luft erreicht das Fleisch so von allen Seiten und gart es gleichmäßig durch. Je nach Größe und Form des Hackbratens solltest du auch hier pro 500 Gramm ca. 45 bis 60 Minuten einplanen. Liegt die **Kerntemperatur bei 75 °C**, bis du auf der sicheren Seite.

Was schmeckt zum Hackbraten?



Schon mal probiert?: Pastinaken-Kräuter-Püree

Zu leckerem Hackbraten passen ganz unterschiedliche Beilagen – von deftig bis leicht. Neben einer Variante mit Teigmantel macht sich ein knackiger Salat oder etwas Pfannengemüse ganz gut – der Teig reicht als Sättigungsbeilage wahrscheinlich schon völlig aus. Hackbraten „pur“ oder mit Füllung wird besonders gern mit Kartoffelbeilagen aller Art gegessen. Du stehst eher auf Reis, Nudeln oder einen frischen Krautsalat? Wie immer gilt: Erlaubt ist, was dir schmeckt.

Weil aber ein bisschen Inspiration nicht schaden kann:

Wie lange ist Hackbraten haltbar?

Rohes Hackfleisch bietet Keimen, Salmonellen und Co. jede Menge Platz zum Wohlfühlen – erst recht, wenn du es mit Zwiebeln, eingeweichtem Brötchen und anderen Zutaten verknetest. Wenn du also Hackbraten vorbereitest, solltest du ihn auf jeden Fall sofort durchgaren. Falls er anschließend nicht auf den Tisch kommt oder Reste übrig bleiben:

- Im **Kühlschrank** hält sich gegarter Hackbraten **etwa 2 Tage**, sollte aber spätestens dann gegessen werden.
- Du kannst **Hackbraten** auch **einfrieren** – am besten in Scheiben portioniert, da er sich so schneller aufwärmen lässt und nicht zu trocken wird. Im TK-Fach hält sich gefrorener Hackbraten **etwa 3 Monate**.
- Und dann gibt es da noch das **Einwecken**: Zutaten für den Hackbraten vermischen und in sterile Weckgläser

Ich glaub‘ es hackt – so schnell und einfach bereitest du Hackbraten zu

füllen. Achte darauf, dass du beim Einfüllen möglichst sauber arbeitest. Offen im Backofen bei 180 °C 35 Minuten garen – ohne Vorheizen, damit sich die Gläser sanft erwärmen und nicht springen. Gläser herausnehmen, mit sterilen Deckeln verschließen und im Einkochautomaten ca. 120 Minuten bei 100 °C einkochen. Eingeweckter Hackbraten bleibt auch außerhalb des Kühlfachs über mehrere Monate haltbar. Wenn du Hackbraten-Hunger verspürst, kannst du ihn einfach aus dem Glas holen, in Scheiben schneiden und in etwas fett kross anbraten.

Ganz wichtig: Auch die Füllung spielt bei der Haltbarkeit eine Rolle. Empfindliche Zutaten wie Spinat oder Pilze können wieder aufgewärmt Magengrummeln und anderen negative Effekte auf den Körper haben. Darum kommen sie besser nur frisch auf den Tisch. Auch hartgekochte Eier leiden beim Auftauen und Aufwärmen und schmecken anschließend nicht mehr so lecker.

Wie viele Kalorien stecken im Hackbraten?

Leider ist Hackbraten mit **ca. 280 kcal/100 g** nicht gerade für seinen Fitnessfaktor bekannt. Je nachdem, ob vom Schwein oder Rind, pur oder gemischt, enthält Hackfleisch zwischen 20 und 35 Prozent Fett. Tatar ist da mit 7 Prozent Fett deutlich schlanker, wird bei der Zubereitung aber schnell trocken. Ein Tipp wie der falsche Hase trotzdem schön locker gelingt: Gib pro 500 Gramm Tatar ca. 100 Gramm Magerquark dazu.

Hackbraten-Rezepte zum Nachkochen