

## Hackbraten

(Lieblingsrezept von SRF1-Hörerin und Landfrau Katrin Kissling aus Solothurn, SO)

### Zutaten: (4 Pers.)

- 500 g Gehacktes Rindfleisch (Katrin Kissling nimmt Zebu-Fleisch vom eigenen Hof)
- 150 g Kalbsbrät
- 1-2 Scheiben Zopf oder Weissbrot, in Milch eingelegt und gut ausgedrückt
- 1 kleine Zwiebel, ganz fein gehackt
- 1 Rüebli, ganz fein gehackt
- 1 Ei
- 2-3 EL Mehl
- 1-2 EL Paniermehl
- nach Belieben fein gehackte Kräuter (Petersilie und Thymian)
- Fleischwürze, Paprika und Pfeffer
- Rapsöl zum Anbraten
- 3 dl Rotwein
- 4 dl Ochsenbouillon
- 3 EL Bratensauce

### Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und ausgiebig kneten, bis die Masse gut zusammenhält.

Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche geben. Die Hackbraten-Masse auf der Arbeitsfläche zu einem grossen oder zwei kleineren Hack-Braten formen und im Mehl drehen.

In einer grossen Bratpfanne etwas Rapsöl erhitzen und den oder die Hackbraten rundum gut abraten. Mit Rotwein und Wasser ablöschen und nach Belieben mit Bouillon und etwas Bratensauce würzen. 1 bis 1 ½ Stunden zugedeckt und bei kleiner Hitze auf dem Herd schmoren lassen. Wenn nötig, ab und zu etwas Wasser nachgiessen.