



Heinz E. & Renate Zethmeyer

Kochen macht Spaß -
Kochen mit **HERZ**

„Falscher Hase“ – Hackbraten

Ein bodenständiges Rezept aus der Ruhrgebietsküche, das von den Frauen der Bergmänner für ihre Familien gekocht wurde.

Kindheitserinnerungen werden da wieder wach, was man früher gerne gegessen hat, oder wenn um das letzte Stück „Falscher Hase“ *gekämpft* wurde!

Für 4 Personen | Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten | Garzeit: ca. 60 Minuten

ZUTATEN

2 Brötchen vom Vortag
2 mittelgroße Zwiebeln
4 längliche Möhren
750 g Gehacktes
(halb Rind-,
halb Schweinefleisch)
2 Eier
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Muskatnuss,
frisch gemahlener Pfeffer
3 weich gekochte,
geschälte Eier
40 g dünne Scheiben
durchwachsener Speck
heißes Wasser
1 mittelgroße Zwiebel
1 mittelgroße Tomate
20 g Weizenmehl
3 EL kaltes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Brötchen in etwas Milch oder kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren putzen, schälen, waschen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.
2. Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze ca. 200 °C. Heißluft ca. 180 °C.
3. Gehacktes, eingeweichtes Brötchen. Zwiebelwürfel, Eier, Senf und Petersilie gut vermengen (Einmalhandschuhe) und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Aus der Masse einen relativ flachen Fladen formen, und in die Mitte die gekochten Eier in einer Reihe legen. Das Gehackte von beiden Seiten darüber schlagen, wieder zu einem Brot formen und in eine Fettfangschale legen. Mit Speckscheiben belegen, leicht andrücken und ca. 60 Minuten garen.
4. Sobald der Bratensatz anfängt zu bräunen, etwas heißes Wasser hinzugießen. Den Hackbraten ab und zu mit dem Bratensatz begießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen.
5. Zwiebel abziehen, Tomaten waschen und abtrocknen. Zwiebel und Tomate vierteln, und ca. 30 Minuten vor dem Ende der Garzeit mitgaren lassen.
6. Den fertigen Hackbraten in Scheiben schneiden und anrichten. Den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, durch ein Sieb gießen und mit Wasser auf ½ l auffüllen, in einem Topf zum Kochen bringen. Mehl mit Wasser anrühren und in die Bratenflüssigkeit rühren, unter Rühren ca. 5 Minuten kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KÜCHENTIPP

Beilagen: Salzkartoffeln, Erbsen und Möhren