

## Hackbraten in Senfrahm mit max. 20% Kohlenhydraten

Zutaten für 2 Personen:

- 300g Gehacktes (vom Rind oder gemischt)
- 100g Bacon
- 1 Schalotte
- 1 Karotte
- 1 Porreestange
- 1 Knollensellerie (alternativ Kohlrabi)
- 200g Kartoffeln
- 1TL Paprika edelsüß
- 200ml Kochsahne
- 1TL Rinderbrühe (gestrichen)
- 1EL Senf (mild)
- 10g Petersilie
- Öl, Wasser, Salz, Pfeffer

1) Karotte schälen, längs vierteln, in 5cm lange Stifte schneiden. Porree längs halbieren und in 3cm dicke Stücke schneiden. Beides in eine Auflaufform geben und mit 1EL Öl vermengen.

2) Hackfleisch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen und einen Laib daraus formen. Diesen auf die Baconscheiben legen und vorsichtig einrollen.

3) Sellerie schälen. Sellerie und Kartoffeln in 2cm große Würfel schneiden. Beides mit 1EL Öl und 1TL Paprika vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech so verteilen, dass die Auflaufform daneben Platz hat. Alles für 30min bei 220Grad Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen geben.

4) Braten mit der Baconnaht nach unten ohne weitere Fettzugabe in einer großen Pfanne 5min rundherum vorsichtig anbraten, bis der Bacon leicht gebräunt ist. Danach zu Porree und Karotte in die Auflaufform geben und die letzten 20-25min mitbacken.

5) In der gleichen Pfanne fein gehackte Schalotte in 1EL Öl anschwitzen, mit 50ml Wasser und Kochsahne ablöschen, Rinderbrühe und Senf dazu und köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist.

6) Nach Ende der Backzeit den Hackbraten noch 5min ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf den Tellern anrichten.



Guten  
Appetit