



Hackbraten mit Speck

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Spinat
- 1EL Öl
- 5EL Ketchup
- 2EL Senf
- 6EL brauner Zucker
- 1kg Rinderhack
- 75g Haferflocken
- 4 Eier
- Salz
- Blatt Pfeffer
- 8 Scheiben geräucherter Speck

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Spinat verlesen, putzen und waschen. In einem Topf unter Rühren zusammenfallen lassen. Aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Die Zwiebelmischung mit Ketchup, Senf und Zucker verrühren und alles mit Hackfleisch, Haferflocken, Eiern und Spinat zu einem Fleischteig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fleischteig in eine Kastenform füllen, die Speckscheiben darüber legen. Den Braten mit Alufolie abdecken und im Ofen etwa 45 Minuten backen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Alufolie entfernen und den Hackbraten knusprig braun werden lassen. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.