



Walnuss-Hackbraten mit Tomaten-Paprikasauce



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 315 kcal/1314 kJ
Eiweiß: 18 g Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 12 g

Zubereitungszeit:

ca.25 Minuten + 1 Stunde Backzeit

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) vorheizen. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und gelegentlich umrühren. Die Zwiebeln ungefähr 4 Minuten dünsten, bis diese glasig sind. Sellerie, Karotten, Knoblauch, Thymian, Salz, Pfeffer und Chilipulver hinzufügen und ca. 5 Minuten braten bis die Zutaten weich sind. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. In einer mittelgroßen Schale Vollkornbrot zerkrümeln und mit Milch vermischen und für zehn Minuten durchziehen lassen. Das Ei und das Eiweiß hinzufügen und gut verrühren. Walnüsse, Petersilie, Ketchup und Worcestershire Sauce hinzugeben und vermischen. Das gekochte Gemüse und das Hackfleisch dazu geben und gut mit der Hand vorsichtig vermischen und zusammendrücken. Jedoch nicht zu stark vermischen, da sonst der Hackbraten zu hart wird.
3. Eine beschichtete Backform von innen mit Ketchup bestreichen. Die Masse vorsichtig in die Form drücken und die Form auf ein flaches Backblech stellen. Den Hackbraten ungefähr eine Stunde backen, bis das Bratenthermometer in der Mitte des Bratens 75 Grad anzeigt. Den Braten vor dem Servieren zehn Minuten ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Die Paprika waschen, entkernen und im Backofen für einige Minuten anrösten bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft. Anschließend abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Paprika in Streifen schneiden. Die Paprikastreifen mit den pürierten Tomaten, Salz, Pfeffer und das Chilipulver in einen Mixer geben und zu einer glatten Sauce rühren. Die Sauce in einen Kochtopf geben und bei niedriger Hitze für fünf Minuten erhitzen. Den Hackbraten auf eine Servierplatte stürzen mit der Tomaten-Paprikasauce servieren. Dazu passen Backkartoffeln und gedämpfter Blattspinat.

Zutaten für 10 Portionen :

- 2 EL Olivenöl
 - 1 große Zwiebel fein geschnitten
 - 1 Stange Sellerie, geschnitten
 - 1 Karotte, gerieben
 - 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
 - 1 EL getrockneter Thymian
 - 1 TL grobes Salz
 - 1/2 TL Pfeffer, frisch gemahlen
 - 1/4 TL Chilipulver
 - 120 g Vollkornbrot
 - 125 ml fettarme Milch
 - 1 Ei
 - 1 Eiweiß
 - 120 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt
 - 1 EL frische Petersilie, gehackt
 - 3 EL Tomatenketchup
 - 1 EL Worcestershire Sauce
 - 675 g gemischtes Hackfleisch
 - Tomatenketchup zum Bestreichen der Backform
 - Petersilienzweige für die Dekoration
- Für die Tomaten-Paprikasauce**
- 2 rote Paprikaschoten
 - 1 Dose pürierte Tomaten, 420 ml
 - Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
 - 1/4 TL Chilipulver