

Hackbraten (falscher Hase)

Menge: Reicht für 2–3 Personen

Zutaten: 500g Hackfleisch
1 Zwiebel
50g Paniermehl
25g Speisestärke
150ml Wasser (= gut ¼ Liter)
1 Eßlöffel Sojasauce
Pfeffer

Zubereitung: Das Wasser und die Sojasauce in eine Schüssel geben und mit dem Paniermehl und der Speisestärke zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebelwürfel und das Fleisch ebenfalls in die Schüssel geben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Die Teigmasse wie ein Brot formen.

Zubereitung im Backofen: Den Hackbraten in Paniermehl wälzen und in etwas Öl gut anbraten. Danach etwas Wasser zugeben und ca. 1 Stunde bei 200°C im Ofen garen.

Zubereitung in der Mikrowelle: Den Hackbraten in ein Mikrowellengeeignetes Gefäß geben und etwas Wasser zugeben. Dann erst 10 Minuten bei 750 Watt und anschließend 15 Minuten bei 350 Watt garen.

Tips: