



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 50 Min. Backzeit

pro Portion: 2268 kJ, 542 kcal, 10,9 g Kohlenhydrate, 34,8 g Eiweiß, 41 g Fett, 329 mg Cholesterin, 1,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten:  

Zubereitung

Dieses einfache und günstige Gericht ist ein echter Klassiker der deutschen Küche. Für den Falschen Hasen mischst du glasig angebratene Zwiebeln und Knoblauch mit Hackfleisch, geraspelten Möhren, Petersilie, Speckwürfeln, etwas Paniermehl und zwei rohen Eiern. Abgeschmeckt wird das Ganze mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Senf, Majoran und Paprikapulver. Dann füllst du eine Schicht der Fleischmasse in eine Auflaufform, platzierst vier hartgekochte Eier in die Mitte und bedeckst alles mit dem Rest der Hackmasse. Jetzt nur noch ab in den Ofen und 50 Minuten später einen leckeren und saftigen Hackbraten genießen.

Step 1:

Zuallererst setzt du einen Topf mit Wasser auf, gibst vier der Eier hinein und kochst die Eier ca. 10 Minuten. Im Anschluss nimmst du sie aus dem Topf, schreckst sie unter kaltem Wasser ab, pelst sie und legst sie zur Weiterverwendung zur Seite. Heize den Backofen auf 180 °C Umluft vor.

Step 2:

Für die Masse für den falschen Hasen raspelst du die Möhre mit der feinen Seite einer Vierkantreibe klein. Nun schneidest du die Zwiebeln in feine Würfel und hackst den Knoblauch. Erhitze in einer Pfanne etwas Öl und dünste Zwiebeln und Knoblauch ca. 5 Minuten unter Rühren an, bis die Zwiebeln glasig sind. Stelle die Pfanne zur Seite.

Step 3:

In einer Schüssel vermengst du nun die Möhren und das Rinderhack mit zwei Eiern, den Speckwürfeln, Paniermehl, Senf und Tomatenmark. Würze mit Salz, Pfeffer, Paprika und Majoran sowie der frisch gehackten Petersilie. Nun kannst du die gedünsteten Zwiebeln und den Knoblauch unterheben.

Step 4:

Im Anschluss ölst du eine Kastenbackform ein. Nun kannst du die Hälfte der Hackfleischmischung in die Auflaufform drücken. Mit einem Löffel formst du in der Mitte eine längliche Vertiefung, in der die vier gekochten Eier Platz finden. Lege sie längs hintereinander auf die Hackmischung und schließe alles mit der restlichen Masse ab.

Step 5:

Jetzt schiebst du den falschen Hasen in den Backofen und lässt ihn ca. 50 Minuten backen. Im Anschluss kannst du den Braten auf eine Platte stürzen und in Scheiben schneiden. Zum falschen Hasen passen gut gekochte Kartoffeln oder frisches Gemüse.

Zutaten

6	Eier
1	Möhre
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Öl
800 g	Rinderhackfleisch
75 g	Speckwürfel
3 EL	Paniermehl
1 EL	Senf
1 EL	Tomatenmark
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
2 TL	Paprika, edelsüß
1 EL	Majoran
1 EL	Petersilie, frisch gehackt

Sonstiges:

Kastenform (30 cm)