

## Hackbraten mit Pilzsauce

Angaben für 4 Personen:

400g	Hackfleisch gemischt
60g	Zwiebel
20g	Salz
100g	Wasser
100g	Haferflocken
50g	Semmelmehl
2St	Eier
1Eßl.	Senf

Kümmel gemahlen, Majoran, Pfeffer  
Knoblauch, falls erwünscht

Für die Sauce:

50g	Zwiebel
20g	Tomatenmark
20g	Weizenvollkornmehl
100g	Champignons
100ml	Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung:

Wasser erwärmen und über die Haferflocken gießen.

Zwiebel sehr fein schneiden.

Hackfleisch zu den eingeweichten Haferflocken geben, Zwiebel, Senf, Eier, Gewürze und Salz zugeben. Alles gut durchkneten. Falls die Masse sehr weich ist, Semmelmehl oder geriebene Brötchen einarbeiten, bis die erwünschte Konsistenz erreicht ist.

Bräter mit Rapskernöl einfetten.

Aus der Masse 2 Hackbraten formen, in den Bräter setzen, mit geschnittener Zwiebel bestreuen und bei 160°C ca.1St in Backofen backen.

Bräter aus dem Ofen nehmen und die Hackbraten herausnehmen, den Bratenrückstand anrösten, mit Tomatenmark versetzen, mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Wenn die Sauce eingedickt ist mit Pürierstab aufmixen.

Die Champignons blättrig schneiden und in die fertige Sauce geben. Würzen und mit frischer Petersilie vollenden.