

## Rezept

# Hackfleischbraten mit Gemüse und Schafskäse

Ein Rezept von Hackfleischbraten mit Gemüse und Schafskäse, am 14.12.2025

## Zutaten

<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>150 g</b> Rinderhackfleisch
<b>25 g</b> 8-Minuten-Naturreis	<b>2</b> kleine Eier (S)
Salz	Pfeffer
<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>25 g</b> getrocknete Soft-Aprikosen
<b>400 g</b> Steckrübe (ersatzweise Süßkartoffeln)	<b>100 g</b> Schafskäse (Feta)
<b>75 g</b> Sahnejoghurt (10 % Fett)	<b>1 TL</b> Ras-el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
<b>1 EL</b> Olivenöl	

### Außerdem:

Olivenöl für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 36 g F, 33 g EW, 43 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 15 × 20 cm) mit Öl einfetten. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Hackfleisch mit Knoblauch, Reis, 1 Ei, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Fleischteig in die Auflaufform geben und verstreichen.
2. Die Softaprikosen fein würfeln. Die Steckrübe putzen, schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Aprikosen und Steckrübenraspel mischen und auf dem Hackfleischteig verteilen.
3. Den Schafskäse mit einer Gabel grob zerdrücken, mit Sahnejoghurt, 1 TL Ras el Hanout, dem restlichen Ei und ½ EL Olivenöl verrühren. Den Guss mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf der Steckrüben-Aprikosen-Mischung verteilen.
4. Das restliche Olivenöl über den Hackbraten träufeln. Den Braten im Ofen (Mitte) ca. 50 Min. backen, bis der Guss gestockt und die Oberfläche goldbraun ist. Den Hackbraten herausnehmen, in Stücke schneiden und servieren.