Rezept

Putenhackbraten mit Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse

Ein Rezept von Putenhackbraten mit Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse, am 25.04.2024

Zutaten

2	Eier (M)
400 g	Kohlrabi
1	Zwiebel
200 g	Putenhackfleisch
	Salz
250 ml	Gemüsebrühe
2	Kartoffeln
6 Stängel	Petersilie
2 EL	Rapsöl
20 g	Semmelbrösel
	Pfeffer
70 g	Kräuterfrischkäse

Außerdem:

Auflaufform (ca. 20 x 25 cm)

Öl zum Fetten der Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 26 g F, 40 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. 1 Ei in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und gleichfalls fein hacken.

2. 1 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, dann zusammen mit Putenhackfleisch, Semmelbröseln, der halben Menge Petersilie und dem restlichen Ei in eine Schüssel geben. Die Masse salzen, pfeffern und gut durchkneten. Backofen auf 200° vorheizen. Die Auflaufform mit Öl auspinseln.

3. In einem kleinen Topf Gemüsebrühe und Kräuterfrischkäse erhitzen, bis der Frischkäse geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gekochte Ei kalt abschrecken und pellen. Das Ei mit der Hackfleischmasse ummanteln und den Braten mittig in die Auflaufform legen.

4. Kohlrabi, Kartoffeln und restliche Zwiebel drum herum verteilen und die Brühe angießen. Fleisch und Gemüse im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. garen. Das Gemüse mit der restlichen Petersilie bestreuen und zusammen mit dem Hackbraten auf zwei Tellern anrichten. Sofort servieren.