



**1** Ofen auf 220 Grad vorheizen. Brot in Würfeli schneiden, mit dem Ei in eine Schüssel geben, Milch beigegeben, mischen. Zwiebel schälen, fein hacken, Rosmarin grob schneiden, beides mit dem Fleisch, Senf, Salz und Pfeffer dar-untermischen.



**2** Von Hand sehr gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden.

## Aargauer Hackbraten

🕒 35 Min. + 40 Min. braten

**2 Scheiben** Toastbrot (ca. 50 g)  
**1** frisches Ei  
**3 EL** Milch  
**1** Zwiebel  
**4 Zweiglein** Rosmarin  
**800 g** Hackfleisch (Rind und Schwein)  
**2 EL** Senf  
**1½ TL** Salz  
**wenig** Pfeffer

**200 g** entsteinte Dörripflaumen

**16 Tranchen** Bratspeck

**½ EL** Butter  
**1 Zweiglein** Rosmarin  
**2½ dl** Rotwein  
**2 dl** Fleischbouillon  
**1 EL** Honig  
**½ EL** Maizena express (brauner Saucenbinder)  
**Salz, Pfeffer**, nach Bedarf

**Portion** (¼): 778 kcal, F 47 g, Kh 33 g, E 49 g



**3** Masse zu einem ca. 25 cm langen Braten formen. Zwei Pflaumen für die Sauce beiseite legen, restliche hineindrücken, Braten nochmals formen.



**4** Speck leicht überlappend auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.



**5** Braten darauflegen, mithilfe des Backpapiers mit Specktranchen umwickeln.

**Braten:** ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.



**6 Sauce:** Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Beiseite gelegte Dörripflaumen und Rosmarin ca. 2 Min. andämpfen, Wein, Bouillon und Honig dazugießen, aufkochen, auf ca. 2 dl einkochen. Maizena beigegeben, ca. 2 Min. fertig köcheln, würzen. Sauce durch ein Sieb in ein Schälchen giessen.

**Lässt sich vorbereiten:** Sauce ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

### KINDER-TIPP

#### Burger statt Braten

Wenn Sie eine Familie zum Hackbraten einladen, können Sie bei den Kindern ganz einfach punkten: Formen Sie aus einem Teil der Hackbraten-Masse ohne Zwetschgen Burger und braten Sie diese beidseitig ca. 5 Min. in einer Bratpfanne. Die Burgerbrötchen können Sie, nachdem Sie den Hackbraten herausgenommen haben, im Ofen rösten. Nun könnten Sie den Kindern Burger servieren, während die Erwachsenen den Braten geniessen.



#### Rezept Betty Bossi

Betty Bossi Zeitung Nr. 01/2020  
 © Betty Bossi AG  
[www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)