

Unser Hauptgang:
Zwei verschiedene
Braten mit Sauce,
Serviettenknödeln
und Rotkohlsalat.

FOTO: ANJA HENN



Hauptgang

Hackbraten mit fruchtiger Pflaumen-Speckfüllung

ZUTATEN

Für vier Personen	▶ 1 Zwiebel	▶ 1/2 TL Muskat	▶ 8 Scheiben Bacon
▶ 1 kg Hackfleisch vom Schwein	▶ 1 EL Butter	▶ Pfeffer	▶ 100 g weiche Backpflaumen
	▶ 1 TL Salz	▶ 2 Eier	▶ Öl zum Ausfetten
	▶ 1 EL Paprika edelsüß	▶ 5 geh. EL Paniermehl	

ZUBEREITUNG

Die Masse für den Hackbraten kann vormittags vorbereitet werden. Hier muss allerdings sauber gearbeitet und die Masse gut abgedeckt im Kühlschrank gelagert werden.

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne in Butter glasig dünsten und abkühlen lassen.
2. Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Salz, Paprika, Muskat, Pfeffer nach Belieben, Eier und Paniermehl und die gedünstete Zwiebel dazugeben. Mit den Knethaken eines Handmixers gut vermengen, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Für die Füllung die Pflaumen und den Speck klein schnei-

den und in einer Schüssel miteinander vermengen.

4. Eine passend große Kastenform mit Öl ausfetten und die Hälfte der Hackmasse hineingeben. In der Mitte längs eine Mulde formen und die Pflaumen-Speck-Mischung hineingeben und verteilen. Dann mit dem restlichen Hackfleisch verschließen, an den Rändern gut andrücken und dafür sorgen, dass oben eine runde Kuppel entsteht, damit der Braten eine schöne Form bekommt. Bis eine Stunde vor Verzehr sauber und sehr gut abgedeckt im Kühlschrank lagern.
5. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Braten für 45 bis 50 Minuten garen.

Gebratene Serviettenknödel mit brauner Butter

ZUTATEN

Für vier Personen	▶ 1/2 TL Salz
▶ 250 g trockene Semmeln, gewürfelt	▶ 1 Zwiebel
▶ 2 Eier	▶ 70 g Butter
▶ 300 ml Milch	▶ 1 Bund Schnittlauch
	▶ 150 g Butter

ZUBEREITUNG

Serviettenknödel können theoretisch schon Wochen vorab vorbereitet werden. Man kann sie gut einfrieren und ein paar Stunden vorab aus dem Gefrierschrank holen. Dann werden Sie kurz vor dem Verzehr in Scheiben geschnitten und in Butter angebraten.

1. Eier mit Milch, einer guten Prise Salz und etwas frisch geriebenem Muskat verquirlen. Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in

2. Semmelwürfel, Eiermilch, Zwiebel und den zerkleinerten Schnittlauch gut miteinander vermengen und die Masse eine halbe Stunde ruhen lassen.
3. Etwa 35 cm Frischhaltefolie auf einem großen Brett ausrollen. Darauf Rollen von 5 bis 6 Zentimeter Durchmesser und 25 Zentimeter Länge formen. Fest einrollen und an den Enden abdrehen.
4. Die Rollen in einem großen Topf von mindestens 28 Zentimeter Durchmesser in leicht siedendes Wasser legen und in 25 bis 30 Minuten gar ziehen lassen.
5. Die Rollen können bis zur Verwendung ein bis zwei Tage im Kühlschrank oder im Gefrierschrank aufbewahrt werden. Sie brauchen bei Zimmertemperatur etwa drei Stunden zum Auftauen. Man kann sie komplett mit Folie einfrieren.
6. Vor dem Verzehr die Knödel in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in 50 Gramm Butter von beiden Seiten knusprig braun anbraten. Zum Schluss die restliche Butter dazugeben und bräunen lassen. Auf einer Platte mit etwas Schnittlauch garniert servieren.

Rotkohlsalat mit Orangen und Walnüssen

ZUTATEN

Für vier Personen	▶ 3 EL Olivenöl
▶ 1 mittelgroßer Rotkohl	▶ Schwarzer Pfeffer
▶ 2 TL Salz	▶ 2 unbehandelte Orangen
▶ 1 TL Zucker	▶ 1/2 Bund Petersilie
▶ 2 EL Apfelessig	▶ 1 Handvoll Walnusskerne

ZUBEREITUNG

1. Den Rotkohl putzen (waschen) und fein schneiden und in eine Schüssel geben. Dann das Salz darüberstreuen und mit den Händen ein paar Minuten kräftig durch-

2. Den Zucker zum Rotkohl geben und noch einmal kurz durchkneten.
3. Apfelessig mit Olivenöl und dem schwarzen Pfeffer verquirlen und zu dem Rotkohl geben. Sollte der Salat vorab zubereitet werden, die folgenden Schritte erst vor dem Servieren vervollständigen.
4. Die Orangen nun filetieren. Dazu die Orangen mit einem Messer so schälen, dass rundum nur Fruchtfleisch zu sehen ist. Es sollte keine weiße Haut zu sehen sein. Jetzt mit dem Messer immer entlang der Trennwände das Fruchtfleisch herausschneiden.
5. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die Walnusskerne grob zerkleinern.
6. Vor dem Servieren Orangenfilets, Petersilie und Walnüsse auf den Salat geben.

Alternative ohne Fleisch

Vegetarischer Braten mit Pilz-Aprikosenfüllung

ZUTATEN

Für vier Personen	▶ 100 g Staudensellerie	▶ 1 TL Salz	▶ 100 g Walnüsse
▶ 2 Dosen Kidneybohnen (je 480 g)	▶ 2 Knoblauchzehen	▶ 2 EL Balsamico	▶ 100 g weiche Trockenaprikosen
▶ 2 große Kartoffeln, mehlig kochend	▶ 1/2 TL Kümmel	▶ 2 EL Tomatenmark	▶ 25 g getrocknete Pilze
▶ 1 mittelgroße Zwiebel	▶ 1/2 TL Kreuzkümmel	▶ 2 EL Sojasauce	▶ Öl zum Ausfetten
	▶ 1/2 TL Räucherpaprika	▶ 2 Eier	▶ Mehl zum Bestäuben
	▶ 1/2 TL Zimt	▶ 5 EL Paniermehl	

ZUBEREITUNG

Die Masse für diesen vegetarischen Braten sollte am Vortag vorbereitet werden. Durch die Ruhezeit bekommt er mehr Bindung. Vor dem Servieren braucht man ihn nur noch im Backofen aufzuwärmen.

1. Die Kartoffeln mit Schale gar kochen. Abschrecken, abkühlen lassen und anschließend pellen.
2. Die Bohnen in ein ausreichend großes Sieb geben. Kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Pilze in warmem Wasser einweichen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und zusammen mit dem Sellerie fein würfeln. Alles zusammen in einer Pfanne in Butter glasig dünsten.
5. Den Kümmel und Kreuzkümmel in einem Mörser fein zerkleinern. Mit Paprika, Zimt und Salz mischen.
6. Den Balsamico mit Tomatenmark und der Sojasauce zu einer homogenen Masse verrühren.
7. Die Walnüsse grob hacken. Die Aprikosen grob würfeln.
8. Die abgetropften Bohnen zusammen mit den gepellten Kartoffeln in einer großen Schüssel zerdrücken. Jedoch

nicht zu fein, es sollten noch kleine Stücke erkennbar sein.

9. Die Gewürzmischung, die Mischung aus Balsamico, Tomatenmark und Sojasauce, die Walnüsse, Eier und Paniermehl dazugeben und alles gut vermengen.
10. Die Pilze aus dem Wasser nehmen und gut ausdrücken. Grob hacken und mit den Aprikosen mischen.
11. Eine Kastenform mit Öl ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen
12. Die Hälfte der Masse in die Backform geben und in der Mitte längs eine Mulde machen und die Aprikosen-Pilz-Mischung hineingeben und verteilen. Dann die restliche Masse obendrauf geben, an den Rändern gut andrücken und dafür sorgen, dass oben eine runde Kuppel entsteht, damit der Braten eine schöne Form bekommt.
13. Im vorgeheizten Backofen für 50 bis 60 Minuten backen. Danach einmal komplett abkühlen lassen und mindestens über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
14. Vor dem Servieren bei 80 Grad für 15 Minuten im Backofen erwärmen.

Vegane Bratensauce

ZUTATEN

Für vier Personen	Trockenpilze	▶ 2 EL brauner Zucker	▶ 5 EL Sojasauce
▶ 1 Bund Suppengrün	▶ 1 Dose gestückelte Tomaten	▶ 5 Nelken	▶ 1 L Gemüsebrühe
▶ 1 Zwiebel	▶ 5 EL Tomatenmark	▶ 5 Wacholderbeeren, zerdrückt	
▶ 50 g Shiitake oder andere	▶ 1 TL Salz	▶ 2 Lorbeerblätter	

ZUBEREITUNG

- Diese Sauce kann man immer auf Vorrat zubereiten und einfrieren, denn sie passt zu vielen Gerichten, nicht nur zu unseren zwei Bratenvarianten. Sie hält sich eingefroren mindestens drei Monate. Wer größere Mengen auf Vorrat zubereiten möchte, der vervielfacht die Menge. Die Zubereitung nimmt einige Zeit in Anspruch, das meiste macht sich aber von allein, da man nicht die ganze Zeit neben dem Topf stehen muss.
1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
 2. Das Suppengrün und die Zwiebel schälen, ggf. waschen und grob würfeln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Backofen ohne Öl für etwa 20 bis 25 Minuten dunkelbraun rösten.
 3. In der Zwischenzeit die Trockenpilze für eine halbe Stunde in warmem Wasser einweichen. Abschließend

4. Das Gemüse nach dem Rösten in einen ausreichend großen Topf geben. Pilze, Dosentomaten, Tomatenmark, Salz und die anderen Gewürze mit der Sojasauce dazugeben. Mit Brühe bedecken und kurz aufkochen.
5. Danach für zwei Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen. Ab und zu kontrollieren, ob die Flüssigkeit noch ausreichend ist und bei Bedarf mit Brühe auffüllen. Das Gemüse sollte immer ausreichend bedeckt sein.
6. Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Die restliche Brühe nochmals über das Gemüse gießen und die Flüssigkeit auf die gewünschte Konsistenz reduzieren.
7. Die Sauce kann nach Geschmack mit Rotwein verfeinert werden.