Innereienhackbraten mit Rucolasalat



Keine formschöne Hackbratenscheiben

Sie gehen beim Zubereiten von Speisen sicherlich ab und zu auch einmal Wege außerhalb des Mainstreams und halten sich nicht an Rezepte aus Kochbüchern. Dann können Sie mir hier bei einem neuen Rezept auch folgen.

Es war einen Versuch wert, aber so richtig gelungen ist es nicht. Geplant hatte ich zunächst, Innereienfrikadellen zuzubereiten. Aber Sie können eine Schweineniere oder Rinderpansen nicht einfach so durch den Fleischwolf drehen, wie Sie es mit Muskelfleisch tun können, um schönes Hackfleisch zu erhalten. Niere ist Drüsengewebe, im Fleischwolf zerreißen Sie dabei komplett alle Fasern. Und der Pansen geht auch nicht so richtig durch den Fleischwolf.

Also habe ich die Innereien mit dem Messer sehr klein

geschnitten. Zwar sehr klein, aber eben nicht so klein und fein wie Hackfleisch, das aufgrund seiner Feinheit und Struktur dann eben gute Bindefähigkeiten in einer Masse mit eingeweichtem Toastbrot, Zwiebeln, Eiern und Gewürzen aufweist.

Also bin ich nach Herstellung der Masse erst einmal von dem Plan mit Frikadellen abgewichen und habe mich zu einem Hackbraten entschieden. Denn für diesen kann man die Masse einfach in gewünschter Form in Alufolie einrollen und auf einem feuerfesten Teller im Backofen backen.

Gesagt, getan, das Ergebnis sehen Sie auf den Foodfotos. So ganz gelungen ist auch der Hackbraten nicht. Die Innereienstückchen sind eben immer noch zu grob für eine schöne, gebunden Hackbratenmasse. Man kann den Hackbraten zwar zuschneiden und schön servieren. Und das Wichtigste ist natürlich auch, das er aufgrund der Zutaten und der verwendeten Gewürze wirklich sehr gut, kross und knusprig schmeckt. Aber so richtig Anrichten lässt er sich nicht.

Fazit ist, beim Hackbraten sollte man daher eher beim Muskelhackfleisch von Rind und Schwein oder auch gern Geflügel oder sogar Pferd bleiben. Dann klappt auch der Hackbraten wie gewünscht.

Ein Wort noch zur Beilage: Der Rucolasalat ist lecker und gelingt mit dem frischen Dressing natürlich sehr gut.



Zumindest geschmacklich sehr lecker und wohlschmeckend
Für 2 Personen:

Für den Hackbraten:

- 200 g Rinderherz
- 200 Schweineniere
- 200 g Pansen (vorgegart)
- 1 große, weiße Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Semmelbrösel
- 1/2 Topf Petersilie
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 3 Eier

Für den Salat:

- 200 g Rucolasalat (2 Packungen à 100 g)

Für das Dressing:

- Olivenöl
- Balsamicoessig
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Innereien sehr klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Petersilie kleinschneiden und dazugeben.

Semmelbrösel dazugeben.

Eier aufschlagen und auch dazugeben.

Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen und einige Zeit ziehen lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Alufolie auf einem Arbeitsbrett ausrollen. Masse darauf geben und einen schönen Hackbraten daraus formen. Alufolie zusammenrollen und auch an den Seiten gut verschließen.

Hackbraten auf einem feuerfesten Teller auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Parallel dazu mit den Zutaten für das Dressing ein solches in

einer Schale zubereiten.

Rucola in eine Schüssel geben, Dressing darüber geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei große Teller geben und darauf verteilen.

Hackbraten aus dem Backofen nehmen. Alufolie entfernen. Vorsichtig in etwa sechs gleichgroße, dicke Scheiben schneiden. Jeweils drei Scheiben auf einen Teller mit dem Salat geben.

Servieren. Guten Appetit!