



## HACKBRATEN MIT SPECK

### Zutaten

für 4 Portionen

125 g Speckwürfel, durchwachsen
3 Zwiebeln
4 EL Öl
500 g Rinderhackfleisch
80 g Magerquark
1 Ei
1 EL Thymian
1 TL Paprika, edelsüß
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Schwarzkümmel (optional)
Salz, Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe



### Zubereitung

1. Den Speck in einer Pfanne mit 2 EL Öl kross anbraten und aus der Pfanne nehmen. Eine Zwiebel feinhacken und zusammen mit 1 EL Thymian im Fett vom Speck anbraten und ebenfalls rausnehmen.
2. Zwei Zwiebeln fein hobeln, mit 2 EL Öl mischen und in den Ofenmeister geben.
3. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Speck-Zwiebelmischung mit dem Hackfleisch, dem Magerquark, dem Ei und den Gewürzen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aus der Masse mit leicht geölten Händen einen länglichen Laib formen und in den Ofenmeister auf die Zwiebeln setzen. Deckel schließen.
5. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene ca. 50 bis 60 min. backen. Nach 20 min. die Brühe angießen und die letzten 10 bis 15 min. den Deckel abnehmen, damit der Braten schön bräunt.
6. Dazu passt: Kartoffelpüree.

