

Herzhaftes aus dem Ofen

Hackbraten, Lasagne, Cannellonies, ...

- [Hackbraten](#)
- [Lasagne](#)
- [Hähnchen mit Honigmarinade](#)
- [Kroketten](#)
- [Quetschkartoffeln](#)
- [Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung](#)
- [Überbackene Spitzpaprika](#)

Hackbraten

1,5	Brötchen vom Vortag
500 g	Hack (gemischt)
2	Zwiebeln
7	Cornichons
2	Eier
1	kleines Stück Butter
1	kleiner Bund Petersilie
2,5 dl	Brühe (Rind)
2,5 dl	Sahne
2 EL	Crème Fraiche
	Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer, Paprikapulver

Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Die Brötchen würfeln und in Wasser einweichen.

Die Cornichons klein würfeln und in eine Schüssel geben. Hackfleisch und Eier dazu. Die Brötchenwürfel ausdrücken und dazu geben. Petersilie kleinhacken. Die Zwiebeln würfeln und mit einem kleinen Stück Butter glasig anbraten. Petersilie zu den Zwiebeln geben. Zwiebeln zur Hackmischung geben. Salz, Pfeffer und Cayenne dazu, kräftig kneten und in eine gefettete Auflaufform geben.

Hackbraten für 30 Minuten in den Ofen.

In der Zwischenzeit wird die Sahne mit der Crème Fraiche, der Brühe und dem Paprikapulver zu einer Sauce verrührt.

Nachdem der Hackbraten 30 Minuten im Ofen war wird die Sauce über den Hackbraten gegeben und anschliessend für nochmal 15 Minuten im Ofen gelassen (bei 180°).

Lasagne

400 g	Hackfleisch
2-3 Stk	Zwiebeln gehackt
2 Dosen	gehackte Tomaten
0.5 Tube	Tomatenmark
3-4 Stk	Karotten
0.25 L	Gemüsebrühe
40 g	Butter
1 Packung	Parmesan
ca. 5 EL	Mehl
0.5 - 0.75 L	Milch
6-8 Stk	Lasagneplatten

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Karotten würfeln und in der Gemüsebrühe in einer grossen Pfanne mit Deckel köcheln lassen.

Sobald die Karotten weich sind die Zwiebeln und etwas Öl hinzugeben und anschwitzen.

Anschliessend das Fleisch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn das Fleisch von allen Seiten angebraten ist das Tomatenmark hinzugeben und leicht anrösten. Die Dosentomaten hinzugeben und erneut mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Zucker würzen. Diese Sauce nun ca. 15 Minuten einköcheln lassen. Anschliessend den Deckel entfernen damit die Feuchtigkeit verdampfen kann, abschmecken und ggf. nachwürzen.

Die Butter in einem anderen Topf schmelzen und das Mehl hinzugeben und verrühren. Die Mehlschwitze kurz anbräunen und dann nach und nach die Milch hinzugeben, bis eine cremige Béchamel entsteht. Die Béchamel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Auflaufform bereitstellen und wie folgt schichten: (Dabei darauf achten die Schichten nicht zu vermischen)

- Tomatensauce
- Lasagneplatten
- Béchamel
- Tomatensauce
- Lasagneplatten
- Béchamel
- Tomatensauce
- Parmesan

Die Lasagne nun für ca. 20 - 25 Minuten in den Backofen, bis der Parmesan gold/braun knusprig ist. Nach dem herausnehmen die Lasagne noch 1-2 Minuten ziehen lassen. Gut dazu passt ein kleiner Klecks Crème Fraîche.

Hähnchen mit Honigmarinade

8 Stk	Hähnchenschenkel oder Hühnerbrust
250 g	Honig
100 g	Butter geschmolzen
75 g	Ketchup
0.5 EL	Senf
0.5 EL	Paprikapulver
1 Prise	Salz / Pfeffer
0.5 Bund	Petersilie

Hähnchen trocken tupfen. Honig, Butter, Ketchup, Senf, Paprika, Petersilie Salz und Pfeffer vermischen, evt. in der Mikrowelle kurz erwärmen und über die Hähnchen giessen. Bei 180° ca. 40 Minuten im Backofen backen.

Kroketten

800 g	Kartoffeln mehlig
2 Stk	Eier
70 g	Paniermehl
1 Prise	Salz / Muskat

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Zu Kartoffelbrei stampfen und die Eier, Paniermehl und Gewürze hinzugeben und zu einem Teig kneten.

Den Teig als Schlange ausrollen und in gleichgrosse Stücke schneiden. Die Stücke auf einem Backgitter verteilen und bei 150° Umluft 15- 20 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Die geschnittenen Stücke können vor dem Backofen noch in Parmesan oder ungezuckerten Cornflakes gewälzt werden.

Quetschkartoffeln

	Kartoffeln
5 EL	Olivenöl
1 grosse Prise	Salz
1 grosse Prise	Pfeffer
	Gewürze nach Wahl

Kartoffeln mit Schale bissfest kochen. Backofen auf ca. 200° Grillfunktion vorheizen. Die gekochten Kartoffeln auf ein Backblech mit Backpapier legen und platt quetschen, ca. Pommes Dicke. Das Öl mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack Gewürzen mischen und auf die zerquetschen Kartoffeln pinseln. Das Backblech in den Ofen, obere Mitte, und ca. 20 Minuten backen.

Kann als Beilage genommen werden oder mit Quark etc. als Mahlzeit dienen.

Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung

2 Stk.	Knoblauchzehen
1 Stk.	Zwiebel
1 Pck.	TK Spinat
2 Dosen	Tomaten
1 Pck.	Tomatenmark
1 Pck.	Ricotta
1 Pck.	Parmesan gerieben
16 Stk.	Cannelloni

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und andünsten. Den Spinat dazu geben den Ricotta unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

In einem zweiten Topf die Tomaten erhitzen und kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker, Tomatenmark abschmecken. Falls notwendig pürieren.

Den Boden der Auflaufform mit Tomatensauce bedecken, damit die Cannelloni nicht im trockenen liegen.

Die Cannelloni mit der Spinatfüllung füllen und in die Auflaufform geben. Die restliche Tomatensauce über die Cannelloni verteilen und mit Parmesan bedecken.

Bei 180° Umluft ca. 25 - 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen, bis der Parmesan goldbraun ist.

Überbackene Spitzpaprika

1	Zwiebel
3	Frühlingszwiebeln
3	Knoblauchzehen
0,5 Tube	Tomatenmark
1/8 L	Gemüsebrühe
1 Pkg.	Feta
1 Pkg.	Hack
1 EL	Zucker
1 Schuss	Worcestershire Sauce
	Parmesan
4gr. oder 6kl.	Spitzpaprika
	Olivenöl

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch kleinhacken, Feta würfeln.

Zwiebeln/Knoblauch anschwitzen, Hack dazu und anbraten. Wenn alles Hack durch ist, Tomatenmark dazu, kurz anrösten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Feta, Zucker, Worcestershire dazugeben und kurz zusammen erwärmen.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und in eine mit Olivenöl benetzte Auflaufform legen. Die Hackmasse auf den Paprika verteilen, mit Parmesan überstreuen und überbacken bis leicht bräunlich.