Nah&Frisch



Michaela Kranabitl | Professional

Mediterraner Faschierterbraten

Hauptspeise | Fleischgerichte | Glutenfrei | Italienisch | Low Carb | Schnelle Küche

Zutaten

- 1.000 g Faschiertes gemischt
- 1 Bund Petersilie
- 200 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- 4 Frühlingszwiebel
- ½ Glas Sardellen mit Kapern gefüllt
- 2 EL Senf scharf
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Eier
- 150 g Parmesan
- Rosmarin
- Pfeffer
- 125 g Mozzarella in Würfel

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●●○○

Für den Braten Petersilie und Tomaten grob hacken. Fühlingszwiebel schälen und fein würfeln. Sardellen fein schneiden.

Faschiertes mit Parmesan, Zwiebel, Senf, Tomatenmark, Petersilie, Eier, Sardellen, Kapern und Rosmarin mischen. Kräftig mit Pfeffer würzen. Die Hälfte der Masse zu einem flachen Braten von ca. 25 cm Länge formen. Mozzarella Würfel auf die Mitte des Bratens legen. Die restliche Masse darauf geben, leicht andrücken und zu einem Braten formen.

Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform oder ein Backblech mit Öl einstreichen. Braten darauflegen auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten braten, bei Bedarf etwas Wasser zugießen.