

Kräuterbraten mit Chili-Sesam-Kruste



Zubereitungszeit

40 Minuten + ca. 50 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 550 kcal

Eiweiss: 50 g

Fett: 30 g

Kohlenhydrate: 22 g

Zutaten

1 Bund	Majoran
1 Bund	Petersilie
1 Zweig	Salbei
200 g	Kalbsbrät
2 Scheiben	Toastbrot
0.5 dl	Weisswein
600 g	Rindshackfleisch
100 g	Pfefferkäse, z. B. Boursin
1	Ei
1 TL	Chiliflocken
	Salz
	Pfeffer
3 EL	Paniermehl
1 EL	Sesamsamen
1 TL	scharfer Paprika

Tomaten-Zwiebel-Sauce

2	Zwiebeln
1 EL	Sonnenblumenöl
400 g	gehackte Tomaten aus der Dose

Zubereitung

1. Alle Kräuter fein hacken. Ein Drittel Kalbsbrät mit einem Drittel der Kräuter mischen. Beiseite stellen.
2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Brot entrinden, würfeln und mit Wein beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen. Brot, restliches Brät, restliche Kräuter, Hackfleisch, Pfefferkäse und Ei mit einem Rührgerät zu einem geschmeidigen Fleisch-Käse-Teig kneten. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Masse in eine Cakeform füllen. Das Kräuterbrät zu einer dünnen Wurst formen und darauf legen. Restlichen Fleisch-Käse-Teig darauf geben und glatt streichen. Kräuterbraten in der Ofenmitte ca. 50 Minuten backen.
3. Für die Sauce Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Im Öl glasig dünsten. Tomaten dazugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten kochen lassen.
4. Paniermehl, Sesamsamen und Paprika mischen. Nach 30 Minuten der Backzeit den Braten aus dem Ofen nehmen. Paniermehlmischung darüber streuen. Den Kräuterbraten ca. 20 Minuten fertig backen. Er ist gar, wenn beim Einstechen der austretende Fleischsaft klar ist. Den Braten warm oder kalt mit der Tomatensauce servieren.