

## Mini-Hackbraten im Paprikamantel

### Zutaten

Zubereiten: ca. 25 Minuten

Braten: ca. 35 Minuten

Für 4 Personen

1 Einweg-Mini-Cakeförmchen

Backpapier für das Blech

400 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein)

100 g Kalbsbrät

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 EL Knollensellerie, gerieben

1 kleines Ei, verquirlt

3 EL Paniermehl

1 EL Tomatenpüree

1 TL milder Senf

$\frac{3}{4}$  TL Salz, Pfeffer, Paprika

50 g Paprika-Chips, zerbröckelt



### Zubereitung

1. Alle Zutaten bis und mit Gewürzen zu einer gleichmässig feinen Masse kneten.
2. Masse vierteln. Jeden Teil im Cakeförmchen zu einem Mini-Braten formen, herausnehmen. In Chips wenden, leicht andrücken. Auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
3. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 10 Minuten braten. Ofenhitze auf 180°C reduzieren, 25-30 Minuten fertigbraten.

Dazu passt ein Rübli-Kohlräbli-Gemüse.

### Nährwerte

Eine Portion enthält: 392 kcal, 22 g Eiweiss, 28 g Fett, 14 g Kohlenhydrate.