

Witzig und praktisch –  
Hackbraten in der Tasse



## Titelbildrezept

### Tassen- Hackbraten

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.  
Backen: ca. 30 Min.  
Für 4 Tassen von je ca. 2 dl  
(siehe «Hinweis»), gefettet

- 6 Scheiben Toastbrot**,  
in wenig Wasser eingeweicht,  
ausgedrückt, zerzupft
- 500 g Hackfleisch** (Schwein)
- 1 kleiner Lauch**, längs  
geviertelt, in Streifen
- 1 unbehandelte Zitrone**,  
nur ½ abgeriebene Schale
- 3 Esslöffel Meerrettich**,  
aus dem Glas
- 1 Teelöffel Salz**
- wenig Pfeffer

Alle Zutaten mischen, gut kneten, bis sie sich zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt. Masse zu 4 Kugeln formen, in die vorbereiteten Tassen füllen, auf ein Blech stellen.

**Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Hinweis:** Zum Backen eignen sich eher dickwandige Tassen. Grossmutter's filigranes Geschirr mit Goldrand und Malereien oder asiatische Tassen nicht verwenden. Als Alternative können die Hackbraten in gefetteten Muffinformen gebacken werden.

**Pro Person:** 16 g Fett, 28 g Eiweiss,  
21 g Kohlenhydrate, 1440 kJ (344 kcal)

ca. 3.25  
pro Person



### Kräuter- Wurst- Cannelloni

ca. 3.65  
pro Person

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.  
Backen: ca. 20 Min.

**2 Rollen Pastateige**

**4 Schweinsbratwürste**,  
längs halbiert

**1 Esslöffel Öl**

**40 g geriebener Sbrinz**

**1 Esslöffel Rosmarin**,  
fein gehackt

wenig Pfeffer

**1.** Pastateige entrollen, quer vierteln, um jede Wursthälfte ein Teigstück wickeln, mit der Verschlussseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Cannelloni mit Öl bestreichen.

**2.** Käse mit dem Rosmarin mischen, würzen, darüberstreuen.

**Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Pro Person:** 35 g Fett, 30 g Eiweiss,  
31 g Kohlenhydrate, 2376 kJ (568 kcal)