

FRÄNKISCHE TAPAS



Bamberger Krautbraten

Zutaten:

500 g Rinderhackfleisch

1 Weißkrautkopf

1 Zwiebel

1 Ei

1 altbackenes Brötchen

8 dünn geschnittene geräucherte Speckscheiben

Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel

Zubereitung:

Vom Weißkraut den Strunk herausschneiden und den Kopf in einem großen Topf mit Salzwasser kochen. Die sich lösenden Blätter nach und nach herausnehmen und von den Stielen befreien. Jetzt werden sie auf einem Backblech zu einem Viereck ausgelegt. In der Zwischenzeit die klein geschnittene Zwiebel in einer Pfanne glasig dünsten und anschließend das Hackfleisch hinzugeben und gründlich mit anbraten lassen. Dabei das Hackfleisch mit einem Kochlöffel zerkleinern bis eine lose Masse entsteht.

Das Brät herausnehmen und den Bratrückstand mit wenig Wasser aus der Pfanne lösen und zur Hackfleischmasse dazu geben. Das eingeweichte Brötchen ausdrücken und zusammen mit den Gewürzen und dem Hackfleisch gründlich vermengen.

Jetzt die Brätmasse gleichmäßig auf die Weißkrautblätter verteilen, dabei ringsherum einen ca. 5 cm breiten Rand lassen. Über die Längsseite zu einer Rolle einschlagen und im vorgeheizten Backofen bei 160° C ca. 30 Minuten backen. Die Blätter dürfen dabei nicht schwarz werden. Den Braten nun mit den geräucherten Speckscheiben belegen und bei 180° - 200° C mit der Grillfunktion ca. 10 Minuten schon knusprig braten.

Dazu gibt es Erbsen- und Kartoffelbrei.