Lammhackbraten mit Brät, dazu Bohnensalat

Ein Hackbraten, der fast zur Hälfte aus feinem Kalbsbrät besteht, ist für viele kein richtiger Hackbraten mehr. Das muss er auch nicht sein. Es ist aber auch kein Fleischkäse, sondern eher eine rustikale Pastete. Er ist schön saftig und schmeckt auch ohne Sauce sehr gut. Auch kalt aufgeschnitten ist er ein Genuss. Er sollte vor allem gut gewürzt sein, mit genug Knoblauch, Salbei und reichlich Pul biber, dem milden und fruchtigen türkischen Paprika, denn Hackfleisch und auch Brät sind ziemliche Gewürzfresser.

Zutaten (3 Portionen)

320g	Lammhackfleisch
250g	Kalbsbrät
2	Knoblauchzehen
1El	Pul biber (oder mildes Paprika)
1El	Salbei getrocknet, grob zerstossen
1Tl	Salz
1/2Tl	schwarzer Pfeffer
1	dicker Lauch (äussere Blätter)
1El	Bratbutter
400g	grüne Bohnen
	Kräutersalz
1	Knoblauchzehe
1	Zweig frisches Bohnenkraut
3El	Olivenöl
2El	weisser Balsamico
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Lammhackfleisch und Brät in eine Schüssel geben, Knoblauchzehen dazupressen und die restlichen Gewürze zugeben. Die Masse von Hand sehr gut verkneten und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Vom Lauch 3-4 möglichst grosse Blätter abziehen. In leicht kochendem Wasser 1-2 Minuten blanchieren. Blätter herausheben, gut abtropfen lassen und mit Haushaltpapier trocken tupfen.

Eine Terrinenform für ein paar Minuten ins Tiefkühlfach stellen.

Bratbutter schmelzen, die eiskalte Form damit ausstreichen. Die Bratbutter bleibt so gut an den Wänden der Form haften.

Ofen auf 180° vorheizen.

Terrinenform mit dem Lauch auslegen. Brät einfüllen und leicht festdrücken. Ein Lauchblatt längs auf das Brät legen, die Enden des eingelegten Lauchs über das Brät klappen.

Hackbraten in der Mitte des Ofens 40 Minuten backen. Ofen ausschalten und die Ofentür eine Spalt weit öffnen und den Hackbraten 10 Minuten nachziehen lassen.

Bohnen rüsten und zu ca. 5-6cm langen Stücken schneiden. Ins Dampfsieb geben, mit Kräutersalz würzen und zugedeckt 30 Minuten dämpfen, währenddessen 2-3 Mal aufmischen.

Olivenöl und Balsamico in eine Schüssel geben, die Knoblauchzehe dazupressen, Blättchen vom Bohnenkraut abfieseln und zugeben, Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnen kurz ausdämpfen lassen und noch warm mit der Sauce vermischen. Salat mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen.

KÖSK