

Mediterraner Faschierterbraten

Hauptspeise

Fleischgerichte

Glutenfrei

Italienisch

Low Carb

Schnelle Küche

ZUBEREITUNG



SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Für den Braten Petersilie und Tomaten grob hacken. Frühlingszwiebel schälen und fein würfeln. Sardellen fein schneiden.

Faschiertes mit Parmesan, Zwiebel, Senf, Tomatenmark, Petersilie, Eier, Sardellen, Kapern und Rosmarin mischen. Kräftig mit Pfeffer würzen. Die Hälfte der Masse zu einem flachen Braten von ca. 25 cm Länge formen. Mozzarella Würfel auf die Mitte des Bratens legen. Die restliche Masse darauf geben, leicht andrücken und zu einem Braten formen.

Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform oder ein Backblech mit Öl einstreichen. Braten darauflegen auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten braten, bei Bedarf etwas Wasser zugießen.



ZUTATEN



1.000 g Faschiertes
gemischt

1 Bund Petersilie

200 g getrocknete
Tomaten in Öl, abgetropft

4 Frühlingszwiebel

½ Glas Sardellen mit
Kapern gefüllt

2 EL Senf scharf

2 EL Tomatenmark

2 Eier

150 g Parmesan

Rosmarin

Pfeffer

125 g Mozzarella in Würfel