



Bunter Hackbraten

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hackfleisch
1 mittelgrosse Zwiebel
4 EL Haferflocken
4 EL Quark (Magerquark)
2 Eier
fein gehackte Petersilie,
Salz Pfeffer ½ rote Paprikaschote (feine Würfel)
½ gelbe Paprikaschote (feine Würfel)
½ grüne Paprikaschote (feine Würfel)

Zubereitung:

Alle Zutaten gut vermischen. Eine feuerfeste Form mit Butter bestreichen und die Hackfleischmasse hineingeben. Etwas andrücken und mit der Gabel ein Muster auf die Oberfläche zeichnen. Zugedeckt 30 Minuten im Backofen bei 200°, und 15 Minuten ohne Deckel backen.