

## MENÜGAREN IM BACKOFEN

### Speisenfolge:

*Tomatensuppe*  
*Hackbraten*  
*Sauerkraut m. Ananas*  
*Kartoffelpüree*

### Tomatensuppe

1/2 l Tomatensaft  
1/2 l Wasser  
1 Döschen Tomatenmark  
1 Zwiebel (gerieben)  
Salz, 1 Pr. Zucker  
Pfeffer, Paprika

Alle Zutaten in einen Topf geben,  
verrühren

40 g Fett  
40 g Mehl

verkneten, mit einem Teel. kleine Klößchen abstechen,  
in die Tomatenflüssigkeit geben  
Nicht mehr verrühren!

etwas Sahne

Deckel auflegen, laut Abb. in den Backofen stellen  
**Nach dem Garen** die Suppe mit einem Schneebesen  
verrühren, mit  
verfeinern, abschmecken und beim Anrichten  
mit

frischen Kräutern

bestreuen

### Hackbraten

600 g Gehacktes  
2 Eier  
2 Brötchen (eingeweicht)  
2 Zwiebeln (gewürfelt)  
2 flache Teel. Salz  
Pfeffer, Paprika  
1 Teel. Senf

Aus den Zutaten einen Hackfleischteig zubereiten,  
mit nassen Händen einen länglichen Kloß formen  
in den gefetteten Bräter legen, mit einem scharfen  
Messer ein rautenförmiges Muster einritzen

etwas Wasser,  
20 g Margarine  
evtl. Zwiebelringe

und  
hinzufügen, in den Backofen stellen (Abb.)  
**Nach dem Garen** das Fleisch in Scheiben schneiden u  
mit den Zwiebelringen anrichten.  
Nach Bedarf vom Bratenfond im Bräter eine Soße  
zubereiten.

### Sauerkraut m. Ananas

500 g Sauerkraut mit 2 Gabeln lockern, in eine feuerfeste Glasform geben

1 kl. Dose Ananas fein würfeln, hinzufügen

1 gespickte Zwiebel  
(= 1 geschälte Zwiebel,  
1 Lorbeerblatt,  
3 Gewürznelken)  
evtl. Salz  
20 g Margarine  
1/8 l Wasser  
1/8 l Ananassaft hinzugeben, Deckel auflegen

**Nach dem Garen** die gespickte Zwiebel herausnehmen,  
Sauerkraut abschmecken, anrichten.

### **Kartoffelpüree**

1 kg Kartoffeln  
(mehlig kochend) vorbereiten, zerkleinern  
in einen Topf geben

1/4 l Wasser  
Salz hinzufügen, Deckel auflegen,  
Laut Abb. in den Backofen stellen.  
**Nach dem Garen** abgießen  
(Kochwasser für die Soße verwenden)  
Kartoffeln mit dem elektr. Handrührgerät (Rührbesen)  
zerkleinern

1 Essl. Butter  
ca 250 ml heiße Milch  
Muskat hinzufügen, pürieren, abschmecken, anrichten.

Evtl. mit gebräunten Zwiebelringen anrichten.

---

### **Das Menü so in den Backofen stellen:**

Tomatensuppe      Hackbraten

#### **Rost**

Kartoffeln      Sauerkraut

#### **Backofenboden**

**Garzeit: ca 70 Minuten bei 210 °C/Ober- und Unterhitze**

