

# 11. Dein Senf-Kräuter-Hackbraten!

- 1 **Zwiebel**
- 500 g **Hackfleisch**
- 1 **Brötchen (eingeweicht)**
- 1 **Ei**
- 1 **EL Senf**
- 1 EL **Walnussöl**
- 1 EL **Crème fraîche**
- Salz**
- 2 **Handvoll Basilikum**
- 2 EL **Petersilie**
- 1 EL **Thymianblättchen**
- 1 EL **Rosmarin (fein gehackt)**
- 1 TL **Öl**

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in etwas Öl anbraten.
2. Hackfleisch, angebratene Zwiebeln, Brötchen, Senf, Ei, Crème fraîche und Salz vermengen.
3. Kräuter hacken, hinzufügen und den Ofen auf 200 °C vorheizen.
4. Die Fleischmasse zu einem Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
5. Etwa 60 Minuten im Ofen garen.
6. Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und den Kräuter-Hackbraten anschneiden.

Dazu Senfsoße: 30 g Butter im Topf erhitzen, mit 30 g Mehl bestäuben und anschwitzen. Nach und nach mit 300 ml Milch und anschließend mit 300 ml Gemüsebrühe unter Rühren ablöschen. Aufkochen und ca. 5 min. köcheln lassen. 6 EL Senf einrühren, mit 3 EL Apfelessig, Salz und Zucker abschmecken.



## Nimm dies - statt das!

### Dein regionaler Scharfmacher Senf

Auf der Suche nach Schärfe denkt man oft an Chili. Doch es geht auch regional mit dem lokalen Schärfespender Senf!

Nimm dies - statt das! Verwende Senf als Dressing, Marinade, Dip oder zur Verfeinerung von Suppen und Saucen. Eine weitere großartige regionale Alternative ist Meerrettich, der eine würzige Note in deine Gerichte bringt und ebenfalls vor Ort angebaut werden kann.

### TOTAL LOKAL - Die 100 % NRW-Ernährung

Die Kampagne zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du mehr regionale Lebensmittel in deine tägliche Ernährung einbauen kannst. Mit etwas Kreativität und Wissen über Regionalität hat NRW viel Leckeres zu bieten, das nur entdeckt werden will.

Denn Regionalität macht Sinn! Durch kürzere Transportwege verbrauchen regionale Lebensmittel weniger Treibstoffe und du unterstützt mit deinem regionalen Einkauf lokale Landwirt:innen, die die regionalen Lebensmittel stets zum optimalen Zeitpunkt ernten. Außerdem unterstützt Regionalität besondere Lebensmittel, die bereits Kultstatus besitzen.

Hier gibt es mehr

**TOTAL LOKAL: [landservice.de](https://landservice.de)**

