



Hackbraten aus der MicroKanne:

Hackbraten aus der MicroKanne:

Zutaten:

500gr. Hackfleisch
1 Ei
1 Scheibe Toast
1Zwiebel gewürfelt
Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprika nach
Geschmack

1 Tomate
1Paprika
2 Scheiben gekochten Schinken
2 Scheiben Gouda

Zubereitung

500gr. Hackfleisch
1 Ei
1 Scheibe Toast
1Zwiebel gewürfelt
Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprika nach
Geschmack

alles miteinander vermengen.

1 Tomate
1Paprika
2 Scheiben gekochten Schinken
2 Scheiben Gouda

alles würfeln.

Halbe Menge der Hackfleischmasse in die Kanne
geben und leicht andrücken, die gewürfelten
Zutaten darauf verteilen und die restliche
Hackfleischmasse drauf geben und wiederum
leicht andrücken.
2-3 Esslöffel Barbecuesosse darüber verteilen
und dann für 10-12 Min. bei 600W in die
Mirkowelle (mit Deckel!)

Guten Appetit :o)