

Dr. Oetker

Hackfleisch



Vorwort

Hackfleisch ist auch heute noch die preiswerte Variante zu einem Bratenstück. Ob als Mett oder Tatar, Suppeneinlage, Beefsteak oder Hackbraten, für die Zubereitung von Hackfleisch gibt es kaum Grenzen.

Sie finden in diesem Buch eine Fülle von raffinierten, aber einfach zuzubereiteten Rezepten für jeden Tag.

Falsche Hasen, echte Burger, Aufläufe und raffinierte Füllungen – es ist für jeden Geschmack und jeden Anlass etwas dabei.

Wieder sind alle Rezepte von Dr. Oetker ausprobiert und so beschrieben, dass sie garantiert gelingen.

Abkürzungen

EL = Esslöffel
 TL = Teelöffel
 Msp. = Messerspitze
 Pck. = Packung/Päckchen
 g = Gramm
 kg = Kilogramm
 ml = Milliliter
 l = Liter
 Min. = Minuten
 Std. = Stunden
 evtl. = eventuell
 geh. = gehäuft
 gestr. = gestrichen
 TK = Tiefkühlprodukt
 °C = Grad Celsius
 Ø = Durchmesser
 E = Eiweiß
 F = Fett
 Kh = Kohlenhydrate
 kcal = Kilokalorien
 kJ = Kilojoule

Hinweise zu den Rezepten

Die Rezepte sind – wenn nicht anders angegeben – für 4 Portionen berechnet. Lesen Sie bitte vor der Zubereitung das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann klarer. Die in den Rezepten angegebenen Gar-temperaturen und -zeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung des Backofens über- oder unterschritten werden können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofen die Gebrauchsanweisung des Herstellers.

Zubereitungszeiten

Die Zubereitungszeit beinhaltet nur die Zeit für die eigentliche Zubereitung. Gar- und Backzeiten sind, in der Regel, gesondert ausgewiesen. Längere Wartezeiten wie z. B. Kühl- und Auftauzeiten sind nicht einbezogen.



Bratenstück. Ob als Mett
bereitung von Hackfleisch

h zuzubereiteten Rezepten

es ist für jeden Geschmack

arien, dass sie garantiert

Zubereitungszeiten

Die Zubereitungszeit be-
inhaltet nur die Zeit für
die eigentliche Zubereitung.
Gar- und Backzeiten sind,
in der Regel, gesondert aus-
gewiesen. Längere Warte-
zeiten wie z. B. Kühl- und
Auftauzeiten sind nicht
einbezogen.



Gut vorbereiten

6

Russischer Hackfleischtopf

4 große Zwiebeln
5 EL Speiseöl
1 kg Rindergehacktes
3 Stangen Porree (Lauch)
1 Pck. (400 g) Tomatenpüree
500 ml (½ l) Fleischbrühe
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer

etwas Basilikum

1 Becher (150 g) saure Sahne

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pro Portion:

E: 53 g, F: 49 g, Kh: 10 g,

kJ: 2903, kcal: 693

1 Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

2 Gehacktes hinzugeben und unter Rühren darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken.

3 Porree putzen, die Stangen längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Porreestreifen, Tomatenpüree, Brühe und Senf zur Gehacktemasse geben. Die Zutaten zum Kochen bringen und unter mehrmaligem Rühren bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen lassen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

4 Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Blättchen zum Garnieren verwenden. Restliche Blättchen fein hacken.

5 Den Hackfleischtopf mit Basilikum bestreuen und auf 4 tiefe Teller verteilen. Jeweils 1 Esslöffel Sahne darauf geben. Mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.

Beilage: Nudeln oder Reis.

Tipp: Hackfleischtopf eignet sich gut zum Einfrieren, dann die saure Sahne erst nach dem Auftauen und Erwärmen hinzugeben. Den Hackfleischtopf zusätzlich mit 2 in Streifen geschnittenen Gewürzgurken verfeinern.



kleine Würfel schneiden.
erhitzen. Zwiebelwürfel darin

und unter Rühren darin anbra-
apfen mit einer Gabel zer-

n längs halbieren, waschen,
reifen schneiden. Porree-
e und Senf zur Gehacktes-
n Kochen bringen und unter
wacher Hitze etwa 10 Minu-
Salz und Pfeffer würzen.

rockentupfen. Die Blättchen
Einige Blättchen zum Gar-
blättchen fein hacken,

Basilikum bestreuen und auf
teils 1 Esslöffel Sahne darauf
garnieren und sofort ser-

ch gut zum Einfrieren, dann
Auftauen und Erwärmen
opf zusätzlich mit 2 in Streifen
verfeinern.



Bohnensuppe Cevapcici

(4-6 Portionen)

- 500 g grüne Bohnen
- 2 Bund Suppengrün (Knollensellerie, Möhren, Porree)
- 500 g Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 750 ml ($\frac{3}{4}$ l) Fleischbrühe
- gerebeltes Bohnenkraut
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (Einwaage 420 g)
- 250 g Thüringer Mett
- 2 EL gehackte Kräuter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion:

E: 20 g, F: 15 g, Kh: 32 g,

kJ: 1459, kcal: 348

1 Von den Bohnen die Enden abschneiden. Die Bohnen evtl. abfädeln. Bohnen in Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen. Suppengrün putzen, waschen und abtropfen lassen. Sellerie und Möhren in Würfel schneiden. Porreestange längs halbieren und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2 Butter in einem Topf zerlassen. Bohnenstücke und Suppengrün darin andünsten. Brühe hinzugießen, Kartoffelwürfel und Bohnenkraut hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen.

3 Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen und in Streifen schneiden. Paprikastreifen und weiße Bohnen mit Sud in die Suppe geben und aufkochen lassen. Mett mit angefeuchteten Händen zu Klößchen formen. Klößchen ebenfalls hinzugeben und etwa 10 Minuten mitgaren lassen.

4 Die Suppe mit gehackten Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Die Gemüsebeigaben können je nach Geschmack abgewandelt werden, besonders eignen sich Weißkohlstreifen oder rote Bohnen.



Gemüse Eintopf mit Mettklößchen

2 mittelgroße Zwiebeln
4 große Möhren
2 Stangen Porree (Lauch)
500 g Kartoffeln
250 g Zucchini
50 g Butter
1 Lorbeerblatt
1 TL gehackter Rosmarin
1 TL gehackter Thymian
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
750 ml ($\frac{3}{4}$ l) Gemüsebrühe
500 g Thüringer Mett
einige Petersilienstängel

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion:

E: 28 g, F: 36 g, KH: 24 g,
kJ: 2250, kcal: 538

1 Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

2 Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in Scheiben schneiden.

3 Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel-, Möhren- und Kartoffelwürfel darin andünsten. Porreestreifen hinzufügen und kurz mitdünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4 Brühe hinzugießen. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten garen lassen.

5 Aus dem Mett mit nassen Händen kleine Klößchen formen. Mettklößchen mit den Zucchinis Scheiben zum Gemüse geben und weitere 5–10 Minuten garziehen lassen. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken.

6 Die Suppe auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Den Eintopf nach Belieben mit einem Rosmarinzwig garnieren.



Italienischer Gemüseeintopf

Für die Hackfleischbällchen:

1 Brötchen (Semmel) vom Vortag

1 Zwiebel

400 g Rindergehacktes

1 Pck. TK-Kräuter, z. B. Basilikum,
Schnittlauch, Petersilie

1 geh. TL getrocknete italienische Kräuter

1 Ei, Salz

frisch gemahlener Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

750 ml ($\frac{3}{4}$ l) Gemüsebrühe

Für den Eintopf:

2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen

200 g Knollensellerie

200 g Möhren

300 g rote Paprikaschoten

150 g Zucchini, 200 g Tomaten

2 EL Olivenöl

150 g TK-Erbsen

1 EL Tomatenmark

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Cayennepfeffer

1 TL getrocknete italienische Kräuter,
z. B. Basilikum, Oregano, Thymian

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Pro Portion:

E: 29 g, F: 22 g, Kh: 22 g,

kJ: 1677, kcal: 400

1 Für die Bällchen Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gehacktes in eine Schüssel geben. Eingeweichtes Brötchen, Zwiebelwürfel, Kräuter und Ei hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Aus der Gehacktesmasse kleine Bällchen formen. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Hackfleischbällchen hinzugeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Hackfleischbällchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und die Brühe beiseite stellen. Evtl. durch ein Sieb geben.

3 Für den Eintopf Zwiebeln und Knoblauch abziehen. kleine Würfel schneiden. Sellerie und Möhren putzen, schälen, waschen und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, in Stücke schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini in Stücke schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, die Stängelansätze Herausschneiden. Tomaten in Stücke schneiden.

4 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Knollensellerie und Möhrenwürfel hinzufügen und kurz mit andünsten. Die beiseite gestellte Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Die gefrorenen Erbsen, Zucchinistücke, Tomatenwürfel, -mark und Paprikastücke hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und weitere 5 Minuten mitgaren lassen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Kräuter unterrühren. Die Hackfleischbällchen in den Eintopf geben und mit erhitzten



Kartoffelsuppe mit Hackfleischbällchen

Für die Hackfleischbällchen:

- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 400 g Rindergehacktes
- 1 Ei, Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 750 ml ($\frac{3}{4}$ l) Gemüsebrühe

Für die Kartoffelsuppe:

- 100 g durchwachsener Speck
- 3 Zwiebeln, 600 g Kartoffeln
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 2 Tomaten
- 30 g Butterschmalz
- 2 Msp. Safranpulver, Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ TL Majoran
- 100 ml Schlagsahne
- 2 EL gehackte Petersilie

Zum Garnieren:

- einige Majoranblättchen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pro Portion:

E: 32 g, F: 33 g, Kh: 29 g,
kJ: 2283, kcal: 545

1 Für die Bällchen Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken. Gehacktes in eine Schüssel geben. Eingeweichtes Brötchen, Zwiebelwürfel, Petersilie und Ei hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Aus der Gehacktesmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Hackfleischbällchen etwa 10 Minuten darin ziehen lassen. Hackfleischbällchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und die Brühe für die Zubereitung der Suppe beiseite stellen, evtl. durch ein Sieb geben.

3 Für die Suppe Speck in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen. Möhren und Kartoffeln in Würfel schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltes Wasser legen, enthäuten, halbieren, entkernen, Stängelansätze herausschneiden. Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

4 Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Speckwürfel darin auslassen. Zwiebelwürfel hinzugeben und glasig dünsten. Kartoffelwürfel mit den Porreestücken hinzufügen und mit andünsten. Mit Safran, Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Die beiseite gestellte Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten kochen lassen. Sahne, Petersilie und Tomatenwürfel unterrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Die Hackfleischbällchen in der Suppe mit erhitzen. Mit Majoran garnieren.



Bunter Hackfleisch Eintopf

500 g Fleischknochen
 1½ l Salzwasser
 375 g Kartoffeln
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 2 Pck. (je 450 g) TK-Suppengemüse

Nach Belieben:

gehackte Bohnenkraut-, Thymian-
 und Majoranblättchen

Für die Hackfleischbällchen:

1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
 1 mittelgroße Zwiebel
 500 g Gehacktes
 (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
 1 TL mittelscharfer Senf

1 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 120 Minuten

Pro Portion:

E: 30 g, F: 21 g, Kh: 26 g,

kJ: 1751, kcal: 418

1 Fleischknochen abspülen, in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 1½ Stunden bei schwacher Hitze kochen lassen.

2 Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und in kleine Würfel schneiden.

3 Die Knochen mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein Sieb gießen.

4 Kartoffelwürfel und Suppengemüse in die Brühe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben zusätzlich mit Bohnenkraut-, Thymian- und Majoranblättchen würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten garen lassen.

5 Für die Hackfleischbällchen Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

6 Gehacktes in eine Schüssel geben. Eingeweichtes Brötchen, Zwiebelwürfel und Senf hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Aus der Gehacktesmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Diese in den Eintopf geben und 10–15 Minuten garziehen lassen. Den Eintopf mit Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Variante: Einige Brokkoliröschen mitkochen lassen.

Tipp: Sie können die Hackfleischbällchen auch in leicht sprudelndem Salzwasser 10–15 Minuten garziehen lassen und dann zum fertigen Eintopf geben.



Hackfleischsauce Weidmannsart

- 100 g durchwachsener, geräucherter Speck
- 40 g Butterschmalz
- 250 g Rindergehacktes
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten (Einwaage 400 g)
- 125 ml ($\frac{1}{8}$ l) Rotwein
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Kräuter der Provence
- 1 Dose Mischpilze (Abtropfgewicht 230 g)
- 2 EL Preiselbeeren
- 2 EL Weinbrand
- 5 l Wasser
- 5 gestr. TL Salz
- 500 g grüne Bandnudeln
- 3 Tomaten
- 1 Thymianzweig
- Basilikumblättchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion:

E: 35 g, F: 24 g, Kh: 94 g,

kJ: 3237, kcal: 772

1 Speck in Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Speckwürfel darin auslassen. Gehacktes hinzugeben und darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit anbraten.

2 Tomaten mit dem Saft und Rotwein hinzugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten kochen lassen.

3 Pilze in einem Sieb abtropfen lassen. Pilze mit Preiselbeeren und Weinbrand zur Sauce geben, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten mitkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

4 Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln zugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischendurch 4–5-mal umrühren.

5 Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

6 Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Thymianzweig und Basilikumblättchen abspülen, trockentupfen.

7 Die Bandnudeln mit der Hackfleischsauce auf Tellern anrichten. Die Sauce mit den Tomatenwürfeln bestreuen. Mit dem Thymianzweig und den Basilikumblättchen garnieren, sofort servieren.



Spaghetti mit Hackfleischsauce

Für die Sauce:

- 1 große Zwiebel
- 3 EL Speiseöl
- 350 g Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)
- 3 EL Tomatenmark
- 125 ml ($\frac{1}{8}$ l) warmes Wasser
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ TL gerebelter Oregano
- 100 g geriebener Pasta-Käse

- 2 $\frac{1}{2}$ l Wasser
- 2 $\frac{1}{2}$ gestr. TL Salz
- 250 g Spaghetti

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

E: 31 g, F: 29 g, Kh: 46 g,
kJ: 2400, kcal: 573

1 Für die Sauce Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Gehacktes hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebelwürfel hinzufügen und unter ständigem Rühren darin glasig dünsten.

2 Tomatenmark mit Wasser verrühren und über die Gehacktesmasse gießen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Fleischsauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen.

3 Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Spaghetti zugeben. Die Spaghetti im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischendurch 4–5-mal umrühren.

4 Anschließend die Spaghetti in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

5 Spaghetti auf Tellern verteilen. Jeweils etwas von der Hackfleischsauce darauf geben. Mit Käse bestreut servieren.

Tipp: Anstatt die Hackfleischsauce mit Tomatenmark und Wasser zuzubereiten, können Sie auch eine Dose (800 g) geschälte, in Würfel geschnittene Tomaten zu der Gehacktesmasse geben und evtl. mit etwas Brühe auffüllen.



Pilzfrikadellen, ungarische Art

- 250 g Champignons
- 400 g Gehacktes (vom Schwein)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Kerbel
- 1 Ei
- Salz
- 2 gestr. TL Paprika edelsüß
- ½ gestr. TL Paprika rosenscharf
- 3 EL Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

E: 23 g, F: 27 g, Kh: 2 g,
kJ: 1394, kcal: 333

1 Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit den Pilzstücken vermengen.

2 Knoblauch und Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Kerbel abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken. Ei, Knoblauch-, Zwiebelwürfel und Kerbel zur Gehacktes-Pilz-Masse geben und gut unterarbeiten. Mit Salz und Paprika würzen.

3 Aus der Gehacktes-Pilz-Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Gehacktesbällchen unter mehrmaligem Wenden in etwa 10 Minuten darin garen.

Beilage: *Marinierte Paprikaschoten, Essiggemüse und getoastetes Bauernbrot.*

Tipp: *Statt Champignons können auch Austern- oder Wildpilze verwendet werden. Nach Belieben mit Kerbelblättchen garnieren.*





Gefüllte Hackfleischtaler

(12 Stück)

Für die Hackfleischtaler:

1 kg Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)

1 Ei

1 Eigelb

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Für die Gemüse-Käse-Füllung:

je 1 kleine rote und grüne Paprikaschote

1 EL Butter

1 EL Weißweinessig

2 EL Wasser

100 g mittelalter Gouda-Käse,

z. B. Pikantje

etwas Rauke (Rucola)

Zum Bestreuen:

½ Kästchen Kresse

50 g geriebener mittelalter Gouda-Käse,

z. B. Pikantje

Zubereitungszeit: 40 Minuten,

ohne Abkühlzeit

Backzeit: etwa 20 Minuten

Pro Stück:

E: 20 g, F: 19 g, Kh: 1 g,

kJ: 1073, kcal: 256

1 Für die Hackfleischtaler Gehacktes in eine Schüssel geben. Mit Ei und Eigelb vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gehacktesmasse auf ein Backblech (30 x 40 cm, gefettet) streichen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 20 Minuten.

2 Das Backblech auf einen Rost stellen. Hackmasse abkühlen lassen. Anschließend mit einer runden Ausstechform (Ø 5 cm) 24 Taler ausstechen (Hackfleischreste evtl. für eine Nudelsauce verwenden).

3 Für die Füllung Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Paprikawürfel darin andünsten. Essig und Wasser hinzugeben, noch etwa 1 Minute dünsten und etwas abkühlen lassen.

4 Käse in sehr kleine Würfel schneiden und mit den Paprikawürfeln vermischen.

5 Rauke abspülen und trockentupfen. 12 Fleischtaler je einem Raukeblättchen belegen. Jeweils etwas von der Gemüse-Käse-Mischung darauf geben und mit je einem unbelegten Hackfleischtaler bedecken.

6 Zum Bestreuen Kresse abspülen, trockentupfen und abschneiden. Die Hackfleischtaler mit Käse und Kresse bestreut servieren.



Fleisch-Apfel-Spießchen

400 g Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)

1 Zwiebel

1 Ei

3–4 EL Semmelbrösel

2 EL Rosinen oder Korinthen

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

2 EL Butterschmalz

200 g durchwachsener Speck

2 mittelgroße feste Äpfel (etwa 400 g)

20 g zerlassene Butter

Nach Belieben:

einige Basilikumblättchen

Außerdem:

Holzspieße

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

E: 31 g, F: 26 g, Kh: 18 g,

kJ: 1815, kcal: 434

1 Gehacktes in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel, Ei und Semmelbrösel zum Gehackten geben. Die Zutaten gut vermengen. Rosinen oder Korinthen unterkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2 Aus der Gehacktesmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen von allen Seiten ca. 5 Minuten darin braten, herausnehmen und warm stellen.

3 Speck in große Würfel schneiden und in einer Pfanne kross anbraten. Äpfel waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und in Achtel schneiden. Apfelstücke mit Butter bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen.

4 Abwechselnd Fleischbällchen, Speckwürfel und Apfelstücke auf Holzspieße stecken.

5 Die Spieße auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Grill unter mehrmaligem Wenden 6–8 Minuten grillen.

6 Die Spieße nach Belieben mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Beilage: Curryreis und verschiedene Dips.



Cheeseburger

- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 375 g Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)
- 1 Ei
- 1 geh. TL mittelscharfer Senf
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß

Speiseöl

- 4 Scheiben Chester-Käse
(in der Größe der Frikadellen)

Nach Belieben:
Tomatenketchup
gehackte Petersilie

- 4 große Körnerbrötchen
- 4 gewaschene, gut abgetropfte
Salatblätter

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion:
E: 30 g, F: 25 g, Kh: 37 g,
kJ: 2080, kcal: 497

1 Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2 Gehacktes in eine Schüssel geben. Eingeweichtes Brötchen, Ei und Senf hinzugeben. Die Zutaten vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

3 Aus der Gehacktesmasse 4 Bällchen (7–8 cm groß) formen, etwas flach drücken und mit Speiseöl bestreuen.

4 Die Gehacktesbällchen auf Alufolie legen und unter dem vorgeheizten Grill von beiden Seiten etwa 10 Minuten grillen.

5 Jeweils eine Käsescheibe auf die garen Cheeseburger legen und nochmals unter dem Grill kurz überbacken, bis der Käse etwas zerlaufen ist.

6 Die Cheeseburger nach Belieben mit Ketchup bestreichen und mit Petersilie bestreuen.

7 Brötchen durchschneiden. Jeweils die untere Hälfte mit je einem Salatblatt belegen. Cheeseburger darauf legen und jeweils mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

Beilage: Gurken-Tomaten-Zwiebel-Salat.

Tipp: Etwas Salatmayonnaise auf die Salatblätter geben.



Hackfleischspieße mit Joghurtsauce

300 g Gehacktes (Lamm oder Rind)
 300 g Schweinemett
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 kleine rote Paprikaschote
 1 gestr. TL mittelscharfer Senf
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Joghurtsauce:

2 Knoblauchzehen
 500 g Naturjoghurt

Für den Barbecue-Chili-Dip:

2 EL Wasser, 2 EL Zucker
 1 Becher (150 g) Crème fraîche
 2 EL Chilisauce
 Cayennepfeffer

Außerdem:

Grillspieße
 Alufolie

*Zubereitungszeit: 50 Minuten,
 ohne Abkühlzeit*

Pro Portion:

E: 35 g, F: 39 g, Kh: 16 g,
 kJ: 2312, kcal: 554

1 Gehacktes und Mett in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen an den Stängeln zupfen (einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen). Blättchen fein hacken. Paprika halbieren, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Die Schote waschen und in kleine Würfel schneiden.

2 Zwiebelwürfel, Knoblauch, Petersilie und Paprikawürfel zur Gehacktes-Mett-Masse geben und gut vermengen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.

3 Aus der Gehacktes-Mett-Masse mit angefeuchteten Händen etwa 5 cm lange Röllchen formen. Jeweils 4–5 Röllchen quer auf Grillspieße stecken.

4 Die Hackfleischspieße auf den heißen, mit Alufolie belegten Grill legen und unter mehrmaligem Wenden etwa 10 Minuten grillen.

5 Für die Joghurtsauce Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken. Joghurt in einem Sieb (Küchenpapier ausgelegt) abtropfen lassen. Knoblauch und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Für den Dip Wasser und Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen. Zuckerlösung etwas abkühlen lassen. Crème fraîche mit Chilisauce unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

7 Die Spieße mit den beiseite gelegten Petersilienblättern garnieren, mit der Sauce und dem Dip servieren.

Beilage: Fladenbrot und ein frischer Salat.



Fleischklößchen mit Roquefortfüllung

- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Speiseöl
- 500 g Rindergehacktes
- 2 Eier
- 2 EL Tomatenketchup
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g Roquefort-Käse
- 60 g Semmelbrösel
- 1 kg Ausbackfett

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Pro Portion:

E: 35 g, F: 45 g, Kh: 19 g,

kJ: 2581, kcal: 616

1 Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blätter fein hacken.

2 Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Gehacktes in eine Schüssel geben. Eingeweichtes Brötchen, Eier, Ketchup, Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Petersilie hinzugeben. Zutaten gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3 Käse in 16 kleine Stücke schneiden. Aus der Gehacktemasse 16 walnussgroße Klößchen formen. Jeweils in die Mitte eine Vertiefung drücken. Käse hineinlegen und mit der Gehacktemasse wieder umschließen. Semmelbrösel in einen flachen Teller geben. Die Klößchen darin wälzen.

4 Die Klößchen portionsweise schwimmend in siedendem Ausbackfett jeweils etwa 5 Minuten ausbacken. auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Klößchen heiß oder kalt servieren.

Tipp: Die Fleischklößchen können auch sehr gut in einer großen Pfanne zubereitet werden. Dafür 3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Klößchen von allen Seiten darin braten.



Frikadellen mit Käsehaube

- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 500 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
- 1 Ei
- 2 EL Mango-Chutney
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Kästchen Kresse
- 2 EL Speiseöl
- 8 Pfirsichhälften (aus der Dose)
- 8 Scheiben Käse, z. B. Gouda

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion:

E: 42 g, F: 41 g, Kh: 27 g,

kJ: 2698, kcal: 644

1 Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gehacktes in eine Schüssel geben. Eingeweichtes Brötchen, Zwiebelwürfel, Ei und Mango-Chutney hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Kresse abspülen, trockentupfen und abschneiden. Die Hälfte davon unter die Gehacktesmasse mengen. Restliche Kresse beiseite legen.

3 Aus der Gehacktesmasse mit angefeuchteten Händen acht Bällchen formen, etwas flach drücken und auf ein Backblech (gefettet) legen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)

Garzeit: etwa 35 Minuten.

4 Die Frikadellen nach etwa der Hälfte der Garzeit wenden. Pfirsichhälften in einem Sieb abtropfen lassen.

5 Pfirsichhälften nach etwa 30 Minuten Garzeit auf die Frikadellen legen und mit Pfeffer bestreuen. Käse darauf verteilen. Die belegten Frikadellen etwa 5 Minuten überbacken.

6 Die Frikadellen mit der beiseite gelegten Kresse garnieren und sofort servieren.

Beilage: Stangenweißbrot oder Toastbrot und grüner Salat

Tipp: Die Frikadellen können auch in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten gebraten werden.



Fleiscbällchen in Mischgemüse

- 500 g Möhren
- 500 g Chinakohl
- 1 Vollkornbrötchen
- 400 g mageres Rindergehacktes
- 1 Ei
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 100 g Magerquark
- 1 EL Oregano
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- frisch geriebene Muskatnuss
- 3 EL Speiseöl
- 30 g Margarine
- einige Petersilienstängel

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pro Portion:

E: 28 g, F: 29 g, Kh: 15 g,

kJ: 1830, kcal: 438

1 Möhren putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen. Chinakohl putzen, den Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl waschen und abtropfen lassen. Möhren und Kohl in gleich große Streifen schneiden. Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken.

2 Gehacktes in eine Schüssel geben. Eingeweichtes Brötchen, Ei, Senf, Quark und Oregano hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat kräftig würzen.

3 Aus der Gehacktesmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Gehacktesbällchen von allen Seiten in etwa 10 Minuten darin braun braten. Die Fleischbällchen herausnehmen und warm stellen.

4 Margarine zum verbliebenen Bratfett geben und erhitzen lassen. Möhren- und Kohlstreifen hinzufügen und unter mehrmaligem Wenden darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten garen lassen, evtl. etwas Wasser hinzugießen.

5 Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken. Die warm gestellten Fleischbällchen und Petersilie zu dem Gemüsestreifen geben und untermischen. Evtl. noch einmal mit den Gewürzen abschmecken und sofort servieren.

Beilage: Kartoffelpüree.



Fleischklößchen auf „Syrische Art“

Für die Sauce:

- 1 Becher (150 g) Crème fraîche
- 150 g Naturjoghurt
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Currypulver
- 4-5 Zweige Zitronenmelisse

Für die Fleischklößchen:

- 750 g Lammfleisch
- 250 g gekochte Möhren
- 1-2 Knoblauchzehen
- 150 g gekochter Reis (50 g Rohware)
- 2 Eier
- 10 EL Sesamsamen
- 125 ml (1/8 l) Speiseöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pro Portion:

E: 46 g, F: 53 g, Kh: 17 g,
kJ: 3053, kcal: 731

1 Für die Sauce Crème fraîche und Joghurt in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

2 Zitronenmelisse abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen). Blättchen fein hacken. Melisse unter die Sauce rühren.

3 Für die Fleischklößchen Lammfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, von Fett und Haut befreien. Lammfleisch in große Würfel schneiden, zusammen mit den Möhren durch einen Fleischwolf (feine Scheibe) drehen. Lammhack in eine Schüssel geben.

4 Knoblauch abziehen, zerdrücken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch, Reis und Eier zur Lammhackmasse geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

5 Aus der Lammhackmasse mit angefeuchteten Händen etwa 50 walnussgroße Klößchen formen. Sesamsamen in einen Teller geben. Die Hälfte der Fleischklößchen damit wälzen.

6 Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Klößchen portionsweise etwa 5 Minuten unter mehrmaligem Wenden darin braten. Die Klößchen auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen.

7 Die heißen Klößchen mit den beiseite gelegten Zitronenmelisseblättchen garnieren und sofort servieren. Sauce dazu reichen.

Tipp: Zu den Fleischklößchen Fladenbrot und Mixed Pickles reichen.



Kräuter-Quark-Frikadellen

(Foto)

- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
- 125 g Speisequark
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Ei, Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 50 g Semmelbrösel, 30 g Butterschmalz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

E: 32 g, F: 31 g, Kh: 17 g,

kJ: 1984, kcal: 473

1 Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2 Gehacktes in eine Schüssel geben. Quark, eingeweichtes Brötchen, Zwiebelwürfel, Schnittlauchröllchen, Petersilie und Ei hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Aus der Gehacktesmasse mit angefeuchteten Händen etwa 20 kleine Bällchen formen und in Semmelbröseln wälzen.

4 Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gehacktesbällchen von allen Seiten etwa 6 Minuten darin braten. Frikadellen erkalten lassen.

Beilage: Bauernbrot, Senf und Gewürzgurken.

Klassisch – Für Kinder

Hamburger

(Titelfoto)

- 4 Hamburger-Brötchen mit Sesam
- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 400 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch), 1 Ei
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 gestr. TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Speiseöl
- 3 Tomaten, 1 Gemüsezwiebel
- 2 EL Salatmayonnaise

1 Brötchen (Hamburger) halbieren und unter dem beheizten Grill von beiden Seiten kurz grillen.

2 Brötchen in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Gehacktes in eine Schüssel geben. Ei und eingeweichtes Brötchen hinzugeben und untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 4 flache Hamburger (etwas größer als die Brötchen) formen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Hamburger von jeder Seite etwa 5 Minuten braten, etwas abkühlen lassen.

(Fortsetzung Seite 41)

Hackfleisch

- einige vorbereitete grüne Salatblätter,
z. B. Frisée
- 8 Scheibletten-Käse
- 2 in Scheiben geschnittene Gewürzgurken
- 2 EL Tomatenketchup

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

E: 35 g, F: 34 g, Kh: 43 g,
kJ: 2584, kcal: 617

Raffiniert

Grünkern-Lamm-Hacksteaks

- 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe
- 140 g Grünkernschrot
- 800 g Lammgehacktes
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Thymian, Rosmarin

Speiseöl

Alufolie

*Zubereitungszeit: 35 Minuten,
ohne Abkühlzeit*

Pro Portion:

E: 43 g, F: 25 g, Kh: 23 g,
kJ: 2039, kcal: 487

3 Tomaten waschen, abtrocknen, Stängelansätze herabschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben schneiden.

4 Die unteren Brötchenhälften mit Mayonnaise bestreichen. Salatblätter darauf legen. Zuerst Tomatenscheiben, dann Zwiebelscheiben darauf verteilen und mit je einer Scheibe Käse belegen. Die belegten Brötchenhälften unter dem vorgeheizten Grill kurz grillen, bis der Käse etwas zerlaufen ist. Hamburger darauf geben, wieder mit 1 Scheibe Käse belegen. Gurkenscheiben darauf verteilen. Ketchup darauf streichen. Mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Gemüsebrühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Grünkernschrot einrühren. Grünkernmasse erkalten lassen.

2 Gehacktes in eine Schüssel geben, Grünkernmasse hinzufügen und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen. Aus der Grünkern-Hack-Masse mit angefeuchteten Händen kleine Steaks formen. Diese leicht mit Speiseöl bestreichen.

3 Hacksteaks auf Alufolie legen und unter dem vorgeheizten Grill von beiden Seiten etwa 10 Minuten grillen.

Tipp: Mit grünen Bohnchen und Rosmarinkartoffeln anrichten. Mit Rosmarin- und Thymianzweigen garnieren.

Hackfleisch



Deutsches Beefsteak

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 600 g Gehacktes (halb Rind,
halb Schweinefleisch)
- 1 Ei
- 30 g Semmelbrösel
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Knoblauchpfeffer
- Paprika edelsüß
- 40 g Pflanzenfett

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Pro Portion:

E: 31 g, F: 34 g, Kh: 8 g,

kJ: 1932, kcal: 461



1 Zwiebeln abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden und beiseite legen. Gehacktes in eine Schüssel geben. Ei, Semmelbrösel und Senf hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpfeffer und Paprika würzen.

2 Aus der Gehacktesmasse mit angefeuchteten Händen runde Klopse formen, etwas flach drücken und mit einem Messer gitterförmig einritzen.

3 Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen. Die Klopse von beiden Seiten etwa 10 Minuten darin braten, herausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

4 Die beiseite gelegten Zwiebelscheiben in das Bratöl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelscheiben unter mehrmaligem Wenden darin bräunen lassen.

5 Die Zwiebelringe auf den Beefsteaks verteilen und sofort servieren.

Beilage: *Spiegeleier, Bratkartoffeln.*

Tipp: *Mit Schnittlauchröllchen und Tomatenachteln garnieren.*



Zigeuner-Hackklößchen

Für die Hackklößchen:

- 600 g Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 80 g Semmelbrösel
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- 750 ml ($\frac{3}{4}$ l) Fleischbrühe

Für das Gemüse:

- $\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 3 EL Speiseöl
- 150 g TK-Erbesen
- 125 ml ($\frac{1}{8}$ l) Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Tomatenketchup
- etwas Wasser
- 1 gestr. TL Speisestärke

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion:

E: 37 g, F: 35 g, Kh: 32 g,
kJ: 2473, kcal: 590

1 Für die Klößchen Gehacktes in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel, Ei und Semmelbrösel zum Gehackten geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aus der Gehacktesmasse mit angefeuchteten Händen 8 Klößchen formen.

2 Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Klößchen hinzugeben und 10–15 Minuten darin garziehen lassen.

3 Für das Gemüse Zwiebelhälfte abziehen und in Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in Streifen schneiden.

4 Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Paprikastreifen darin andünsten. Die gefrorenen Erbsen hinzugeben. Brühe hinzugießen. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Tomatenmark und -ketchup unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Wasser mit Speisestärke anrühren. Das angerührte Mehl mit einem Kochlöffel in das Gemüse rühren und unter vorsichtigem Rühren nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Klößchen mit dem Gemüse servieren.

Tipp: Die Hackklößchen können auch sehr gut in einer Pfanne mit etwas Speiseöl unter mehrmaligem Wenden gebraten werden.

Beilage: Reis.



Hackfleischfeier

- 2 EL Olivenöl
- 400 g Lamm- oder Rindergehacktes
- 250 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 gestr. TL Salz
- 1 grüne Paprikaschote
- 2-3 Tomaten
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 8 Eier
- 1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Pro Portion:

E: 36 g, F: 28 g, Kh: 7 g,

kJ: 1759, kcal: 420

1 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gehacktes hinzugeben, unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten dünsten anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken.

2 Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und mit Salz zerreiben. Zwiebelwürfel und Knoblauch zum Gehackten geben und kurz anbraten.

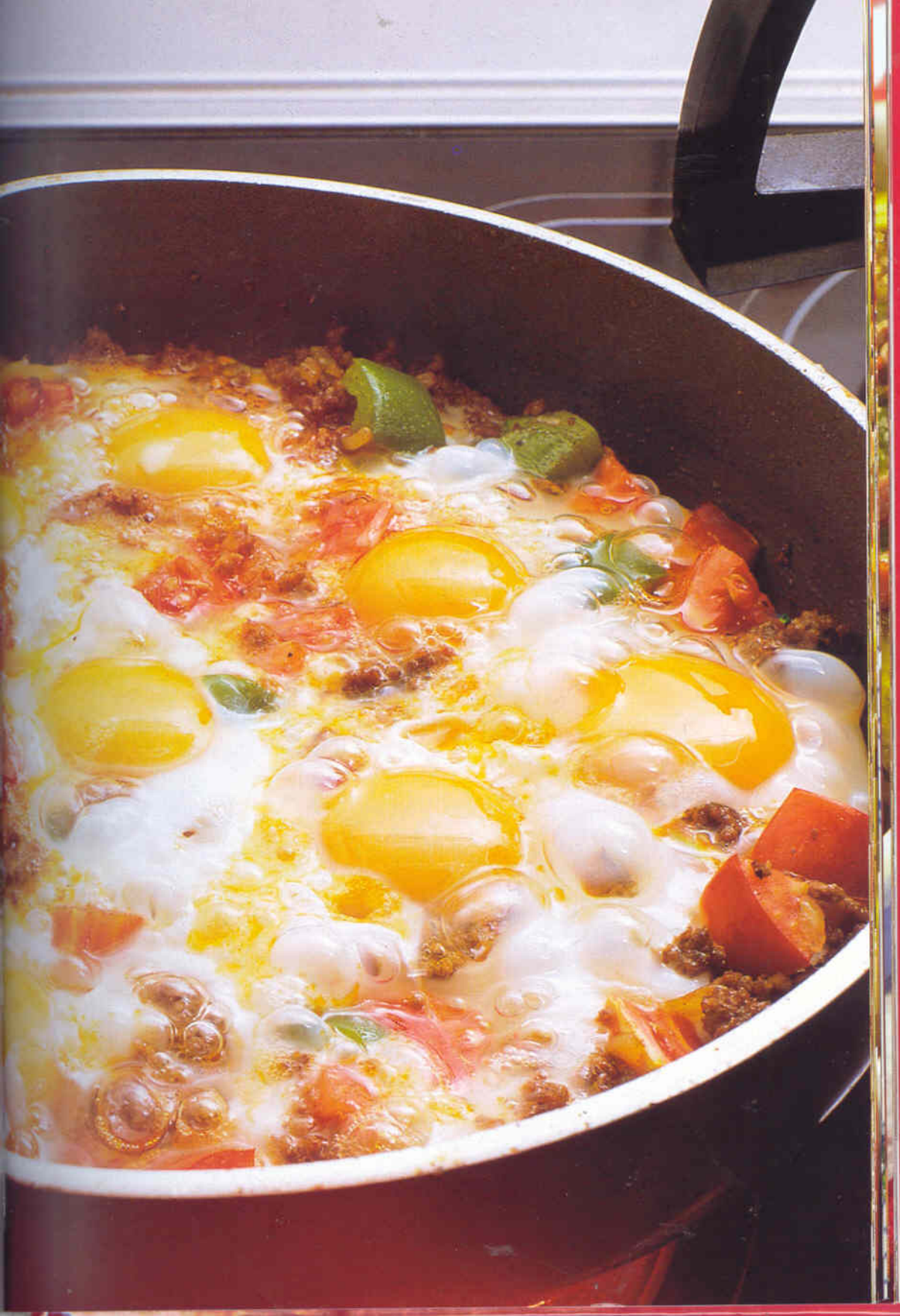
3 Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, in kleine Würfel schneiden und hinzufügen. Die Zutaten zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 6 Minuten dünsten.

4 Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden und kurz in kochendes Wasser legen, dann in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren, entkernen, Stängelansätze herausschneiden. Fruchtfleisch in Würfel schneiden und unter die Hackfleisch-Gemüse-Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprika kräftig würzen.

5 Eier aufschlagen, gleichmäßig auf der Hackfleisch-Gemüse-Masse verteilen und zugedeckt so lange garen, bis die Spiegeleier gar sind. Spiegeleier mit Salz bestreuen.

6 Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken. Die Hackfleischfeier mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Servieren Sie die Hackfleischfeier mit Kartoffelpüree und einer Tomatensauce.



Kräuterfrikadellen auf Toast

Für die Sauce:

- 125 g Speisequark
- 1 Becher (150 g) Crème fraîche
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Estragon, Schnittlauch

Für die Kräuterfrikadellen:

- 1 ½ Zwiebeln
- 500 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
- 125 g Speisequark
- 1 EL fein geschnittener Schnittlauch
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Ei
- 80 g Semmelbrösel
- 50 g Butterschmalz
- 2 Tomaten
- 250 g Salatgurke
- 4 Scheiben Toastbrot
- einige Salatblätter
- ½ Zwiebel

Schnittlauch

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion:

E: 39 g, F: 45 g, Kh: 32 g,
kJ: 2882, kcal: 689

1 Für die Sauce Quark und Crème fraîche verrühren. Salz und Pfeffer würzen. Kräuter unterrühren.

2 Für die Frikadellen Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gehacktes in eine Schüssel geben. Quark, Schnittlauchröllchen, Petersilie, Ei und die Hälfte der Semmelbrösel hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

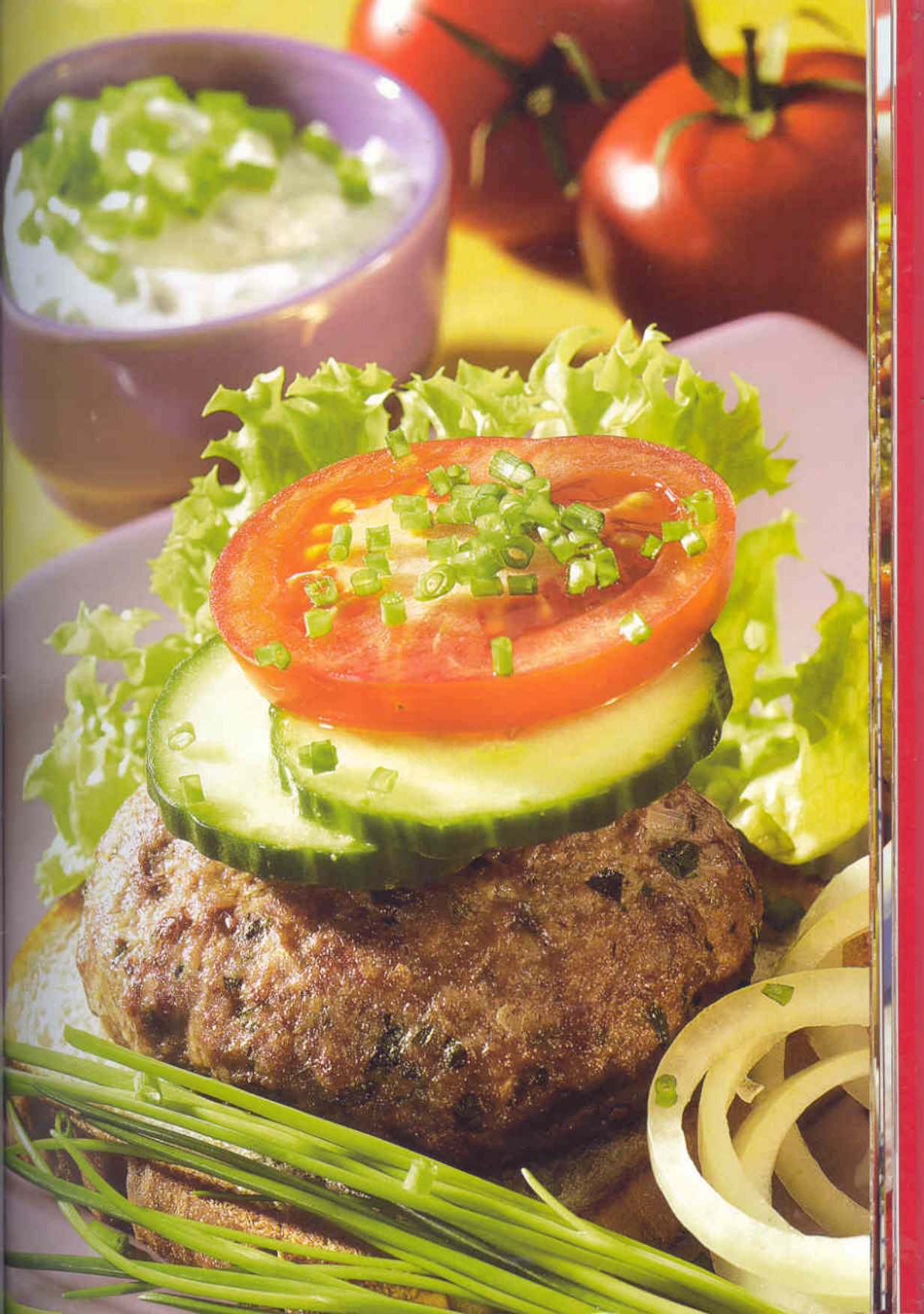
3 Aus der Gehacktesmasse mit nassen Händen 4 Frikadellen formen. Die restlichen Semmelbrösel in einen flachen Teller geben. Frikadellen darin wälzen.

4 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen von allen Seiten etwa 10 Minuten darin braten.

5 Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelspitzen ausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Gurke waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Toastbrot toasten.

6 Salatblätter waschen und trockentupfen. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frikadellen mit Salatblättern, Tomatenscheiben, Zwiebelringen und Gurkenscheiben auf den Toastbrotsscheiben anrichten.

7 Schnittlauch abspülen und trockentupfen. Die Hälfte davon in Röllchen schneiden. Die Kräuterfrikadellen mit Schnittlauch garnieren und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. Sauce dazu reichen.



Lammhackbällchen mit Auberginenpüree

- 2 große Auberginen
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 100 g Pinienkerne
- 700 g Lammgehacktes
- 2 Eier
- 100 g Rosinen
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 250 ml (1/4 l) Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- gemahlener Kreuzkümmel
- 50 g Pinienkerne
- 1 Limette (unbehandelt)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

E: 50 g, F: 97 g, Kh: 25 g,

kJ: 4913, kcal: 1173

1 Auberginen waschen, trockentupfen und die Stängelansätze abschneiden. Auberginen in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Die Form auf den Rost oder das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)

Garzeit: etwa 30 Minuten.

2 Zitronenmelisse abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen). Blättchen fein hacken. Pinienkerne ebenfalls klein hacken.

3 Lammhack in eine Schüssel geben. Eier, Rosinen, Melisse und Pinienkerne hinzugeben. Die Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.

4 Ein Drittel des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Die Hackfleischbällchen unter Wenden etwa 10 Minuten darin braten.

5 Das Fruchtfleisch aus den Auberginen mit einem Löffel herauslösen und pürieren. Das Auberginenpüree mit dem restlichen Olivenöl verrühren. Mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer würzen.

6 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Limette waschen, abtrocknen, halbieren und nach Belieben vierteln. Lammhackbällchen mit den beiseite gelegten Melisseblättchen, mit Limettenhälften oder -vierteln garnieren und mit Pinienkernen bestreuen. Lammhackbällchen mit dem Auberginenpüree servieren.



Gemüse-Reis-Auflauf

- 3 EL Speiseöl
- 500 g Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- 2 Kochbeutel (250 g) Langkornreis
- 1½ l Salzwasser
- 3 Fleischtomaten (etwa 500 g)
- 2 Auberginen (etwa 400 g)
- 2 Zucchini (etwa 400 g)
- 6 EL Olivenöl
- je 1 Bund Schnittlauch, Dill, Petersilie
und Zitronenmelisse
- 2 Knoblauchzehen
- 125 ml (½ l) Schlagsahne
- 20 g Butterflocken

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

E: 33 g, F: 50 g, Kh: 58 g,

kJ: 3427, kcal: 818

1 Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Gehacktes unter Rühren darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2 Den Kochbeutelreis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung ausquellen lassen, Reis mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

3 Tomaten und Auberginen waschen, abtrocknen, Stängelansätze herausschneiden. Zucchini waschen, abtrocknen, Enden abschneiden. Tomaten, Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini- und Auberginenscheiben portionsweise von beiden Seiten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zucchini- und Auberginenscheiben auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen.

4 Kräuter abspülen und trockentupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Von den Kräutern Blättchen oder Spitzen von den Stängeln zupfen. Blättchen oder Spitzen fein hacken. Den Reis mit den Kräutern mischen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und unterrühren.

5 Abwechselnd dachziegelartig Tomaten-, Zucchini- und Auberginenscheiben, Gehacktesmasse und Reis in einer flachen Auflaufform legen. Sahne darüber gießen. Butterflockchen darauf setzen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2–3 (vorgeheizt)

Garzeit: etwa 30 Minuten.



Hackauflauf mit weißen Bohnen

2 Dosen weiße Bohnen
 (Abtropfgewicht je 265 g)
 125 g durchwachsener Speck
 500 g Zwiebeln
 30 g Butter
 gemahlener Rosmarin
 375 g Gehacktes (halb Rind-,
 halb Schweinefleisch)
 Salz
 frisch gemahlener weißer Pfeffer
 Knoblauchpulver
 1 Ei
 125 ml (¼ l) Gemüsebrühe
 125 ml (¼ l) Schlagsahne
 4 EL Semmelbrösel
 40 g Butter

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

E: 34 g, F: 46 g, Kh: 24 g,

kJ: 2700, kcal: 645

1 Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Speckwürfel darin auslassen. Zwiebelringe hinzugeben und glasig dünsten. Mit Rosmarin würzen. Speckwürfel und Zwiebelringe herausnehmen und beiseite legen.

2 Gehacktes in die Pfanne geben und in dem Speckfett unter Rühren anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

3 Die Hälfte der Bohnen in eine runde oder eckige Auflaufform (gefettet) geben. Die beiseite gelegten Speckwürfel und Zwiebelringe darauf geben. Gehacktesmasse darauf verteilen und mit den restlichen Bohnen belegen. Mit Knoblauch würzen.

4 Ei mit Brühe und Sahne verschlagen, evtl. mit Salz und Pfeffer würzen. Den Auflauf damit übergießen und mit Semmelbröseln bestreuen. Butter in Flöckchen darauf setzen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: 200–220 °C (vorgeheizt)

Heißluft: 180–200 °C (vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt)

Garzeit: etwa 20 Minuten.

Beilage: Kartoffelpüree und ein Gurken-Bohnen-Salat



Lasagne mit Basilikum

(5 Portionen)

Für die Fleischsauce:

- 4 EL Speiseöl
- 800 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
- 300 g Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen
- 40 g Tomatenmark (aus der Dose)
- 100 ml Wasser
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- frische Basilikumblättchen (küchenfertig vorbereitet)

Für die Käsesauce:

- 40 g Butter oder Margarine
- 30 g Weizenmehl, 500 ml (½ l) Milch
- 200 ml Schlagsahne
- 250 g geriebener mittelalter Gouda-Käse
- frisch geriebene Muskatnuss

- 1 kg Fleischtomaten
- frische Basilikumblättchen (küchenfertig vorbereitet)

500 g grüne Lasagneplatten ohne Vorkochen

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Backzeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

E: 63 g, F: 71 g, Kh: 90 g,

kJ: 5268, kcal: 1258

1 Für die Fleischsauce Speiseöl erhitzen. Gehacktes unter Rühren darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden, zur Gehacktesmasse geben und mitdünsten lassen.

2 Tomatenmark mit Wasser verühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Tomatenmarkflüssigkeit und Basilikumblättchen zur Gehacktesmasse geben. Sauce zum Kochen bringen und 5–10 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

3 Für die Käsesauce Butter oder Margarine zerlassen. Mehl unter Rühren darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Milch und Sahne hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, so dass keine Klümpchen entstehen. Zum Drittel vom Käse unterrühren. Die Sauce unter Rühren 2–3 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

4 Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, einige Sekunden in kochendes Wasser legen, dann kurz in kaltes Wasser legen, enthäuten, halbieren, entkernen, Stängelansätze herausschneiden. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Basilikumblättchen fein hacken.

5 Abwechselnd jeweils eine Schicht Lasagneplatten, Fleischsauce, Tomatenscheiben (mit Pfeffer und Basilikum bestreut) und Käsesauce in eine große Auflaufform geben. Die oberste Schicht sollte aus Käsesauce bestehen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)

Backzeit: etwa 60 Minuten.

Hackfleisch



Hackfleisch-Tomaten-Auflauf

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Speiseöl
- 500 g Rindergehacktes
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bund Oregano oder
- 2 TL gerebelter Oregano
- 200 g Langkornreis
- 1 l Salzwasser
- 1 Bund Petersilie
- 1 kg Fleischtomaten
- 2 Scheiben Toastbrot
- Wasser
- 1 Bund glatte Petersilie
- 40 g weiche Butter
- 100 ml Schlagsahne
- 2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Backzeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion:

E: 32 g, F: 49 g, Kh: 52 g,

kJ: 3281, kcal: 783

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Gehacktes hinzugeben, unter Rühren anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Oregano abspülen, trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Oregano fein hacken und unterrühren.

2 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungseinstellung ausquellen lassen, anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen beiseite legen), fein hacken. Reis mit Petersilie vermischen. Tomaten waschen, abtrocknen, Stängelansätze heraus-schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden.

3 Abwechselnd die Gehacktesmasse, den Reis und die Tomatenscheiben in eine große flache Auflaufform schichten. Tomatenscheiben mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die oberste Schicht sollte aus Tomatenscheiben bestehen.

4 Toastbrot entrinden und in kaltem Wasser einweichen. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Toastbrot mit Petersilienblättchen, Butter und Sahne pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf den Tomatenscheiben verteilen. Olivenöl darauf träufeln. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: 160–180 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 3 (nicht vorgeheizt)

Backzeit: etwa 35 Minuten.

5 Den Auflauf mit den beiseite gelegten Petersilienblättchen garnieren und sofort servieren.



Hackauflauf mit Möhren und Blumenkohl

1 kleiner Blumenkohl
250 g Möhren
500 ml ($\frac{1}{2}$ l) Salzwasser
1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz
400 g Rindergehacktes
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Currypulver
gerebelter Thymian
Paprikapulver edelsüß

Für die Sauce:

100 g durchwachsener Speck
1 EL Speiseöl
25 g Weizenmehl
250 ml ($\frac{1}{4}$ l) Milch
125 ml ($\frac{1}{4}$ l) Kochflüssigkeit vom
Blumenkohl
2 Ecken Schmelzkäse
(je etwa 62,5 g)

$\frac{1}{2}$ Bund vorbereitete Petersilienblättchen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion:

E: 34 g, F: 33 g, Kh: 14 g,

kJ: 2047, kcal: 489

1 Von dem Blumenkohl die Blätter und schlechten Stellen entfernen. Strunk abschneiden, Blumenkohl in Röschen teilen, waschen, abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen. Blumenkohl röschen zugedeckt etwa 8 Minuten darin garen. Möhrenscheiben hinzugeben und weitere 4 Minuten mitgaren lassen. Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen, die Kochflüssigkeit dabei auffangen, 125 ml ($\frac{1}{8}$ l) davon abmessen.

2 Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Gehacktes unter Rühren darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebelwürfel mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Thymian würzen. Gehacktesmasse mit Paprika abschmecken. Gemüse und Gehacktesmasse abwechselnd in eine hohe Auflaufform schichten.

3 Für die Sauce Speck in Würfel schneiden. Speiseöl in einem Topf erhitzen, Speckwürfel darin ausbraten. Mehl hinzufügen, unter Rühren darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Milch und die aufgefangene Kochflüssigkeit nach und nach hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce etwa 5 Minuten kochen lassen. Schmelzkäse in Flöckchen hinzugeben, unter Rühren auflösen, zum Kochen bringen. Den Auflauf mit der Käsesauce übergießen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

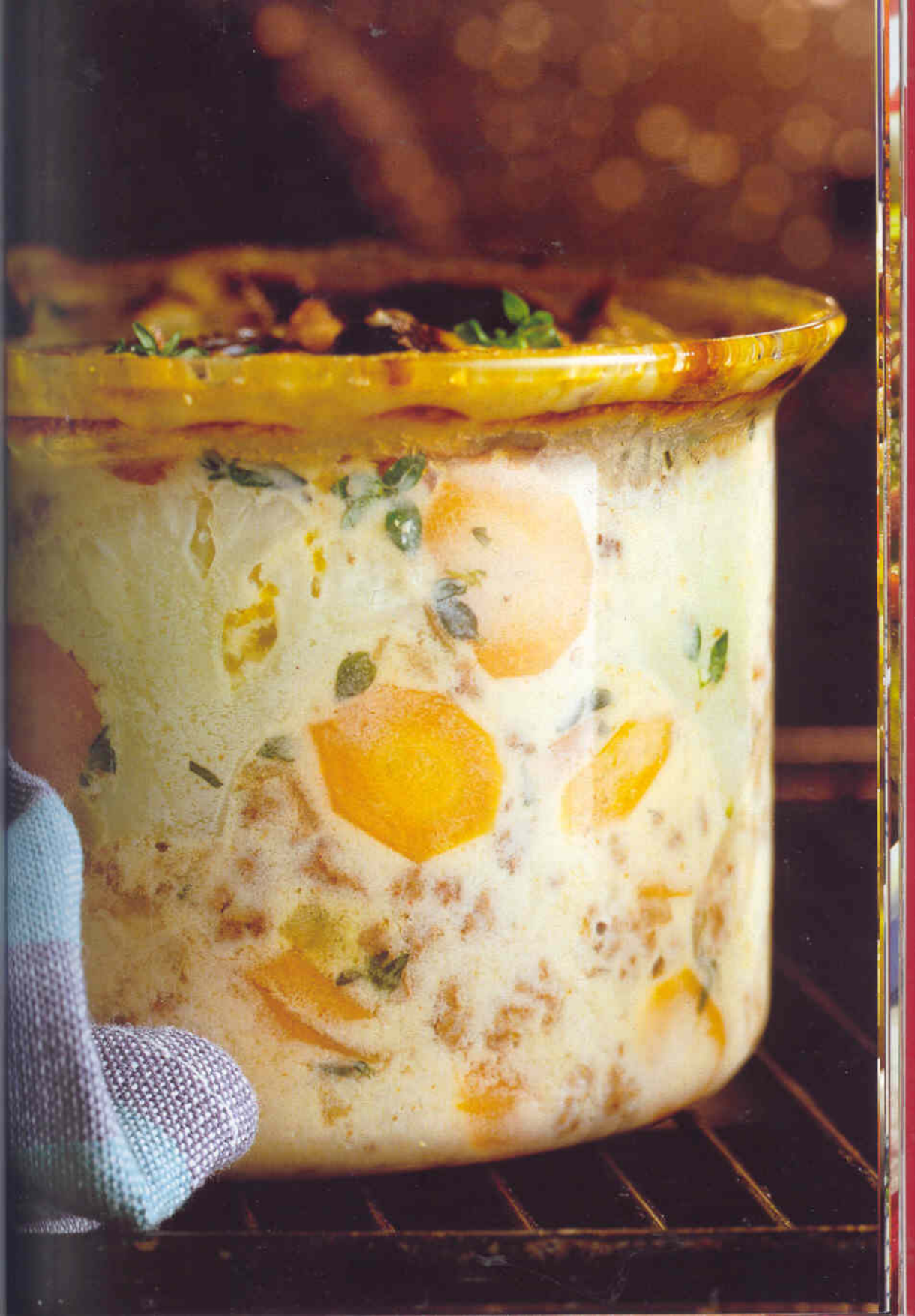
Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)

Garzeit: etwa 35 Minuten.

4 Den Auflauf mit Petersilienblättchen bestreuen und servieren.

Hackfleisch



Nudelauflauf

2 ½ l Wasser
 2 ½ TL Salz
 250 g Bandnudeln
 2 mittelgroße Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 3 EL Speiseöl
 500 g Gehacktes (halb Rind-,
 halb Schweinefleisch)
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 ½ TL Paprikapulver edelsüß
 ½ TL gerebelter Thymian
 500 g Tomaten
 100 g geriebener Gouda-Käse
 20 g Butter

einige Thymianblättchen
 1 kleiner Thymianzweig

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

E: 39 g, F: 41 g, Kh: 47 g,

kJ: 2999, kcal: 716

1 Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln zugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischen durch 4–5-mal umrühren. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2 Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Gehacktes hinzugeben und unter Rühren darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen.

3 Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltes Wasser legen, enthäuten, halbieren, entkernen, Stängelansätze herausschneiden. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Tomatenstücke (einige Stückchen zum Garnieren beiseite legen) unter die Gehacktesmasse rühren.

4 Die Nudeln in eine flache Auflaufform (gefettet) geben. Gehacktes-Tomaten-Masse in die Mitte der Nudeln geben. Käse darauf streuen. Butter in Flöckchen darauf setzen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)

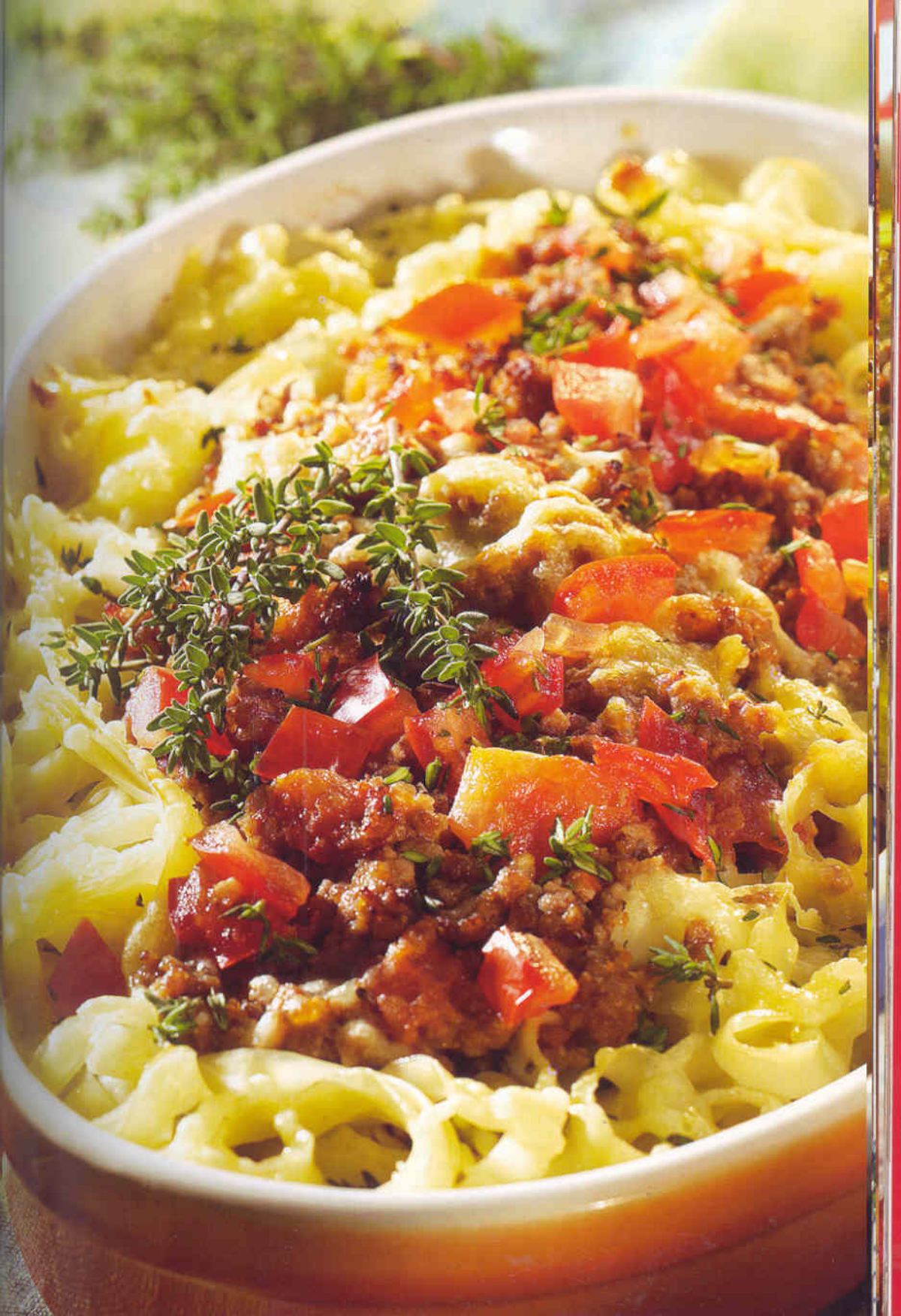
Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2–3 (vorgeheizt)

Garzeit: etwa 25 Minuten.

5 Den Nudelauflauf mit Thymianblättchen bestreuen, mit den beiseite gelegten Tomatenstückchen und dem Thymianzweig garnieren.

Hackfleisch



Kartoffelauflauf mit Hackfleisch und Porree

750 g Kartoffeln
2 Stangen Porree (Lauch, etwa 500 g)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Speiseöl
500 g Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Cayennepfeffer
250 g saure Sahne
2 EL gehackte Petersilie
50 g geriebener Emmentaler-Käse
1 EL Butter
einige vorbereitete Petersilienblättchen

*Zubereitungszeit: 40 Minuten,
ohne Abkühlzeit*

Garzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

E: 34 g, F: 43 g, Kh: 31 g,

kJ: 2729, kcal: 651

1 Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und in 20–25 Minuten mit Deckel gar kochen. Die garen Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, sofort pellen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

2 Porree putzen, Stangen längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Anschließend in kochendem Wasser 2–3 Minuten blanchieren, in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten.

3 Gehacktes hinzugeben und unter Rühren darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Saure Sahne mit Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Hälfte der Kartoffelscheiben und die Hälfte der Porreeringe in eine flache Auflauf- oder Gratinform geben. Mit Salz bestreuen. Die Hälfte der Petersiliensahne darüber gießen. Gehacktesmasse darauf verteilen. Die restlichen Kartoffelscheiben und Porreeringe darauf geben, mit Salz bestreuen. Restliche Petersiliensahne darüber gießen, Käse darauf verteilen. Butter in Flöckchen darauf setzen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)

Garzeit: etwa 30 Minuten.

5 Den Auflauf mit Petersilienblättchen garnieren und sofort servieren.



Auberginen-Hackfleisch-Gratin

500 g Auberginen
 6 EL Speiseöl
 1 TL gerebelter Oregano
 Paprikapulver edelsüß
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 2 Zwiebeln
 3 EL Speiseöl
 250 g mageres Rindergehacktes
 2 Knoblauchzehen
 2 EL gehackte Petersilie
 3 Fleischtomaten
 125 g Mozzarella-Käse
 einige vorbereitete Basilikumblättchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

E: 21 g, F: 38 g, Kh: 7 g,

kJ: 1888, kcal: 450

1 Auberginen waschen, abtrocknen und die Stängelansätze abschneiden. Auberginen längs in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben von beiden Seiten darin braten. Mit Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer bestreuen und nebeneinander in 2–3 Lagen in eine flache Gratinform legen.

2 Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Gehacktes hinzugeben und unter Rühren darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, zerdrücken oder in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Petersilie zum Hackfleisch geben.

3 Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltes Wasser legen, enthäuten, halbieren, entkernen, Stängelansätze herausschneiden. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit der Hackfleischmasse vermengen. Mit Salz würzen.

4 Die Hackfleischmasse auf den Auberginenscheiben verteilen. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf legen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)

Garzeit: etwa 25 Minuten.

5 Auberginen-Hackfleisch-Gratin mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.



Hackbraten „Griechische Art“

- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 75 g durchwachsener Speck
- 1 EL Speiseöl
- 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- 600 g Rindergehacktes, 2 Eier
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL fein geschnittener Schnittlauch
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver rosenscharf
- 100 g Schafkäse
- 3 EL Schlagsahne
- geriebener Thymian
- geriebene Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 3 Lorbeerblätter
- 1-2 EL Pinienkerne

Für den Tomatenketchup:

- 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomaten (500 g)
- 3 EL Rotweinessig
- 2 TL Dijon-Senf
- 1 EL Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt
- Chilipulver

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

E: 45 g, F: 45 g, Kh: 16 g,
kJ: 2694, kcal: 643

1 Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Speck in Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Speckwürfel darin ausbraten. Zwiebeln abziehen, in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zwiebelwürfel und Knoblauch zu den Speckwürfeln geben und glasig dünsten.

2 Gehacktes in eine Schüssel geben. Eingeweichtes Brötchen, Eier, Tomatenmark, Petersilie und Schnittlauchröllchen hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

3 Schafkäse zerbröseln, mit Sahne, Thymian und Basilikum verrühren. Die Hälfte der Gehacktesmasse in einer flachen Auflaufform glatt streichen. Käsebrösel darauf verteilen, dabei am Rand 1-2 cm frei lassen. Restliche Gehacktesmasse darauf streichen. Olivenöl darüber träufeln. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

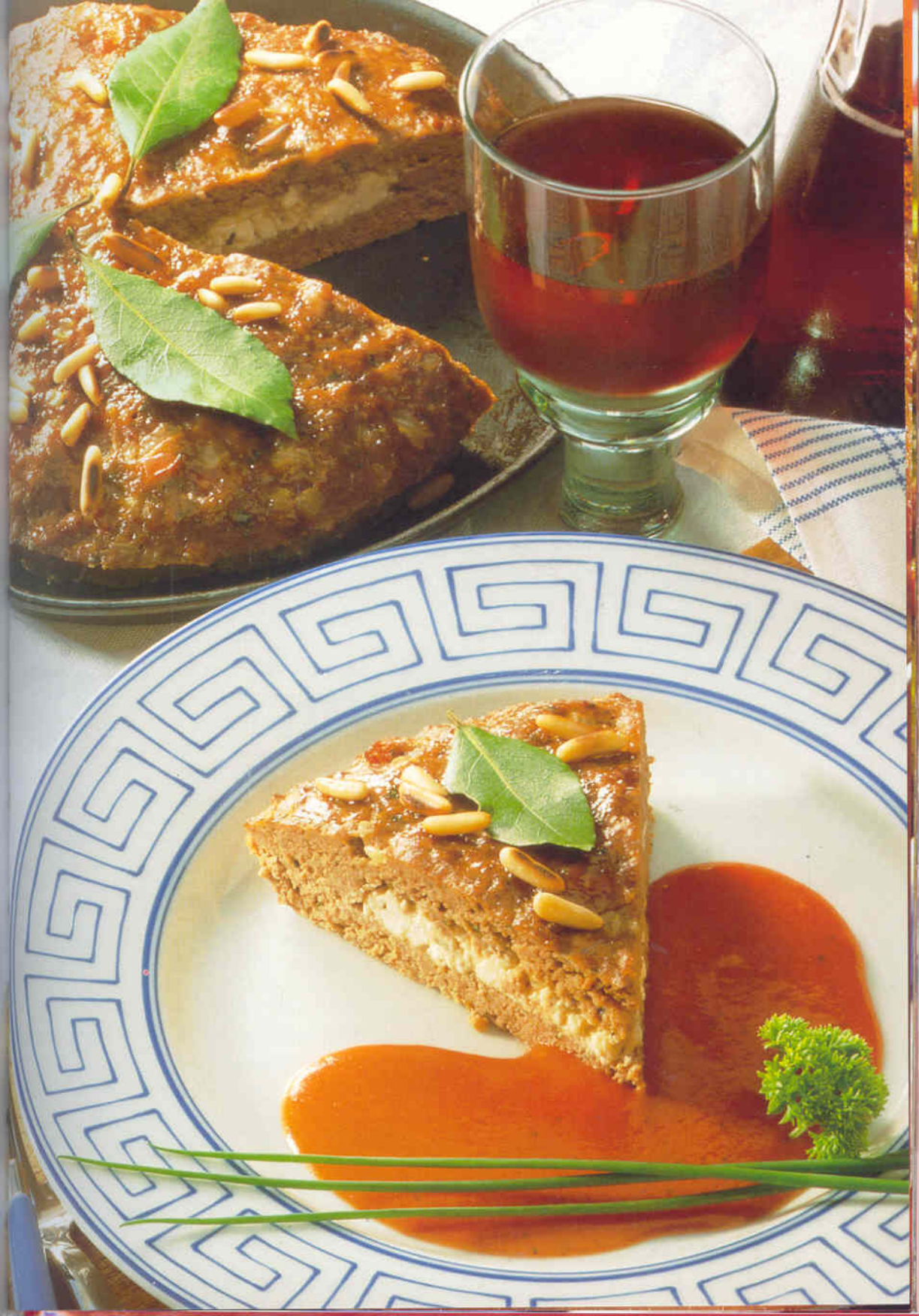
Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (nicht vorgeheizt)

Garzeit: etwa 50 Minuten.

4 Nach etwa 40 Minuten Garzeit Lorbeerblätter und Pinienkerne auf den Hackbraten geben.

5 Für den Ketchup Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in Würfel schneiden. Tomaten, Essig, Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten. Anschließend durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Senf, Zucker und Zimt würzen. Sauce wieder zum Kochen bringen, in 20-30 Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Den Hackbraten mit dem Ketchup warm oder kalt servieren.



Hackbraten mit Quark

1 Zwiebel
 750 g Gehacktes (halb Rind-,
 halb Schweinefleisch)
 250 g Magerquark
 2 EL Tomatenmark
 2 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie
 4 EL Semmelbrösel
 2 Eier
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 1 TL Paprikapulver edelsüß

12 Scheiben durchwachsener Speck

2 EL Tomatenmark
 250 ml (¼ l) Rotwein oder Fleischbrühe

einige Tomatenviertel

Außerdem:
 Küchengarn

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

E: 53 g, F: 36 g, Kh: 11 g,

kJ: 2499, kcal: 596

1 Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gehacktes in eine Schüssel geben. Zwiebelwürfel, Quark, Tomatenmark, Kräuter, 2 Esslöffel von den Semmelbröseln und Eier hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2 Die Gehacktesmasse auf einer mit den restlichen Semmelbröseln bestreuten Arbeitsfläche zu einem länglichen Laib formen und in eine flache, große Auflaufform oder in einen Bräter geben. Speckscheiben darauf legen und mit Küchengarn umwickeln.

3 Die Form oder den Bräter ohne Deckel auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: 200–220 °C (vorgeheizt)

Heißluft: 180–200 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 4 (nicht vorgeheizt)

Garzeit: etwa 60 Minuten.

4 Tomatenmark mit Rotwein oder Brühe verrühren, etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Hackbraten geben und fertig garen.

5 Den garen Hackbraten herausnehmen, Küchengarn entfernen. Hackbraten in Scheiben schneiden und warm stellen.

6 Den Bratensaft durch ein Sieb streichen, evtl. nochmals mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Den Hackbraten mit der Sauce auf einer großen Platte anrichten und mit Tomatenvierteln garniert servieren.

Beilage: Kartoffelpüree und Feldsalat.



Fränkischer Krautauflauf

Wasser
 Salz (auf 1 l Wasser 1 TL Salz)
 1 mittelgroßer Kopf Weißkohl
 (etwa 1 kg)
 1 Zwiebel
 80 g Schweineschmalz
 Salz
 1 Lorbeerblatt
 1 Gewürznelke

Schmalz zum Fetten der Form

500 g Gehacktes (halb Rind-,
 halb Schweinefleisch)
 frisch gemahlener Pfeffer
 etwas gemahlener Kümmel

100 g durchwachsender Speck, in Scheiben

Zum Garnieren:
 Petersilienblättchen
 2 EL saure Sahne

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 35–40 Minuten

Pro Portion:

*E: 31 g, F: 45 g, Kh: 9 g,
 kJ: 2364, kcal: 564*

1 In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Salz hinzufügen. Inzwischen von dem Weißkohl die äußeren welken Blätter entfernen. Den Weißkohl abspülen, den Strunk unten keilförmig herausschneiden. Den Weißkohl so lange in kochendes Wasser legen, bis sich die äußeren Blätter lösen. Diesen Vorgang wiederholen, bis 6–8 Blätter sich lösen lassen und etwas weich sind. Die Blätter abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die dicken Blattrippen flach schneiden. Restlichen Kohl in Streifen schneiden.

2 Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schmalz in einem Topf zerlassen, Kohlstreifen, Zwiebelwürfel, Lorbeerblatt und Nelke hinzugeben. Mit Salz würzen. Die Zutaten in etwa 10 Minuten gardünsten lassen.

3 Eine Auflaufform (mit Schmalz gefettet) mit 3–4 Kohlblättern auslegen. Die gedünsteten Kohlstreifen mit dem Gehackten gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Kohl-Gehacktes-Masse auf den Kohlblättern verteilen und mit den restlichen Kohlblättern bedecken. Speck auf den Kohlblättern verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)

Garzeit: 35–40 Minuten.

4 Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Den Auflauf sofort nach dem Garen mit saurer Sahne bestreichen. Auflauf in Scheiben schneiden und mit Petersilienblättchen garniert servieren.

Beilage: Salzkartoffeln.



Hackbraten mit grünem Pfeffer und Möhren

350 g Möhren

2 EL Butter

1 Brötchen (Semmel) vom Vortag

1 mittelgroße Zwiebel

250 g durchwachsener Speck

600 g Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)

2 Eier

1 TL gerebelter Majoran

1 TL gerebelter Thymian

Salz

frisch geschroteter, weißer Pfeffer

2 EL grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)

1 Bund gehackte Petersilie

1 EL grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)

Für die Sauce:

125 ml ($\frac{1}{8}$ l) Fleischbrühe

2 EL dunkler Saucenbinder

1 EL grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

E: 45 g, F: 38 g, Kh: 14 g,

kJ: 2415, kcal: 577

1 Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen. würfeln. Butter zerlassen. Möhrenwürfel darin andünsten, etwas Wasser hinzufügen und 8–10 Minuten garen lassen. Brötchen in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Zwiebel abziehen, Speck und Zwiebel fein würfeln.

2 Gehacktes mit eingeweichtem Brötchen, Zwiebel-, Speckwürfeln und Eiern gut vermengen. Mit Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Pfefferkörner abtropfen lassen und zur Gehacktesmasse geben.

3 Die Hälfte der Gehacktesmasse in eine Kastenform (25 x 11 cm, gefettet) geben und glatt streichen. Möhrenwürfel darauf verteilen. Petersilie darauf streuen. Restliche Gehacktesmasse darauf geben und glatt streichen. In die Teigoberfläche mit einem scharfen Messer der Länge nach eine Vertiefung eindrücken. Pfefferkörner abtropfen lassen und in die Vertiefung drücken. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)

Garzeit: etwa 50 Minuten.

4 Den Hackbraten etwa 5 Minuten ruhen lassen, aus der Form nehmen, evtl. in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

5 Für die Sauce die Schmorflüssigkeit durch ein Sieb gießen und mit der Fleischbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Saucenbinder mit einem Schneebesen einrühren, unter Rühren kurz aufkochen lassen. Pfefferkörner abtropfen lassen und unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Hackbraten mit der Sauce servieren.



Falscher Hase

- 2 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 längliche Möhren
- 750 g Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)
- 2 Eier
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3-4 weich gekochte, gepellte Eier
- 40 g dünne Scheiben
durchwachsener Speck
- heißes Wasser
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 mittelgroße Tomate
- 20 g Weizenmehl
- 3 EL kaltes Wasser

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

*E: 51 g, F: 40 g, Kh: 22 g,
kJ: 2731, kcal: 652*

Beilage: Buttergemüse, z. B. Brokkoli
und Möhren mit Kerbel garniert.

1 Brötchen in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Zwiebeln abziehen, würfeln. Möhren putzen, schälen, waschen, in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

2 Gehacktes, eingeweichte Brötchen, Zwiebelwürfel, Eier, Senf und Petersilie gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse einen länglichen Laib formen, etwas flach drücken. In die Mitte die Eier in eine Reihe legen, Möhren daneben legen. Die Gehacktesmasse von beiden Seiten darüber schlagen, wieder zu einem Laib formen und in eine Fettfangschale legen. Den Fleischlaib mit Speckscheiben belegen und etwas eindrücken. Die Fettfangschale in den Backofen schieben.

Ober/Unterhitze: 200–220 °C (vorgeheizt)

Heißluft: 180–200 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 4 (nicht vorgeheizt)

Garzeit: etwa 60 Minuten.

3 Sobald der Bratensatz anfängt zu bräunen, etwas heißes Wasser hinzugießen. Den Hackbraten ab und zu mit dem Bratensatz begießen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen.

4 Zwiebel abziehen. Tomate waschen, abtrocknen, den Stängelansatz ausschneiden. Zwiebel und Tomate vierteln. Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Hackbraten geben und mitgaren lassen. Den garen Hackbraten in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, durch ein Sieb gießen, mit Wasser auf 500 ml (½ l) auffüllen, in einem Topf zum Kochen bringen. Mehl mit Wasser anrühren und in die Bratenflüssigkeit rühren, unter Rühren etwa 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hackfleisch



Hackbraten, amerikanisch

- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 1-2 Zwiebeln
- 30 g Butter oder Margarine
- 250 g Champignons (aus der Dose)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 750 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
- 1 Ei, 2 Eigelb
- 1 TL scharfer Senf
- Paprikapulver edelsüß
- 50 g Semmelbrösel
- 10 dünne Scheiben durchwachsener Speck
- 2 Eiweiß, 1 TL scharfer Senf
- Wasser
- 1-2 EL Weizenmehl
- 3-4 EL Wasser

*Zubereitungszeit: 35 Minuten,
ohne Abkühlzeit*

Garzeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

*E: 49 g, F: 44 g, Kh: 20 g,
kJ: 2784, kcal: 665*

Tipp: Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Den Hackbraten auf einer Platte mit Kartoffelpüree anrichten.

Kartoffelpüree mit gehackter Petersilie bestreuen. Mit Petersilienblättchen garniert servieren.

1 Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

2 Champignons in einem Sieb abtropfen lassen, die Flüssigkeit dabei auffangen. Champignons vierteln, zu den Zwiebelwürfeln geben und mitdünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterrühren, abkühlen lassen.

3 Gehacktes mit eingeweichtem Brötchen, Champignonmasse, Ei, Eigelb und Senf gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Masse zu einem länglichen Laib formen. Fleischlaib in Semmelbröseln wenden und in eine große, längliche Auflaufform legen. Den Fleischlaib mit Speckscheiben belegen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (nicht vorgeheizt)

Garzeit: etwa 60 Minuten.

4 Eiweiß steif schlagen, Senf unterrühren. Die Speckscheiben etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit von dem Hackbraten nehmen. Hackbraten mit Eiweiß bestreichen und fertig garen.

5 Den garen Hackbraten aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden, mit den Speckscheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

6 Für die Sauce den Bratensatz mit etwas Wasser lösen und in einen Topf geben. Die aufgefangene Champignonflüssigkeit und evtl. noch etwas Wasser hinzugießen und zum Kochen bringen.

(Fortsetzung S. 82)



7 Mehl mit Wasser anrühren. Angerührtes Mehl unter Rühren in den Bratenfond geben, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Die Sauce nochmals mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Den Hackbraten mit der Sauce servieren.

Beilage: Kartoffelpüree, Möhren-Gemüse.

Gut vorzubereiten

Hackbraten auf Kartoffelgratin

1 Brötchen (Semmel) vom Vortag

1 Bund Petersilie

500 g Gehacktes (halb Schweine-,
halb Rindfleisch)

1 Ei

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

½ TL mittelscharfer Senf

200 g Gouda-Käse

1 geh. TL Kräuter der Provence

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

125 ml (½ l) Milch oder Schlagsahne

einige Thymianzweige

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

E: 44 g, F: 40 g, Kh: 37 g,

kJ: 2904, kcal: 693

1 Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken. Gehacktes in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen, Petersilie und Ei hinzufügen. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Senf kräftig würzen.

2 Käse zuerst in dicke Scheiben, dann in dicke Streifen schneiden. Die Fleischmasse zu einem flachen, länglichen Laib formen und längs eine Vertiefung drücken. Käsestreifen hineinlegen und mit der Fleischmasse umschließen.

3 Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Kartoffelscheiben mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und in eine Auflaufform geben. Den Fleischlaib darauf legen.

4 Milch oder Sahne hinzugießen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: 160–180 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 3 (nicht vorgeheizt)

Garzeit: etwa 60 Minuten.

5 Den Hackbraten herausnehmen, in Scheiben schneiden und auf den Kartoffelscheiben anrichten. Mit Thymian garniert servieren.

Hackfleisch



Hackfleisch-Käse-Strudel

Für den Teig:

6 Platten (450 g) TK-Blätterteig

Für die Füllung:

Je 1 rote und grüne Paprikaschote

(je etwa 150 g)

1 große Zwiebel (etwa 100 g)

1-2 Tomaten (etwa 150 g)

2 EL Speiseöl

250 g Rindergehacktes

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 geh. EL Tomatenmark

100 g Kräuterschmelzkäse-Zubereitung

Zum Bestreichen:

1 Eigelb

1 EL Wasser

Zum Bestreuen:

Paprikapulver edelsüß

*Zubereitungszeit: 45 Minuten,
ohne Auftau- und Abkühlzeit*

Garzeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion:

E: 24 g, F: 50 g, Kh: 48 g,

kJ: 3068, kcal: 734

1 Für den Teig Blätterteigplatten zugedeckt nebeneinander bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Die Platten dann aufeinander legen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 30 x 40 cm) ausrollen.

2 Für die Füllung Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen. Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelansätze heraus-schneiden. Paprika, Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden.

3 Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüsewürfel hinzugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten dünsten. Gehacktes hinzufügen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Zutaten nochmals kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark unterrühren. Die Gemüse-Hackfleisch-Masse erkalten lassen.

4 Kräuterschmelzkäse auf das Blätterteig-Rechteck streichen, die Gemüse-Hackfleisch-Masse darauf verteilen. Den Teig von der längeren Seite her aufrollen und auf ein Backblech (gefettet, mit Backpapier belegt) legen.

5 Zum Bestreichen Eigelb mit Wasser verschlagen. Den Strudel damit bestreichen und mit Paprika bestreuen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (nicht vorgeheizt)

Garzeit: etwa 45 Minuten.

6 Den Strudel vom Backblech nehmen und sofort servieren.



Hackfleisch-Kartoffel-Röllchen

Für den Kartoffelteig:

- 750 g Kartoffeln
- 2 Eigelb
- 30 g Weizenmehl
- 30 g Semmelbrösel
- 1 gut geh. TL Speisestärke
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss

Für die Füllung:

- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 50 g durchwachsener Speck
- 250 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
- 1 Zwiebel
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- 1 Ei
- 150 ml Schlagsahne
- frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- 40 g Pflanzenfett

*Zubereitungszeit: 65 Minuten,
ohne Abkühlzeit*

Pro Portion:

*E: 24 g, F: 36 g, KH: 44 g,
kJ: 2518, kcal: 601*

1 Für den Teig Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und in etwa 20 Minuten mit Deckel gar kochen lassen. Kartoffeln abgießen, abdämpfen und sofort durch eine Kartoffelpresse geben, erkalten lassen.

2 Kartoffelmasse mit Eigelb, Mehl, Semmelbröseln und Speisestärke verrühren. Mit Salz und Muskat würzen.

3 Für die Füllung Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Speck in Würfel schneiden und in einer großen Pfanne auslassen. Gehacktes hinzufügen, unter ständigem Rühren kurz darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und hinzufügen. Petersilie unterrühren.

4 Die Gehacktesmasse in eine Schüssel geben. Einge-weichtes Brötchen, Ei und Sahne hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen.

5 Den Kartoffelteig gut durchkneten und auf einem bemehlten Küchentuch etwa 1 cm dick zu einem Quadrat ausrollen. Die Gehacktesmasse darauf verteilen. Den Teig mit Hilfe des Tuches fest aufrollen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

6 Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen. Die Hackfleisch-Kartoffel-Röllchen portionsweise von beiden Seiten darin goldbraun braten.

Tipp: Mit einem grünen Salat servieren.



Gefüllte Zucchini

2-4 mittelgroße Zucchini (etwa 750 g)
Salz

Für die Füllung:

1 Zwiebel
1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
250 g Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)
1 Ei
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

3-4 enthäutete Tomaten
200 ml Gemüsebrühe

2-3 gestr. EL Weizenmehl
125 ml (½ l) Schlagsahne
1 EL fein gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen

100 g geriebener Emmentaler-Käse

*Zubereitungszeit: 30 Minuten,
Garzeit: etwa 25 Minuten*

Pro Portion:

*E: 26 g, F: 30 g, Kh: 16 g,
kJ: 1838, kcal: 438*

1 Zucchini waschen, abtrocknen, die Enden abschneiden. Zucchini längs halbieren. Fruchtfleisch aus den Zucchinihälften mit einem Teelöffel herauslösen, dabei einen etwa 1 cm breiten Rand stehen lassen. Zucchinihälften mit Salz bestreuen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

2 Für die Füllung Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken. Gehacktes in eine Schüssel geben. Zucchini-, Zwiebelwürfel, Brötchen und Ei hinzufügen. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchinihälften mit der Gehacktesmasse füllen und in eine große, flache Auflaufform geben.

3 Tomaten-Fruchtfleisch in Würfel schneiden und in die Zwischenräume der Zucchinihälften geben. Brühe hinzugießen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 3-4 (nicht vorgeheizt)
Garzeit: etwa 25 Minuten.

4 Die gefüllten Zucchini aus der Form nehmen. Mehl mit Sahne anrühren. Das angerührte Mehl in die Schmorflüssigkeit rühren, unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch unterrühren.

5 Die Zucchinihälften wieder in die Sauce geben und mit Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben und die Zucchinihälften **bei gleicher Backofeneinstellung in 8-10 Minuten** goldgelb überbacken.



Türkische Nudeltaschen

Für den Nudelteig:

300 g Weizenmehl
2 Eier (Größe M)
Salz, 4 EL Wasser

Für die Füllung:

3 EL Olivenöl
500 g Lammgehacktes
2 Knoblauchzehen
1 gestr. TL Salz, 1 Zwiebel
1 Peperoni, 1 rote Paprikaschote
1 Essigurke
2 EL Tomatenmark
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 TL abgeriebene Zitronenschale
(unbehandelt)
1 TL gehackte Pfefferminze

1 verschlagenes Eiweiß

3 l Salzwasser

Für die Kräuterbutter:

2 EL gehackte Petersilie
100 ml zerlassene Butter
2 EL Paprikapulver edelsüß
einige Tropfen Zitronensaft
frisch gemahlener Pfeffer

*Zubereitungszeit: 80 Minuten,
ohne Ruhe- und Abkühlzeit*

Pro Portion:

E: 39 g, F: 41 g, Kh: 61 g,
kJ: 3205, kcal: 765

1 Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung eindrücken. Eier mit Salz und Wasser hineingeben und mit Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Sollte er kleben, noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig in Folie gewickelt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2 Für die Füllung Öl in einer Pfanne erhitzen. Gehacktes unter Rühren darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Knoblauch mit Salz zerreiben. Zwiebel würfeln. Knoblauchpaste und Zwiebelwürfel zur Gehacktesmasse geben. Peperoni abspülen, abtrocknen, fein hacken. Paprika halbieren, entstielen und entkernen. Die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, in kleine Würfel schneiden. Peperoni und Paprikawürfel zur Hackfleischmasse geben, kurz mitdünsten lassen.

3 Gurke in Würfel schneiden, mit Tomatenmark unter die Gehacktesmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Minze kräftig würzen, etwas abkühlen lassen.

4 Den Nudelteig portionsweise dünn ausrollen. Quadrate (10 x 10 cm) ausschneiden. Gehacktesmasse gleichmäßig darauf verteilen. Teigländer mit Eiweiß bestreichen, Teigländer übereinander klappen, fest zusammendrücken. Die Nudeltaschen portionsweise in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garkochen, zwischendurch umrühren. Die garen Nudeltaschen mit einer Schaumkelle herausnehmen, anrichten und warm stellen.

5 Für die Kräuterbutter Petersilie mit Butter und Paprika mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuterbutter über die angerichteten Nudeltaschen geben und sofort servieren.





Schabefleisch



Rinder-Hackfleisch



Schweine-Hackfleisch



Mett



Gemischtes Hackfleisch

Bei Hackfleisch, Gehacktem oder Gewiegtem, ganz gleich unter welchem Namen Sie es kennen, handelt es sich um stark zerkleinertes Rind- und/oder Schweinefleisch bzw. Lammfleisch mit unterschiedlichen Fettanteilen.

Wild- und Geflügelhackfleisch darf nicht verkauft werden. Sie können es mithilfe eines Fleischwolfes selbst herstellen.

Durch die Zerkleinerung des Fleisches wird die Struktur der Fleischfasern aufgebrochen und das Fleisch wird einerseits schneller gar, bietet jedoch auf Grund der vergrößerten Oberfläche einen idealen Nährboden für Mikroorganismen, die das Fleisch schneller verderben lassen.

Aus diesem Grund darf rohes Hackfleisch nur am Tag seiner Herstellung verkauft werden und sollte so schnell wie möglich nach dem Einkauf verarbeitet werden.

Hackfleischsorten

Schabefleisch (Tatar oder Beefhacksteak)

Wird aus dem sehn- und fettarmen Muskelfleisch des Rindes hergestellt. Der Fettanteil beträgt maximal 6%.

Rinderhackfleisch (Rindergehacktes)

Dessen Herstellung erfolgt aus grob entsehtem Rindfleisch und es hat einen Fettanteil von bis zu 20%.

Schweinehackfleisch (Schweinegehacktes)

Ist grob entfettetes, stark zerkleinertes Schweinefleisch, mit einem Fettanteil von höchstes 35%.

Mett/Jägermett/Hackepeter

Z. B. Thüringer Mett ist ein bereits mit Salz, Gewürzen und Zwiebeln gewürztes Schweinehackfleisch. Jägermett ist, in der Regel, ein mit Gewürzen, Pilz- und Paprikawürfeln gewürztes Hackfleisch. Hackepeter ist ein gröberes Schweinehackfleisch, das Sie gewürzt und ungewürzt bekommen.

Gemischtes Hackfleisch (gemischtes Gehacktes)

Besteht zu je 50% aus Rinder- und Schweinehackfleisch und hat einen Fettanteil bis zu 30%.

Lammhackfleisch (Lammgehacktes)

Aus Lammuskelfleisch, wird in türkischen Geschäften angeboten bzw. Sie können es beim Fleischer bestellen oder Lammfleisch selbst durch einen Fleischwolf drehen.

Kalbsbrät

Wird aus dem sehn- und fettarmen Fleisch von Jungtieren, grob entsehtem Kalbfleisch, Schweinefleisch und Speck hergestellt.

Verarbeitung und Zubereitung von Hackfleisch

Bei der Verarbeitung gibt es einige Möglichkeiten, um Hackfleischgerichten eine lockere Konsistenz zu geben. Die klassische Variante ist das eingeweichte, gut ausgebackene Brötchen vom Vortag, das unter 500 g Hackfleisch gegeben wird. Aber auch etwa 40 g Semmelbrösel oder eine große durchgepresste Pellkartoffel oder 1–2 Esslöffel weicher Reis bzw. 1–2 Esslöffel Quark lockern einen Fleischteig aus 500 g Hackfleisch.

Ein großer Vorteil von Hackfleisch ist, dass es sich vielfältig formen lässt. Dies geht am besten mit angefeuchteten Händen.

Hackfleischgerichte, die nach dem Garen ihre Form behalten sollen, wie z. B. Hackbraten oder Frikadellen sollten mit einem Ei gebunden werden. Bei der Verwendung von einem Eiweiß auf 500 g Hackfleisch wird die Bindung fester, verwendet man ein ganzes Ei wird die Bindung etwas lockerer.

Um Hackfleischgerichte schön saftig bleiben, sollten sie bei hohen Temperaturen angebraten werden. Garen Sie Hackfleischgerichte auf jeden Fall durch.

