

Die leckeren 12

Nr. 15

HACKFLEISCH

Ein Dutzend
ganz neue
Hits mit Hack!

 **EXCLUSIV**



Inklusive tollen Tipps
für gutes Gelingen



Klicken Sie sich durch:

FOOD
kiss

Die große Vielfalt an
Rezept-Zeitschriften



INHALT

*Liebe Leser*innen*

Hackfleisch ist ein echtes kulinarisches Multitalent! In alltagstauglichen Pfannengerichten oder leckeren kleinen Klopsen spielt es seine Rolle ebenso überzeugend wie als cooler Partysnack und im imposanten Hackbraten. Uns gehen die Ideen für neue Hits mit Hack jedenfalls nicht aus. Das ist doch eine tolle Nachricht, oder? Leckere Grüße, Ihre

Chefredakteurin *Julia Dew*

- 4.....*Pizza-Sonne mit Hackfleisch*
- 5.....*Würziger Lammhackbraten mit Sauce Pistou*
- 6.....*Salat-Bowl mit Fleischbällchen*
- 7.....*Hackbraten mit Kartoffelkruste*
- 8.....*Chili-Hackbällchen-Wrap*
- 9.....*Königsberger Hackbraten*
- 10.....*12 Praxis-Tipps rund ums Kochen mit Hackfleisch*
- 12.....*Überbackene Tortillas mit Hackfleisch und Jalapenos*
- 13.....*Nudeln in der Hackfleischrolle*
- 14.....*Hackfleisch-Pfanne mit buntem Gemüse*
- 15.....*Kurkuma-Couscous mit Hackbällchen*
- 16.....*Chimichurri-Hackbraten-Roulade*
- 17.....*Hackfleisch-Tortellini-Pfanne*
- 18.....*Impressum*



*Toll auf
dem Buffet*



1 *Pizza-Sonne mit Hackfleisch*

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- 500 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 Pck. Trockenhefe • Salz
- 1 TL italienische Kräuter (getr.)
- 4 EL Olivenöl • 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 200 g geriebener Emmentaler
- 2 EL Tomatenmark • 2 EL Semmelbrösel • 1 TL Paprikapulver
- Pfeffer • Mehl zum Arbeiten

SO WIRDS GEMACHT

❖ Mehl, Hefe, 2 TL Salz, getrocknete Kräuter, Olivenöl und $\frac{1}{4}$ l lauwarmes Wasser in einer Schüssel mit den

Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Hefeteig verkneten. Zudeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

❖ Für die Füllung die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Beides mit Hackfleisch, Käse, Tomatenmark und den Semmelbröseln mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

❖ Den Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in zwei Portionen teilen. Jeweils zu einem Kreis (28–30 cm Ø) ausrollen.

❖ Einen Kreis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Hackfleischmasse gleichmäßig als Ring

darauf verteilen. (In der Mitte sollte ein Kreis mit ca. 8 cm Ø frei bleiben, am Rand 2–3 cm). Mit dem zweiten Teigkreis abdecken. Auf die Mitte ein kleines Schälchen (Boden nach oben) setzen, fest in den Teig drücken. Rund um das Schälchen mit einer Gabel einstechen. Die äußeren Teigränder fest zusammendrücken.

❖ Den Backofen auf 160°C vorheizen. Das Teigpaket mit einem scharfen Messer 16–20 mal bis zum mittleren Ring hin gleichmäßig einschneiden. Die einzelnen Stücke jeweils um 90 Grad verdrehen, sodass die Füllung nach oben zeigt. Die Pizza-sonne im vorgeheizten Backofen in ca. 45 Min. goldbraun backen.



*Lässt sich
vorbereiten*

2 Würziger Lammhackbraten mit Sauce Pistou

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Sauce Pistou:

- ½ Bund Basilikum • 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe • 70 ml Olivenöl
- 1 TL Honig • Salz, Pfeffer
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 1–2 TL dunkler Balsamicoessig

Für den Lammhackbraten:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL Rosmarin, geschnitten
- ¼ TL Oregano, gerebelt
- 500 g Lammhackfleisch
- 1–1 ½ TL Sambal Oelek • 1 Ei
- 20 g Paniermehl • Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl • frische Kräuter
zum Garnieren

SO WIRDS GEMACHT

❖ Für die Sauce Pistou das Basilikum und die Tomaten waschen, den Knoblauch abziehen, alles mit dem Öl in einem Mixer grob zerkleinern und mit Honig, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Dann den Essig gut unterrühren.

❖ Für den Hackbraten Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin, Oregano, Lammhackfleisch, Sambal Oelek, Ei und Paniermehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zu einem Laib formen, in einem Bräter im erhitzten Öl von allen Seiten kräftig anbraten, abgedeckt in 30–35 Min. garschmoren. Zwischendurch etwas Wasser angießen.

❖ Zum Servieren den Lammhackbraten in Scheiben schneiden, mit Basilikum garnieren und die Sauce Pistou dazu reichen.

3 Salatbowl mit Fleischbällchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel • 1 Salatgurke
- 1 große Möhre • 400 g Rotkohl
- 400 g Kirschtomaten • 1 kleiner Kopfsalat • 5 EL Olivenöl • 150 ml Apfelessig • 4 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Honig • Salz, Pfeffer
- ½ Bund Petersilie • je 3–4 Stiele Basilikum und Dill
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (M) • 2 EL Paniermehl
- 2 EL Rapsöl

SO WIRDS GEMACHT

❖ Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Das Gemüse putzen und waschen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre raspeln. Den Kohl in feine Streifen hobeln, die Tomaten halbieren. Die Gemüse jeweils separat in eine Schüssel geben. Den Salat waschen, trocken schleudern, kleiner zupfen und auf vier Schalen verteilen.

❖ Olivenöl, 3 TL Senf, Essig, Honig, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Das Dressing gleichmäßig auf die Gemüse in den Schalen aufteilen, sorgfältig mischen. Die Kräuter waschen, trockentupfen und nicht zu fein hacken. Den Dill zum Gurkensalat geben, Basilikum zum Tomatensalat.

❖ Die Zwiebelwürfel mit der Petersilie, dem restlichen Senf (1 TL), dem Hackfleisch, dem Ei, Paniermehl, 1 TL Salz und 2–3 Prisen Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse Bällchen formen, in einer Pfanne im erhitzten Rapsöl in ca. 8 Min. rundherum knusprig braun braten.

4 Gurken-, Möhren-, Tomaten- und Krautsalat auf dem Kopfsalat verteilen, mit den Hackbällchen toppen.

*Bunt und
gesund*





*Klassiker
mal anders*

4 Hackbraten mit Kartoffel-Möhrenkruste

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 altbackene Brötchen • 1 Handvoll Kräuter (z.B. Petersilie, Thymian, Oregano) • 150 g Feta • 60 g getrocknete Tomaten, in Öl • 600 g gemischtes Hackfleisch • 1 Ei • Salz • Pfeffer aus der Mühle • 1 TL Paprikapulver • 80 g grüne Erbsen (TK, aufgetaut) • 150 g Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte) • 2 Möhren • 2 EL Olivenöl

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Eine Kastenform (20 cm) mit Backpapier auskleiden. Die Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Jeweils ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest die Blätter abzupfen und hacken. Den Feta würfeln und die Tomaten klein schneiden.
- ❖ Die Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch, Kräutern, Ei, Salz, Pfeffer und Paprika verkneten. Toma-

ten, Feta und Erbsen untermengen und die Masse in die Kastenform füllen. Gleichmäßig flachdrücken.

- ❖ Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffeln und Möhren schälen und jeweils grob raspeln. Die Kartoffeln ausdrücken, mit den Möhren mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Hackfleisch verteilen, mit Öl beträufeln. Im Ofen ca. 1 Std. garen.
- ❖ Braten herausnehmen, in Scheiben schneiden und mit den übrigen Kräutern garniert servieren.



Lecker für unterwegs

5 Chili-Hackbällchen-Wrap

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Chilischote • 500 g Rinderhackfleisch • 1 Ei • 2 EL Semmelbrösel • Salz • abgeriebene Schale von ½ Biozitrone • 2 EL Pflanzenöl
- 120 g Eisbergsalat • je 60 g Gemüsemais und Kidneybohnen (Konserven) • ½ Bund Koriandergrün
- 4 Weizentortillafladen
- 80 g Saure Sahne • 50 g Cheddar

SO WIRDS GEMACHT

- ♣ Die Chilischote waschen, putzen und hacken. Mit dem Hackfleisch, dem Ei, Semmelbröseln, Salz und Zitronenabrieb verkneten und daraus Bällchen formen. In einer Pfanne im heißen Öl in ca. 10 Min. rundherum goldbraun braten.
- ♣ Den Salat in Streifen schneiden. Maiskörner und Bohnen in einem Sieb

abbrausen und abtropfen lassen. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

- ♣ Die Tortillafladen nach Belieben kurz aufbacken. Mit Saurer Sahne bestreichen, mit Salatstreifen, Mais und Bohnen belegen und die Hackbällchen darauf legen. Den Cheddar reiben und mit dem Koriandergrün aufstreuen. Die Fladen eng aufrollen und halbiert servieren.



*Bewährte
Kombi*

6 Königsberger Hackbraten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ¼ Bund Petersilie • 4 Zwiebeln • 60 g weiche Butter • 4 Scheiben Toastbrot
- 3 Sardellenfilets (Glas) • 275 ml Milch
- 600 g Rinderhackfleisch • 1 TL Senf
- 2 Eier • Salz • Pfeffer aus der Mühle
- 800 g Kartoffeln (festkochende Sorte)
- 500 g Brokkoli • 30 g Mehl • 150 g Sahne
- 3 EL kleine Kapern (Glas) plus etwas Sud
- 1–2 TL Zitronensaft • Muskat
- Butter für die Form

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Zwiebeln abziehen, eine Zwiebel fein würfeln und in 1 EL erhitzter Butter andünsten. Toastbrot und Sardellenfilets fein zerkleinern, mit 80 ml Milch, der Hälfte der Petersilie, der gedünsteten Zwiebel, dem Hackfleisch, dem Senf und den Eiern vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- ❖ Die Hackmischung zu einem Laib formen und in eine gefettete Auflaufform legen. Die übrigen Zwiebeln in Ringe schneiden, um den Braten verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Std. garen.
- ❖ Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Brokkoli waschen, putzen, in Röschen zerteilen, ebenfalls in Salzwasser bissfest garen. Beim Abgießen des Brokkolis ca. 150 ml Garflüssigkeit auffangen.
- ❖ Die restliche Butter erhitzen, das Mehl hinzufügen und anschwitzen. Die übrige Milch (195 ml) und die aufgefangene Garflüssigkeit des Brokkolis angießen und aufkochen. Sahne und Kapern mit etwas Sud sowie den Zitronensaft dazugeben und die Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Den Hackbraten mit Zwiebeln, Kartoffeln, Brokkoli und der Soße anrichten, nach Wunsch mit der übrigen Petersilie garnieren.

1 SO SCHÖN LOCKER

Damit Buletten & Co nicht zu kompakt werden, mengt man neben Ei auch ein altbackenes Brötchen unter die Masse. Zuvor in Milch oder Wasser einweichen, anschließend ausdrücken, dann einarbeiten. Ein ganz ähnlicher Effekt lässt sich übrigens mit einer fein geriebenen gekochten Kartoffel erzielen.

ZWEI

HACKFLEISCH HAUSGEMACHT

Mit einem Fleischwolf drehen Sie Ihr Hack einfach selbst durch – ganz frisch, und Sie wissen dann genau, was auf den Teller kommt. Noch ein Vorteil: Sie können Sorten wölfen, die als fertiges Hack nicht im Handel erhältlich sind, wie Kalb, Wild oder Geflügel. Aber bitte immer umgehend verarbeiten!



12 Tipps

Mit **HACKFLEISCH** kennen Sie sich aus? Gute Basis! Hier kommen noch ein paar Extra-Infos und Tricks, die Sie zum Experten machen



Eingefrorenes Hack im Kühlschrank auftauen lassen. Bei Raumtemperatur entwickeln Bakterien sich schneller!

GEMÜSE MACHT MEHR DRAUS

Wer Frikadellen zubereitet, kann pro Pfund Hackfleisch bis zu 500 Gramm fein geraspelt Gemüse untermischen. Zucchini, Möhren und andere Wurzelgemüse passen zum Beispiel prima. Damit die Masse gut hält, Ei, nach Belieben etwas Speisequark und Haferflocken oder Paniermehl ergänzen. Vorteile: Das ganze Gericht wird gesünder, kalorienärmer und meist auch noch deutlich preisgünstiger.

4

Geschmack fürs Hack

In der Fleischmasse gehen Aromen rasch unter, darum darf hier ruhig kräftig gewürzt werden. Klassisch kommen Pfeffer, Salz, Senf und Zwiebeln zum Einsatz. Hackfleisch ist aber sehr vielseitig. Es lohnt sich, mit Kräutern, Chili, Ingwer und exotischen Mixturen wie Curry oder Harissa zu experimentieren.

Wenn Fleischbällchen eine einheitliche Größe haben sollen, die Masse mit einem Eisportionierer formen!

AUF VORRAT IM FROSTER

Hackfleisch immer möglichst rasch nach dem Kauf verarbeiten. Denn durch die große Fleischoberfläche ist es ein guter Nährboden für Keime. Am besten landet Hack noch im Laufe des Einkaufstages in Topf oder Pfanne. Einfrieren ist die Alternative: Portionsweise in Gefrierbeutel geben, flach drücken und gut verschließen. So hält es sich ca. 6 Monate.

THEMA TEMPERATUR

Damit Hackfleisch schön saftig bleibt, nimmt man es am besten schon ca. 15 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank. Das schont das Fleisch, denn gibt man es sofort in die heiße Pfanne, verliert es durch den Temperaturschock vermehrt Flüssigkeit. Das Ergebnis ist dann spröde und trocken.

Kein Ei im Haus? Hackfleisch lässt sich mit Kichererbsenmehl binden. 1 EL mit etwas Wasser ersetzt 1 Ei.

EIN INDIZ FÜR FLEISCHFRISCHE

Achten Sie bei abgepacktem Hackfleisch aus der Kühltheke auf die Menge an Fleischsaft in der Packung. Frisches Fleisch verliert so gut wie gar keine Flüssigkeit. Die üblichen Saugunterlagen sollten im Idealfall noch recht trocken sein.

11

Schwein oder Rind?

Rinderhack hat nur wenig Fett und eignet sich perfekt für Bolognese-Sauce oder andere Gerichte, die krümelig gebraten werden. Misch-Hack ist durch den Schweinefleisch-Anteil fettreicher – ideal für Braten und Bratlinge.

Beim Braten nicht zu viel Fleisch auf einmal garen. Leckere Röstaromen entstehen, wo Hack in direkten Kontakt mit dem Pfannenboden kommt.

ZWÖLF

7 Überbackene Tortillas mit Hackfleisch und Jalapenos

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 rote Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 600 g gemischtes Hackfleisch • 3 EL Olivenöl
- 300 g Taco-Sauce (Fertigprodukt, Glas) • 200 g Tortillachips • 100 g Nacho-Käsesauce (Fertigprodukt, Glas)
- 80 g eingelegte Jalapenos

SO WIRDS GEMACHT

❖ Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, die Zwiebel in Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das Hackfleisch im erhitzten Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, ebenfalls anbraten. Die Taco-Sauce hinzufügen und kurz mit erhitzen.

❖ Tortillachips auf dem Backblech verteilen, die Hackfleischsauce darauf geben, mit der Käsesauce toppfen und alles im Backofen 10–15 Min. überbacken. Zum Servieren mit den Jalapenos garnieren.



*Snack für
die Party*

*Leckerer
Hingucker*

8 Nudeln in der Hackfleischrolle

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Makkaroni • Salz
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- Pfeffer • Paprikapulver, edelsüß und rosenscharf • Oregano, gerebelt
- Majoran, gerebelt • 80 g Parmaschinken, in dünnen Scheiben
- 150 ml Tomatensauce (Fertigprodukt, Glas) • 100 g Champignons
- 1 Möhre • 1 Zweig Rosmarin
- 1 rote Spitzpaprika • 1 Zucchini

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Makkaroni nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, vollständig abkühlen lassen. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Majoran würzen, auf Backpapier zu einem großen Rechteck drücken.
- ❖ Die Makkaroni dicht aneinandergereiht auf das Hackfleisch legen, dabei an den Rändern etwas Platz lassen. Das Hackfleisch mithilfe des Backpapiers vorsichtig eng aufrollen. Die Rolle mit den Schinkenscheiben belegen, leicht andrücken. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- ❖ Die Hackfleischrolle mithilfe des Backpapiers vorsichtig in eine

Auflaufform legen und die Tomatensauce darauf verteilen.

- ❖ Die Champignons säubern. Die Möhre schälen, waschen und in Stifte schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Blätter hacken. Die Spitzpaprika halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen, die Paprika und die Zucchini waschen und mit den Champignons in kleine Würfel schneiden.

- ❖ Das Gemüse mit dem Rosmarin auf der Tomatensauce verteilen und mitsamt der Hackfleischrolle im Ofen 25–35 Min. garen.

- ❖ Zum Servieren die Hackfleischrolle vorsichtig mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden.



*Gelingt
ganz leicht*

9 Hackfleisch-Pfanne mit buntem Gemüse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel • 2 Paprikaschoten
- 1 Aubergine • 1 Zucchini • 250 g Kirschtomaten • 500 g Hackfleisch
- 2 EL Olivenöl • 2 TL Harissa
- 2 TL Paprikapulver • Salz
- 5–6 Stiele Gartenkräuter (z.B. Kerbel, Basilikum, Oregano)
- 4 EL Saure Sahne • 1 Biozitron

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika, Aubergine, Zucchini und Tomaten waschen und putzen. Paprika in Streifen schneiden, Aubergine und Zucchini halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.
- ❖ Das Hackfleisch in der Pfanne im erhitzten Öl krümelig braten. Zwiebeln,

Aubergine und Zucchini zugeben, alles goldbraun braten. Die Paprika kurz mitbraten, dann mit Harissa, Paprikapulver und Salz würzen. Mit wenig Wasser ablöschen, Tomaten hinzufügen und alles in 5–10 Min. gar köcheln.

- ❖ Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hackfleisch-Pfanne abschmecken, Zum Servieren Saure Sahne darauf verteilen und mit Kräutern sowie Zitronenspalten anrichten.



Genuss aus
1001 Nacht

10 *Kurkuma-Couscous mit Hackbällchen*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2–3 Lauchzwiebeln
- 2 EL Olivenöl • 250 g Couscous
- 2 TL Kurkumapulver
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- 300 ml Gemüsebrühe
- 40 g Rosinen • 500 g Hackfleisch • 1 Ei • 2 EL Semmelbrösel
- 150 g Feta • 30 g Pinienkerne
- 2–3 Stiele Petersilie
- 4 EL Granatapfelkerne

SO WIRDS GEMACHT

❖ Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. In einem Topf in 1 EL erhitztem Öl anschwitzen. Couscous hinzufügen und kurz mitdünsten, mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen, Rosinen untermischen. Bei milder Hitze in 10 Min. garziehen lassen.

❖ In einer Schüssel das Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer verkneten. 100 g Feta hinzufügen und mit den Pinienkernen untermengen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in einer Pfanne im restlichen erhitzten Öl rundherum in ca. 10 Min. goldbraun braten.

❖ Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Den Couscous abschmecken und mit den Hackbällchen auf Tellern anrichten, den übrigen Feta darüber bröseln. Mit Petersilie und Granatapfelkernen bestreut servieren.

11 Chimichurri-Hackbraten-Roulade

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 750 g Hackfleisch • 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf • 2 kleine Eier • 60 g Paniermehl
- Salz • Pfeffer • Paprikapulver, edelsüß
- 100 ml Olivenöl • 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Koriander • 1 kleines Bund Petersilie
- 1 kleine rote Chilischote • 2 hart gekochte Eier • je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote
- 1 kg Süßkartoffeln • 1 TL Currypulver
- 200 g Sour Cream (aus dem Kühlregal)

SO WIRDS GEMACHT

❖ Hackfleisch, Tomatenmark, Senf, Eier und Paniermehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ein Stück Backpapier einölen, die Hackmasse darauf geben und zu einem Rechteck ausrollen.

❖ Für die Chimichurri Knoblauch abziehen und hacken. Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und ebenfalls hacken. Die Chili waschen, halbieren, die Kerne entfernen und die Chili fein schneiden. Kräuter, Knoblauch, Chili und 6 EL Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem ausgerollten Hackfleisch verstreichen.

❖ Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Eier pellen, in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf der Chimichurri verteilen. Die Paprika halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen, die Paprika waschen, in feine Streifen schneiden, auf die Eischeiben legen. Das Hackfleisch vorsichtig mithilfe des Backpapiers aufrollen und auf ein Backblech legen. Den Hackbraten im vorgeheizten Ofen in 30-40 Min. garen.

❖ Süßkartoffeln schälen, waschen, in Spalten schneiden, mit dem übrigen Öl, etwas Paprikapulver, Curry, Salz und Pfeffer vermischen. Auf einem weiteren Backblech verteilen und für 25-30 Min. mit in den Backofen schieben.

❖ Den Hackbraten in Scheiben schneiden, mit den gebackenen Süßkartoffeln und der Sour Cream auf Tellern anrichten.



Sonntags-
braten

*Alltags-
Liebling*

12 Hackfleisch-Tortellini-Pfanne

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stück Grillpaprika (Glas)
- 200 g Schmand • 1–2 TL Paprikamark • Salz • Pfeffer
- 1 kleines altbackenes Brötchen
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei • 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 TL Sahne-Meerrettich
- 3 EL Pflanzenöl • 1 Bund Lauchzwiebeln • 500 g Champignons
- 1 Bund Petersilie • 400 g Tortellini (Fertigprodukt; aus dem Kühlregal)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Grillpaprika in kleine Stücke schneiden, mit dem Schmand und dem Paprikamark verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Das Brötchen in kaltem Wasser 5 Min. einweichen, gut ausdrücken. Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen, dem Ei, dem Senf und dem Meerrettich verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bällchen aus der Hackmasse formen, in einer Pfanne in 2 EL erhitztem Öl in 10–15 Min. rundherum braun braten, dann aus der Pfanne nehmen.

- ❖ Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Champignons säubern, je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken.
- ❖ Tortellini nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln und Champignons darin anbraten. Brühe und Sahne angießen, aufkochen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Tortellini und die Hackbällchen dazugeben, kurz miterhitzen, mit Petersilie garnieren und mit dem Paprika-Schmand servieren.

IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:
FOODkiss

Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXELcircus
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Fotos: FOODkiss

FOODkiss
Die leckeren 12

erscheint exklusiv bei READLY
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger
schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag
haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder
sonstige Unterlagen.

Die leckeren 12 erscheinen alle 14 Tage neu bei Readly