

Kochen mit Martina und Moritz vom 16.03.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Geliebte Buletten, Frikadellen und Klopse

Grundrezept	2
Unsere Lieblings-Buletten / Frikadellen	4
Kartoffelsalat mit Kresse	5
Gefüllte Partykugeln	6
Klopse im Thaicurry	8
Hausgemachte Burger	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/geliebte-buletten-100.html>

Geliebte Buletten, Frikadellen und Klopse

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Mit guten Buletten oder Frikadellen kann man alle glücklich machen: kross gebraten, kräftig gewürzt und durch und durch saftig. Das klingt einfach. Damit sie aber auch wirklich so gelingen, verraten Martina und Moritz hier ihre sichersten Tipps.



Grundrezept

Grundlage ist immer Hackfleisch. Welches man nimmt, ist Geschmackssache oder richtet sich nach dem Anlass: klassisch ist gemischtes Hack, halb Rind, halb Schwein. Dadurch kommt etwas Fett ins Spiel, was die Buletten gleich von vornherein schön saftig macht. Man kann aber schon mit der Fleischsorte immer wieder für Abwechslung sorgen, in Bayern zum Beispiel sind Kalbsfrikadellen beziehungsweise Kalbspfanzler beliebt. Gut geeignet ist Wild oder Lammfleisch, aber auch Geflügel oder Fisch sind möglich, um eine völlig andere Geschmacksrichtung zu erzielen. In jedem Fall gehört ein Lockerungsmittel in den Hackfleischteig: Klassisch ist altpackenes Brötchen oder Weißbrot, aber auch hier lässt sich variieren, mit dunklem Graubrot, Schwarzbrot, sogar Vollkornbrot oder Pumpernickel können ein neues Geschmackselement liefern. Dann gehören Zwiebeln hinein, klein gewürfelt und unbedingt in Butter oder Öl weich gedünstet – es ist ein unangenehmes Gefühl, wenn man auf rohe und womöglich auch noch zu groß geschnittene Zwiebelwürfel beißt. Am Ende kommen noch gehackte Kräuter dazu, die in den heißen Zwiebeln etwas zusammenfallen dürfen. Ei muss in den Teig, damit die Buletten zusammenhalten. Und dann braucht es neben Salz und Pfeffer noch die spezielle Würze, da gibt es keine Grenzen, man kann alles nehmen, was man mag – nur bitte nicht alles auf einmal:

- Delikatesssenf, süßer und scharfer Paprika, Kümmel oder Wacholder sowie Majoran.
- Zwiebel, Knoblauch, einige Champignons – alles fein gehackt und in Butter weich gedünstet, Petersilie. Delikatesssenf und süßer Paprika. Man kann statt eingeweichtem Brot Haferflocken oder Bulgur zum Lockern nehmen.
- Scharfer Dijonsenf, Chilipulver, Piment und Thymian.
- Körniger oder sogar süßer Senf, Zitronenschale, eine exotische Würzmischung wie Zatar, Raz el Hanout, Oregano, als frisches Kraut etwa Minze.
- Ingwer, Knoblauch, Chili, Soja- oder Fischsauce, Sesamöl, Korianderwurzel und -grün. Eventuell auch Szechuanpfeffer. Und statt eingeweichtem Brötchen 2 bis 3 EL rohe Reiskörner einarbeiten.

Zubereitung:

- Der fertige, gut gewürzte Hackfleischteig wird dann geformt – wer den rohen Teig nicht probieren mag, formt eine Mini-Bulette und brät sie kurz an. Zum Formen ist es gut, die Handflächen anzufeuchten, dann bleibt nichts daran kleben. Aus hygienischen Gründen inzwischen vielleicht besser mit Einmalhandschuhen arbeiten. Wie groß man die Buletten mag, ob dick oder lieber flach, ob rund oder gar zu ovalen Laien, wie man sie in Österreich liebt – das hängt von Ihnen und von der Gelegenheit ab, zu der Sie die Buletten servieren wollen.
- Das Bratfett: Die Küchlein werden am besten in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl angebraten – neutrales Erdnuss-, Raps- oder Sonnenblumenöl, auch Olivenöl ist perfekt! Ein Stich Butter gibt feines Aroma – Butter allein lässt sich nicht genug erhitzen, darin bleiben die Buletten blass und werden nicht kross. Auch gut geeignet: Butterschmalz oder Schweineschmalz.

- Die richtige Temperatur, damit die Buletten auch wirklich außen kross und innen saftig werden: Das Fett muss sofort brutzeln, wenn man die Fleischlaiberl einlegt, zuerst lässt man sie auf dieser etwas stärkeren Hitze eine Minute anbraten, dann die Temperatur herunterschalten. Nach ein bis zwei Minuten die Küchlein wenden, die jetzt auf dieser Seite bereits appetitlich gebräunt sein sollten und nun auf nachlassender Hitze auch auf dieser Seite bräunen. Wie lange, das hängt natürlich von der Größe und Dicke der Buletten ab: insgesamt 5 bis 8 Minuten.
- So werden die Buletten richtig kross: Die geformten Fleischpflanzerl in Semmelbrösel, in Panko (die groben Brösel aus Japan), in Bulgur oder Couscous, in Haferflocken wenden, dann wird diese Hülle besonders knusprig. Allerdings muss man aufpassen, dass sie nicht zu viel Hitze abkriegen und verbrennen!

Unsere Lieblings-Buletten / Frikadellen

Auf jeden Fall machen Martina und Moritz immer eine so große Portion, dass am Ende einige Frikadellen übrig bleiben – denn sie schmecken auch herrlich kalt, einfach so aus dem Kühlschrank stibitzt, aus der Hand!

Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 500 g Hackfleisch nach Gusto
- 1 Brötchen vom Vortag oder 2 Scheiben Mischbrot (200 g)
- 100 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 EL Butter
- 3-4 Petersilienstängel
- 4 Pimentbeeren
- 4 Wacholderbeeren
- $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Kümmel
- 1 gehäufter EL scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL süßer Delikatesspaprika
- 1 Ei
- Olivenöl zum Braten



Zubereitung:

- Hackfleisch in eine Schüssel geben und nacheinander die übrigen Zutaten zufügen. Das Brötchen oder Brot würfeln, mit der lauwarmen Milch beträufeln und zugedeckt einweichen. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln, Chili entkernen und ebenfalls fein hacken.
- In der Butter weich dünsten. Am Ende die fein gehackte Petersilie untermischen und alles etwas abkühlen lassen.
- Die Gewürzkörner im Mörser oder Mixbecher zermahlen. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Paprika und Ei zum Hackfleisch geben und jetzt tüchtig durchkneten – so hat man die Masse am besten im Griff!
- Mit angefeuchteten Händen/Einmalhandschuhen Küchlein oder Bällchen formen und in heißem Olivenöl rundum kross braten.

Beilage: Kartoffelpüree oder Kartoffelsalat mit Kresse (s. nächstes Rezept)

Kartoffelsalat mit Kresse

Das ist immer ein passender Begleiter – ganz nach Gusto die noch würzigeren Brunnenkresse nehmen oder die zartere Gartenkresse. In jedem Fall verschwenderisch, der Salat soll richtig grün wirken!

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g festkochende Kartoffeln (Annabelle, Sieglinde, eventuell auch eine blaue Sorte)
- 1 rote Zwiebel
- Salz
- 1-2 EL scharfen Senf
- Pfeffer
- 3-4 EL milder, aromatischer Essig (z. B. Apfelessig, Himbeeressig)
- ca. 80-100 ml heiße Brühe
- 2-3 EL gutes, kaltgepresstes Öl
- 1 große Handvoll Brunnen- oder Gartenkresse



Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale gar kochen. Abgießen, nur kurz – etwa 10 Minuten – abkühlen lassen, dann pellen, in Scheibchen schneiden. Die Zwiebel sehr fein würfeln und zufügen, salzen, pfeffern, alles mit Essig beträufeln und schließlich die heiße Brühe darüber verteilen und sofort gut vermischen. Dabei löst die Brühe die Stärke aus den Kartoffeln und verbindet sie geschmeidig.
- Schließlich das Öl untermischen, jetzt muss der Salat glänzen und duften. Die Kräuter erst unmittelbar vor dem Servieren sehr vorsichtig untermischen – sie sollen nicht zerfallen!

Getränk: Was trinken wir zu unseren Buletten? Moritz bleibt beim Bier, Martina bekommt einen weißgekelterten Spätburgunder.

Gefüllte Partykugeln

Sie sollten walnussgroß, nicht größer als ein Tischtennisball sein. Dann kann man sie nämlich leicht mit zwei Happen aus der Hand essen. Dazu gibt es einen Dip, von dem man sich einen Klecks auf jeden Happen tut.

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Portion Hackfleischteig wie im Grundrezept



Für die Füllung:

- 100 g gekochter Schinken
- 150 g Mozzarella
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- etwas Zitronenschale
- ca. 100 g Semmelbrösel, Panko oder Bulgur/Couscous
- Öl zum Braten

Zubereitung:

- Den Hackfleischteig mit gedünsteter Zwiebel, eingeweichtem Brot und Gewürzen nach Gusto zubereiten.
- Für die Füllung Schinken und Mozzarella halbzentimeterklein würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden und alles mischen.
- Vom Hackfleischteig immer eine kleine Portion von ca. 1 bis 2 Esslöffeln auf der Handfläche flachdrücken, einen Löffel Füllung draufsetzen, darüber zusammenschließen und eine glatte Kugel formen – auch jetzt die Handfläche nass machen, damit die Oberfläche schön glatt wird.
- Die Kugeln in der Pfanne in reichlich und sehr heißem Öl braten, ständig an der Pfanne rütteln. Dabei werden sie immerzu gedreht und rundum gleichmäßig gebräunt.
- Besonders knusprig werden die Kugeln, wenn man sie vor dem Braten in Bulgur oder Couscous dreht. Sie werden dann rundum geradezu golden und schön crisp.

Getränk: ein pfiffiger Partydrink mit Apfelsaft. Dazu naturtrüben Apfelsaft und Saft einer Zitrone mit crushed Eis verrühren, dabei einen guten Schuss scharf gewürzten Tomatensaft zufügen. Wer mag, kann jetzt noch mit einem Spritzer Apfelbrand würzen und mit Sprudel oder Cidre auffüllen.

Bunter Senf-Dip

Dafür braucht man normalen Delikatesssenf, der weder zu mild noch zu scharf ist. Mit klein gewürfeltem, buntem Gemüse verrühren: gelbe und rote Paprika, grüne Chilis, Stangensellerie, Kräuter, Schalotten oder Frühlingszwiebel. Ganz nach Vorrat und Gusto. Auf eine Tasse Senf eine Tasse Gemüse rechnen.

Klopse im Thaicurry

Klopse werden im Allgemeinen nicht gebraten, sondern gesotten – der würzige Sud ist dann die Basis für eine begleitende Sauce. Königsberger Klopse kennt ja jeder, sie sind geradezu ein Lieblingsgericht. Hier also eine asiatische Variante: Wir nehmen das Fleisch vom Kalbshals, der ist schön durchwachsen, und lassen es den Metzger durch den Wolf drehen – übrigens auch das richtige Fleisch für die in Bayern beliebten Kalbspflanzerl. Gewürzt wird mit Ingwer, Knoblauch, Chili und Thaikräutern, wie Koriander, Schnittknoblauch (chinesischem Schnittlauch). Und aufgeloockert wird der Teig mit in etwas Fischsauce und Sesamöl eingeweichten Reiskörnern.



Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kalbshals (vom Metzger durchdrehen lassen)
- 2 TL Sesamöl
- 1 EL Speisestärke
- 1 große Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 kleinfingerlanges Stück Ingwer
- 1 Zitronengraskolben
- 3 EL rohe Reiskörner
- 5 EL Fischsauce
- 2 EL neutrales (Erdnuss-) Öl
- 1-2 TL grüne Currysauce
- 800 ml Kokosmilch
- 1 Limette oder Zitrone
- 1 gehäufter EL Palmzucker
- Asia Kräuter (nach Gusto eine bunte Mischung: 3-4 Stängel Thaibasilikum, 3-4 Stängel Koriander, 3-4 Stängel chinesischer Schnittlauch)

Zubereitung:

- Das Fleisch mit einem Teelöffel Sesamöl würzen, eventuell auch etwas Speisestärke einarbeiten.
- Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras fein würfeln oder hacken. In einem Topf im heißen Erdnuss- und restlichen Sesamöl andünsten. Die Hälfte davon in einer Schüssel mit dem Reis vermengen, dabei 2 Löffel Fischsauce zufügen. Schließlich alles mit dem Hackfleisch vermischen. Daraus walnussgroße Bällchen formen.
- Die Currysauce unter die restliche Zwiebelmischung im Topf rühren und anrösten, dann nach und nach mit Kokosmilch ablöschen, dabei immer wieder etwas einko-

chen. Diese Sauce mit der restlichen Fischsauce, Limetten- oder Zitronensaft und Zucker würzen.

- Die Bällchen einlegen, zugedeckt auf sanfter Hitze etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Am Ende die Sauce nochmals abschmecken, sie sollte scharf, sauer und süß schmecken! Die zerzupften oder grob gehackten Kräuter untermischen.

Beilage: Reisnudeln. Sie werden mit kochendem Wasser überbrüht und 10 Minuten eingeweicht. Dazu eine Platte mit Salat- und Kräuterblättern, von denen man sich nach Gusto bedienen kann.

Tipp: Eventuell auch eine Schüssel Thaivinaigrette auf den Tisch stellen. Dafür je 1 Stück Ingwerwurzel, zerklopfte Knoblauchzehen, 3 bis 4 entkernte Chilischoten, 1 Händchen voll Thaikräuter mit dem Saft einer bis zwei Limetten oder Zitronen und 1 EL Palmzucker im Mixbecher so zerkleinern, dass noch Stückchen sichtbar bleiben.

Getränk: In Thailand trinkt man dazu einfach Eiwasser.

Hausgemachte Burger

Beim klassischen Hamburger ist das Brot nicht drin, sondern befindet sich drum herum: Burgerbrötchen sind ja, anders als unsere normalen Semmeln, aus einem buttrigen Hefeteig mit Milch gemacht. Man kann so etwas fertig kaufen, aber wenn sie aus der Fabrik kommen, dann sind allerlei Haltbarkeitsstoffe und sonstige Zutaten drin. Deshalb also lieber normale Brötchen verwenden, auch Scheiben von einem herzhaften Mischbrot sind denkbar, oder die Burgerbrötchen einfach selbst machen. Und weil es dieselbe Arbeit ist, gleich mehr davon produzieren. Übrige Brötchen noch eben lauwarm einfrieren, dann schmecken sie beim nächsten Mal – nur kurz aufgebacken – wie frisch!



Zutaten für 2 Personen:

Für die Brötchen:

- 250 g Mehl, Type 550 (am besten: Manitobamehl, das mit einem höheren Kleberanteil eine schönere Krume erzielt)
- 10 g Hefe
- ca. 1/8 l lauwarme Milch
- ½ TL Zucker
- 1 gute Prise Salz
- 20 g Butter
- 2 EL Milch zum Einpinseln
- 1 EL Sesamsamen zum Bestreuen

Für die Burger-Buletten:

- ca. 400 g abgehängenes, gut durchwachsenes Rindfleisch vom Rumpsteak, Rib Eye oder Hals
- ca. ½ TL Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle
- Öl zum Einpinseln

Für die Burger-Sauce:

- 1 Eigelb
- 1 gehäufter TL scharfer Senf
- 1 EL Chilisauce
- 1 EL Tomatenpüree
- 2 EL Zitronensaft

- Salz, Pfeffer
- 100 ml Öl

Außerdem:

- Salatblätter
- Kräuter
- 1-2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Salatgurke

Zubereitung:

- Den Teig kann man gut bereits am Vortag anrühren. Mehl in die Rührschüssel sieben, Hefe in der Hälfte der Milch auflösen, dabei den Zucker zufügen. Zum Mehl schütten und mit dem Kochlöffel (oder dem Knetarm der Küchenmaschine) zu einem weichen Teig rühren, dabei das Salz, die weiche Butter sowie so viel der restlichen Milch zufügen, wie nötig. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt zwei Stunden gehen lassen.
- Dann 4 bis 6 Kugeln formen, auf dem mit Backpapier belegten Blech mit einem Tuch zugedeckt nochmals eine halbe Stunde gehen lassen.
- Schließlich mit Milch einpinseln, mit Sesamsamen bestreuen und bei 200 Grad (Heißluft / 220 Grad Ober- & Unterhitze) ca. 15 bis 18 Minuten backen.
- Für die Burger muss man sich das Fleisch entweder vom Metzger durchdrehen lassen – wichtig: grobe Scheibe, die Löcher sollten etwa 4 bis 5 mm Durchmesser haben. (Zu fein gewolftes Fleisch macht pappige, zu weiche Burger ohne Biss.)
- Besser ist, man schneidet sich das Fleisch von Hand. Dafür das Steak am besten zunächst auf der Aufschnittmaschine in knapp halbzentimeterdünne Scheiben schneiden (vom Metzger bereits schneiden lassen). Diese aufeinanderstapeln, dann kann man mit einem gut geschärften Messer sie zunächst in feine Streifen, diese wiederum quer in feinste Würfel schneiden und zum Schluss alles nochmals mit dem Messer leicht durchhacken. Wie gesagt: Zu fein darf das Fleisch nicht sein! Es muss gutes Rindfleisch sein, Steak-Qualität! Am liebsten vom Roastbeef, wenn es abgehängt ist, auch vom Hals – in jedem Fall sollte der Fettanteil etwa 20 Prozent betragen, sonst wird der Burger zu trocken.
- Mit dem Würzen vorsichtig sein – wir suchen beim Burger ja den Fleischgeschmack – und Würze kann man mit der Sauce zufügen. Salz und Pfeffer genügen – vielleicht noch einen Hauch Chili. Das Fleisch mit etwas Salz durchkneten – die feinen Kristalle vom Fleur de Sel schmelzen nicht so schnell. Dieser Effekt ist hier erwünscht – dabei einen zertrümmerten Eiswürfel einarbeiten, das hält das Fleisch saftig.
- Runde Pattys daraus formen, mit dem Fleischklopfer schön glattstreichen, eventuell sogar noch vor dem Grillen für eine halbe Stunde kaltstellen. Gegrillt wird in einer entsprechenden Pfanne oder auf der Grillplatte oder natürlich auf dem Holzofengrill.
- Die Grillstreifen/den Grillrost gut mit Öl einpinseln, die Pattys jeweils eine bis eineinhalb Minuten scharf angrillen, wenden, die andere Seite weitere 2 Minuten grillen – sie sollen außen gebräunt sein, innen aber noch fast roh...

- Sie dürfen im Backofen nachziehen (bei 60 Grad), währenddessen die Brötchenhälften auf dem Grill bräunen. Für die Sauce die Zutaten in einen Mixbecher füllen, mit dem Mixstab zunächst am Boden alles zerkleinern, dann langsam nach oben ziehen. Die Sauce abschmecken, nach Belieben jetzt noch mit saurer Sahne oder Joghurt verrühren.
- Außerdem die anderen nötigen Zutaten vorbereiten: Zwiebelringe, Tomatenscheiben, Salatblätter, Kräuter – wer mag, kriegt auch eine Käsescheibe auf seinen heißen Burger. Wenn alle Zutaten auf dem Tisch stehen, baut jeder seinen Burger zusammen, sperrt den Mund auf, beißt ab und genießt, ...dass rechts und links der Saft runterrinnt – das gehört sich so!

Getränk: Bier, Cidre oder Eiwasser – ganz nach Belieben!