

Laura
Nimm 5

**Neue
Hack-Hits**



Genial gut!

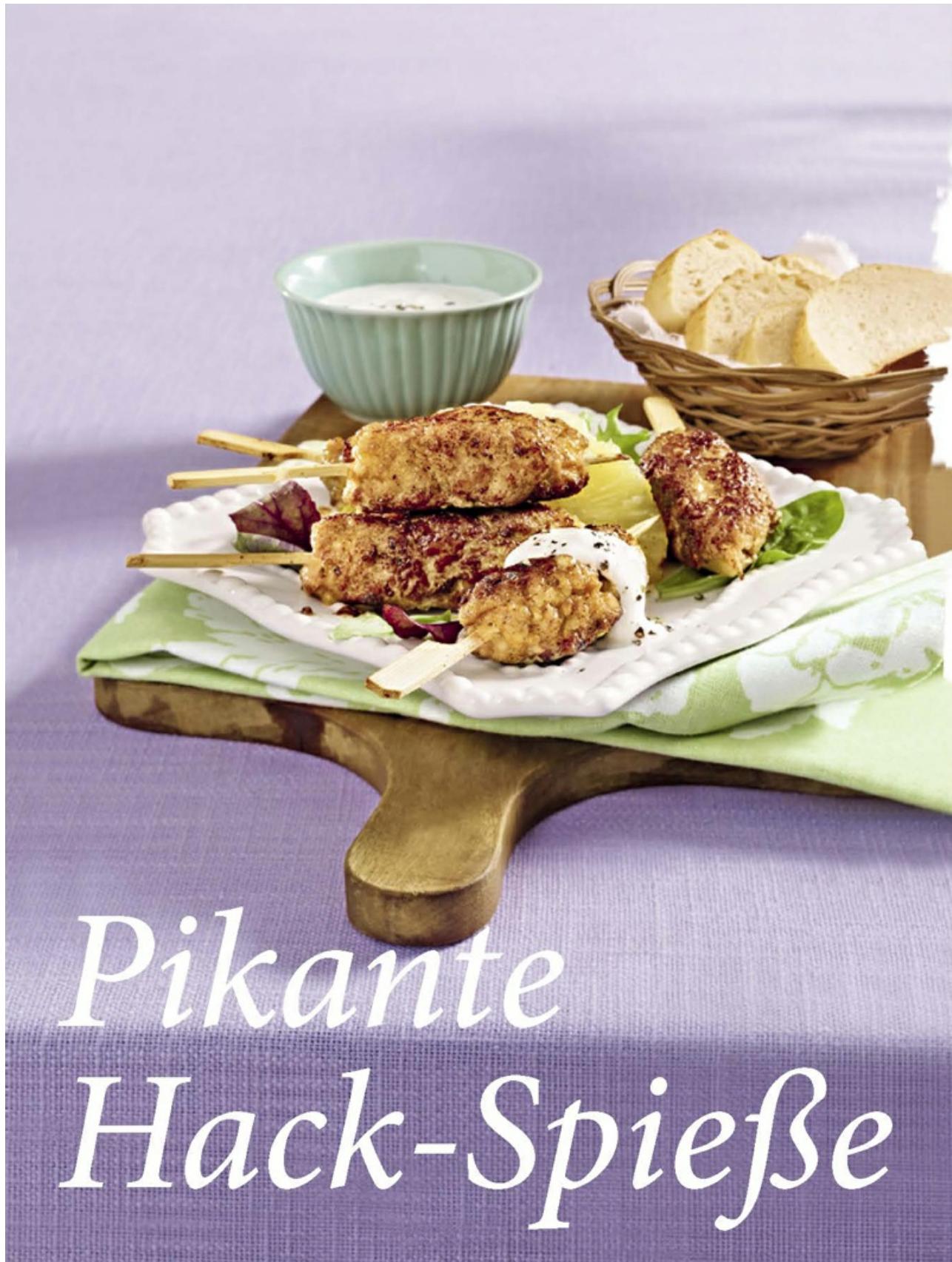
Nur 5 raffinierte Zutaten

Inhaltsverzeichnis

Pikante Hack-Spieße
Speck-Frikadellen zu Gnocchi
Mini-Hackbraten
Gefüllte Tomaten mit Hack
Blumenkohl-Suppe mit Hackbällchen
Paprikaschoten mit Hack & Reis
Pizza-Frikadelle mit Paprikagemüse
Frikadellen mit Möhren-Gemüse
Frikadellen mit Mozzarella
Bunte Hack-Törtchen
Möhrensuppe mit Hackbällchen
Hack-Spinat-Kuchen
Zucchini-Röllchen mit Paprika-Sugo
Blumenkohl-Hack-Auflauf
überbackene Crespelle mit Bolognese
Frikadellen mit Kohlrabi-Gemüse
Pizza mexicana
Gefüllte Tomaten nach Hausfrauen-Art
Impressum

Mit wenig Aufwand etwas Leckeres zaubern: Schauen Sie, was Sie im Kühlschrank haben, kaufen Sie 5 Zutaten frisch und genießen Sie unsere würzigen Hack-Gerichte!

Die Rezepte wurden in unserem Laura- Kochstudio entwickelt!



Pikante Hack-Spieße

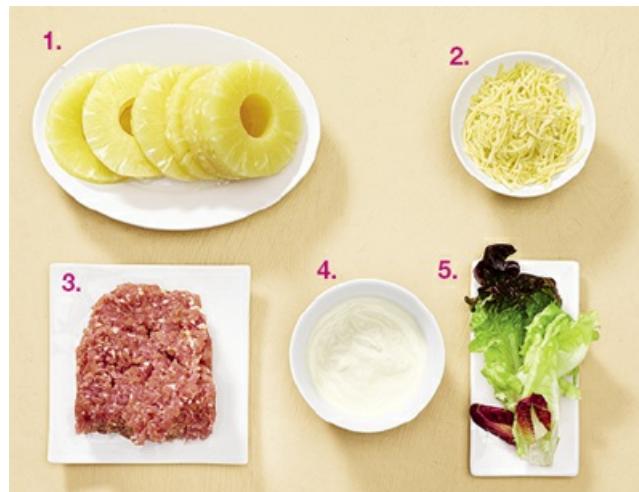
NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 Dose (230 ml) Ananasringe
2. 50 g Gouda
3. 500 g Schweinemett
4. 300 g Vollmilchjoghurt
5. Salatblätter zum Garnieren

Das sollten Sie für die Rezepte im Haus haben

Zwiebeln, Paniermehl, Gewürze, Kräuter (getrocknet, tiefgefroren), Öl, Mehl, Brühe, Essig, Senf, Eier, Tomatenmark, Ketchup, Honig, Milch, Butter, Gemüsebrühe



1. Ananasringe in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und, bis auf 1 Ring, sehr klein schneiden. 1 Ananasring halbieren oder vierteln. Gouda fein raspeln. 1 kleine Zwiebel schälen und fein würfeln. Mett, Ananas, Zwiebelwürfel, 1 TL Paniermehl und Käse verkneten. Mit Paprika, Pfeffer und etwas Salz würzen.
2. Schweinemett um ca. 16 Holzspieße formen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Mett-Spieße darin portionsweise unter mehrmaligem Wenden 5–8 Minuten braten.
3. Vollmilchjoghurt und 1 TL getrockneten Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatblätter ggf. putzen, waschen und trocken tupfen. Mett-Spieße auf einem großen oder 4 kleinen Tellern anrichten. Mit Salat und Ananasstücken garnieren. Joghurt dazureichen. Dazu schmeckt Baguette-Brot.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten. **Pro Portion ca. 520 kcal, E 35 g, F 37 g, KH 12 g**

Speck-Frikadellen zu Gnocchi



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 500 g gemischtes Hackfleisch
2. 75 g geräucherter durchwachsener Speck
3. 400 g Gnocchi (Kühlregal)
4. 1 Bund Lauchzwiebeln
5. 75 g Schlagsahne



1. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Hack, Zwiebel, 1 TL tiefgefrorene Petersilie, 1 Ei und 1 EL Paniermehl gut verkneten. Daraus ca. 8 Frikadellen formen.
2. Speck in feine Streifen schneiden, in einer großen, heißen Pfanne ohne Fett knusprig auslassen, herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben, Frikadellen darin ca. 10 Minuten braten.
3. Gnocchi in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schräge Ringe schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Das Weiße der Lauchzwiebeln darin ca. 1 Minute andünsten. Mit 15 g Mehl bestäuben, ca. 2 Minuten mit andünsten. 250 ml Brühe und Sahne zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi und Speck unter die Soße heben. Je 2 Frikadellen und Sahne-Gnocchi auf Tellern anrichten und mit restlichen Lauchzwiebeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten. **Pro Portion ca.** 740 kcal, E 34 g, F 48 g, KH 43 g

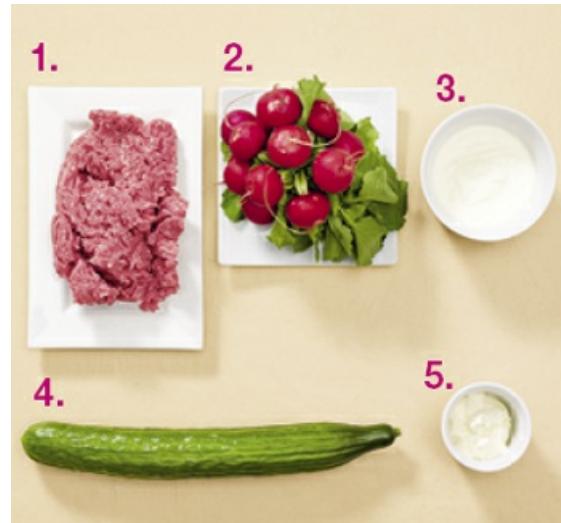
Mini-Hackbraten



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 500 g gemischtes Hackfleisch
2. 250 g Radieschen
3. 200 g Vollmilchjoghurt
4. 1 Salatgurke
5. 100 g Schmand



1. 4 Eier in ca. 10 Minuten hart kochen. 1 Zwiebel würfeln. Hack, 2 TL Senf, Zwiebel und 1 Ei zu einer geschmeidigen Masse verkneten, würzen.
2. Eier abschrecken, schälen. Hackmasse in 4 Portionen teilen, zu Kugeln formen, mit gekochten Eiern füllen. Auf ein mit Öl ausgestrichenes Backblech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 20 Minuten braten.
3. Radieschen, bis auf 4 Stück zum Garnieren, in Scheiben schneiden. Gurke in Scheiben schneiden. 2 EL Essig mit Salz und Pfeffer würzen, 2 EL Öl darunterschlagen. Radieschen und Gurke darin marinieren.
4. Joghurt, Schmand und etwas tiefgefrorene Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Essig abschmecken. Hackbraten mit Dip und Salat anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten. Pro Portion ca. 610 kcal, E 39 g, F 47 g, KH 7 g

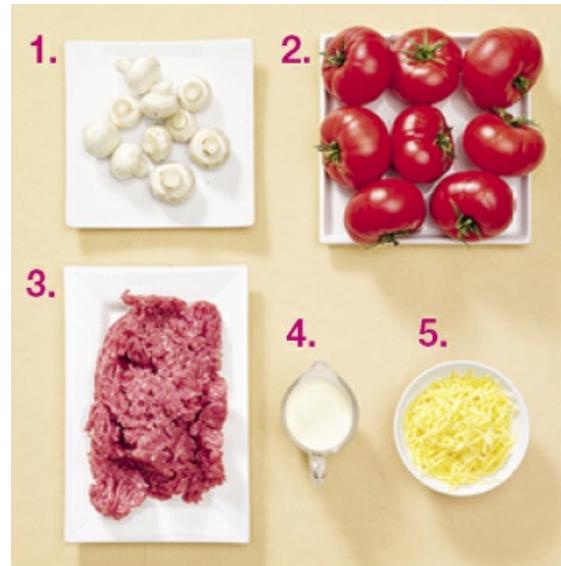


Gefüllte Tomaten mit Hack

NIMM 5

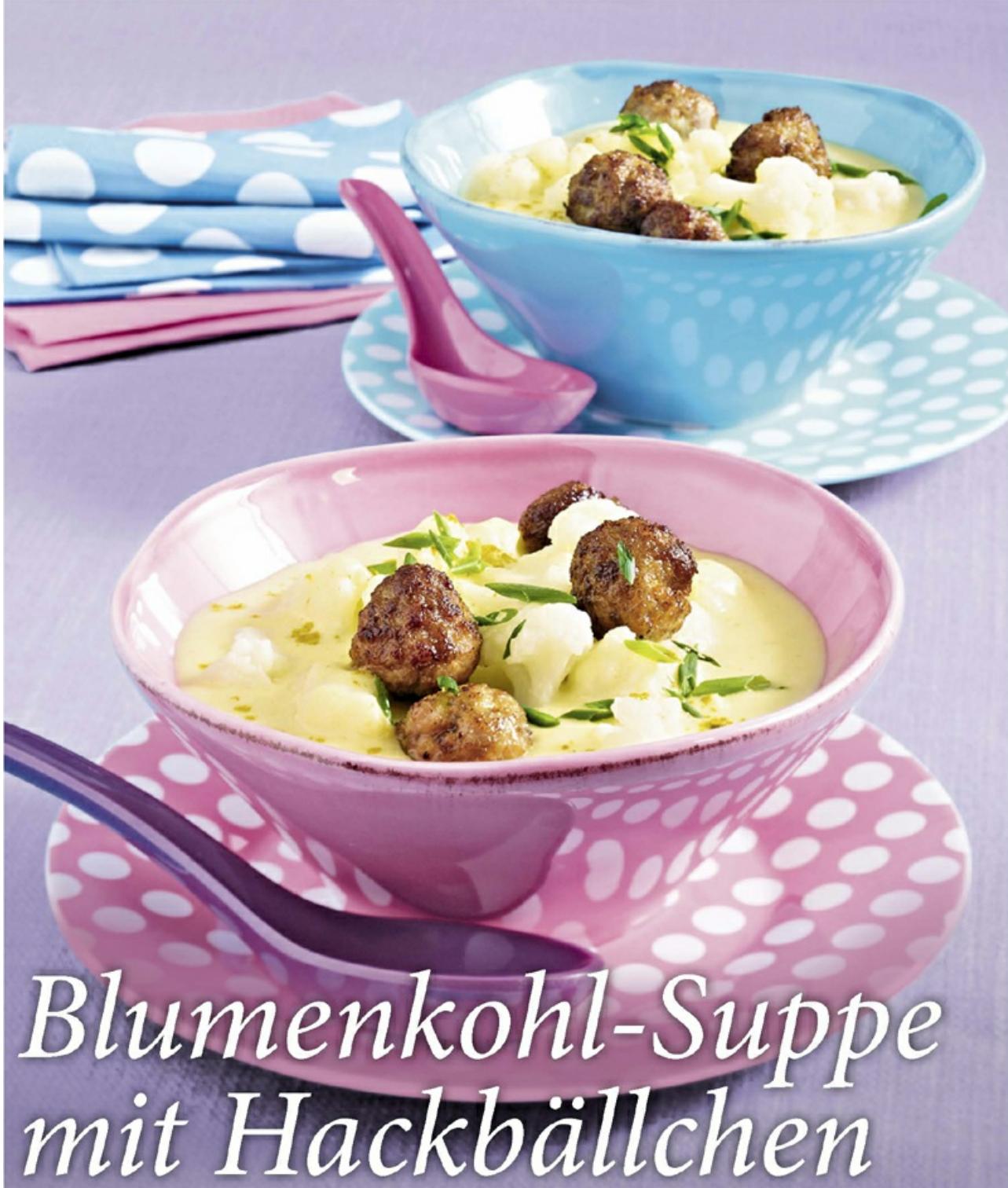
Zutaten für 4 Personen

1. 100 g Champignons
2. 8 Fleischtomaten (à ca. 200 g)
3. 500 g gemischtes Hackfleisch
4. 150 g Schlagsahne
5. 50 g geriebener Gouda



1. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Champignons putzen, säubern und fein hacken. 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Pilze, Zwiebeln und 1 TL getrockneten Knoblauch darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen.
2. Tomaten waschen, Deckel der Tomaten knapp abschneiden und beiseitelegen. Tomaten aushöhlen. Kerne mit Fruchtfleisch und Flüssigkeit in einen Topf geben.
3. Hack, 1 EL Paniermehl, Pilz-Zwiebel-Mischung, 1 TL mittelscharfen Senf, 1 Ei, Salz, Pfeffer und je 1 TL tiefgefrorene Petersilie und Schnittlauch zu einer glatten Masse verkneten. Hackfleischmasse achteln, Tomaten damit füllen und leicht andrücken.
4. Tomateninneres und Sahne in einem Topf aufkochen, von der Herdplatte ziehen. Mit einem Pürierstab fein pürieren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In eine ofenfeste Form füllen und die gefüllten Tomaten hineinsetzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) 40–45 Minuten backen.
5. Nach ca. 25 Minuten der Backzeit die Hackmasse mit geriebenem Gouda bestreuen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit die Tomatendeckel daraufsetzen. Form aus dem Backofen nehmen. Jeweils 2 gefüllte Tomaten mit Soße auf vier Tellern anrichten. Dazu schmecken Speck-Bohnen.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden. **Pro Portion ca. 860 kcal, E 47 g, F 51 g, KH 50 g**



Blumenkohl-Suppe mit Hackbällchen

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 500 g Kartoffeln
2. 1/2 Kopf Blumenkohl (ca. 500 g)
3. 250 g gemischtes Hackfleisch
4. 100 g Sahne-Schmelzkäse
5. 1/4 Bund Schnittlauch



1. Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen schneiden. 1 l Brühe aufkochen. Blumenkohl darin ca. 10 Minuten garen, herausnehmen. Kartoffeln in der Brühe ca. 15 Minuten kochen.
2. Hack, 2–3 EL Paniermehl, 1 TL Senf, 2 TL Ketchup, Salz und Pfeffer verkneten. Daraus ca. 16 Bällchen formen. In 1 EL Öl ca. 5 Minuten braten.
3. Topf mit den Kartoffeln vom Herd nehmen. Hälfte Blumenkohl wieder zugeben. Beides in der Brühe pürieren, aufkochen. Käse einrühren, schmelzen lassen, würzen. Rest Blumenkohl zugeben und kurz erwärmen.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Suppe mit Hackbällchen anrichten. Schnittlauch darauf verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten. **Pro Portion ca. 380 kcal, E 21 g, F 21 g, KH 25 g**

Paprikaschoten mit Hack & Reis



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 2 rote Paprikaschoten
2. 2 gelbe Paprikaschoten
3. 1/2 Bund Lauchzwiebeln
4. 150 g Langkornreis
5. 400 g gemischtes Hackfleisch



1. Paprika waschen, obere Viertel abschneiden und würfeln. 1 Zwiebel würfeln. Lauchzwiebeln waschen und putzen. Hellen und grünen Teil getrennt in Ringe schneiden. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Hack in 1 EL Öl ca. 5 Minuten krümelig braten. Nach ca. 3 Minuten Paprika- und Zwiebelwürfel zugeben, würzen. 3 EL Ketchup, 150 ml Brühe, 2 EL Tomatenmark, helle und Hälfte der grünen Lauchzwiebelringe zugeben. Aufkochen, 2–3 Minuten köcheln lassen.
3. Reis abgießen, unter die Hackmasse heben, in die Paprikaschoten füllen. In eine ofenfeste Form legen, 200 ml Brühe zugießen. Auf unterer Schiene im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten garen. Fertige Schoten herausnehmen. Mit Rest Lauchzwiebelringen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde. Pro Portion ca. 490 kcal, E 19 g, F 12 g, KH 40 g

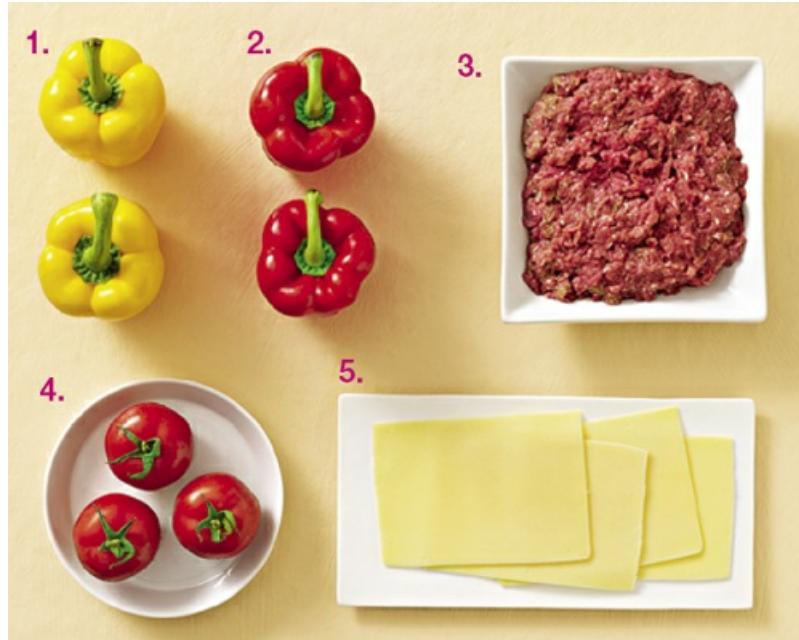


Pizza-Frikadelle mit Paprikagemüse

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 2 gelbe Paprikaschoten
2. 2 rote Paprikaschoten
3. 600 g gemischtes Hackfleisch
4. 3 Tomaten
5. 4 Scheiben Gouda



1. 1 Zwiebel fein, 2 Zwiebeln grob würfeln. Paprika in Streifen schneiden. Hack mit feinen Zwiebelwürfeln, 2–3 EL Paniermehl, 1 EL Senf und 1 Ei verkneten. Mit 1 TL Salz, Pfeffer und 2 EL Pizzagewürz würzen. Aus der Hackmasse ca. 8 Frikadellen formen.
2. Frikadellen in 2 EL Öl portionsweise ca. 5 Minuten braten, herausnehmen. Gröbere Zwiebelwürfel und 1 TL getrockneten Knoblauch im Bratfett anschwitzen, Paprika zufügen und ca. 3 Minuten anbraten. 3 EL Tomatenmark einrühren, weitere ca. 3 Minuten anrösten. Mit 600 ml Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen.
3. Paprikagemüse in eine ofenfeste Form geben, Frikadellen darauflegen. Tomaten in 8 Scheiben schneiden. Käsescheiben halbieren. Frikadellen mit je 1 Scheibe Tomate und 1/2 Scheibe Käse belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten überbacken. Form aus dem Ofen nehmen. Tipp: Mit Petersilie garnieren und gewürzte Crème fraîche dazureichen.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 700 kcal, E 49 g, F 48 g, KH 15 g

Frikadellen mit Möhren- Gemüse



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 500 g Möhren
2. 2 große Kartoffeln (ca. 500 g)
3. 100 g Schlagsahne
4. 500 g Schweinemett
5. 100 g Panko-Mehl (japanische Brotbrösel; im Asialaden erhältlich)



1. Möhren in schräge Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, grob würfeln. Möhren und Kartoffeln in 1 EL Öl 2–3 Minuten andünsten. Mit 125 ml Brühe ablöschen, zugedeckt 15–17 Minuten köcheln lassen. Sahne kurz vor Ende der Garzeit zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Mett, 1 Ei und 2 EL Paniermehl verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen daraus 12 kleine Frikadellen formen. Panko-Mehl in einen flachen Teller geben und Frikadellen darin wälzen.

3. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Möhren-Gemüse und Frikadellen auf vier Tellern anrichten. Tipp: Geben Sie kurz vor Ende der Garzeit 2 in Ringe geschnittene Lauchzwiebeln zum Gemüse.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten. **Pro Portion ca. 720 kcal, E 40 g, F 44 g, KH 41 g**

Frikadellen mit Mozzarella



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 125 g Mozzarella
2. 1 Tomate (ca. 100 g)
3. 600 g gemischtes Hackfleisch
4. ca. 400 g gemischte Blattsalate
5. Basilikum zum Garnieren



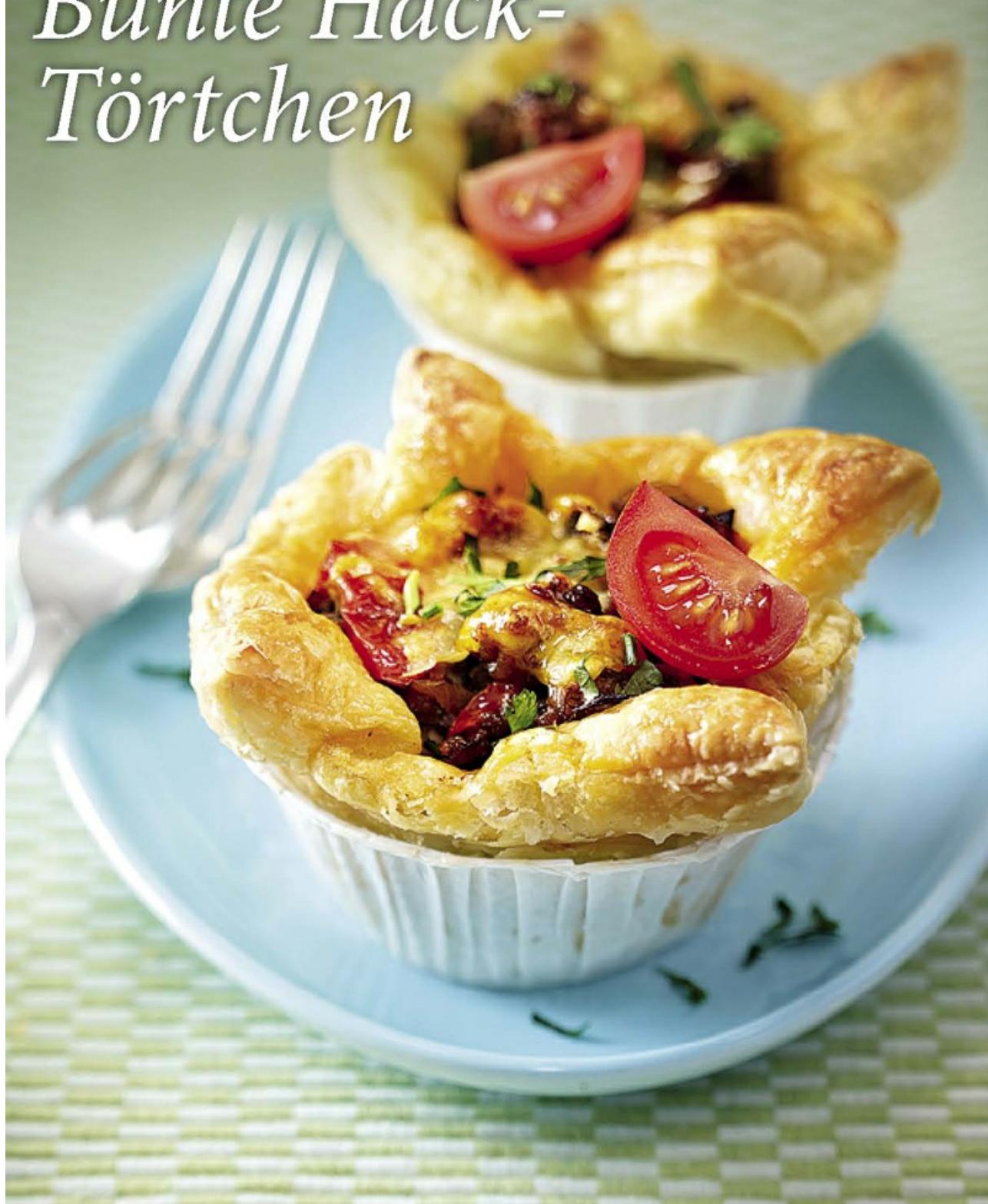
1. Mozzarella abtropfen lassen und in 8 Scheiben schneiden. Tomate waschen, putzen und in 8 Scheiben schneiden. Hackfleisch, 1 TL Tomatenmark, 1 TL Senf, 1 Ei und 50 g Paniermehl verkneten. Salzen und pfeffern. Aus der Masse 8 flache Frikadellen formen.

2. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin portionsweise ca. 5 Minuten braten. Mit je einer Scheibe Tomate und Mozzarella belegen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 5 Minuten überbacken.

3. Salate waschen, trocken tupfen. 4 EL Essig, 2 EL Senf, Salz, Pfeffer und 1 EL Honig verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen. Salat damit beträufeln. Frikadellen anrichten. Salat dazureichen.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. **Pro Portion ca. 520 kcal, E 35 g, F 37 g, KH 11 g**

Bunte Hack-Törtchen



NIMM 5

Zutaten für 10 Stück:

1. 250 g Kirschtomaten
2. 500 g gemischtes Hackfleisch
3. 100 g Doppelrahm-Frischkäse
4. 1/2 Packung (5 Scheiben, 225 g) tiefgefrorener Blätterteig
5. 50 g geriebener Gouda



1. Tomaten vierteln. Hack in 2 EL Öl krümelig anbraten. Tomaten, bis auf 10 Spalten zum Garnieren, zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2–3 Minuten schmoren. Frischkäse und 2 Eier verrühren, mit Muskat und Pfeffer würzen.
2. Blätterteig ca. 10 Minuten antauen lassen, Scheiben halbieren. 10 Mulden eines 12er-Muffinsblechs mit je einem Einmal-Backförmchen auslegen. Blätterteigscheiben in die Förmchen legen, sodass der Teigrand oben übersteht. Mit den Händen leicht in die Mulden drücken. Mit 3 EL Paniermehl ausstreuen. Hackmasse darin verteilen. Frischkäse/Eiermilch darüber verteilen. Mit dem Gouda bestreuen.
3. 1 Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen. Überstehende Teigränder damit einpinseln. Muffinblech auf unterer Schiene im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen. Fertige Hack-Törtchen aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter stellen und etwas abkühlen lassen. Die Törtchen mit jeweils 1 Tomatenspalte garniert servieren. Unser Tipp: Bestreuen Sie die Hack-Törtchen mit etwas gehackter Petersilie.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten. Pro Stück ca. 420 kcal, E 18 g, F 29 g, KH 21 g

Laura-TIPP

Für mehr Würze braten Sie 2 gehackte Knoblauchzehen mit dem Hackfleisch zusammen an.

Möhrensuppe mit Hackbällchen



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 600 g Möhren
2. 2 Knoblauchzehen
3. 400 g gemischtes Hackfleisch
4. 1 Bund Petersilie
5. 75 g Crème fraîche



1. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. Vorbereitete Zutaten in 3 EL Butter andünsten. Mit 1 1/4 l Brühe ablöschen, ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. 1 Zwiebel würfeln. Mit Hack, 1 TL Senf, 3 EL Paniermehl, 3 EL Milch und 1 Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse kleine Bällchen formen. In 2 EL Öl unter Wenden 5–7 Minuten braten.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Suppe pürieren, Petersilie unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Suppe und Hackbällchen in vier Schälchen anrichten. Crème fraîche schlierenartig einrühren. Mit Petersilie garnieren.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. **Pro Portion ca. 540 kcal, E 25 g, F 39 g, KH 17 g**



Hack-Spinat-Kuchen

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 450 g TK-Blattspinat
2. 750 g gemischtes Hackfleisch
3. 200 g Schafskäse
4. 1 Packung (250 g, 10 Blätter) Strudelteigblätter, Filo- oder Yufakteig
5. 1 EL Sesam zum Bestreuen



1. Spinat und 100 ml Wasser ca. 10 Minuten dünsten, abtropfen. 2 Zwiebeln würfeln. Hack in 2 EL Öl anbraten, Zwiebeln mit anbraten, salzen und pfeffern.
2. Käse würfeln. Mit Spinat unter die Hackmasse mischen, würzen. 1 Ei und 3 EL Milch verquirlen. Teig ca. 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Teig entrollen, während der Zubereitung immer wieder mit einem feuchten Tuch zudecken, damit die Blätter nicht austrocknen. 5 Blätter in gefettete Springform (26 cm Ø) legen, am Rand hochstehen lassen. Je mit 1/2 TL Öl bestreichen. Boden mit 2 EL Paniermehl bestreuen, Hackmasse daraufgeben. Eiermilch darüberträufeln. Rest Blätter darauflegen, je mit 1/2 TL Öl bestreichen. Überstehenden Teig zur Mitte hin umklappen. Mit Sesam bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) auf unterer Schiene 35–40 Minuten backen.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten. **Pro Portion ca. 330 kcal, E 19 g, F 21 g, KH 16 g**

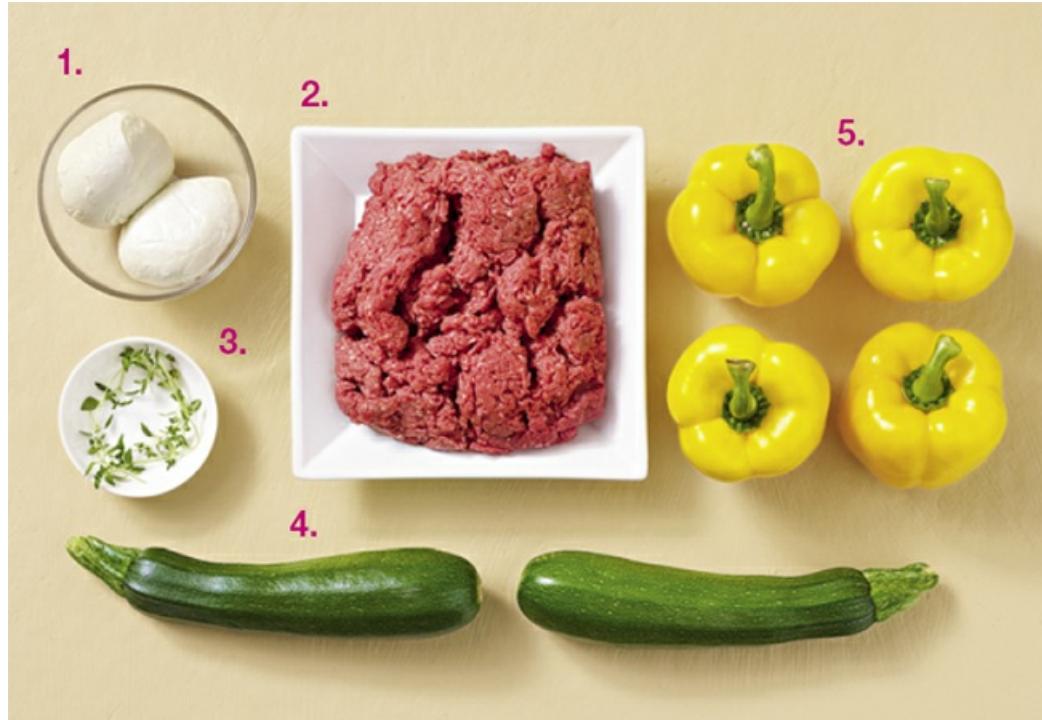


Zucchini-Röllchen mit Paprika-Sugo

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 250 g fettarmer Mozzarella
2. 400 g Beefsteak-Hackfleisch
3. 5 Stiele Thymian
4. 2 lange, dünne Zucchini
5. 4 gelbe Paprikaschoten



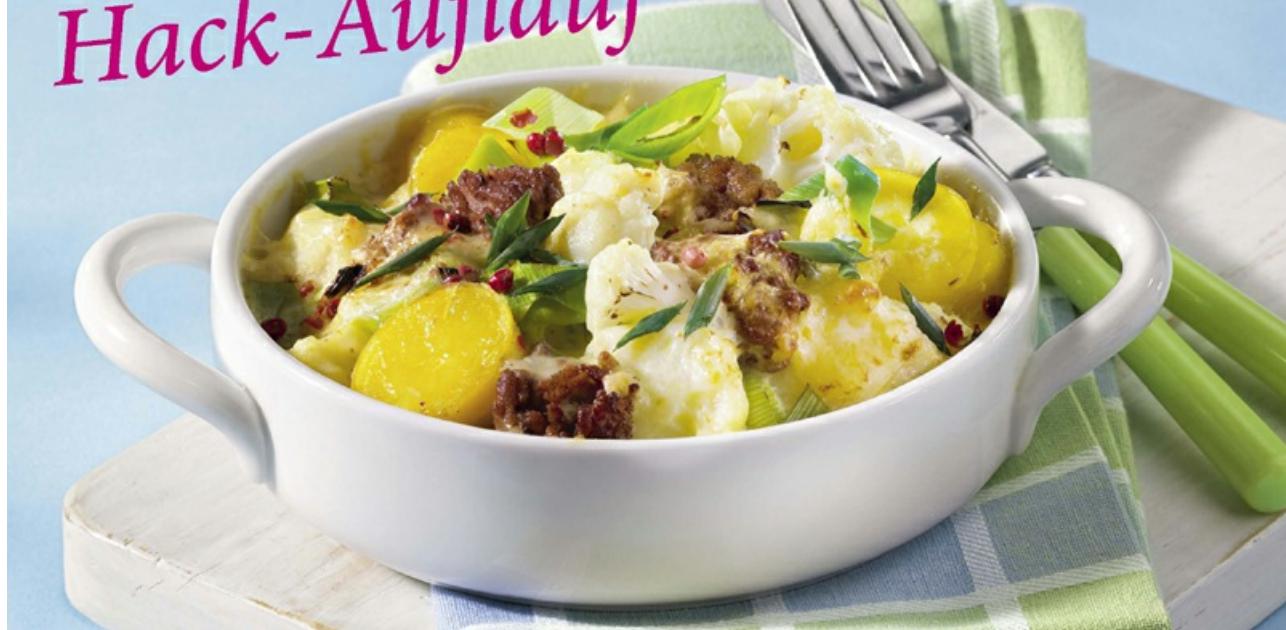
1. Mozzarella halbieren, in 24 längliche Stücke schneiden. Thymian, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Von den Zucchini längs 24 dünne Scheiben abziehen, Rest würfeln. Hack mit 1 Ei, 3 EL Paniermehl, gehacktem Thymian, 2 EL Tomatenmark verkneten, würzen. 24 Röllchen formen, je eins auf jeden Zucchinistreifen legen. Mozzarellastreifen darauflegen, aufrollen. Je 3 Röllchen auf 1 Holzspießchen stecken.

2. Spieße in 1 EL Öl in einer Grillpfanne 3–4 Minuten anbraten. Herausnehmen, auf ein geölttes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 12 Minuten garen.

3. Paprika und 1 Zwiebel würfeln. Zwiebel in 1 EL Öl anbraten, Paprika zugeben, andünsten, Zucchiniwürfel zufügen. 300 ml Gemüsebrühe zugießen, ca. 8 Minuten köcheln. Soße leicht pürieren. Die Spieße anrichten, mit Thymian garnieren. Paprikasugo dazureichen.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden. **Pro Portion ca. 380 kcal, E 40 g, F 17 g, KH 15 g**

Blumenkohl-Hack-Auflauf



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 800 g Porree (Lauch)
2. 800 g Blumenkohl
3. 1 Bund Schnittlauch
4. 500 g festkochende Kartoffeln
5. 400 g Beefsteak-Hackfleisch



1. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Blumenkohl in Röschen teilen. Porree in Ringe schneiden. Blumenkohl

in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Porree zugeben. Gemüse abgießen, das Gemüewasser dabei auffangen. Gemüse abschrecken, abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen.

2. Hackfleisch in 1 EL Öl krümelig braten, herausnehmen. 1 EL Mehl über das heiße Bratfett stäuben, kurz anschwitzen. 400 ml Milch und 800 ml Gemüewasser zugießen, aufkochen. 1 EL Instant-Gemüsebrühe einrühren und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3. Gemüse, Kartoffeln und Hack in einer Auflaufform verteilen. Soße würzen, über den Auflauf gießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Auflauf mit rosa Beeren und Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten. Pro Portion ca. 380 kcal, E 32 g, F 13 g, KH 31 g

Überbackene Crespelle mit Bolognese



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 400 g gemischtes Hackfleisch
2. 1 kleines Bund (ca. 450 g) Suppengrün
3. 75 g Gouda am Stück
4. 1 Dose (850 ml) Tomaten
5. 1 EL Butterschmalz



1. 2 Eier, 100 g Mehl und 125 ml Milch zu einem Teig verrühren, würzen. Ca. 20 Minuten quellen lassen.
2. Suppengrün und 1 Zwiebel würfeln. Hack in 1 EL Öl ca. 10 Minuten anbraten. Nach ca. 6 Minuten Gemüse und Zwiebel zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 1 EL Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Mit zerkleinerten Tomaten ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Butterschmalz portionsweise erhitzen. Aus dem Teig 4–6 Pfannkuchen backen, warm halten. Hacksoße darauf verstreichen, aufrollen und schräg in dicke Scheiben schneiden. In gefettete Auflaufform legen. Käse reiben, darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten. **Pro Portion ca. 590 kcal, E 39 g, F 36 g, KH 30 g**

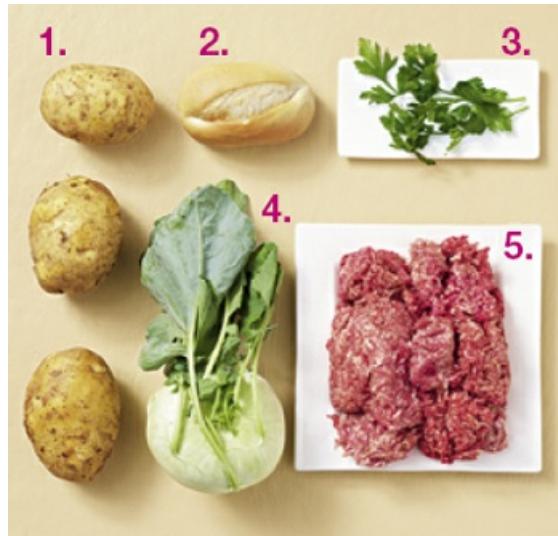
Frikadellen mit Kohlrabi-Gemüse



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
2. 1 Brötchen (vom Vortag)
3. 3 Stiele Petersilie
4. 800 g Kohlrabi
5. 500 g gemischtes Hackfleisch



1. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. 1 große Zwiebel schälen, eine Hälfte fein würfeln, andere Hälfte in Ringe schneiden. Brötchen gut ausdrücken. Hack mit Hälfte der gewürfelten Zwiebel, Brötchen, 2 TL Senf und 1 Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu 8 Frikadellen formen.

2. Kohlrabi putzen, schälen und in Stücke schneiden. 500 ml Wasser aufkochen, 2 TL Instant-Brühe einrühren. Kohlrabi zugeben, zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Kohlrabi abgießen, Brühe dabei auffangen. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, übrige Zwiebelwürfel darin andünsten. 1 EL Mehl darüberstäuben und unter Rühren anschwitzen. 300 ml aufgefangene Brühe abmessen, mit 200 ml Milch unter Rühren zugießen. 5 Minuten köcheln lassen.

4. Petersilie waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseitelegen, Rest in feine Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und Petersilie darüberstreuen. Kohlrabi sowie 1 TL getrockneten Majoran zur Soße geben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frikadellen aus der Pfanne nehmen. Zwiebelringe in die Pfanne geben, im Bratfett goldbraun braten. Frikadellen mit Kartoffeln auf Kohlrabigemüse anrichten. Mit Petersilie und Zwiebelringen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten. Pro Portion ca. 650 kcal, E 37 g, F 37 g, KH 43 g

Pizza mexicana



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 160 g Gemüsemais
2. 120 g Schmand
3. 2 Dosen Sonntagsbrötchen
4. ca. 320 g Beefsteak-Hackfleisch
5. 1 Bund Schnittlauch



1. Dosen öffnen, Brötchen entnehmen. Jeweils 2 Brötchen übereinanderlegen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche kreisförmig (18 cm Ø) ausrollen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. 80 g Tomaten mark und Chiliflocken verrühren, auf die Pizzen streichen.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin grob krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mais und Hack gleichmäßig auf den Pizzen verteilen. Schmand als Kleckse daraufgeben. Blechweise im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen. Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten. **Pro Portion ca. 560 kcal, E 26 g, F 19 g, KH 73 g**

Laura-TIPP

Wer's noch feuriger und mexikanischer mag, kann die Pizzen zusätzlich mit frischen roten Chilischoten-Ringen bestreuen.

Gefüllte Tomaten nach Hausfrauen-Art



NIMM 5

Zutaten für 2 Personen

1. 3 Stiele Basilikum
2. 5 Stiele Oregano
3. 100 g Langkornreis
4. 4 Fleischtomaten
5. 200 g gemischtes Hackfleisch



1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen, Deckel abschneiden und in kleine Würfel schneiden. Tomaten aushöhlen. Oregano und Basilikum waschen und, bis auf 4 Spitzen Oregano, fein hacken.
2. 1 EL Öl erhitzen, Hackfleisch darin unter Wenden ca. 5 Minuten bei starker Hitze braten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. 1 EL Tomatenmark, Tomatenwürfel und Reis zufügen, verrühren. Hackmischung in die Tomaten füllen und in eine Auflaufform setzen. 300 ml Gemüsebrühe zugießen, mit Pfeffer und evtl. etwas Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten garen. Aus dem Backofen nehmen, auf Tellern anrichten und noch heiß servieren. Mit Oreganospitzen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde. **Pro Portion ca. 790 kcal, E 55 g, F 32 g, KH 72 g**

Impressum:

Heinrich Bauer Dienstleistungs KG
Digital Brand Solutions & Innovation
Meßberg 1
20077 Hamburg
Deutschland
e-mail: appsupport@bauermedia.com
Telefax oder Tel.: +49 40 3019-0

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:

Carsten Schüerhoff (erreichbar unter der Anschrift der Heinrich Bauer Dienstleistungs KG)

Handelsregister-Nummer:

Amtsgericht Hamburg, HRA 78125

USt-ID: DE118908116

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Viola Wallmüller
Chefredakteurin
Bauer Women GmbH
Redaktion Laura
Meßberg 1
20067 Hamburg

eBook-Herstellung und Auslieferung:

readbox publishing, Dortmund
www.readbox.net