

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

**N G V**

Rubrik **Gesundheit**  
Thema **Kochen**  
Umfang **49 Seiten**  
eBooklet **00420**  
Preis **5,95 Euro**  
Autor **Naumann und Göbel  
Verlagsgesellschaft mbH**

Mit Hilfe von Fachbüchern kann man eine Menge lernen. Das ist gut. Wenn man genügend Zeit hat. Für die anderen Momente gibt es **eload24**: Digitale Bücher ohne jeden Ballast zu exakt definierten Themen, geschrieben von etablierten Fachautoren, unschlagbar preiswert und zum direkten Download. So bekommen Sie immer exakt die Informationen, die Sie wirklich brauchen. 24 Stunden am Tag.



**eload24 GmbH**

Blegistrasse 7  
CH-6340 Baar

info@eload24.com  
www.eload24.com

**Copyright © 2008 eload24 GmbH**  
Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:  
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

## Inhalt

Moussaka .....	3	Russische Piroggen .....	28
Börek.....	5	Piroggen mit Spinat .....	29
Kibbeh .....	6	Piroggen mit Sardellen .....	30
Bulgur-Gratin.....	8	Piroggen mit Käse und Pilzen .....	31
Fleischklößchen nach Pekingart ...	9	Griechischer Hackauflauf .....	33
Syrische Sesambällchen .....	11	Pikante Lammkoftas .....	34
Gefüllte Tacos .....	12	Türkische Teigtaschen.....	36
Tacos mit Kartoffeln .....	14	Dim Sum.....	37
Tacos mit Gemüse.....	15	Fleischklößchen in Sherrysauce ...	39
Tacos mit Eiern und Käse .....	17	Lammhackspieße.....	40
Gefüllte Wan-Tan-Blätter.....	18	Chili con carne .....	42
Empanadas.....	20	Chili extra scharf .....	43
Bifteki .....	21	Chili mit Gemüse .....	44
Čevapčići mit Kraut.....	23	Chili mit Wein .....	45
Arabischer Hackfleischtopf .....	24	Shepherd ´s Pie .....	47
Indischer Lammtopf mit Erbsen ...	26	Australische Pasteten .....	48

Börek, Piroggen, Koftas heißen sie, die bekannten Hackzubereitungen aus anderen Ländern, die auch unter deutschen Feinschmeckern Freunde gefunden haben. Griechenlandfans schätzen besonders die Moussaka oder Bifteki – mit Schafskäse gefüllte Frikadellen. Auch in Südamerika, im fernen Osten und in Asien weiß man köstliche Gerichte mit Hackfleisch zuzubereiten. Lassen Sie sich inspirieren.

## Moussaka



*Für 4 Portionen*

- 3 Auberginen
- Salz

- je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe
- 125 ml Olivenöl
- 400 g Lammhackfleisch
- Pfeffer
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- je 2 El Weißwein, Tomatenmark
- ½ TL gemahlener Zimt
- 2 El frisch gehackte glatte Petersilie
- 2 TL fein gehackte Minze
- je 3 El Butter, Mehl
- 300 ml Milch
- 75 g Bergkäse
- Fett für die Form

**1** Auberginen putzen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin andünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Würzen.

**2** Tomaten zum Hack geben und alles mit Wein, Tomatenmark, Zimt und den Kräutern abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen.

**3** Auberginen abtupfen und mit sehr viel Öl portionsweise von beiden Seiten braten. Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Eine Auflaufform einfetten und abwechselnd Auberginen und Hackfleischsauce hineinfüllen. Mit Auberginen abschließen. Aus Butter, Mehl und Milch eine Béchamelsauce zubereiten und abschmecken. Die Sauce über den Auflauf gießen, den Käse darüber streuen und die Moussaka im Ofen etwa 45 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Ruhe-, Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 570 kcal/2394 kJ

41 g E, 39 g F, 15 g KH



## Börek



*Für 12 Stücke*

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 150 g Rinderhackfleisch
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Tl gemahlener Koriander
- Salz, Pfeffer
- 150 g Yufkateigblätter
- 20 g Butter

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Im heißen Öl andünsten. Hackfleisch hinzufügen und braten. Tomatenmark und Gewürze zugeben und gut abschmecken. Erkalten lassen.

**2** Yufkablätter in Rechtecke von etwa 14 x 16 cm schneiden, dabei immer 2 Blätter aufeinander legen. Butter schmelzen und die

Yufkablätter damit einstreichen. Backofen auf 150 °C (Umluft 130 °C) vorheizen.

**3** Etwas Teig jeweils diagonal auf die Blätter setzen und diese zigarrenförmig zusammenrollen. Im Ofen etwa 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Schmor- und Backzeit)

Pro Stück ca. 69 kcal/290 kJ

4 g E, 4 g F, 5 g KH

## Kibbeh



### *Für 16 Stücke*

- 150 g Couscous
- Salz
- 1 Tl Currypulver
- 1 Tl Kreuzkümmel
- 1 Tl Maisstärke
- 1 Schalotte
- 2 Ei Öl
- 250 g Kalbs- und Lammhackfleisch

- ¼ TL Piment
- ¼ TL Zimt
- ½ TL Sumach
- 1 El frisch gehackter Koriander
- 30 g gehackte Mandeln
- 500 ml Frittieröl



**1** Couscous mit Salz, Curry und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben. Anschließend 500 ml kochendes Wasser dazugießen und alles gut verrühren. Abgedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen. Dann die Maisstärke unterheben.



**2** Schalotte schälen und hacken. Öl erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und braten. Gewürze,

Koriander und Mandeln untermischen. Abkühlen lassen.



**3** Mit feuchten Händen aus dem Couscous etwa 16 kleine Kugeln formen. In jede Kugel ein Loch drücken und etwas Hackfleischmasse hineingeben. Teigbällchen wieder verschließen.

**4** Das Frittieröl in einem Topf oder der Fritteuse erhitzen und die Kibbeh darin portionsweise goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit einem Knoblauch- oder Joghurtdip und Zitronenspalten servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Quell-, Schmor- und Frittierzeit)

Pro Stück ca. 113 kcal/475 kJ

5 g E, 9 g F, 3 g KH

## Bulgur-Gratin



*Für 4 Portionen*

- 200 g Bulgur
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 El Sonnenblumenöl
- 400 g Lammhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 200 g Champignons

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 El frisch gehackte glatte Petersilie
- 200 g saure Sahne
- 2 Tomaten
- 200 g frisch geriebener Gouda

**1** Den Bulgur in die kochende Gemüsebrühe geben und abgedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten.

**2** 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin gut braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Champignons und Zwiebeln zum Gehackten geben und 2 bis 3 Minuten mit-schmoren.



**3** Bulgur mit Hackfleisch-Pilz-Masse mischen und in die Auflaufform geben. Petersilie mit saurer Sahne mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Bulgur geben. Tomate vom Stielansatz befreien und achteln. Über dem Auflauf verteilen und mit Käse bestreuen. Gratin im Ofen etwa 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Quell-, Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 595 kcal/2499 kJ

49 g E, 27 g F, 38 g KH

## Fleischklößchen nach Pekingart



### Für 4 Portionen

- 150 g Wasserkastanien aus der Dose
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 25 g Ingwerwurzel
- 600 g Schweinehackfleisch
- 2 El Sojasauce
- 1 EI Misopaste

- 1 Ei
- 5 Tl Speisestärke
- 3 El Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Gemüsebrühe

**1** Die Wasserkastanien abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, Ingwer schälen. Wasserkastanien, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und Ingwer hacken. Mit dem Hackfleisch in einer Schüssel mischen. Sojasauce, Misopaste, Ei und 1 Tl Speisestärke hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

**2** Aus dem Fleischteig Klößchen formen und in 1 Tl Speisestärke wenden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Klößchen darin etwa 15 Minuten unter Wenden braten. Dann herausnehmen.

**3** Knoblauch schälen und fein hacken. In die Pfanne geben und anschmoren. Brühe mit der restlichen Speisestärke verrühren und dazugeben. Aufkochen und kurz köcheln lassen. Die restlichen Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in die Sauce geben. Die Fleischklößchen darin erhitzen. Mit Reis und Sojasauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Schmor- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 383 kcal/1609 kJ

33 g E, 18 g F, 22 g KH

## Syrische Sesambällchen



### Für 4 Portionen

- 250 g Möhren
- 150 g Reis
- 1 Knoblauchzehe
- 750 g Lammhackfleisch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl Kreuzkümmel

- 1 Tl gemahlener Koriander
- 100 g schwarze und weiße Sesamsamen
- 125 ml Öl
- 150 g saure Sahne
- 150 g Naturjoghurt
- ½ Tl Harissa
- 1 El frisch gehackte Zitronenmelisseblättchen



**1** Die Möhren schälen und würfeln. In kochendem Wasser blanchieren. Den Reis nach Packungsanweisung garen. Knoblauch schälen und hacken. Lammhack mit

Möhren, Reis, Knoblauch und Eiern mischen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken.

**2** Aus der Fleischmasse kleine Bällchen formen und in den Sesamsamen wen-



den. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bällchen darin unter Wenden braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Saure Sahne mit Joghurt und Gewürzen mischen. Die Zitronenmelisseblättchen unterheben. Die Sesambällchen mit der Sauce und Fladenbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Gar-, Brat- und Frittierzeit)

Pro Portion ca. 738 kcal/3100 kJ

68 g E, 35 g F, 37 g KH

## Gefüllte Tacos

(Grundrezept)



*Für 4 Portionen*

- 100 g Mehl
- 100 g Maisgrieß
- ½ TL Salz



- 1 Ei
- 2 El Öl
- 5 El Butterschmalz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Chilischote
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 Dose Kidneybohnen (250 g)
- Salz, Pfeffer
- 6 El Salsa
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 100 g frisch geriebener Emmentaler

**1** Mehl, Maisgrieß, Salz und Ei mischen. 400 ml warmes Wasser und 1 Tl Öl hinzufügen und alles zu einem dünnen Teig verrühren. Teig 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend im heißen Fett von beiden Seiten 8 dünne Fladen ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, aufeinander legen und warm stellen.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Paprika putzen, entkernen und würfeln. Chili putzen, entkernen und fein hacken. Restliches Öl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch, Paprika und Chili hinzufügen und alles 5 Minuten schmoren. Bohnen abgießen und in die Pfanne geben. Mischung würzen und Salsa unterrühren. Weitere 5 Minuten köcheln.

**3** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Tacos auslegen und die Füllung darauf verteilen. Mit Käse bestreuen und zusammenklappen. Im Ofen etwa 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Ruhe-, Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 443 kcal/1861 kJ

26 g E, 18 g F, 44 g KH

## Tacos mit Kartoffeln



*Für 4 Portionen*

- je 100 g Mehl, Maisgrieß
- ½ Tl Salz
- 1 Ei
- 2 El Öl
- 5 El Butterschmalz
- je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe, rote Paprikaschote
- je 100 g Rinderhackfleisch und Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl Cayennepfeffer
- 100 ml Fleischbrühe
- 6 El Salsa
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 100 g frisch geriebener Gouda

**1** Den Tacoteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und Tacos ausbacken.

**2** Die Kartoffeln schälen und würfeln. Mit dem Hackfleisch und dem Gemüse in der Pfanne braten. Die Brühe angießen.

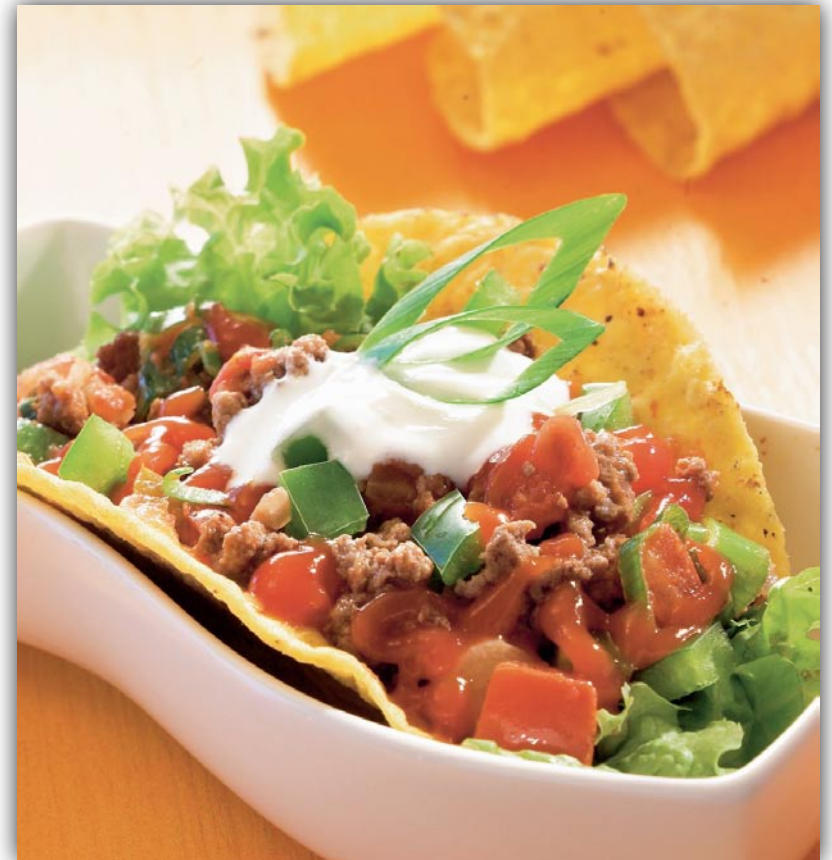
**3** Die Tacos wie im Grundrezept beschrieben füllen und überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Ruhe-, Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 388 kcal/1630 kJ

19 g E, 16 g F, 42 g KH

## Tacos mit Gemüse



*Für 4 Portionen*

- je 100 g Mehl, Maisgrieß
- ½ TL Salz
- 1 Ei
- 2 EL Öl
- 5 EL Butterschmalz
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- je 1 Knoblauchzehe, grüne Paprikaschote
- 4 Tomaten
- 1 rote Chilischote
- 200 g Rinderhackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Salsa
- 8 grüne Salatblätter
- 8 EL saure Sahne

**1** Den Tacoteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und Tacos ausbacken.

**2** Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Tomaten häuten, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Das Gemüse und die Hälfte der Zwiebeln mit Hackfleisch in der Pfanne braten und würzen.

**3** Die Tacos mit Salatblättern auslegen, Füllung darauf verteilen und mit einem Klecks saure Sahne und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

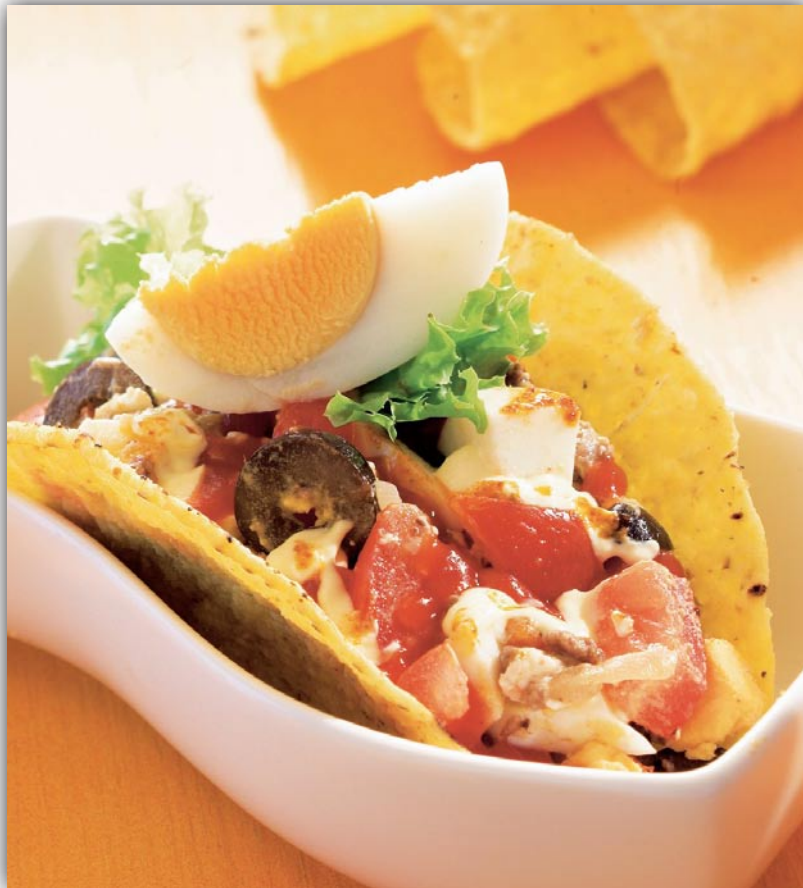
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Ruhe-, Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 363 kcal/1525 kJ

18 g E, 14 g F, 41 g KH



## Tacos mit Eiern und Käse



*Für 4 Portionen*

- je 100 g Mehl, Maisgrieß
- ½ Tl Salz
- 5 Eier
- 2 El Öl
- 5 El Butterschmalz
- je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe, rote Chilischote
- 200 g Rinderhackfleisch
- 4 Tomaten
- 8 schwarze Oliven ohne Steine
- Salz, Pfeffer
- 100 g Schafskäse

**1** Den Tacoteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und Tacos ausbacken.

**2** Die restlichen Eier hart kochen, pellen und hacken. Die Hackfleischmischung zubereiten und mit gehackten Tomaten, Oli-

ven in Scheiben, 50 g Schafskäse und Eiern mischen.

**3** Die Tacos füllen, mit restlichem Schafskäse bestreuen und im Ofen 15 Minuten überbacken. Mit Salsa servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Ruhe-, Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 438 kcal/1840 kJ

20 g E, 22 g F, 40 g KH

## Gefüllte Wan-Tan-Blätter



*Für 4 Portionen*

- 2 Schalotten
- 4 grüne Chilischoten
- 2 Shiitakepilze
- 150 g Rinderhackfleisch

- 1 Tl Speisestärke
- 1 Ei
- 2 Tl dunkle Sojasauce
- 2 Tl Reiswein
- Salz, Pfeffer
- 12 Wan-Tan-Blätter
- 2 Knoblauchzehen
- Saft von 1 ½ Limetten
- 1 El Austernsauce
- 2 El frisch gehackter Koriander

**1** Schalotten schälen, Chilischoten putzen, entkernen und beide fein hacken. Pilze putzen, waschen, die Stiele entfernen und die Hüte klein schneiden. Das Hackfleisch mit Pilzen, Schalotten, 1 gehackten Chilischote mischen. Speisestärke mit der Hälfte des verquirlten Eis mischen und unter die Fleischmasse rühren. Sojasauce und Reiswein hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Wan-Tan-Blätter ausbreiten und jedes mit etwa 1 Tl Fleischfüllung belegen. Teigländer mit restlichem verquirltem Ei bestreichen. Die Ecken der Blätter anheben und so zusammenfügen, das kleine Säckchen entstehen. Wan-Tan-Säckchen im Dampftopf etwa 15 Minuten garen.

**3** Knoblauchzehen schälen und hacken. Mit restlichen Chilischoten, Limettensaft, Austernsauce und Koriander mischen und im Mixer pürieren. Zu den gefüllten Wan-Tan-Blättern reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 226 kcal/949 kJ

12 g E, 14 g F, 14 g KH

## Empanadas



### *Für 4 Portionen*

- 750 g Mehl
- 250 g Schmalz
- Salz
- 3 Eier
- 4 Zwiebeln
- 4 El Öl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 El edelsüßes Paprikapulver

- Oregano
- 1 El Mehl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 g Rosinen
- 1 Eigelb
- 500 ml Frittieröl

**1** Mehl mit dem flüssigen Schmalz und 1 Tl Salz in einer Schüssel mischen. So viel Wasser hinzufügen, dass ein fester Teig entsteht. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Eier hart kochen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Mit Salz, Paprika, Oregano würzen und das Mehl unterrühren. Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Masse erkalten lassen. Eier pellen und hacken. Rosinen heiß abspülen. Beides unter den Fleischteig mischen.



**3** Teig ausrollen und Kreise von 14 cm Ø ausstechen. An den Rand jeden Kreises etwas Füllung geben. Rand mit verquirltem Eigelb bestreichen und den Teig halbkreisförmig zusammenklappen. Den Rand nochmals nach innen klappen, Empanadas mit Eigelb bestreichen und im heißen Öl goldbraun ausbacken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Ruhe-, Schmor- und Frittierzeit)

Pro Portion ca. 1438 kcal/6040 kJ

51 g E, 68 g F, 153 g KH

## Bifteki



### Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Butter
- 500 g Lammhackfleisch
- 100 g Schafskäse
- 4 El Paniermehl

- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- ½ Tl Kreuzkümmel
- je ½ El frisch gehackte Minze, Petersilie, Kerbel
- 30 ml Sonnenblumenöl

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin andünsten.



**2** Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Paniermehl, Ei und den Kräutern vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümm-



mel abschmecken. Aus der Masse Frikadellen formen. Schafskäse würfeln und in jede Frikadelle Schafskäsewürfel stecken.

**3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin etwa 10 Minuten braten, bis sie gar sind. Bifteki mit Reis und einem Knoblauchdip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Bratzeit)

Pro Portion ca. 363 kcal/1525 kJ

43 g E, 18 g F, 6 g KH

## Čevapčići mit Kraut



*Für 4 Portionen*

- 500 g Weißkohl
- Salz
- 125 g Zwiebeln
- Pfeffer
- 500 g gemischtes Hackfleisch

- je 1 Tl Rosenpaprika, edelsüßes Paprikapulver
- 2 El gehackte Petersilie
- 2 El Öl
- 1 grüne Paprikaschote
- ½ Bund
- Frühlingszwiebeln
- 4 El Weißweinessig
- 2 Tl gemahlener Kümmel
- 6 El Rapsöl

**1** Den Kohl putzen, harten Strunk heraus schneiden und die Blätter in dünne Streifen schneiden. Mit Salz bestreuen und mit den Händen gut durchkneten. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Die Zwiebel schälen und hacken. Mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Petersilie Hackfleisch zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus dem Teig ovale Röllchen formen und im heißen Öl von allen Seiten etwa 5 Minuten

braten oder unter den heißen Grill legen und 10 Minuten grillen.

**3** Paprika und Frühlingszwiebeln putzen. Paprika entkernen und würfeln, die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Aus Essig, Kümmel, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing bereiten und über den Kohl geben. Paprika und Frühlingszwiebeln hinzufügen und den Salat einmal gut durchmischen. Čevapčići mit Reis und Krautsalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Ruhe- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 128 kcal/538 kJ

5 g E, 8 g F, 9 g KH

## Arabischer Hackfleischtopf



### Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Öl
- 450 g Rinderhackfleisch
- 2 El Mehl
- 150 ml trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe



- 1 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 3 Zucchini
- 1 El frisch gehackter Koriander
- 1 Tl gemahlener Koriander
- 225 g Couscous
- Salz, Pfeffer



**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch hinzufügen und 5 Minuten schmoren. Mehl unterrühren und nach etwa 1 Minute Wein und Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Kohlrabi und Möhren schälen, Zucchini putzen. Das Gemüse, bis auf 2 Zucchini, in Würfel schneiden. Gemüse mit Korian-



der zum Hackfleisch geben und die Mischung etwa 15 Minuten abgedeckt bei geringer Temperatur schmoren.

**3** Den Couscous mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. In ein Sieb umschütten und dieses über einen Topf mit kochendem Wasser hängen. Den Couscous weitere 30 Minuten dämpfen.

**4** Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Die restlichen 2 Zucchini waschen, längs und quer halbieren, die Kerne herauslöffeln und die Zucchinihälften im Ofen etwa 10 Minuten garen. An-

schließlich die Hackfleischmischung in die Zucchinihälften füllen und mit Couscous servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Schmor- und Garzeit)

Pro Portion ca. 453 kcal/1903 kJ

3 g E, 24 g F, 27 g KH

## Indischer Lammtopf mit Erbsen



*Für 4 Portionen*

- 3 Zwiebeln
- je 2 Knoblauchzehen, Chilischoten
- 3 cm frische Ingwerwurzel
- 3 El Öl

- 500 g Lammhackfleisch
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Tl Curry
- 1 Tl Kurkuma
- 1 El Tomatenmark
- 3 Kartoffeln
- 150 g TK-Erbsen
- Salz, Pfeffer
- 2 El frisch gehackter Koriander

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Chilischoten putzen, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Zutaten darin andünsten. Ingwer und Hackfleisch hinzufügen und anbraten.

**2** Die Gewürze einrühren und alles zusammen weitere 5 Minuten schmoren. 200 ml Wasser mit dem Tomatenmark mischen und in die Pfanne gießen.

**3** Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Erbsen antauen lassen. Die Kartoffeln zum Hackfleisch geben und die Mischung 15 Minuten köcheln. Die Erbsen unterheben und erhitzen. Zuletzt den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriander bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Schmor- und Garzeit)  
 Pro Portion ca. 403 kcal/1693 kJ  
 7 g E, 39 g F, 8 g KH

## Russische Piroggen

(Grundrezept)



*Für 15 Stücke*

- 400 g Mehl
- 30 g Hefe
- 200 ml Milch

- 1 Tl Zucker
- 50 g Butter
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 100 g Speck
- 1 Zwiebel
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 Eigelb

**1** 200 g Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe in etwas lauwarmen Milch auflösen und in die Mulde geben. Zucker zufügen und alles zu einem weichen Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

**2** Butter schmelzen und abgekühlt unter den Vorteig rühren. Restliches Mehl, Ei und Salz zufügen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

**3** Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Zum Speck geben und mitschmoren, Hackfleisch hinzufügen und braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

**4** Teig etwa 0,5 cm dick ausrollen. Runde Teigfladen (etwa 10 cm Ø) ausstechen. In die Mitte jedes Fladens etwas Füllung geben und den Teig halbkreisförmig zusammenklappen. Rand mit einer Gabel festdrücken. Eigelb mit wenig Wasser verquirlen und die Piroggen damit einpinseln. Im Ofen etwa 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Ruhe-, Schmor- und Backzeit)

Pro Stück ca. 179 kcal/752 kJ

8 g E, 7 g F, 21 g KH

## Piroggen mit Spinat



*Für 15 Stücke*

- 400 g Mehl
- 30 g Hefe
- 200 ml Milch



- 1 Tl Zucker,
- 50 g Butter
- 1 Ei, Salz,
- Pfeffer
- 250 g Spinat
- 1 Zwiebel
- 200 g Rinderhackfleisch
- 50 g Frischkäse
- 1 Eigelb

**1** Den Hefeteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und ruhen lassen.

**2** Den Spinat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zum Hackfleisch in die Pfanne geben und 1 Minute mitschmoren. Den Frischkäse unterrühren. Piroggen wie angegeben füllen und backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Ruhe-, Schmor- und Backzeit)

Pro Stück ca. 181 kcal/760 kJ

8 g E, 7 g F, 21 g KH

## Piroggen mit Sardellen



*Für 15 Stücke*

- 400 g Mehl
- 30 g Hefe
- 200 ml Milch

- 1 Tl Zucker
- 50 g Butter
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 El Öl
- 200 g Rinderhackfleisch
- 4 Sardellenfilets aus dem Glas
- 1 El gehackte Kapern
- 1 Eigelb

**1** Den Hefeteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und ruhen lassen.

**2** Den Hackfleischteig zubereiten und mit gehackten Sardellen und Kapern mischen. Piroggen wie angegeben füllen und backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Ruhe-, Schmor- und Backzeit)

Pro Stück ca. 177 kcal/743 kJ

9 g E, 7 g F, 21 g KH

## Piroggen mit Käse und Pilzen



*Für 15 Stücke*

- 400 g Mehl
- 30 g Hefe
- 200 ml Milch
- 1 Tl Zucker
- 50 g Butter
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 100 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 200 g Rinderhackfleisch
- 50 g
- frisch geriebener Gouda
- 1 Eigelb

**1** Den Hefeteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und ruhen lassen.

**2** Die Pilze putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Den Hackfleischteig zubereiten und die Pilze 2 Minuten mit-

braten. Anschließend den Hackfleischteig abkühlen lassen und mit dem Käse vermischen.

**3** Piroggen wie angegeben füllen und backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Ruhe-, Schmor- und Backzeit)

Pro Stück ca. 183 kcal/769 kJ

8 g E, 7 g F, 21 g KH

## Griechischer Hackauflauf



*Für 4 Portionen*

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 2 El Öl
- 500 g Lammhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 2 Tl edelsüßes Paprikapulver
- ½ Tl getrockneter Thymian
- ½ Tl getrockneter Oregano
- 200 ml trockener Weißwein
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Schafskäse
- 250 ml Sahne
- Fett für die Form

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer, 1 Tl Paprika und den Kräutern würzen. Den Wein angießen und etwas einkochen lassen.

**2** Die Kartoffeln schälen und in ganz dünne Scheiben reiben. Den Backofen auf



180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

**3** Eine Lage Kartoffelscheiben in die Auflaufform schichten, darauf eine Lage Hackfleisch und Schafskäse geben und den Vorgang wiederholen. Mit Kartoffeln und Schafskäse abschließen. Die Sahne mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und darüber gießen. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 655 kcal/2751 kJ

51 g E, 38 g F, 23 g KH

## Pikante Lammkoftas



### Für 4 Portionen

- 4 Scheiben Weißbrot
- 1 Zwiebel
- 300 g Lammhackfleisch
- 1 El frisch gehackte glatte Petersilie
- 1 El frisch gehackte Minze



- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Ei
- 30 g griechischer Hartkäse
- Salz, Pfeffer
- 60 g Mehl
- 3 El Butterschmalz

**1** Das Weißbrot entrinden und in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein reiben. Brot gut ausdrücken. Hackfleisch mit Brot, Zwiebel, Petersilie, Minze, Kreuzkümmel, Ei und geriebenem Käse in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Den Hackfleischteig mit den Händen gut durchkneten und anschließend 30 Minuten ruhen lassen.

**3** Mehl in eine Schüssel geben. Aus dem Fleischteig kleine Bällchen formen und im Mehl wenden. Butterschmalz erhitzen und die Koftas darin knusprig braten. Heiß mit

grünem Salat und einer Minzesauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Ruhe- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 288 kcal/1210 kJ

30 g E, 7 g F, 27 g KH

## Türkische Teigtaschen



*Für 4 Portionen*

- 300 g Mehl
- 2 Eier
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Zucchini
- ½ gelbe Paprikaschote
- 3 El Olivenöl

- 500 g Lammhackfleisch
- 2 El Tomatenmark
- Pfeffer
- 1 Tl abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 Tl frisch gehackte Minze
- 1 Eiweiß



ten ruhen lassen.

**1** Aus Mehl, Eiern, 1 Prise Salz und 2 El Wasser einen glatten Teig herstellen (evtl. Mehl zugeben, wenn er klebt) und in Folie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen.



**2** Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und hacken. Peperoni putzen, entkernen und hacken. Zucchini und Paprikaschote putzen, Paprika ent-



kernen. Beide Gemüse in kleine Würfel schneiden. Im heißen Öl Zwiebel und Knoblauch andünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Gemüse zugeben und kurz mitschmoren. Tomatenmark, Salz und Pfeffer sowie Zitrone und Minze unter die Mischung rühren.

**3** Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise von etwa 10 cm Größe ausradeln. Die Hackfleischmasse darauf verteilen. Teigländer mit verquirltem Eiweiß bestreichen und übereinander klappen. Teigtaschen in kochendem Salzwasser portionsweise etwa 15 Minuten garen. Mit Kräutersauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Ruhe-, Schmor- und Garzeit)

Pro Portion ca. 565 kcal/2373 kJ

50 g E, 13 g F, 59 g KH

## Dim Sum



### Für 4 Portionen

- 80 g Klebreis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei Öl

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Tl brauner Zucker
- ½ Bund frisch gehackter Koriander
- 2 El Sojasauce
- 1 Eiweiß
- 1 El Mirin
- Salz, Pfeffer

**1** Den Reis waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Im heißen Öl glasig dünsten. Abkühlen lassen und mit Hackfleisch und den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.

**3** Aus dem Hackfleischteig kleine Bällchen formen und im Klebreis wenden, bis sie gut mit Reis umgeben sind.

**4** Die Reisbällchen im Dampftopf etwa 20 Minuten garen. Mit frischem Salat und einem scharfen Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Einweich-, Schmor- und Garzeit)

Pro Portion ca. 290 kcal/1218 kJ

23 g E, 14 g F, 18 g KH

## Fleischklößchen in Sherrysauce



*Für 4 Portionen*

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 50 g Paniermehl
- 6 El gehackte Petersilie

- 3 Tl edelsüßes
- Paprikapulver
- 2 El Olivenöl
- 1 El Mehl
- 8 El trockener Sherry
- 250 ml Fleischbrühe
- 10 kleine Kartoffeln

**1** Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und hacken. Das Hackfleisch mit Paniermehl, Knoblauch, 3 El Petersilie und 2 Tl Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Fleischteig walnussgroße Bällchen formen.

**2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundherum etwa 4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

**3** Die Zwiebeln mit dem restlichen Paprikapulver und dem Mehl in die Pfanne



geben und unter Rühren 2 Minuten schmoren. Sherry und Brühe angießen und die Sauce sämig einkochen lassen.

**4** Die Kartoffeln schälen, mit den Fleischbällchen in die Sauce geben und abgedeckt etwa 20 Minuten köcheln. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Schmor- und Garzeit)  
Pro Portion ca. 423 kcal/1777 kJ  
27 g E, 25 g F, 22 g KH

## Lammhackspieße



### Für 4 Portionen

- 500 g Lammhackfleisch
- 1 Ei
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Tl gemahlener Koriander
- 1 El frisch gehackter Salbei
- ½ Tl Cayennepfeffer

- Salz, Pfeffer
- 8 kleine Zwiebeln
- 12 Lorbeerblätter
- 3 El Olivenöl



**1** Das Hackfleisch mit Ei, Kreuzkümmel, Koriander, Salbei und Cayennepfeffer zu einem Teig verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**2** Aus dem Fleischteig mit angefeuchteten Händen Klößchen formen. Die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Fleischklößchen mit Zwiebeln und Lorbeerblättern abwechselnd auf Holzspieße stecken.



**3** Die Lammspieße mit dem Olivenöl bestreichen und auf dem Grill oder im Backofen unter dem Grill etwa 8 bis 10 Minuten grillen. Mit Couscous und einer Joghurtsauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Bratzeit)

Pro Portion ca. 283 kcal/1189 kJ

40 g E, 11 g F, 6 g KH

## Chili con carne

(Grundrezept)



*Für 4 Portionen*

- 250 g rote Bohnen
- 1,5 l Fleischbrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 2 El Butterschmalz
- 500 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl Chilipulver
- 1 El edelsüßer Paprika
- 250 g Tomaten
- aus der Dose
- ½ El Speisestärke

**1** Die Bohnen waschen und über Nacht in 1 l Wasser einweichen. In der Brühe etwa 1 Stunde garen.

**2** Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Nach 1 Stunde Garzeit die Hackfleischmischung zu den Bohnen geben. Mit den Gewürzen abschmecken.

**3** Die Tomaten mit Saft nach weiteren 30 Minuten in den Eintopf geben und alles weitere 30 Minuten garen. Erneut abschmecken und nach Bedarf die Flüssigkeit mit in Wasser angerührter Speisestärke binden. Dazu passen Brötchen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Einweich-, Schmor-, und Garzeit)

Pro Portion ca. 355 kcal/1491 kJ

32 g E, 21 g F, 10 g KH

## Chili extra scharf



*Für 4 Portionen*

- 250 g rote Bohnen
- 1 l Fleischbrühe



- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1 rote Chilischote
- 2 El Butterschmalz
- 500 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl Chilipulver
- 1 El edelsüßer Paprika
- 250 g Tomaten aus der Dose
- ½ El Speisestärke

**1** Die Paprikaschoten und Peperoni putzen, entkernen und würfeln. Mit dem Hackfleisch in der Pfanne anbraten.

**2** Chili wie im Grundrezept beschrieben zubereiten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Einweich-, Schmor- und Garzeit)

Pro Portion ca. 365 kcal/1533 kJ

32 g E, 21 g F, 12 g KH

## Chili mit Gemüse



*Für 4 Portionen*

- 250 g rote Bohnen
- 1 l Fleischbrühe
- 1 Zwiebel



- 1 Knoblauchzehe
- ½ Stangensellerie
- 2 Möhren
- 2 El Butterschmalz
- 500 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl Chilipulver
- 1 El edelsüßer Paprika
- 250 g Tomaten aus der Dose
- ½ El Speisestärke

**1** Den Stangensellerie putzen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Hackfleisch in der Pfanne anbraten.

**2** Chili wie im Grundrezept angegeben zubereiten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Einweich-, Schmor- und Garzeit)

Pro Portion ca. 378 kcal/1588 kJ

33 g E, 21 g F, 13 g KH

## Chili mit Wein



*Für 4 Portionen*

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butterschmalz
- 250 g Tatar
- 250 g Schweinehackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl Kreuzkümmel
- 1 Tl Chilipulver
- 1 El edelsüßer Paprika
- 250 ml Rotwein
- 750 ml Fleischbrühe
- 250 g Kidneybohnen aus der Dose
- 250 g Tomaten
- 2 El frisch gehackte Petersilie

**1** Die Zwiebel und den Knoblauch mit Hackfleisch im heißen Butterschmalz anbraten und würzen. Den Rotwein und die Brühe angießen und alles 5 Minuten köcheln. Die Bohnen abgießen und zugeben.

**2** Die Tomaten heiß überbrühen, von Häuten, Stielansätzen und Kernen befreien und würfeln. Zum Chili geben und alles 40 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit andickt. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Einweich-, Schmor- und Garzeit)

Pro Portion ca. 375 kcal/1575 kJ

31 g E, 23 g F, 10 g KH

## Shepherd´s Pie



*Für 4 Portionen*

- 2 Schalotten

- 1 El Olivenöl
- 500 g Lammhackfleisch
- 450 g Tomaten aus der Dose
- 2 Möhren
- 4 Kartoffeln
- 1 El Mehl
- 1 Tl gekörnte Fleischbrühe
- 2 Tl Worcestersauce
- 100 g TK-Erbсен
- 100 g saure Sahne
- Salz, Pfeffer
- Fett für die Form

**1** Schalotten schälen und hacken. Im heißen Öl anbraten, Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Tomaten abgießen, Flüssigkeit aufbewahren. Möhren schälen und würfeln. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Mehl mit Tomatenflüssigkeit anrühren, mit Wasser auf 250 ml ergänzen und mit gekörnter Brühe verrühren.

**2** Die Flüssigkeit zum Hackfleisch geben und unter Rühren aufkochen. Tomaten, Möhren und Worcestersauce hinzufügen, einmal aufkochen und alles abgedeckt etwa 25 Minuten köcheln. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

**3** Die Kartoffeln garen, abgießen und pürieren. Mit saurer Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackmischung in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Kartoffelmasse gleichmäßig bedecken. Im Ofen etwa 15 Minuten backen, bis die Oberfläche braun wird. Dazu passt Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Schmor-, Gar- und Backzeit)

Pro Portion ca. 298 kcal/1252 kJ

41 g E, 9 g F, 12 g KH

## Australische Pasteten



### Für 4 Portionen

- 250 g TK-Blätterteig
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 El Butter
- 250 g Rinderhackfleisch
- 2 El frisch gehackte Petersilie
- 2 El Maiskörner
- 1 El Mehl

- 2 El Worcestersauce
- 2 El Brandy
- Salz, Pfeffer
- 1 Ei

**1** Den Blätterteig auftauen lassen und 4 runde Platten ausschneiden, mit denen je 1 kleine Pastetenform ausgelegt wird. Zwiebel schälen und hacken. Möhre schälen und reiben. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Hackfleisch hinzufügen und 3 Minuten unter Rühren braten.

**2** Möhre, Petersilie, Mais, Mehl, Worcestersauce und Brandy zugeben und alles gut mischen. Aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mischung abkühlen lassen. Den Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen.

**3** Fleischmischung auf den Teig geben. Aus dem restlichen Teig Deckel ausschneiden und auf die Füllung legen. Gut andrücken. In die Mitte ein Loch stechen. Pasteten mit verquirltem Ei bestreichen und im Ofen 20 Minuten backen. Mit Tomatensauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Auftau-, Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 468 kcal/1966 kJ

18 g E, 33 g F, 25 g KH



## Viel guter Rat für 3 Euro monatlich Die neue Flatrate von eload24

Das ist ein Wort: Sie bekommen ein ganzes Jahr freien Zugang zu allen eBooklets bei eload24, Sie können laden, lesen, ausdrucken, ganz wie es Ihnen beliebt. Da werden Sie ganz schön zu tragen haben, denn unser eBooklet-Programm ist groß und wird laufend erweitert.

Unsere neue Flatrate24 kostet einmalig 36,- €, schon sind Sie für ein ganzes Jahr dabei. Das sind gerade mal 3,- € im Monat – und lohnt sich: Selbst, wenn Sie nur ein einziges eBooklet der preiswertesten Kategorie im Monat laden, sparen Sie unterm Strich schon mindestens 10,- € im Vergleich zum Einzelkauf. Garantiert.

Tausende Kunden haben dieses Angebot schon wahrgenommen, profitieren auch Sie dauerhaft. Wenn Sie nach Ablauf des Flatrate-Jahres weitermachen wollen, dann brauchen Sie nichts zu tun: das Flatrate-Abonnement verlängert sich automatisch. Bis Sie es beenden.

Kaufen Sie unsere Flatrate24 jetzt. Und schon einige Augenblicke später steht Ihnen unser gesamtes Sortiment uneingeschränkt zur Verfügung: Packen Sie mal richtig zu!