

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Hack

2013-2018

114 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Amerikanische Hackfleisch-Burger	1
Börek mit Gurken-Joghurt	2
Bayrische Fleisch-Pflanzerl	3
Blättert Teig-Muffins mit Hackfleisch und Feta	3
Bolognese mit Roter Bete	4
Bouletten mit Rahm-Lauch	5
Buletten mit Rahm-Pfifferlingen und Kartoffel-Püree	6
Buletten mit Renates Kartoffel-Salat	7
Burger mit Garnelen	8
Burger mit Honigwein-Zwiebeln	9
Burger-Variationen	10
Burger	11
Cannelloni vom Spitzkohl	12
Cevapcici mit Ajvar	13
Chilenische Rindfleisch-Pastete	14
Chili con carne	15
Chili con Carne	16
Chili con carne	17
Crossover-Buletten mit Kapern-Soße und Apfel-Salat	18
Der Burger-Room-Burger	19
Dreierlei Bratklopse	20
Dreierlei Buletten	21
Falscher Hase mit Champignon-Ei-Kräuter-Füllung	22
Feine Pelmeni	23
Fleisch-Pflanzerl auf Bratkartoffel-Püree	24

Fleisch-Pflanzerl in Rahm	25
Fleisch-Pflanzerl, Zwiebel, Pilze, Brezen-Gröstel	26
Fleischpflanzerl mit Meerrettich-Topping	27
Frikadelle auf Wirsing-Gemüse mit Reibe-Plätzchen	28
Frikadellen mit Kartoffel-Salat	29
Frikadellen mit Nudel-Salat	30
Frikadellen und Kartoffel-Salat aus dem Ofen	31
Frikadellen-Burger	33
Gefüllte Buletten mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat	34
Gefüllte Hackfleisch-Küchle mit Senf-Soße	35
Gefüllte Paprika mit Feta-Käse	36
Gefüllte Paprikaschoten in Tomaten-Soße	37
Geflügel-Bällchen in süßsaurer Soße	38
Geflügel-Hack, Zitronengras-Spieß, Obstsalat, Mayonnaise	39
Gemischte Tapas-Platte	40
Hackbällchen in Senf-Soße mit Kartoffel-Paprikagemüse	42
Hackbraten mit Brennessel-Spinat	43
Hackbraten mit Pfeffer-Soße und Karotten-Gemüse	44
Hackbraten mit Rosmarin-Kartoffeln	45
Hackfleisch im Wirsingkopf mit bunten Gemüse-Kugeln	46
Hackfleisch-Bällchen mit Grünkohl und Endivien-Salat	47
Hackfleisch-Maultaschen mit geschmälzten Zwiebeln	48
Hackfleisch-Maultaschen mit Kartoffel-Salat	50
Hackfleisch-Strudel im Blätterteig	51
Hamburger aus Rinder-Hack für Kinder	52
Hamburger mit frittierten Zwiebeln	52
Hamburger selbst machen	53
Hirsch-Beefsteaks mit Kartoffel-Preiselbeer-Püree	54
Horsts Kaffeeklatsch-Buletten mit sauren Gurken	55
Jäger-Bulette mit Pilz-Soße	55
Junges gefülltes Gemüse mit Lamm- und Rinder-Hack	56
Köfte mit Sumach-Salat	57

Königsberger Klopse mit Butter-Kartöffelchen	58
Königsberger Klopse mit Butter-Kartöffelchen	59
Königsberger Klopse mit Spargel-Gemüse	60
Königsberger Klopse	61
Kürbis-Ragout mit Hackfleisch-Nocken	62
Kalb-Brezel-Pflanzerl	63
Kalb-Buletten mit gebratenem Weißkohl	64
Kalb-Frikadelle mit Pastinaken-Püree und Rahm-Wirsing	65
Kalb-Frikadellen mit Mayonnaise und Bratkartoffeln	66
Kalb-Frikadellen mit Tomaten-Koriander-Füllung, Mangold	67
Kalb-Frikadellen, Steinpilz-Rahmsoße, Kichererbsen-Stampf	68
Kalb-Hack-Kotelett mit Schmorkarotten und Bärlauch-Soße	69
Kalb-Hack-Törtchen mit Schnittlauch-Kartoffeln	69
Kalbfleisch-Fröschle mit Gurken-Ragout	70
Kirsch-Reis mit Hack-Bällchen	71
Klassische Lasagne mit Hackfleisch	72
Klassisches Moussaka	74
Kräuter-Omelett mit Majoran-Hackgröstl	75
Kraut-Wickel 'Sarma'	75
Kraut-Wickerl mit Käse überbacken	76
Lamm-Cevapcici auf Kürbis-Bohnen-Gemüse	77
Lamm-Frikadellen mit Tatar von gebackenen Auberginen	78
Lamm-Hack mit geschmorter Gurke und Minzjoghurt	79
Lamm-Hackfleisch-Buletten	80
Lammfleisch-Pflanzerl, Tomaten-Salsa, Kartoffelstampf	81
Müller-Burger	82
Mais-Auflauf Pastel de Choclo	83
Mangold-Hackfleisch-Päckchen auf Rahm-Spätzle	84
Meat Pie	85
Mexikanische Burritos	86
Mit Hackfleisch gefüllte Paprika	87
Moussaka	88

Moussaka	89
Nudel-Auflauf	90
Nudelschnecken mit Rinder-Hack und Gurken-Salat	91
Orangen-Reis mit Lammhack-Klößchen	92
Orientalische Hack-Bällchen mit Erbspüree und Salat	93
Orientalischer Spinat-Pfannkuchen mit Mandeln, Rosinen	94
Papardelle mit Lamm-Ragout	95
Persische Hackfleisch-Klöße mit Datteln und Estragon	96
Polettos Burger	97
Polpette	98
Polpettone mit Tomaten-Soße	99
Rinder-Hack-Röllchen, Tomaten-Schmorsud, Butternudeln	100
Süß-saurer Pilzsud mit Rinder-Hackfleisch	101
Saftige Buletten mit Kartoffel-Speck-Salat	101
Schmand-Klopse mit Senf-Soße	102
Spaghetti Bolognese	103
Spaghetti Bolognese	104
Spaghetti mit Hackfleisch-Gemüse-Bolognese	105
Spargel-Frikadellen mit Puten-Brust, Erbsen-Püree	106
Spitzkohl-Roulade, Speckbrösel, Zwiebel-Soße, Brot-Knöpfle	107
Strudel mit Wildschwein-Hack gefüllt und Hagebutten	108
Strudel vom Rinder-Hack, Feta mit zweierlei Kohlrabi	109
Tri Pasti	110
Wirsing-Kartoffel-Frikadellen mit Spiegelei	111
Wirsing-Rouladen	112

Index

113

Amerikanische Hackfleisch-Burger

Für 4 Portionen

500 g Rinder-Hackfleisch	2 kleine Zwiebeln	2 Paprikaschoten
40 ml Wasser	200 ml Ketchup	1 EL Kräuter-Essig
Salz, Pfeffer	1 EL Senf	4 Hamburger-Brötchen

Die Zwiebeln fein hacken.

Die Paprikaschoten vom Stiel, Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Das Rinder-Hackfleisch ohne Fett mit den gehackten Zwiebeln bei mittlerer Hitze angebraten bis das Hackfleisch braun ist. Wenn sich am Pfannen-Boden Röststoffe gebildet haben, die Paprikawürfel, das Wasser und der Ketchup hinzufügen. Die Röststoffe geben dem Ganzen sehr viel Aroma und werden durch die Zugabe der Flüssigkeit wieder vom Topfboden gelöst. Die Masse mit dem Essig, Pfeffer, Salz würzen und ohne Deckel köcheln lassen bis sich die Flüssigkeit deutlich reduziert hat. Am Ende den Senf unterrühren.

Die Hackfleisch-Soße auf lauwarmen Hamburger-Brötchen servieren.

NN am 20. August 2016

Börek mit Gurken-Joghurt

Für 2 Personen

Für die Börek:

500 g Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	Salz	1 Prise Muskat
1 rote Zwiebel	150 g Rinderhackfleisch	1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Tomatenmark	3 Stängel Koriander	3 Stängel glatte Petersilie
150 g Schafskäse (Feta)	1 TL Bio-Zitronen-Abrieb	1 Prise Paprikapulver
9 Blätter Yufkateig (dreieckig)	ca. 150 ml Frittierfett	

Für den Joghurt:

1 Salatgurke	1 Bund Dill	300 g türkischer Joghurt
Salz	10 Walnusskernhälften	1 Granatapfel

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, den Spinat dazu geben, zusammenfallen lassen, mit Salz und Muskat würzen. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen, Tomatenmark zugeben und das Hackfleisch braten, bis es gar ist.

Koriander und Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schafskäse in eine flache Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken, Zitronenschale, etwas Paprikapulver, Koriander und Petersilie zugeben und vermischen.

Den abgetropften Spinat fein schneiden bzw. hacken.

Für den Joghurt die Gurke waschen, fein reiben und auf einem Sieb abtropfen lassen. Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt mit Dill und Gurke mischen und mit Salz abschmecken.

Die dreieckigen Yufkablätter jeweils mit der breiten Seite nach vorne auf die Arbeitsfläche legen und auf den breiten Rand längs jeweils Käse-, Hackfleisch- oder Spinatfüllung geben, die Enden ein wenig einklappen und den Teig aufwickeln so dass die Spitze des Teigdreiecks in der Mitte ist, diese mit Wasser befeuchten. Auf diese Weise alle Füllungen verbrauchen.

In eine tiefe Pfanne fingerhoch Frittierfett erhitzen und die Teigtaschen darin nacheinander darin goldbraun frittieren. Zum Entfetten auf Küchenpapier legen.

Die Walnüsse grob hacken, Granatapfel halbieren und die Kerne herausstreichen. Joghurt mit Granatapfelkernen und Nüssen bestreuen.

Börek anrichten, den Joghurt dazu reichen. Dazu passt Romanasalat mit Vinaigrette mariniert.

Jacqueline Amirfallah am 03. Februar 2016

Bayrische Fleisch-Pflanzerl

Für 4 Portionen

500 g gem. Hackfleisch	1 Zwiebel	1 trockenes Brötchen
1 Glas Kapern	1 Ei	1 TL Senf (mittelscharf)
Pfeffer, Salz	1 EL Curry	3 EL Paprikapulver
1 Zweig Rosmarin		

Das Gehackte in eine Schüssel geben und mit Pfeffer, Salz, Curry, Paprika und Senf abschmecken. Das Brötchen in Wasser einweichen und genau wie das Ei unter die Hackmasse geben. Die Zwiebeln würfeln und in der Pfanne anschwitzen. Dann die Zwiebeln und den frischen Rosmarin unterheben.

Rezept zu Kartoffelstampf von Frank Rosin als PDF zum Ausdrucken Rezept zu Bayrisch Kraut von Frank Rosin als PDF zum Ausdrucken Die Fleischpflanzerl mit einer Suppenkelle portionieren, etwas andrücken und in der Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Die Kelle und die Hände zwischendurch mit Wasser befeuchten. Danach bei 80 Grad im Ofen nachgaren lassen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

Blätterteig-Muffins mit Hackfleisch und Feta

Für 12 Muffins

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Pflanzenöl
500 g Hackfleisch	1 Dose gehackte Tomaten	Salz
Pfeffer	Chili	200 g Feta
500 g frischer Blätterteig		

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch und Hackfleisch zugeben und anbraten.

Dann die Tomatenstücke hinzugeben und alles gut mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Den Feta würfeln, die Pfanne vom Herd nehmen und den Feta hinzugeben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Blätterteig aufrollen und in insgesamt 12 Rechtecke schneiden.

Mit den Teigstücken eine 12-er Muffinsform auslegen (da der Blätterteig bereits reichlich Fett enthält, muss die Form nicht extra eingefettet werden), die Enden sollen oben leicht über den Rand herausragen. Dann die Hackfleischfüllung hineingeben.

Im vorgeheizten Ofen die Muffins ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Bevor die aus der Form genommen werden, kurz auskühlen lassen.

Mara Hörner am 15. Januar 2018

Bolognese mit Roter Bete

Für 4 Portionen

Für die Rote Bete:

800 g Rote Bete	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 Wacholderbeeren	1 Nelke	2 Lorbeerblätter
1 TL Senfsaat	1 gestrichener EL Salz	1 gestrichener EL Zucker
1 Zitrone		

Für die Bolognese:

250 g Knollensellerie	2 Zwiebeln	1 mittelgroße Möhre
1 Knoblauchzehe	400 g Rinderhack	50 g magere Schinkenwürfel
300 ml Fleischbrühe	2 EL Tomatenmark	400 g gehackte Tomaten
Salz, Pfeffer, Zucker	7 Stängel Thymian	1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	200 g saure Sahne	1 TL Zitronenzesten

Zuerst die Rote Bete kochen. Dazu die Knollen waschen und mit allen Gewürzen in einen Topf geben. Zwiebel und Zitrone ungeschält durchschneiden und hinzugeben. Alles mit Wasser bedecken. Den Gewürzsud 30 bis 45 Minuten köcheln lassen. Zum Schälen die Rote Bete kurz in kaltem Wasser abschrecken. Die übrigen Zutaten werden nicht weiter verwendet.

Separat die Bolognese zubereiten. Sellerie, Zwiebeln und Möhre waschen, schälen, in 1 mal 1 Zentimeter kleine Stücke würfeln. Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Gemüse mit dem Knoblauch scharf anbraten.

Hackfleisch, Speckwürfel und Thymian mit in die Pfanne geben, alles kräftig anbraten und würzen. Das Tomatenmark untermengen, alles mit der Brühe und den passierten Tomaten ablöschen. Bei leichter Hitze eine gute halbe Stunde einkochen lassen.

Ist das Gemüse gar und hat sich die Soße reduziert, die Rote Bete dazugeben - in Würfeln ä 1 mal 1 Zentimeter. Nochmals kurz mitkochen lassen und abschmecken.

Die Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken. Saure Sahne mit Zesten der Zitronenschale und Salz abschmecken. Sahne und Petersilie erst auf den Tellern über die Bolognese geben.

Tipps:

Rote Bete färbt stark ab. Lassen Sie beim Kochen deshalb etwas Blattgrün an den Knollen, so bluten sie im Wasser nicht aus. Beim Schälen und Würfeln können Sie Einweghandschuhe tragen. Die Arbeitsfläche lässt sich mit Zitronensaft säubern.

Wenn es schnell gehen muss, können Sie auch zu vorgegarten Rote-Bete-Knollen in Vakuumbeständen greifen.

Vegetarier ersetzen das Rinderhack durch feine Sojaschnetzel, die Fleischbrühe durch eine Gemüsebrühe.

Für die vier Portionen Bolognese brauchen Sie 500 Gramm Nudeln - am besten lange, die Soße gut aufnehmen.

Besonders gesund sind Vollkornnudeln, da sie reich an Ballast- und Mineralstoffen sind. Kleine Kinder können Sie an den Geschmack gewöhnen, indem Sie unter die hellen ein paar dunkle Nudeln mischen.

test September 2015

Bouletten mit Rahm-Lauch

Für vier Personen

Für die Bouletten:

500 g Kalbshack	500 g Schweinehack	1 Gemüsezwiebeln
1 Knoblauchkopf	1 Brötchen (altbacken)	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
5 Eier	$\frac{1}{2}$ l Vollmilch	Worcestersauce
Gewürzsoße	Sea Salt (Pyramidensalz)	brauner Rohrzucker
gestoßener schwarzer Pfeffer	Ketchup	Dijonsenf, Pflanzenfett

Für das Petersilien-Öl:

Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Sea Salt
------------	-------------------------------	----------

Für den Rahmlauch:

2-3 Lauchstangen	1-2 Bund Frühlingszwiebeln	1-2 Bund Schnittlauch
Butter	Sahne	Sea Salt (Pyramidensalz)
Brauner Rohrzucker	1 Zitrone	Zerstoßene Mandeln

Für die Bouletten:

Die Mengenangaben der Zutaten sind eine Orientierung und können nach Belieben und Geschmack variiert werden!

Die Zwiebel kleinschneiden, den Knoblauch (Menge nach Geschmack) reiben und in eine große Schale geben, das Hackfleisch dazu.

Das Brötchen würfeln und in der Milch einweichen. Einen halben Bund Petersilie kleinschneiden und mit den Eiern zum Hack geben.

Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Worcester- und Gewürzsoße, Ketchup und Senf je nach Geschmack würzen. Alles gut durchkneten.

Das Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen und aus der Masse Bouletten formen. In die Pfanne geben und die Bouletten darin kross anbraten.

Darauf achten, dass sie nicht zu durch braten und innen zartrosa bleiben.

Für das Petersilien-Öl:

In der Zwischenzeit die Petersilie 1:1 mit Pflanzenöl und einer Prise Salz in einem Mixer mixen.

Für den Rahmlauch:

Die Lauchstangen, die Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und den Lauch hinzugeben. Je nach Geschmack mit Salz und Zucker würzen. Etwas Wasser nach Gefühl angießen, so dass alles bedeckt ist. Etwas Zitronenabrieb dazugeben. So lange köcheln lassen, bis der Lauch durchgegart ist. Die Frühlingszwiebeln, den Schnittlauch, eine Prise Salz und einen Spritzer Sahne dazu geben.

Den Rahmlauch auf einem Teller verteilen, die Bouletten darauf setzen, etwas Petersilien-Öl daneben geben und das Ganze mit zerstoßenen Mandeln bestreuen.

Christian Lohse am 20. Mai 2017

Buletten mit Rahm-Pfifferlingen und Kartoffel-Püree

Für vier Portionen

500 g mehligk. Kartoffeln	600 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL Senf	1 Ei
2 EL Semmelbrösel	Salz, Cayenepfeffer	Pfeffer
3 EL Semmelbrösel	Rapsöl	250 g Pfifferlinge
1 rote Zwiebel	25 g Butter	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	1 Bund Kerbel	150 ml Milch
50 g Butter	Muskatnuss	Kerbel

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt und etwas Salz weich kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Beides zusammen mit dem Hackfleisch, Senf, Ei und den Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen und gründlich mischen. Aus der Hackmasse Buletten formen und in den restlichen Semmelbröseln wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von beiden Seiten anbraten. Bei mittlerer Hitze in der Pfanne gar ziehen lassen. Pfifferlinge putzen und mit einer Bürste säubern. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin samt Zwiebeln kräftig anbraten. Die Brühe und Sahne angießen und alles sämig einkochen lassen. Die Pfifferlinge mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel fein hacken und unter die Pfifferlinge mischen. Für das Kartoffelpüree die Milch mit der Butter aufkochen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, mit der heißen Milchmischung verrühren und ggf. nochmals mit Salz und Muskat abschmecken. Kartoffelpüree mit den Buletten anrichten und die Pfifferlinge über den Buletten verteilen. Mit Kerbelblättchen garnieren.

Horst Lichter am 12. Juli 2014

Bulletten mit Renates Kartoffel-Salat

Für 4 Portionen

Bulletten:

3 Schalotten	3 EL neutrales Pflanzenöl	1 TL Zucker
2 EL Kapern (abgetropft)	6 Scheiben Toastbrot	250 ml warme Milch
600 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei	1 Eigelb
3 EL gehackte Petersilie	2 EL scharfer Senf	1 TL Paprikapulver edelsüß
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 Bund Petersilie

Salat:

600 g festk. Kartoffeln	4 Eier	3 Schalotten
6 Cornichons	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	

Mayonnaise:

2 Eigelb	200 ml Sonnenblumenöl	1 EL Dijon-Senf
3 EL Gurkensud	1 Prise Zucker	

Für den Salat die Kartoffeln waschen und in ausreichend kochendem Salzwasser mit Schale weich garen. In der Zwischenzeit für die Mayonnaise die Eigelbe in einem hohen Rührgefäß mit dem Stabmixer aufschlagen. In einem dünnen Strahl das Öl langsam einfließen lassen, dabei immer weiter mixen, bis sich Eigelbe und Öl cremig verbinden. Dijon-Senf und Gurkensud unterrühren. Die Mayonnaise mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank kalt stellen.

Die weichen Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch heiß schälen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier etwa 8 Minuten hart kochen. Währenddessen die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Gurken würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die hartgekochten Eier abschrecken, kurz abkühlen lassen, dann schälen und in Achtel schneiden. Alle Zutaten für den Kartoffelsalat sorgfältig vermischen. So viel Mayonnaise unterheben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Ganze noch einmal mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen und ziehen lassen.

Für die Bulletten die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Einen EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten glasig schwitzen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren. Die Kapern fein hacken. Die Toastscheiben entrinden, würfeln und kurz in der warmen Milch einweichen.

Die Toastwürfel leicht ausdrücken, dann mit Schalotten, Kapern, Hackfleisch, Ei, Eigelb, Petersilie, Senf und Paprikapulver verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen acht gleich große Bulletten formen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bulletten darin bei starker Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten knusprig braun braten. Die Temperatur reduzieren, den Pfannendeckel auflegen und das Fleisch etwa 3 Minuten nachziehen lassen.

Die Bulletten mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

Tipp: Für den besten Geschmack den Kartoffelsalat über Nacht gekühlt ziehen lassen.

Tipp: Für die Mayonnaise müssen Ei und Öl gleich temperiert sein, damit sie gelingt. Also entweder beides aus dem Kühlschrank oder beides aus dem Vorratsschrank.

Frank Rosin am 13. Juli 2015

Burger mit Garnelen

Für zwei Personen

Für die Burger:

2 große Burgerbrötchen	250 g Gehacktes	2 Scheiben Frühstücksspeck
1 rote Chilischote	100 g Schalotten	1 TL Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer		

Für den Dip:

4 EL Mayonnaise	2 EL Tomatenketchup	Salz, Pfeffer
-----------------	---------------------	---------------

Für das Belegen:

6 Scheiben Frühstücksspeck	6-8 Blätter Romanasalat	$\frac{1}{2}$ rote Schlangenpaprika
$\frac{1}{2}$ kleine Salatgurke		

Für die Burger zwei Scheiben Frühstücksspeck würfeln. Eine halbe Chilischote ebenfalls würfeln, die andere Hälfte in Ringe schneiden. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Nun das Gehackte mit dem Frühstücksspeck, dem gewürfelten Chili, den Schalotten, Kräutern der Provence sowie mit Salz und Pfeffer vermengen und gut abschmecken. Aus der Masse zwei große Burger formen und auf dem Grill von beiden Seiten gut braten. Im Backofen die sechs restlichen Frühstücksspeckscheiben knusprig werden lassen. Die Burgerbrötchen halbieren und auf dem Grill leicht rösten. Für den Dip die Mayonnaise mit Ketchup, Salz und Pfeffer verrühren. Die Salatblätter waschen und trockentupfen. Die Schlangenspaprika waschen, von den Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Nun die Burgerbrötchen abwechselnd mit Paprika, Chiliringen, Gurke, Dip, Salat, gegrilltem Burger, Dip, Paprika, Chiliringen, Gurke, Salat und Dip aufbauen. Zum Schluss den knusprigen Frühstücksspeck daraufsetzen, dann den Deckel darauf setzen und genießen.

Susanne Vössing am 24. Juli 2014

Burger mit Honigwein-Zwiebeln

Für 4 Portionen

680 g Rinderhackfleisch (20%)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 kleine rote oder weiße Zwiebeln	2 EL neutrales Pflanzenöl	50 ml Honigwein
8 Romana-Salatblätter	1 Fleischtomate	3 EL Essig
4 Scheiben Cheddar-Käse	1 Mozzarella	4 Scheiben Bacon
4 Burgerbrötchen	1 Patty-Presser	4 Holzspieße
4 Portionen Burgersauce		

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in 4 gleich große Portionen à 170 g teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen und mit einer Patty-Presser formen. Alternativ die Kugeln mit den Händen zu einer flachen Frikadelle formen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit dem Met ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. In eine Schüssel umfüllen. Die Pfanne auswischen.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Tomate waschen und in 4 schöne Scheiben aufschneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Den Mozzarella mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen und ebenfalls in 4 gleichmäßige Scheiben aufschneiden.

Den Bacon in der beschichteten Pfanne austreichen und bei mittlerer Hitze schön langsam braun und kross braten, dabei einmal wenden. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Mozzarellascheiben in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze leicht schmelzen lassen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Patties hineinlegen, leicht salzen und von jeder Seite 3-4 Minuten (je nach gewünschter Garstufe) braten. In der Zwischenzeit die Brötchen halbieren und auf dem Toaster, im heißen Backofen unter dem Grill oder in einer weiteren Pfanne auf dem Herd anrösten.

Etwa 1 Minute vor Ende der Garzeit jeden Patty mit 1 Scheibe Cheddar- Käse belegen und die Pfanne mit einem Deckel oder einer Metallschüssel abdecken, damit der Käse schmilzt.

Diese Sauce ist viel spannender als gekaufte Burgersauce oder normale Mayonnaise.

Die Brötchenunterseite mit Romana-Salat belegen und mit der Burgersauce beträufeln. Je 1 Tomatenscheibe auflegen, die Patties aufsetzen, darauf Bacon und Metzwiebeln stapeln. Die obere Brötchenhälfte auflegen und die Burger mit einem Holzspieß fixiert servieren. Fertig.

Frank Rosin am 10. Januar 2017

Burger-Variationen

Für 4 Portionen

Buletten:

1 Zwiebel	4 EL Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
800 g Rinderhackfleisch	2 Eigelb	1 EL Salz
1 Prise Pfeffer		

Classic-Cheeseburger:

2 große Tomaten	2 Essiggurken	1 Zwiebel
4 Blätter Romana-Salat	4 Burgerbrötchen	4 EL Ketchup
4 Scheiben Cheddar	4 EL Remoulade	

Mit Speck und Spiegelei:

4 Blätter Romana-Salat	100 g dünnen Frühstücksspeck	4 Eier
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	4 Burgerbrötchen
4 EL Ketchup	4 Scheiben Cheddar oder Gouda	4 EL Remoulade

Mit Tomate-Mozzarella:

4 schöne Blätter Eisbergsalat	2 Stängel Basilikum	2 Kugeln Mozzarella
3 große Tomaten	4 Burgerbrötchen	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	15 Tropfen Olivenöl	

Für die Buletten die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Zum Ende der Garzeit den Knoblauch schälen, in die Pfanne reiben und 1 Minute mitschwitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebeln leicht abkühlen lassen.

Das Rinderhackfleisch mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung und den Eigelben vermengen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackfleischmasse in vier gleich große Portionen teilen und mit leicht angefeuchteten Händen zu handtellergroßen Buletten bzw. Frikadellen formen.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, das restliche Öl darin erhitzen und die Buletten im heißen Fett von beiden Seiten jeweils 3 $\frac{1}{2}$ Minuten bei mittlerer bis starker Hitze scharf anbraten. Weiter gehts mit einer der folgenden Varianten.

Classic-Cheeseburger:

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Essiggurken auf Küchenpapier abtropfen lassen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Romana-Salat waschen, trocken schleudern und die Blätter auf die Größe der Burgerbrötchen kürzen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Burgerbrötchen aufschneiden, die Unterseite innen mit 1 EL Ketchup bestreichen, mit je 1 Bulette und 1 Scheibe Käse belegen und im heißen Ofen 23 Minuten nachgaren. Die Oberhälften der Brötchen dabei ebenfalls im Ofen erwärmen. Beide Brötchenhälften aus dem Ofen nehmen, die Oberseite innen mit Remoulade bestreichen, das Ganze vor dem Zusammenklappen mit Salatblättern, Tomaten, Essiggurken und Zwiebeln belegen. Sofort servieren.

Special-Burger mit Speck und Spiegelei:

Den Romana-Salat waschen, trocken schleudern und die Blätter auf die Größe der Burgerbrötchen kürzen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Baconscheiben darin nebeneinander bei mittlerer Hitze kross anbraten, dabei einmal wenden. Den Bacon aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Bacon-Pfanne erneut erhitzen, die Eier in die Pfanne schlagen und zu Spiegeleiern braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit die Burgerbrötchen aufschneiden, die Unterseite innen mit 1 EL Ketchup bestreichen, mit je 1 Bulette und 1 Scheibe Käse belegen und im heißen Ofen 23 Minuten nachgaren. Die Oberhälften der Brötchen dabei ebenfalls im Ofen erwärmen. Beide Brötchenhälften aus dem

Ofen nehmen, die Oberseite innen mit Remoulade bestreichen, das Ganze vor dem Zusammenklappen mit Romana- Salat, je 1 Spiegelei sowie einigen Baconscheiben belegen. Sofort servieren.

Tomate-Mozzarella-Burger:

Den Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und auf Größe der Burger zurechtschneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Mozzarella mit Küchenpapier trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Burgerbrötchen aufschneiden, die Unterseite innen mit 1 EL Ketchup bestreichen, mit je 1 Bulette, Tomate und Mozzarella belegen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und im heißen Ofen 23 Minuten nachgaren. Die Oberhälften der Brötchen dabei im ebenfalls im Ofen erwärmen. Beide Brötchenhälften aus dem Ofen nehmen, die Oberseite innen mit Remoulade bestreichen, das Ganze vor dem Zusammenklappen mit Eisbergsalat und Basilikumblättern belegen und mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Sofort servieren.

Frank Rosin am 29. Juni 2015

Burger

Für 4 Portionen

400 g Hackfleisch vom Rind	200 g Hackfleisch vom Schwein	1 Prise Paprikapulver edelsüß
1 Prise Currypulver	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL neutrales Öl		

Das Hackfleisch mit Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend alles gut miteinander vermengen. Die Masse in 4 gleich große Portionen à 150 g aufteilen und runde Patties daraus formen. Die Patties sollten im Rohzustand min. die Größe des Burger- Brötchens haben, da sich das Fleisch beim Braten noch zusammenzieht. Jetzt etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Burger-Patties bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite gleichmäßig anbraten.

Tipp:

Wer seinen Burger gerne mit Käse isst, sollte unbedingt einen würzigen Bergkäse ausprobieren. Die Käsescheiben nach dem letzten Wenden kurz vor Ende der Bratzeit einfach auf das Fleisch in der Pfanne legen und dort schmelzen lassen.

Frank Rosin am 10. Januar 2018

Cannelloni vom Spitzkohl

Für 4 Personen

Für die Cannelloni:

1 Brötchen vom Vortag	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	600 g Rinderhackfleisch
2 Eier	1 EL Senf	1 TL Paprikapulver
Meersalz, Pfeffer	1 Spitzkohl (ca. 800 g)	

Für Tomatensugo:

500 g Strauchtomaten	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	300 ml Tomatensaft	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Meersalz, Pfeffer, Olivenöl	100 g Pecorino

Brötchen in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Stiel abstreifen und fein hacken.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken und mit Eiern, Senf, Rosmarin, angeschwitzten Schalotten, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zum Hackfleisch geben und zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Dann die Masse im Kühlschrank kalt stellen. Den Spitzkohl vom Strunk befreien und vorsichtig Blatt für Blatt abziehen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Blätter ganz kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. (Statt die Kohlblätter zu blanchieren, kann man sie auch einige Stunden vorher salzen und mit Olivenöl marinieren, dann werden sie auch weich und lassen sich später gut rollen.)

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas vom Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Tomaten zugeben und mit anschwitzen. Mit Tomatensaft ablöschen und alles ca. 20 Minuten zu einer dickflüssigen Sauce einkochen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, Nadeln und Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Unter das Sugo restliches Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter untermischen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zum Füllen der Cannelloni von den blanchierten Spitzkohlblätter die dicken Strünke ausschneiden. Dann die Blätter an den Blatträndern überlappend auf ein sauberes Küchentuch zu einem 30 cm großen Quadrat auslegen.

Aus etwas vorbereiteter Hackfleischmasse eine dünne Rolle formen und auf das obere Ende der Kohlmatte legen. Hack einmal fest mit dem Kohl umwickeln, dann die eingewickelte Rolle abschneiden und daraus 10 cm lange Cannelloni schneiden. Wieder eine dünne Hackrolle formen und diese ebenfalls in die Kohlblätter einrollen, dann Cannelloni daraus schneiden. Diesen Arbeitsschritt so lange wiederholen bis alles Hack und der Kohl verarbeitet ist.

Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, die Cannelloni einlegen, Tomatensugo angießen und Pecorino darüber reiben. Im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten garen.

In der Auflaufform zu Tisch bringen.

Tarik Rose am 02. September 2016

Cevapcici mit Ajvar

Für 4 Personen

2-3 rote Paprikaschoten	1 rote Zwiebel	1 EL Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	1 TL Zucker
1 Spritzer Zitronensaft	1 Zehe Knoblauch	1 Bund Bohnenkraut
500 g Rinderhack	Pfeffer	1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Butterschmalz		

Für das Fladenbrot:

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe	1 EL Zucker	300 g Mehl
1 Msp. Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Salz	100 g Joghurt
50 ml Milch	1 TL Schwarzkümmelöl	

Für das Ajvar Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und unter dem Grill im Backofen rösten bis die Haut Blasen wirft. Schoten herausnehmen, die Haut abziehen und die Schoten fein würfeln.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl anbraten, Paprikawürfel zugeben mit Chilipulver, Salz und Zucker würzen, braten bis ein Paprikamus entsteht. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Für die Cevapcici Knoblauch pellen und fein hacken. Bohnenkraut abbrausen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Bohnenkraut und Knoblauch würzen und zu Rollen von 1-2 cm Durchmesser und ca.7 cm Länge formen. Cevapcici von allen Seiten in Butterschmalz braten.

Für das Fladenbrot die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker in 60 ml handwarmem Wasser auflösen. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Joghurt, Milch und Schwarzkümmelöl mischen. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Tuch oder Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Teig zu einem Fladenbrot ausrollen, im Backofen bei 180 Grad 12 Minuten backen.

Cevapcici zusammen mit dem Ajvar und dem Fladenbrot anrichten. Dazu passt ein Gurkensalat.

Jacqueline Amirfallah am 11. Mai 2016

Chilenische Rindfleisch-Pastete

Für 4 Portionen

Teig:

400 g Mehl	1 Pack. Backpulver	2 hart gekochte Eier
$\frac{1}{2}$ EL Salz	70 ml Pflanzenfett	250 ml warme Milch
2 Eier		

Füllung:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Pflanzenöl
300 g Rinderhackfleisch	100 g Rosinen	1 TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver, edelsüß	1 EL Mehl	100 ml Weißwein
1 TL Oregano	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise Pfeffer
1 hart gekochtes Ei	8 schwarze Oliven	

Für den Teig Mehl, Backpulver und Salz mischen, Pflanzenfett dazugeben, die warme Milch und 1 Ei untermischen. Den Teig kneten, bis eine homogene Masse entsteht, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 1 Stunde kalt stellen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Rosinen, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben und kurz mitbraten. Die Masse mit dem Mehl bestäuben und alles gut vermischen. Mit dem Weißwein ablöschen, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Teig aus der Folie wickeln, in 8 gleich große Stücke teilen und diese zu Kugeln formen. Jede Kugel auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dünn und kreisrund ausrollen. Das Ei pellen und der Länge nach achteln. Die Oliven grob hacken.

Jeweils einige Esslöffel Fleischmischung auf die Mitte der Teigkreise geben, 1 Achtel Ei und eine Olive auflegen. Die Ränder auf einer Seite zu einem Halbkreis zusammenklappen und andrücken. Die Teigoberfläche mit dem restlichen verquirlten Ei einpinseln, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im heißen Ofen 10-15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Teigtaschen noch heiß servieren. Dazu passt ein gemischter Salat.

Frank Rosin am 11. März 2016

Chili con carne

Für 4 Portionen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	3 Schalotten
2 Stangen Zwiebellauch	500 g Hackfleisch (gemischt)	2 Lorbeerblätter
1 Tasse Kaffee	200 ml Rotwein	2 Dosen geschälte Tomaten
1 Prise Chili-con-carne-Gewürz	1 Dose Mais	1 Dose Kidneybohnen
4 Tomaten	1 halbe rote Chilischote	1 Zitrone (ungespritzt)
1 Prise Zucker	1 Bund Koriander	1 TL Tomatenmark

Zwiebeln, Knoblauch und Schalotten schälen und kleinschneiden. In einem Topf auf dem Herd etwas Öl heiß werden lassen und darin zunächst das Hackfleisch portionsweise anbraten. Anschließend das Fleisch im Topf zur Seite stellen und in einem zweiten Topf die Zwiebeln anbraten. Die Schalotten und den Knoblauch dazugeben und anschwitzen. Als nächstes vermengen Sie alles miteinander.

Geben Sie die Lorbeerblätter hinzu, dann das Tomatenmark. Erst anrösten, dann verrühren. Nun noch eine Tasse Kaffee in den Topf gießen das gibt ein schönes rauchiges Röst-Aroma. Als nächstes Rotwein hinzufügen und umrühren. Anschließend die Chili con Carne- Gewürzmischung dazugeben und die passierten Tomaten unterrühren. Dann wirds hot: Chilischote kleinschneiden und ebenfalls hinzufügen. Dann haben Mais und Bohnen ihren Einsatz: Die dürfen bei einem Original- Chili con Carne natürlich nicht fehlen. Sind sie mit den übrigen Zutaten vermenget, gehts ans Tomatenwaschen, Entkernen und Kleinschneiden das alles wandert ebenfalls in den Topf. Fehlt nur noch eine Prise Zucker.

Das Ganze zehn Minuten ohne Deckel köcheln lassen. In der Zwischenzeit Zwiebellauch und Zitrone schälen, zusammen mit dem gezupften Koriander kleinschneiden und in den Topf geben. Ist das Chili fertig, auf einem Teller mit Koriander und Zwiebellauch anrichten.

Frank Rosin am 16. Juli 2014

Chili con Carne

Für 6 Portionen

Rapsöl	800 g Rinderhack	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 kg stückige Dosen-Tomaten	2 EL Tomatenmark
Rinderbrühe	1 Jalapeno-Chili	1 rote Chili-Schote
1 rote Paprika	2 Dosen Kidney-Bohnen	2 Dosen Mais
Salz, Pfeffer, Zimt	gemahlener Kreuzkümmel	1 Zartbitter-Schokolade (70%)

Rapsöl in einem breiten Topf heiß werden lassen; das Rinderhack in kleinen Portionen hinzufügen. Das Hackfleisch ohne viel zu rühren anbraten, damit sich Röst-Aromen entwickeln können. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln und hinzufügen; das Tomatenmark mitrösten.

Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zimt würzen, mit wenig Rinderbrühe so ablöschen, dass nur der Boden bedeckt ist. Die stückigen Tomaten aus der Dose hinzugeben. Die Jalapeno-Chili vom Kerngehäuse trennen, sehr fein würfeln, Chili-Schote in feine Ringe schneiden und beides in den Topf geben. Nun alles für ca. 2 Stunden köcheln lassen; gegebenenfalls mit Rinderbrühe ergänzen.

Die Paprikaschote würfeln, den Mais und die Kidney-Bohnen abspülen; alles in den Topf geben und 20 Minuten köcheln lassen. Zartbitter-Schokolade raspeln und hinzufügen.

Falls das Chili con Carne für den nächsten Tag bestimmt ist, sollte man es schnell abkühlen, damit der Garprozess unterbrochen wird.

NN am 12. April 2016

Chili con carne

Für 4 Personen

1 Dose Kidneybohnen	2 Zwiebeln	5 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten	600 g Rinderhack	4 EL Pflanzenöl
1/2 TL Cayennepfeffer	1 TL Paprikapulver	1/2 TL Kümmel, gemahlen
2 EL Tomatenmark	400 g Tomaten	400 ml helles Bier
200 ml Wasser	Salz	150 g Maiskörner
1 Prise Zucker	1 EL Maisstärke	

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen am nächsten Tag mit Wasser in einem Topf aufsetzen, fast weich kochen und abschütten. Tipp: Wenn es mal schnell gehen muss, kann man auch Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Diese gut abtropfen lassen und später mit dem Mais zugeben.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden.

Öl in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hackfleisch hinzugeben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren scharf anbraten. Chili, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kümmel und Tomatenmark unterrühren, kurz mit anbraten.

Die Dosentomaten zerdrücken und zum Hackfleisch geben, Bier und Wasser zugeben, leicht salzen und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Tipp: Wer kein Bier verwenden möchte, kann auch nur mit Wasser auffüllen.

Maiskörner abtropfen lassen. Kidneybohnen mit dem Mais in den Topf geben und alles weitere ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Maisstärke mit 2 EL Wasser vermischen, zum Chili geben, gut unterrühren und ein paar Minuten köcheln lassen.

Das Chili mit Salz und Zucker abschmecken und servieren. Dazu passt frisches Baguette oder Polenta.

Martina Kömpel am 12. September 2018

Crossover-Buletten mit Kapern-Soße und Apfel-Salat

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	50 g durchwachsener Speck	3 Bund glatte Petersilie
400 g Iberico-Schweinenacken	2 Eier	250 g Paniermehl
30 g Ketchup	20 g Senf	Meersalz, Pfeffer
1 l Kalbsfond	400 g Garnelen	5 EL Kapern
2 Sardellenfilets	1 Bio-Zitrone	100 g Kalbfleisch, gewolft
Olivenöl	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
150 ml Weißwein	150 g Sahne	50 g Crème-fraîche
1 TL Mehlbutter	2 feste grüne Äpfel	100 g Staudensellerie
20 ml Balsamicovinaigrette	1 Zweig Kerbel	30 g Walnusskerne

Für die Fleischbuletten Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Zwiebeln in einer Pfanne anbraten. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schweinenacken mit der Zwiebel-Speck-Mischung durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, mit 2/3 der Petersilie, 1 Ei, 150 g Paniermehl, Ketchup und Senf in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse zu tischtennisballgroßen Kugeln formen und in einem Topf mit 500 ml siedenden Kalbsfond garen.

Von den Garnelen den Darm entfernen, Garnelen fein hacken. 2 EL Kapern und Sardellenfilets fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Garnelen mit 1 Ei, 100 g Paniermehl, 100 g Kalbshackfleisch, 3 EL gehackter Petersilie, gehackte Kapern, Sardellen und Zitronenschale zu einer Masse verkneten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Aus der Masse tischtennisballgroße Kugeln formen und diese in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten. 500 ml Kalbsfond in einem Topf aufkochen und die Garnelenbuletten darin gar ziehen lassen. Anschließend aus der Brühe nehmen und den Fond für die Sauce passieren.

Für die Kapernsauce Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf 1 EL Olivenöl farblos anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. 250 ml Kochfond der Garnelenbuletten sowie Sahne zugeben und die Flüssigkeit um 1/3 einkochen. Dann die Sauce pürieren, durch ein Sieb streichen, 3 EL Kapern sowie Crème fraîche zugeben und mit etwas Mehlbutter leicht binden. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für den Salat die Äpfel und Staudensellerie waschen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und die Apfelviertel sowie den Staudensellerie in sehr feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Balsamicovinaigrette und etwas Zitronensaft verrühren. Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kurz vor dem Servieren Kerbel unter den Salat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Walnüsse unterrühren.

Staudensellerie-Apfel-Salat in tiefe Teller verteilen, die Garnelenbuletten sowie die Fleischbuletten darauf setzen und mit der Kapernsauce übergießen. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren. Grundrezept Balsamico-Vinaigrette:

100 ml Rapsöl, 65 ml weißer Balsamico, 35 g Senf, mittelscharf

30 ml Wasser, 50 g Zucker, Meersalz, Pfeffer, 150 ml mildes Olivenöl

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Buchholz am 07. September 2015

Der Burger-Room-Burger

Für 4 Portionen

4 Burger-Brötchen	640 g Rinderhackfleisch	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 Romana-Salatherz	2 Spitzpaprika
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	2 Essiggurken
3 EL Olivenöl	4 Scheiben Gouda	4 TL Mayonnaise
4 TL Senf		

Die Brötchen halbieren und die Schnittflächen der Hälften in einer beschichteten Pfanne ohne Fett oder auf dem Grill anrösten. In der Zwischenzeit das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit den Händen oder einer Burgerpresse 4 gleich große Patties formen.

Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Paprika und Tomaten ebenfalls waschen. Die Paprika halbieren, entkernen und den Stielansatz entfernen. Die Tomaten ohne Stielansatz in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Gurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Die angerösteten Brötchenhälften aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Spitzpaprika darin anbraten. In einer zweiten, kleinen Pfanne ebenfalls etwas Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze schön braun braten.

Die gebratene Paprika auf Küchenpapier abtropfen lassen. Noch einmal etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Patties darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit jeden Patty mit einer Scheibe Käse belegen und den Käse leicht zerlaufen lassen das klappt am besten, wenn man den Pfannendeckel kurz auflegt.

Die untere Brötchenhälfte mit je 1 Klecks Mayo und Senf bestreichen. Darauf 1 oder 2 Blätter Romanasalat verteilen, die Patties auflegen, mit Essiggurke, Zwiebel, Tomatenscheiben und Paprika toppen. Die obere Brötchenhälfte auflegen, nach Belieben mit einem Holzspieß feststecken und die Burger sofort servieren.

Frank Rosin am 04. April 2017

Dreierlei Bratklopse

Für vier Personen

Klassisch:

400 g Rinderhackfleisch	1 Zwiebel	2 EL Butter
1 großes Ei	Salz, Pfeffer	Muskat, Zucker
1 EL Senf	150 ml Milch	1 altes Brötchen
2 EL Rapsöl	Panko (Semmelbrösel)	

Mediterran (zusätzlich zu oben):

1 EL Kapern	1 EL Oliven (für Senf)	1 EL Tomatenpesto
-------------	------------------------	-------------------

Orientalisch (zusätzlich zu oben):

2 EL Schafskäse	1 EL Rosinen	1 EL Mandelsplitter
1/2 Prise Zimt	1 TL Ras-el-Hanout	1 TL Kreuzkümmel

Die Milch erwärmen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Zwiebel kleinwürfeln, Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Eine Prise Zucker hinzufügen und braten bis die Zwiebeln Farbe angenommen hat.

Das Brötchen in einer Schüssel grob zerkleinern und in der warmen Gewürzmilch einweichen.

Das Rindfleisch mit dem Ei, dem Senf und den Schmorzwiebeln gut vermengen.

Das Brötchen leicht ausdrücken und unter die Fleischmasse heben. Die weiteren Zutaten für die mediterranen bzw. orientalischen Klopse hinzumischen und kurz ziehen lassen.

In einer großen Pfanne Rapsöl erhitzen.

Mit einem Eis-Portionierer Halbkugeln aus der Schüssel nehmen, diese in das Pankomehl setzen, mit einem Plattierer platt drücken, wenden, in die Pfanne legen und beidseitig einige Minuten braten.

Sollte kein Plattierer vorhanden sein, umwickle man den Kartoffel-Stampfer unten mit Alu-Folie, öle die Stampf-Fläche leicht ein und setze ihn kurz in das Pankomehl, damit beim Plattieren der Klops nicht haftet.

Tipp:

Anstelle des Rindfleisches darf man auch gemischtes Hachfleisch verwenden; für die orientalische Variante verwende man Lammhackfleisch.

Als Beilagen passen Kartoffelpüree und Erbsen-Möhren-Gemüse (siehe Profi-Kategorie Beilagen).

NN am 07. April 2015

Dreierlei Buletten

Für 4 Portionen

Klassisch:

400 g Tatar vom Rind	1 Zwiebel	2 EL Butter
1 großes Ei	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker	1 EL Senf
150 ml Milch	1 altes Brötchen	2 EL neutrales Öl

Mediterran:

Zutaten wie oben	1 EL Kapern	1 EL Oliven
1 EL Tomatenpesto (anstelle Senf)		

Orientalisch:

Zutaten wie oben	2 EL Schafkäse	1 EL Rosinen
1 EL Mandelsplitter	1/2 Prise Zimt	1 TL Ras-el-Hanout
1 TL Cumin		

Die Milch erwärmen und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zwiebel kleinwürfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel darin glasig werden lassen. Eine Prise Zucker hinzufügen, bis die Zwiebel Farbe bekommt.

Das Brötchen grob zerkleinern. In eine Schüssel geben, mit der warmen Gewürzmilch begießen. Kurz einweichen.

Währenddessen das Rindfleisch mit dem Ei, dem Senf und der geschmorten Zwiebel in eine weitere Schüssel geben und gut vermengen.

Das Brötchen leicht ausdrücken und unter die Fleischmasse geben. Jetzt ebenso die Zutaten für die mediterranen oder orientalischen Klöpschen hinzugeben. Kurz anziehen lassen.

Währenddessen in einer großen Pfanne 2 EL neutrales Öl erhitzen.

Nach Belieben kleine bis mittelgroße Fleischbällchen rollen. Bällchen in die Pfanne geben, mit einer Schaumkelle plattdrücken und von jeder Seite für einige Minuten gut durchbraten.

Tipps:

Frikadelle, Klops, Fleischpflanzerl - die Bulette hat viele Namen. Im Französischen heißt 'boulette' übrigens kleine Kugel. In jedem Fall typisch: Das Hackfleisch wird mit einem alten Brötchen vermengt. Das macht den Teig locker und saftig.

Wer kein reines Rindfleisch mag, kann gemischtes Hackfleisch nehmen. Probieren Sie für die orientalische Variante auch einmal Gehacktes vom Lamm aus.

Am leichtesten können Sie die Fleischbällchen rollen, wenn Sie Ihre Finger mit etwas Wasser feuchthalten. So kleben die Hände nicht.

Neben Brot und Salat passen vor allem Kartoffelpüree und Erbsen zu den Buletten. Reste können am nächsten Tag kalt auf einem Sandwich landen. Wer kleine Hackbällchen rollt, kann sie auch in Suppen mitkochen lassen.

test Februar 2015

Falscher Hase mit Champignon-Ei-Kräuter-Füllung

Für 4 Portionen

1250 g gem. Hackfleisch	6 Eier	4 altbackene Brötchen
680 ml Milch	Zucker	1 Zwiebel
2 EL gehackte Kapern	1 Prise Curry	200 ml Milch
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Thymian	1 Bund Basilikum
50 g Paniermehl	700 g Champignons	

Die altbackenen Brötchen mit Milch übergießen und erwärmen, so dass sie gut einweichen. Die Masse danach durch ein Handtuch ausdrücken.

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebel dünsten, danach eine Prise Zucker dazugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und die angebratenen Zwiebeln etwas abkühlen lassen. Zu der Hackfleischmasse drei Eier sowie die Brötchen-Milch-Masse, Kapern, Salz, Pfeffer, etwas Curry und Paniermehl geben. Zuletzt die angedünsteten Zwiebeln untermischen. Alles zu einer glatten Masse verarbeiten.

Vorbereiten:

Die Champignons würfeln. Etwas Öl in der Pfanne sehr heiß werden lassen, dann portionsweise die Pilze dazugeben. Die Pfanne nicht bewegen, sondern in Ruhe lassen. Anschließend die andere Hälfte der Zwiebel dazugeben.

Drei Eier schlagen und mit etwas Milch oder Sahne verquirlen. Die Ei-Sahne-Masse in die Pfanne mit den Pilzen und Zwiebeln geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wie ein Rührei zubereiten, jedoch schon nach kurzer Zeit vom Herd nehmen und ruhen lassen.

Zusammenführen:

Schnittlauch schneiden, Thymianblätter abzupfen, Basilikumblätter zupfen und schneiden. Die Hälfte der Kräuter zur Ei-Champignon-Masse, die andere Hälfte in die Hackfleischmasse geben. Die Fleischmasse auf einem Küchenbrett verteilen. In der Mitte eine Furche machen. Die Ei-Champignon-Masse in die Vertiefung füllen und mit etwas Paniermehl bestreuen. So wird die Oberflächenfeuchtigkeit aufgenommen. Dann die Hackfleischmasse einfalten und die Naht verschließen, am besten mit etwas Wasser glätten. Den falschen Hasen in etwas Paniermehl wälzen und glatt streichen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den falschen Hasen von beiden Seiten anbraten. Danach für etwa 50 Minuten im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 Grad fertiggaren.

Frank Rosin am 23. Juli 2014

Fleisch-Pflanzerl auf Bratkartoffel-Püree

Für vier Personen

Für die Fleischpflanzerl:

80 g Tramezzinibrot	100 ml Milch	½ Zwiebel
1 geriebene Knoblauchzehe	1 Msp. Ingwer	2 Eier
2 TL scharfer Senf	Salz	Pfeffer
mildes Chilisalz	frisch geriebene Muskatnuss	Zitrone, Abrieb
270 g Kalbshackfleisch	180 g Schweinehackfleisch	45 g Rinderhackfleisch
getrockneter Majoran	1 EL Petersilienblätter	Öl, Pankobrösel

Kartoffelpüree:

1 kg mehligk. Kartoffeln	Salz	175 ml Milch
1 EL Butter	2 EL braune Butter	frisch geriebene Muskatnuss
Bratkartoffel-Gewürz	frische Kräuter	

Für die Fleischpflanzerl:

Für die Fleischpflanzerl das Tramezzinibrot in Würfel schneiden und in einer Schüssel in der Milch einweichen. Die Zwiebel schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und mit 100 ml Wasser in einer Pfanne einige Minuten weich dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Anschließend den Ingwer und den Knoblauch hinzufügen.

Die Eier mit dem Senf, etwas Salz und Pfeffer, Chilisalz, einer Prise Muskatnuss und der Zitronenschale verquirlen.

Die Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Brot, den verquirlten Eiern, den Zwiebelwürfeln, einer Prise Majoran und der Petersilie vermischen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen nach und nach 16 bis 20 gleich große Portionen abnehmen und zu Pflanzerl formen. Die Pflanzerl in Pankobröseln wenden und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kartoffelpüree:

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser weichkochen. Die Kartoffeln abgießen, möglichst heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Milch erhitzen und mit einem Kochlöffel unter die durchgepressten Kartoffeln rühren. Anschließend die Butter und die braune Butter untermischen. Das Püree mit Salz, Bratkartoffel-Gewürz und Muskatnuss würzen.

Zum Anrichten etwas Püree auf warmen Tellern verteilen, die Fleischpflanzerl daneben setzen und mit frischen Kräutern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 24. Juni 2017

Fleisch-Pflanzerl in Rahm

Für 4 Personen

100 g Zwiebeln	1 EL Speiseöl	125 ml Milch
1 Brötchen	600 g Kalbshackfleisch	1 Ei
1-2 TL scharfer Senf	Salz, Pfeffer	2-3 EL Butterschmalz
100 ml Fleischbrühe	150 g Sahne	1 Bund Schnittlauch

Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne im heißen Öl glasig dünsten. Milch zugießen, aufkochen und vom Herd ziehen. Brötchen fein würfeln, unterrühren und einweichen, dann mit einer Gabel zu einem feinen Brei zermusen. Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hackfleisch mit der Brötchen-Zwiebel-Mischung, dem Ei und dem Senf in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und zu einem glatten Teig verkneten. 12 Fleischpflanzerl formen und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten braten. Die Fleischpflanzerl auf einer Platte im Ofen warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Fleischbrühe ablöschen und 1 Minute kochen. Schlagsahne zugießen und nach Wunsch dicklich einkochen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und zugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Fleischpflanzerln servieren. Dazu passt Kartoffel-Gurkensalat.

Tim Mälzer am 13. Oktober 2014

Fleisch-Pflanzerl, Zwiebel, Pilze, Brezen-Gröstel

Für zwei Personen

250 g Rinderhackfleisch	2 kleine, weiße Zwiebeln	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Zweig Blattpetersilie	250 g Champignons
4 Stengel Frühlingslauch	130 ml Milch	100 g Brotwürfel
1-2 Laugenbrezeln	1 Ei	3-4 EL Sahnemeerrettich
3 EL Butterschmalz	6 EL Butter	1 EL Agavendicksaft
1 EL Weißweinessig	Rapsöl (kaltgepresst)	Semmelbrösel
Salz, Pfeffer		

Die Brotwürfel in eine Schüssel geben. Eine kleine weiße Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Butterschmalz anschwitzen. Mit der Milch ablöschen, aufkochen und über die Brotwürfel gießen und kurz quellen lassen. Anschließend das Hackfleisch, sowie ein Ei und eine Prise Semmelbrösel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Hackmasse in gleich große Pflanzerl formen, in eine kalte, mit Butterschmalz ausgestrichene Pfanne setzen und den Herd auf hoher Leistung einschalten. Wenn die Pflanzerl von der Unterseite Farbe genommen haben, wenden, zwei bis drei Streifen Zitronenschale sowie den Thymian zugeben. Zwei Esslöffel Butter darin aufschäumen lassen, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und vom Herd nehmen (die Pflanzerl können jetzt im aufsteigenden Dampf des in der Butter enthaltenen Wassers gar ziehen). Die andere Zwiebel ebenfalls schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit der restlichen Butter und einer kleinen Prise Salz in einer kleinen Schwenkpfanne auf dem Herd, bei schwacher bis mittlerer Hitze, langsam weich schmoren. Die Champignons putzen, vierteln, mit einer kleinen Prise Salz würzen und in einer weiteren Pfanne ohne Fett braten. Anschließend in eine Schüssel füllen und mit dem weißem Essig, dem Agavendicksaft, einem kleinen Spritzer Rapsöl, etwas Pfeffer und ggf. noch einer Prise Salz abschmecken. Die Laugenbrezeln in grobe Stücke schneiden und die „helle Seite“ des Frühlingslauchs in dünne Ringe schneiden. Die Pfanne in der zuvor die Pilze gebraten wurden, mit einem Küchentrepp ausreiben, wieder auf den Herd stellen und zwei Esslöffel Butterschmalz darin erhitzen. Die Brezel-Stücke auf den Schnittflächen anbraten, etwas von der Butter der Schmelzzwiebeln und die Lauchringe zugeben und durchschwenken. Den Deckel von der Pfanne mit den Pflanzerl entfernen, die Pfanne erneut auf den Herd stellen, die überschüssige Feuchtigkeit verdampfen und die Pflanzerl in der entstehenden „Nussbutter“ ringsum knusprig braun braten. Das Brezengröstel auf zwei Tellern verteilen, die Pflanzerl dazwischen setzen und mit den Schmelzzwiebeln übergießen. Mit dem Sahnemeerrettich und den vom Zweig gezupften Petersilienblättchen garnieren.

Alexander Herrmann am 25. Februar 2015

Fleischpflanzerl mit Meerrettich-Topping

Für 2 Portionen

250 g Rinderhackfleisch	1 Sauerteigbrötchen	100 ml Milch
1 Ei	50 g Sauerrahm	4 Schalotten
4 Zweige Blatt Petersilie	1 Zitrone	10 Zweige Thymian
2 - 3 TL Meerrettichfäden	5 EL Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Das Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch erhitzen, über das Brötchen gießen, ein Ei hineinschlagen, 250 Gramm Rinderhackfleisch zugeben, verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Olivenöl erhitzen, flache (!) Pflanzlerl aus der Hackfleischmasse formen, hinein legen und von beiden Seiten langsam braun braten. Anschließend zwei Streifen Zitronenschale, den Thymian und zwei Esslöffel Butter zugeben, aufschäumen lassen, die Pfanne sofort mit einem Deckel verschließen, vom Herd nehmen und abgedeckt gar ziehen lassen. Petersilienblätter von den Zweigen zupfen. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Schalottenstreifen in einer kleinen Pfanne mit drei Esslöffeln Butter leicht braun braten, vom Herd nehmen, mit Salz würzen und Petersilienblätter unterrühren. Fleischpflanzerl auf Tellern anrichten, Petersilien-Schalotten darauf verteilen, je eine kleine Nocke Sauerrahm darauf setzen und mit den Meerrettichfäden bestreuen.

Alexander Herrmann am 30. Juni 2014

Frikadelle auf Wirsing-Gemüse mit Reibe-Plätzchen

Frikadellen:

700 g gem. Hackfleisch	2 altbackene Semmeln	1 Vollmilch
4 Eier	1 kleines Glas Kapern	1 Zwiebel oder 2 Schalotten
2 EL scharfer Senf (Dijon)	1 EL Butter	2 EL Butterschmalz
2 TL glatte Petersilie	1 EL Rosmarin gehackt	1 EL Curry
edelsüßer Paprika	1 Pfeffer, Salz	1 Schuss Weißwein
Wirsinggemüse	1 mittelgroßer Wirsingkohl	1 Schalotte
100 g Frühstücksspeck	200 ml Schlagsahne	3 EL Butter (nach Bedarf)
Muskatnuss	Pfeffer, Salz	Brühe, Kümmel

Reibeplätzchen:

1 kg Kartoffeln	30 g Mehl	4 EL Milch
2 Eier	Salz, Pfeffer, Öl	

Die Semmel 30 Minuten vor der Zubereitung des Rezepts in Milch einweichen. Danach gut ausdrücken. Die Petersilie waschen. Die Zwiebel fein wiegen und in Butter andünsten. Anschließend mit einem kleinen Schuss Weißwein ablöschen. Alle Zutaten dem Hackfleisch zugeben und vorsichtig vermengen. Die Frikadellen nicht zu groß formen und auf beiden Seiten für je 5 Minuten in Butterschmalz vorsichtig braun braten.

Den Wirsingkohl putzen, danach vierteln, den Strunk großzügig herausschneiden und entsorgen. Die Kohlviertel quer in fingerbreite Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein wiegen. Den Frühstücksspeck in schmale Streifen schneiden. Butter, Speck und Schalotte in der Pfanne andünsten, den Kohl hinzugeben und alles mehrmals gut durchrühren. Mit der Brühe ablöschen, evtl. etwas Kümmel dazugeben und mit geschlossenem Deckel 5-6 Minuten köcheln lassen.

Den Deckel abnehmen und die Brühe kurz auf höchster Stufe reduzieren. Die Sahne zugeben, würzen und noch einmal etwa 2-3 Minuten köcheln lassen. Danach das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Kartoffeln schälen und in eine Schüssel reiben. Mehl und Milch verquirlen, die Eier hinzugeben und alles gut verrühren. Dann das Wasser von den geriebenen Kartoffeln abgießen, die Masse mit dem Mehlteig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und löffelweise den Teig hineingeben.

Die Plätzchen von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. Wichtig: Die Plätzchen auf dem Teller nicht übereinander servieren, sondern nebeneinander.

Frank Rosin am 26. August 2014

Frikadellen mit Kartoffel-Salat

Für 4 Portionen

Kartoffelsalat:

600 g Kartoffeln	4 Eier	3 Schalotten
6 Cornichons	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	

Frikadellen:

600 g gemischtes Hack	6 Scheiben Toast	1 Ei, 1 Eigelb
3 Schalotten	1 EL scharfer Senf	1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Currypulver	2 Zweige Thymian (Blättchen)	Pfeffer, Salz, Zucker
5 EL Öl		

Mayonnaise:

2 Eigelb	200 ml Sonnenblumenöl	1 EL Senf
3 EL Gurkenwasser	Pfeffer, Salz	Zucker

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen und anschließend pellen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die Eier hart kochen. Die gekochten Eier, die Schalotten und die Gurken würfeln und die Petersilie fein hacken.

Für die Mayonnaise in einer Rührschüssel die Eigelbe gründlich mit einem Schneebesen verschlagen, dann langsam im dünnen Strahl das Öl zugießen und so lange mit dem Schneebesen weiter schlagen, bis eine Mayonnaise entstanden ist. Die restlichen Zutaten unterrühren und herzhaft mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Zutaten für den Kartoffelsalat zufügen, gründlich verrühren und noch einmal abschmecken. Wenn die Zeit da ist, eine Stunde durchziehen lassen.

Tipp:

Für die Mayonnaise müssen Ei und Öl gleich temperiert sein, damit sie gelingt. Also entweder beides aus dem Kühlschrank oder beides aus dem Vorratsschrank.

Für die Frikadellen die Schalotten fein würfeln und in 1 EL Öl glasig andünsten, mit 1 TL Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Vom Toast die Rinde abschneiden und die Scheiben ganz fein zerkrümeln. In einer Schüssel mit dem Hack und allen anderen Zutaten verkneten. Zum Schluss herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse gleichmäßige Buletten formen und im restlichen Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten knusprig braun braten, dann den Pfannendeckel auflegen und ca. 3 Min. nachziehen lassen.

Mit dem Kartoffelsalat anrichten.

Frank Rosin am 25. August 2014

Frikadellen mit Nudel-Salat

Für 4 Portionen

Frikadellen:

650 g gem. Hackfleisch	2 altbackene Semmeln	200 ml Vollmilch
4 Eier	1 Glas Kapern	1 Zwiebel
2 EL scharfer Senf	1 EL Butter	2 EL Butterschmalz
2 TL Petersilie	1 EL gehackter Rosmarin	2 EL Curry
1 Prise edelsüße Paprika	100 ml Weißwein	

Nudelsalat:

400 g Nudeln	2 Eier	1 Dose Möhren
1 Dose Erbsen	5 Gewürzgurken	1 Prise Salz und Pfeffer
1 EL Essig	100 g Mayonnaise	

Frikadellen:

Die Semmeln 30 Minuten vor der Zubereitung des Rezepts in Milch einweichen. Danach gut ausdrücken. Die Petersilie waschen und die Zwiebel fein wiegen und in Butter andünsten. Anschließend mit einem kleinen Schuss Weißwein ablöschen. Alle Zutaten dem Hackfleisch zugeben und vorsichtig vermengen. Die Frikadellen nicht zu groß formen und auf beiden Seiten für je 5 Minuten in Butterschmalz vorsichtig braun braten.

Nudelsalat:

Nudeln kochen bis sie gar sind. Eier kochen und in kleine Scheiben schneiden. Erbsen und Möhren vorsichtig mit den Eiern vermengen. Die klein geschnittenen Gewürzgurken unter die Ei-Masse geben und mit der Mayo zu einer cremigen Masse vermengen. Danach die Nudeln dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Essig abschmecken. Wichtig: der Salat muss 2-3 Stunden durchziehen und gegebenenfalls nachgewürzt werden.

Frank Rosin am 16. September 2014

Frikadellen und Kartoffel-Salat aus dem Ofen

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

1 Zwiebel (ca. 100 g)	1 Knoblauchzehe	1 Karotte (ca. 100 g)
1 Bund Blatt Petersilie	400 g Rinderhack	1 Ei
1 EL Worcestersauce	$\frac{1}{2}$ TL Curry	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
2 EL Blatt Petersilie, gehackt	2 EL Instant-Couscous	4 EL Olivenöl
1 EL scharfer Senf	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel	2 Stiele Blatt Petersilie
1 frisches Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	700 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte	1 EL scharfer Senf	3 EL Essig
6 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Kurkumapulver	Muskatnuss

Für den Radieschen-Tatar:

3 EL Sonnenblumenöl	2 Eier	1/2 Bund Blatt Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	1 Bund Radieschen	2 EL Weißweinessig
2 Prisen Zucker	Salz	Pfeffer

außerdem:

12er Muffinblech	1 kleines Einmachglas mit Deckel
------------------	----------------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Frikadellen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Karotte putzen, schälen und raspeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Vorbereitete Zutaten, Hackfleisch, Ei, Worcestersauce, Curry, Paprikapulver, Petersilie, Couscous, 2 EL Öl, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und durchkneten, bis eine formbare, nicht zu kompakte Masse entstehen. Eventuell noch etwas Couscous-Grieß dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mulden des Muffinblechs mit 1 EL Olivenöl auspinseln. Hackmasse in 12 Kugeln portionieren und mit angefeuchteten Händen zu Frikadellen formen. In die Mulden legen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen.

Kartoffeln schälen, waschen und fein hobeln.

Zwiebel schälen und hacken. Mit Kartoffeln, Petersilienstielen, Lorbeerblatt und Gewürznelke auf einem tiefen Backblech verteilen.

Gemüsebrühe erhitzen und übergießen. Das Blech auf unterster Einschubleiste in den heißen Backofen einschieben.

Das Muffinblech auf ein Gitter setzen und auf Einschubhöhe 3 darüber setzen. Die Frikadellen insgesamt 25 Minuten garen.

Für das Radieschen-Tatar ein Einmachglas mit etwas Sonnenblumenöl auspinseln, Eier aufschlagen und hineingeben.

Glas verschließen und mit auf das Gitter setzen. Eier 15 Minuten im Backofen garen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden, Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

Radieschen putzen. Radieschen und feine Radieschenblätter waschen, abtropfen lassen. Radieschenblätter fein hacken. Radieschen in kleine Würfel schneiden.

Radieschenblätter und -würfel in eine Schüssel geben. Restliches Sonnenblumenöl, Essig, Schnittlauch, Petersilie und eine Prise Zucker untermischen.

Eier und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen (falls die Kartoffeln noch nicht gar sind, noch weitere 5 Minuten garen).

Die gegarten Eier aus dem Glas lösen, klein hacken und unter die Radieschenmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelsalatsdressing Schalotte schälen und fein hacken.

In einer Salatschüssel Senf, Essig, Sonnenblumenöl, Schalotte, eine Prise Kurkumapulver und etwas frisch gemahlene Muskatnuss verrühren.

Kartoffelscheiben und Zwiebelwürfel vom Blech heben. In die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Nochmals abschmecken.

Muffinblech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Frikadellen-Muffins auslösen.

Kartoffelsalat, Frikadellen und Radieschen-Tatar anrichten. Tipp: Dieses Gericht eignet sich auch wunderbar für ein Picknick. Portionsweise in verschließbare, bruchfeste Gläser abgefüllt, ist es ein schöner Lunch fürs Büro oder Unterwegs.

Christina Richon am 30. April 2018

Frikadellen-Burger

Für 6 Personen

Für die Brötchen:

400 g Mehl	35 g Butter	35 g Milchpulver
20 g Zucker	20 g Hefe	175 ml Wasser
1 Eigelb	1 Ei	1 Prise Salz

Für das Chili-Ketchup:

2 rote Chilischoten	2 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	4 EL Tomatenmark	1 EL Curry
200 ml Gemüsebrühe	2 EL Honig	2 EL Apfelessig
etwas Rohrzucker	etwas Salz, Pfeffer	

Für die Fleischküchle:

1 Brötchen vom Vortag	ca. 100 ml Milch	1 Bund glatte Petersilie
3 Schalotten	4 EL Butterschmalz	500 g Schweinehack
1 EL scharfer Senf	1 Ei	1 TL Paprikapulver, edelsüß
etwas Salz, Pfeffer		

Zusätzlich:

1 Zwiebel	1 EL Butter	1 Tomate
1/2 Salatgurke	einige Blätter Romanasalat	

Für die Brötchen Mehl mit Butter, Milchpulver, Zucker, zerbröselter Hefe, Wasser, Eigelb, Ei und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig in eine ausreichend große Schüssel geben, diese mit Frischhaltefolie abdecken. Den Teig über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Eine Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestreuen und den Teig darauf stürzen. Den Teig leicht ausklopfen, dann tennisballgroße Kugeln formen und diese auf ein Backbrett setzen. Die Teigkugeln mit Frischhaltefolie abdecken und 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen (wenn möglich mit Backstein). Die Teigkugeln direkt auf den heißen Backstein (ersatzweise auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech) setzen und ca. 15-20 Minuten knusprig backen. Für das Chili-Ketchup Chilischoten der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark und Chili zugeben und anrösten. Curry untermischen, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Kastanienhonig und Essig zugeben und alles zu einer dicklichen Sauce einkochen, diese pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Fleischküchle das Brötchen in Scheiben schneiden und mit heißer Milch übergießen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, dann in eine Schüssel umfüllen. Dazu Hackfleisch, Senf, Ei, Paprikapulver, Petersilie und das eingeweichte Brötchen geben. Alles gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse kleine Fleischküchle formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Rinde schneiden, diese in einer Pfanne mit Butter goldbraun anschwitzen, mit Salz würzen. Tomate und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und zurecht zupfen. Die Brötchen aufschneiden und den Boden mit Chili-Ketchup bestreichen. Darauf Salatblätter, Tomaten- und Gurkenscheiben geben, darauf ein Fleischküchle und ein paar gebratene Zwiebelringe. Mit dem Brötchendeckel abdecken und auf Tellern anrichten.

Vincent Klink am 23. April 2015

Gefüllte Buletten mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

Für vier Portionen

Für die Buletten:

600 g gemischtes Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL Senf	1 EL Semmelbrösel	1 Ei
1 EL Petersilie	8 Minimozzarella	2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln	1 Zwiebel	50 g Bacon
2 EL Rapsöl	1 Salatgurke	50 g Schmand
2 EL Weißweinessig	1 EL Dill	Zucker, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zusammen mit dem Hackfleisch, Senf, Semmelbröseln, Ei und gehackter Petersilie in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Das Hackfleisch zu Buletten formen, je eine Mozzarellakugel hineindrücken und gut verschließen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von beiden Seiten kross anbraten. Bei mittlerer Hitze die Buletten gar ziehen lassen. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Bacon würfeln. Rapsöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun und knusprig braten. Anschließend Zwiebeln und Bacon zugeben und solange mit braten, bis alles gut angeröstet ist. Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke waschen, schälen und in Scheiben hobeln. Gurkenscheiben leicht salzen und kurz durchkneten. Fünf Minuten ziehen lassen. Das entstandene Wasser abgießen. Schmand mit Essig verrühren und kräftig mit Zucker und etwas Salz abschmecken. Gurken mit dem Schmand und Dill marinieren. Zum Anrichten die Bratkartoffeln und Buletten auf Tellern verteilen und den Gurkensalat dazu servieren.

Horst Lichter am 08. November 2014

Gefüllte Hackfleisch-Küchle mit Senf-Soße

Für 4 Personen

Für die Fleischküchle:

300 g Hokkaido-Kürbis	1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 EL Balsamico	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	1 Bund Petersilie
1 Zwiebel	400 g Rinderhack	2 Eier
Salz	Pfeffer	Muskat
1 EL Paprikapulver, scharf	2 EL geschälte Kürbiskerne	200 g Weißbrotbrösel
4 EL Butterschmalz		

Für die Senfsoße:

2 Eigelb	100 g geklärte Butter	3 EL mittelscharfer Senf
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	20 ml Weißwein

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbis entkernen und in Würfel schneiden.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und grob schneiden.

Knoblauch schälen, grob hacken und mit Öl, Balsamico, den gehackten Kräutern zu einer Marinade vermischen. Diese mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Die Marinade über die Kürbiswürfel gießen, einen Backofen geeigneten Deckel auflegen und ca. 25 Minuten im heißen Ofen schmoren. Anschließend abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. 6. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Rinderhack mit Eiern, Petersilie und Zwiebeln glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika kräftig würzen. Die Masse ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Geschmorten Kürbis klein schneiden, mit den Kürbiskernen mischen.

Aus der Hackmasse ca. 8 gleichgroße, tennisballgroße Kugeln formen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und mit Kürbis füllen. Hackmasse um die Füllung formen, etwas flach drücken. Fleischküchle in den Weißbrotbröseln wenden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischküchle darin auf beiden Seiten ca. 4 Minuten goldgelb braten. Warm stellen.

Für die Senfsoße Eigelbe über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. 13. Die geklärte Butter nach und nach unter das schaumige Eigelb rühren. Mit Senf und Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Danach den Weißwein nach und nach unter die Soße rühren.

Fleischküchle mit der Soße anrichten.

Rainer Klutsch am 20. Oktober 2017

Gefüllte Paprika mit Feta-Käse

Für 4 Personen:

3 EL Reis	4 große Paprika	400 g Rinderhackfleisch
80 g Feta-Käse	1 Zwiebel, gehackt	Salz, Pfeffer
Paprika, edelsüß	$\frac{1}{2}$ Tasse Brühe	200 g kleine Tomaten
2 EL Tomatenmark	3 EL Schmand	3 EL Ajvar mild
Basilikum	Arrabiata	Kräuter-der-Provence

Den Reis 12 min. kochen und etwas abkühlen lassen.

Die Paprika so halbieren, dass sie auf die Unterseite setzbar sind; das Deckelgrün, Samen und Wände entfernen.

Den Käse in relativ kleine Würfel schneiden. Basilikum hacken.

Zwiebeln in etwas Olivenöl anbraten, bis sie leicht glasig sind. Mit etwas Salz, Paprika scharf und edelsüß würzen, frischen Pfeffer darüber mahlen. Dann das Hackfleisch hinzugeben, kräftig salzen und anbraten, bis das Fleisch durch ist; den Reis hinzufügen. Etwas Kräuter der Provence und Arrabiata hinzugeben. Den Feta-Käse würfeln und kurz im Hackfleisch leicht anschmelzen. Die Hackfleisch-Feta-Reis-Masse in die Paprika füllen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Auflaufform einfetten.

Brühe, Tomaten-Viertel, Tomatenmark, Basilikum, Kräuter der Provence mischen; mit Salz und Pfeffer würzen, Schmand, Ajvar untermischen und in der Hackfleisch-Pfanne kurz erhitzen.

Paprika-Hälften in die Auflaufform setzen und je 1 EL Tomaten-Soße über jede Hälfte geben. Die restliche Soße in die Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten garen.

NN am 27. Januar 2018

Gefüllte Paprikaschoten in Tomaten-Soße

Für 4 Portionen

4 Paprikaschoten	750 ml Brühe	400 g Hackfleisch gemischt
2 Eier	1 trockenes Brötchen	100 ml Milch
1 Zwiebel in Würfeln	1 EL Bratbutter	2 EL Kapern
1 Zweig Rosmarin	1 EL Paprikapulver	Salz, Pfeffer
400 ml Dosentomaten	1 Zwiebel in Würfeln	1 EL Olivenöl
1 EL Zucker	2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch
1 Karotte in Würfeln	$\frac{1}{4}$ Sellerie in Würfeln	1 TL Currypulver
1 Glas Rotwein		

Paprika vorbereiten:

Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden und die Füße so abflachen, so dass die Schoten in einer Auflaufform stehen können. Die Kerne und weißen Häute entfernen, sie schmecken bitter.

Hackfleischmasse zubereiten und die Schoten füllen:

Das Brötchen in Milch einweichen. Die Zwiebelwürfel in der Bratbutter goldgelb anschwitzen und zum Hackfleisch geben. Kapern und Rosmarin klein hacken. Alle Zutaten mit dem Hackfleisch zu einer Masse verarbeiten und in die Paprikaschoten füllen. Die Deckel aufsetzen und die Auflaufform mit Brühe zu einem Drittel auffüllen.

Gefüllte Paprika garen:

Die Paprika ca. 40 Minuten im Ofen bei 175 Grad in mittlerer Stellung garen.

Sauce kochen:

Währenddessen Zwiebeln in Öl anschwitzen, Tomatenmark zugeben und mit Zucker karamellisieren. Das Gemüse dazugeben und leicht anbraten. Mit Rotwein und den passierten Tomaten ablöschen und bei niedriger Temperatur einkochen lassen.

Bitte aufpassen, dass die Sauce nicht anbrennt!

Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss durch ein Sieb streichen.

Servieren:

Reis in einen tiefen Teller füllen und mit der Schöpfkelle eine Mulde drücken. Tomatensauce einfüllen und die Paprikaschote in der Mitte platzieren.

Frank Rosin am 30. Juli 2014

Geflügel-Bällchen in süßsaurer Soße

Für zwei Personen

Für die Geflügelbällchen:

300 g Geflügelhackfleisch	50 ml Sahne	100 g Pankomehl
1 Limette (Abrieb)	20 g Currypulver	30 ml Sweet Chilisauce
Salz		

Für die Sauce:

400 g passierte Tomaten	4 Tomaten	1 Babyananas
2 rote Zwiebeln	2 junge Knoblauchzehen	1 Limette (Abrieb)
1 Chilischote	100 ml Olivenöl	Olivenöl, Pfeffer

Für die Geflügelbällchen:

Die Limette waschen und trockentupfen. Geflügelhackfleisch in eine Schüssel geben und mit dem Currypulver, der Sweet Chilisauce, der Sahne, dem Pankomehl, dem Abrieb von der Limette und etwas Salz vermengen. Die Fleisch-Masse zu kleinen Bällchen formen.

Für die Sauce:

Rote Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einen Topf geben, rote Zwiebeln dazu geben und anbraten. Babyananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Ananas-Würfel in den Topf geben und gut vermengen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Chilischote kleinschneiden und Kerne entfernen. Knoblauch und Chili in den Topf geben. Passierte Tomaten ebenfalls hinzugeben, vermengen und mit Pfeffer würzen.

Hackbällchen in die Sauce geben und das Fleisch in der Sauce auf niedriger Temperatur garziehen lassen. Limette waschen, trockentupfen und etwas Abrieb über die Sauce geben. Tomaten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Streifen schneiden und mit in den Topf geben. Frühlingslauch und Kerbel abbrausen, trockenwedeln, kleinschneiden und mit in den Topf geben. Olivenöl zum Schluss über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 29. Juni 2018

Geflügel-Hack, Zitronengras-Spieß, Obstsalat, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Spieße:

200 g Geflügelhackfleisch	1 Schalotte	2 junge Knoblauchzehen
50 g Ingwer	4 Zitronengrasstiele	1 rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Brötchen	2 EL Semmelbrösel	200 ml Vollmilch
1-2 EL Sojasauce	1 Ei	1 Msp. fruchtiges Currypulver
Pflanzenöl	Chili	Salz

Für den Obstsalat:

$\frac{1}{2}$ Baby-Ananas	$\frac{1}{2}$ Mango	1 Pfirsich
$\frac{1}{4}$ kleine Wassermelone	25 g feiner Rucola	1 Limette (Schale, Saft)
Pflanzenöl	1 TL brauner Zucker	

Für die Vinaigrette:

50 g Ingwer	1 Schalotte	1 rote Chilischote
2 EL geröstete Erdnüsse	2-3 EL Erdnussöl	1-2 EL weißer Balsamico
Chili	Salz	

Für die asiat. Mayonnaise:

2 cm Ingwerwurzel	1 Knoblauchzehe	
2 Eigelbe	1 TL Senf	250 ml Sonnenblumenöl
1 Zitrone (Saft)	2 Zitronen (Schale)	2 EL Sojasauce
1 Zweig Koriander Chili	Salz	

Für die Spieße: Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Brötchen würfeln und in Milch einweichen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Alles fein würfeln. Chilis halbieren und entkernen, waschen und ebenfalls würfeln. Hackfleisch mit Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Brötchen, Semmelbrösel, Chilis, Sojasauce, Ei und Currypulver mischen und mit Salz und Chili würzen. Zitronengras der Länge nach viermal einschneiden. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 4 Röllchen formen und jeweils vorsichtig in den Zitronengrasstiel drücken. Die Grillpfanne einfetten und erhitzen. Die Geflügelspieße reinlegen und bei mittlerer Temperatur langsam in der Pfanne von allen Seiten grillen.

Für den Obstsalat: Ananas schälen, halbieren, entstrunken und in Scheiben schneiden. Die $\frac{1}{2}$ Mango schälen und in Streifen vom Kern schneiden. Den Pfirsich waschen, halbieren und entkernen. Die Melone schälen und in Scheiben schneiden. Limettenschale und -saft mit Zucker verrühren und das Obst damit bestreichen. Die Grillpfanne einfetten und das Obst grillen, bis ein Muster entsteht. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

Für die Vinaigrette: Ingwer schälen und würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Chili halbieren und entkernen, waschen und würfeln. Ingwer, Schalotte, Chiliwürfel, Nüsse, Öl und Essig verrühren, mit Salz und Chili würzen. Vinaigrette mit Rucola und gegrilltem Obst mischen. kuechenschlacht.zdf.de

Für die asiat. Mayonnaise: Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Eigelbe und Senf in eine Schüssel geben. Öl unter ständigem Rühren langsam in einem dünnen Strahl hineinlaufen lassen und alles zu einer Mayonnaise aufschlagen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft und -schale, Ingwer, Knoblauch und Sojasauce zugeben, mit Salz und Chili würzen und zum Schluss mit dem Koriander verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 29. Juni 2018

Gemischte Tapas-Platte

Für 4 Personen

Für die Salzmandeln:

100 g geschälte Mandelkerne 100 g Mandelkerne mit Haut 1 Eiweiß

$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz

Für die marinierten Oliven:

4 Zweige Blattpetersilie 3 eingelegte Sardellenfilets 20 gemischte Oliven (grün, schwarz)
Olivenöl

Für die Sardinen:

1 Scheibe Weißbrot $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone 1 Knoblauchzehe
150 ml Olivenöl 1 Eigelb 1 TL milder Senf
Salz Pfeffer 16 kleine Sardinen
Mehl Olivenöl

Für die Hackbällchen:

60 g Mandelstifte 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
250 g Lammhackfleisch Salz Chilipulver
 $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen 1 TL Bio-Limettenschale 3 EL Olivenöl
2 Fleischtomaten Sherry Pfeffer

Für die Chorizo:

300 g frische Chorizo 3 Schalotten Olivenöl
2 Stiele Thymian 1 Lorbeerblatt Honig
100 ml spanischer Rotwein

Für die Bratpaprika:

15 kleine grüne Bratpaprika 2 Knoblauchzehen 3 EL Olivenöl
grobes Meersalz

Für die Salzmandeln Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Mandeln auf einem mit Backpapier belegtem Backblech 10 Minuten im heißen Backofen rösten.

Eiweiß mit der Gabel leicht anschlagen (kein Eischnee daraus schlagen!). Salz untermischen. Dann Mandeln untermischen und alles weitere 10 Minuten im heißen Backofen rösten. Mandeln inklusive Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen, auskühlen lassen.

Für die marinierten Oliven Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie und Sardellen fein hacken. Mit Oliven und Olivenöl mischen. Beiseite stellen.

Für die Aioli Brot in Wasser einweichen.

Zitronenhälfte heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Knoblauch schälen. Mit Olivenöl in einem Mixer pürieren.

Das Eigelb, Senf und Salz in einem hohen Rührbecher mischen.

Brot abtropfen lassen. Nach und nach das Knoblauchöl und das eingeweichte Brot gründlich unter das Eigelb mixen, bis eine cremig-dickliche Aioli entsteht. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

Für die Hackbällchen die Mandelstifte in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln etwas abkühlen lassen, dann hacken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Mandeln und Hackfleisch verkneten. Mit Salz, Chilipulver, Fenchelsamen und Limettenschale würzen.

Masse mit angefeuchteten Händen zu kleinen Klößchen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackklößchen darin rundherum braun anbraten.

Inzwischen die Tomaten abziehen, entkernen und in Würfel schneiden.

Tomatenwürfel und nach Belieben Sherry zu den Hackklößchen geben, mit Salz und Pfeffer würzen, einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Für die Chorizo en Tinto Wurst aus der Hülle lösen, in Stücke schneiden.

Schalotten schälen und der Länge nach vierteln. Im heißen Olivenöl anbraten. Thymian, Lorbeerblatt und Wurststückchen zugeben. Honig und Rotwein einrühren. Temperatur reduzieren und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist.

Für die Bratpaprika Pimentos gründlich waschen und trocken reiben. Knoblauch schälen, halbieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Pimientos zugeben und unter Wenden braten, bis die Schoten braun werden und deren Schale Blasen wirft. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalz würzen.

Sardinen sorgfältig entgräten, kalt abspülen und trocken tupfen.

Sardinen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische einzeln in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Sardinen darin unter vorsichtigem Wenden knusprig braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Vorbereitete Tapas in Schälchen oder auf kleinen Platten anrichten. Tipp: Dazu passen Serranoschinken, Manchego-Käse und Weißbrot.

Jacqueline Amirfallah am 15. August 2018

Hackbällchen in Senf-Soße mit Kartoffel-Paprikagemüse

Für vier Portionen

800 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	1 TL Senf	2 EL Semmelbrösel
1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 EL grober Senf	2 EL mittelscharfer Senf	600 ml Fleischbrühe
200 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch	4 festk. Kartoffeln
30 g Butter	200 ml Gemüsebrühe	2 gelbe Paprikaschoten
2 rote Paprikaschoten	1 Bund Frühlingslauch	

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinhacken. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Senf, Semmelbröseln und Paprikapulver in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin rundum kross anbraten. Die Bällchen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Beide Senfsorten in das Bratfett geben und kurz anschwitzen. Mit der Fleischbrühe und der Sahne aufgießen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen wieder zugeben und darin bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Den Schnittlauch fein schneiden und unterrühren.

Inzwischen die Kartoffeln waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfeln schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Kartoffelwürfel darin zwei bis drei Minuten anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, mit Salz würzen und fünf Minuten köcheln lassen. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Mit in die Pfanne geben und zwei bis drei Minuten darin garen. Alles nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zuletzt mit unter das Gemüse mischen.

Das Kartoffel-Paprikagemüse auf Tellern anrichten, die Hackbällchen mit der Senfsauce dazu geben.

Horst Lichter am 24. September 2016

Hackbraten mit Brennessel-Spinat

Für 4 Personen

Für den Hackbraten:

2 Zwiebeln	200 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe	Salz	700 g Hackfleisch, gemischt
1 Ei	1 EL Paprikapulver, edelsüß	80 ml Wasser, lauwarm
Pfeffer	75 g Weißbrot-Brösel	

Für Spinat, Eier:

50 g Butter	800 g Brennessel-Triebe	Salz
Pfeffer	4 EL Essig	4 Eier

Für den Hackbraten die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Petersilienblättchen fein schneiden.

Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.

Hackfleisch, Ei, Knoblauch, frittierte Zwiebeln, Paprikapulver und Petersilie in eine Rührschüssel geben und glatt verkneten. Nach und nach lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Hackbratenteig mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Hackmasse in eine Kastenform (ca. 25 cm lang) geben und glatt einstreichen.

Masse dann aus der Form vorsichtig auf ein dick mit Semmelbrösel bestreutes Arbeitsbett stürzen. Rundum in den Semmelbröseln wenden. Hackbraten wieder in die Form legen.

Hackbraten im heißen Backofen ca. 35-40 Minuten braten, bis er durchgart ist.

In der Zwischenzeit für den Brennesselspinat Butter erhitzen und klären.

Brennesseltriebe verlesen, abspülen und in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Gut abtropfen lassen, dann mit einem Pürierstab (Stabmixer) zerkleinern.

Etwas Salz, Pfeffer und geklärte Butter zum Brennesselpüree geben und alles zu einem feinen Spinat pürieren. Kurz warm halten.

Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Essig zugeben.

Eier einzeln z. B. in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Schneebesen durch schnelles Rühren einen Strudel im Pochierwasser erzeugen. Dann nacheinander je ein Ei in die Mitte des Strudels gleiten lassen.

Bei schwach siedendem Wasser 3-4 Minuten pochieren. Dann Ei mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben. Kurz in lauwarmem Salzwasser spülen, abtropfen lassen.

Hackbraten aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, aus der Form stürzen, dann in Scheiben schneiden.

Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten, pochierte Eier aufsetzen. Hackbraten anlegen und sofort servieren.

Rainer Klutsch am 01. Juni 2018

Hackbraten mit Pfeffer-Soße und Karotten-Gemüse

Für 2 Personen

2 Schalotten	2 Scheiben Toastbrot	50 ml Milch
1/2 Bund Blattpetersilie	2 Zweige Thymian	2 EL Butter
300 g Schweinehack	1 EL scharfer Senf	1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer	1 Zwiebel	300 g Möhren
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt	1 Prise Zucker	1 TL Mehl 200ml Gemüsebrühe
1 Prise Muskat	100 ml Sahne	1 TL grüne Pfefferkörner

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Toastbrot würfeln und mit 50 ml heißer Milch begießen. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Thymianblättchen abzupfen. Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen.

Hackfleisch mit eingeweichtem Toastbrot, Schalotten, Senf, Petersilie, Thymian und Paprikapulver gut vermischen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu einem Rechteck formen und in einen Bräter setzen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Zwiebeln am Rand des Bräters um den Hackbraten herum verteilen. Soviel Wasser angießen, dass die Zwiebeln gerade damit bedeckt sind. Den Hackbraten in den Ofen geben und ca. 35 Minuten backen. Eventuell noch etwas Wasser nach der Hälfte der Garzeit angießen. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit einer Prise Zucker bestreuen, die Möhren zugeben, mit 1 TL Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe auffüllen. 15 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Den gebratenen Hackbraten aus dem Bräter nehmen, den entstandenen Bratensaft durch ein Sieb passieren, Sahne und grüne Pfefferkörner zugeben und aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackbraten in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, die Sauce angießen und Karotten dazu reichen. Dazu passen dünne Bandnudeln.

Vincent Klink am 29. Oktober 2015

Hackbraten mit Rosmarin-Kartoffeln

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Knoblauchzehe	1 EL Rosmarin, gehackt
2 EL Olivenöl	Meersalz	

Für den Hackbraten:

1 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
100 g glatte Petersilie	500 g gem. Hackfleisch	1 Ei
Meersalz	Pfeffer	1 Prise gem. Kreuzkümmel
1 Bio-Zitrone	100 g frische Kräuter	400 g Crème-fraîche
Meersalz		

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, längs halbieren und jede Hälfte dritteln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Kartoffelschnitze in einer großen Auflaufform mit Knoblauch, frischem Rosmarin, Olivenöl und Meersalz vermengen und am Rand aufgestellt verteilen.

Für den Hackbraten das trockene Brötchen in Wasser einweichen und später gut ausdrücken.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin leicht andünsten. Petersilie dazugeben und ebenfalls mit andünsten.

Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und mit dem ausgedrückten Brötchen, der andünsteten Zwiebel und Petersilie, dem Ei, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und der Hälfte der Zitronenschale gut verkneten. Mit nassen Händen die Hackfleischmasse zu einem Laib formen und in die Mitte der Auflaufform setzen.

Die Oberfläche mit etwas Olivenöl einreiben und den Hackbraten mit den Kartoffeln auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen in 50-60 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit für den Kräuterdip die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Kräuter mit der Crème fraîche, Zitronenschale, Zitronensaft und Meersalz vermengen.

Den Hackbraten aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln und Kräuterdip servieren.

Theresa Baumgärtner am 10. September 2018

Hackfleisch im Wirsingkopf mit bunten Gemüse-Kugeln

Für 4 Personen

8 Blätter Wirsing	200 g Weißbrot	200 ml Milch
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten	600 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier	Salz	Pfeffer
1 EL feingehackte Petersilie	2 EL Butterschmalz	7 EL Butter; 2 EL gekühlt
1 große Möhre	100 g Knollensellerie	1 große Kartoffel
1 große Rote Bete-Knolle	200 ml braune Bratensauce	50 ml trockener Rotwein

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Wirsingblätter darin portionsweise blanchieren. In eisgekühltem Wasser abschrecken. Wirsing abtropfen lassen.

Für die Füllung Weißbrot grob würfeln, mit Milch mischen und einweichen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Das Brot ausdrücken, mit Hackfleisch, Schalotten, Eiern, Salz, Pfeffer und Petersilie gründlich glatt verkneten. Hackmix in etwa 150 g schwere Portionen teilen.

Dicke Wirsing-Blattrippen flachschneiden, auf einer Arbeitsfläche auslegen. Hackportionen darauf verteilen, in die Blätter einwickeln und gut mit Küchengarn verschließen.

Etwas Wasser in einem weiten Topf erhitzen. Einen passenden Dämpfeinsatz (oder Bambusdämpfer) einsetzen. Die Wirsingpäckchen darin zugedeckt 15 Minuten dämpfen.

Päckchen aus dem Topf nehmen.

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft: 170 Grad/Gasheerd: Stufe 2–3).

Butterschmalz erhitzen. Eine kleine Bratenreine mit etwas Butter austreichen. Wirsingpäckchen einlegen. Butterschmalz überträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen ca. 10 Minuten schmoren.

Möhre, Sellerie und Kartoffeln schälen, abspülen und abtropfen lassen. Mit einem großen Kugelausstecher Kugeln auslösen. Rote Bete ebenfalls schälen (dabei evtl. Einmalhandschuhe tragen) und Kugeln auslösen. Gemüse in getrennten Töpfen in jeweils etwas kochendem Salzwasser mit noch leichtem Biss zugedeckt garen.

Gemüse abtropfen lassen. Jeweils etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Gemüse darin nach und nach kurz anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen die Sauce in einen Topf geben und einkochen lassen. Rotwein zugeben, nochmals einkochen, lassen. Dann 2 EL kalte Butter untermixen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten die Wirsingkugeln auf vorgewärmten Teller anrichten und mit der Sauce umgießen. Die Gemüse-Perlen (-Kugeln) darum verteilen und servieren.

Otto Koch am 23. November 2017

Hackfleisch-Bällchen mit Grünkohl und Endivien-Salat

Für 4 Portionen

1 EL Fenchelsaat	180 g Karotte	180 g Rote Bete
6 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft	1 Knoblauchzehe
500 g Rinderhackfleisch	2 TL Kurkumapulver	100 g Magerquark
Salz, Pfeffer	2 EL natives Kokosöl	100 g Grünkohl
150 g Endiviensalat	3 Zweige Dill	1 Granatapfel
250 g griech. Schafsjoghurt (10%)	8 EL geschälte Hanfsamen	

Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten. Etwas abkühlen lassen und mörsern.

Karotte und Rote Bete schälen, getrennt voneinander grob raspeln. Mit je 2 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft mischen.

Knoblauch schälen und durchpressen. Hackfleisch mit Knoblauch, Fenchelsaat, Kurkuma und Quark in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Händen kräftig miteinander verkneten.

Aus der Masse kirschgroße Bällchen formen. Zwei große Pfannen erhitzen und das Kokosöl darin zerlassen. Bällchen darin 6 - 8 Minuten goldbraun braten.

Inzwischen den Grünkohl putzen und in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen. Waschen und gut abtropfen lassen bzw. ausdrücken.

Endiviensalat waschen und trocken schleudern. Fleischbällchen aus den Pfannen nehmen und zugedeckt warm halten. Das Fett in den Pfannen lassen. Grünkohl und Salat in die Pfannen geben und kurz kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dill abbrausen und trocken schütteln. Granatapfel halbieren und die Kerne auskratzen.

Grünkohl, Salat und Bällchen auf Tellern anrichten. Joghurt, Rote Bete und Karotten darüber geben. Dill grob zupfen und mit Granatapfelkernen und Hanfsamen darauf verteilen. Mit restlichem Öl beträufeln.

Pia Westermann am 28. November 2016

Hackfleisch-Maultaschen mit geschmälzten Zwiebeln

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

600 g Kartoffeln, festk.	1 kleine Zwiebel	250 ml kräftige Fleischbrühe
1 TL scharfer Senf	2 Msp. Curry	Salz
Pfeffer	2 EL Apfelessig	5 EL Sonnenblumenöl

Für den Nudelteig:

250 g Hartweizenmehl	3 Eier	1 TL Olivenöl
1 Prise Salz	Mehl	

Für die Füllung:

70 ml Milch	1 Brötchen vom Vortag	2 Zwiebeln
3 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz	250 g Schweinehackfleisch
2 Eier	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	1/2 TL Majoran, gerebelt	

Für die geschmälzten Zwiebeln:

2 Zwiebeln	3 EL Butter
------------	-------------

Die Kartoffeln gut waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und ca. 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Tipp: Ist der Teig zu trocken, 1-2 EL Wasser zugeben, ist er zu feucht noch etwas Mehl zugeben.

Kartoffeln abschütten und abkühlen lassen.

Für die Füllung die Milch in einem Topf erwärmen. Brötchen in Scheiben schneiden, mit heißer Milch begießen und einweichen (am besten Schüssel mit einem Deckel abdecken).

Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Angeschwitzte Zwiebel zu den eingeweichten Brötchen geben. Hackfleisch, die Hälfte der Eier und Petersilie hinzufügen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Majoran würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

Das restliche Ei verquirlen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen, darauf dünn die Fleischmasse aufstreichen, den oberen Teigrand mit verquirltem Ei bestreichen und den Teig wie eine Roulade zusammenrollen. Den Rand gut andrücken, dass er mit dem Ei zusammenklebt.

Von der Roulade Maultaschen in der gewünschten Größe abschneiden und mit der flachen Hand platt drücken, dass sich die Füllung gut verteilt.

In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Maultaschen hineingeben und im leicht köchelnden Salzwasser ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Maultaschen herausnehmen und abtropfen lassen. Das Kochwasser nicht wegschütten, kurz vor dem Servieren die Maultaschen darin nochmal erwärmen.

Kartoffeln schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.

Die Fleischbrühe aufkochen. Kartoffeln und Zwiebel in eine Schüssel geben, Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen.

Den Kartoffelsalat ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

Für die geschmälzten Zwiebeln, die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen und die Zwiebelringe darin goldbraun rösten.

Die Maultaschen im heißen Salzwasser nochmals erwärmen. Man kann die Maultaschen auch in einem Topf mit heißer Fleischbrühe erwärmen.

Maultaschen in einen tiefen Teller geben und mit den gerösteten Zwiebeln garnieren. Kartoffelsalat dazu reichen.

Vincent Klink am 29. März 2018

Hackfleisch-Maultaschen mit Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

Für den Kartoffelsalat:

600 g Kartoffeln, fest	1 kleine Zwiebel	250 ml kräftige Fleischbrühe
1/2 TL scharfer Senf	2 Msp. Curry	Salz, Pfeffer
1 EL Apfelessig	5 EL Sonnenblumenöl	

Für den Teig:

150 g Hartweizenmehl	2 Eier	1-2 TL Olivenöl
1 Prise Salz	Mehl, Frischhaltefolie	

Für die Füllung:

2 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz	50 g Speck
½ Bund glatte Petersilie	3 Eier	200 g Hackfleisch
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	1/2 TL Majoran, gerebelt
200 ml Fleischbrühe		

Für den Kartoffelsalat:

Die ungeschälten Kartoffeln weich kochen, abkühlen lassen, schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Die Fleischbrühe aufkochen. Kartoffeln und Zwiebel in eine Schüssel geben, Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen. Den Kartoffelsalat eine halbe Stunde stehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

Für den Teig:

Das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Zwei Zwiebeln schälen und fein schneiden, Speck fein würfeln. Zwiebel und Speck in einer Pfanne mit Butterschmalz gut anschwitzen, etwas abkühlen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, grob hacken und mit 2 Eiern in einen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab fein mixen. Kräutereimischung mit Hackfleisch, angeschwitzten Speck-Zwiebeln in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran würzen und alles gut durchmengen (ca. 5 Minuten), damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen, darauf dünn die Fleischmasse aufstreichen, den oberen Teigrand mit verquirltem Ei bestreichen und den Teig wie eine Roulade zusammenrollen. Den Rand gut andrücken, dass er mit dem Ei zusammenklebt. Von der Roulade Maultaschen in der gewünschten Größe abschneiden und mit der flachen Hand platt drücken, dass sich die Füllung gut verteilt. In leicht kochendem Salzwasser die Maultaschen ca. 4 Minuten kochen. Übrige Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz braun rösten. Die Maultaschen in Brühe anwärmen. Maultaschen mit etwas Brühe in einen tiefen Teller geben und mit den gerösteten Zwiebeln garnieren.

Vincent Klink am 28. März 2013

Hackfleisch-Strudel im Blätterteig

Für 4 Personen:

Für den Strudel:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika
1 EL Butterschmalz	1 Brötchen vom Vortag	100 ml Milch
1 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Thymian	500 g Schweinehals
1 TL scharfer Senf	1 Ei	Pfeffer
Salz	250 g Blätterteig	1 Eigelb
1 EL Sahne		

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Ei, hart gekocht	2 EL Zitronensaft
3 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Paprika zugeben und mit anbraten, zuletzt Knoblauch zugeben.

Das Brötchen in feine Scheiben schneiden. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und über die Brötchenscheiben geben. Mit einem dicht schließenden Deckel zudecken und ziehen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian von den Zweigen streifen und hacken.

Das Fleisch durch den Wolf drehen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Die Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermischen. Kräuter, Zwiebel, Paprika, Senf und Ei darunter kneten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Blätterteig dünn ausrollen, mit der Fleischpaste bestreichen und wie eine Biskuitroulade zusammenrollen.

Eigelb mit Sahne vermischen und den Strudel damit einstreichen. Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 20 Minuten im heißen Ofen goldgelb backen.

In den Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Das Ei schälen, Eiweiß klein hacken und Eigelb zerdrücken.

Zitronensaft und Sonnenblumenöl mit dem zerdrückten Eigelb gut vermischen, mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten des Strudels den Salat mit der Marinade anmachen, gehacktes Eiweiß darüber streuen.

Den Strudel aufschneiden und servieren. Den Salat dazu reichen

Vincent Klink am 28. September 2017

Hamburger aus Rinder-Hack für Kinder

Für 2 Portionen

200 g Rinderhack	2 Sesam-Burger-Brötchen	Paprikapulver, edelsüß
3 EL Tomatenketchup	2 Blätter Romanasalat	0,5 Salatgurke
1 Tomate	1 Zwiebel	1 Ei
1 TL Senf	1 EL Semmelbrösel	Salz und Pfeffer

Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne anschwitzen. Das Hackfleisch mit dem Ei, den Zwiebeln, dem Senf, den Semmelbröseln, dem Paprikapulver und zwei Esslöffeln Ketchup vermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen vier Bällchen formen und flach drücken. Das Fleisch in einer vorgeheizten Grillpfanne von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten. Die Brötchen halbieren und für ebenfalls zwei bis drei Minuten in der Pfanne rösten. Die Gurke schälen und vier Scheiben davon abschneiden. Die Tomate in Scheiben schneiden. Auf die untere Hälfte der Burgerbrötchen etwas Ketchup verstreichen und je ein Blatt Salat darauf legen. Nun je zwei Frikadellen und anschließend die Gurken- und Tomatenscheiben darauflegen. Abschließend die oberen Burgerhälften auflegen und servieren.

Steffen Henssler am 30. Januar 2013

Hamburger mit frittierten Zwiebeln

Für 4 Portionen

800 g Rinderhack	4 Eigelb	1 Tomate
2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 Tl Kartoffelmehl	1 Tl Koriander	

Vom Rinderhack vier Hamburger formen und in der Pfanne heiß anbraten. Die Zwiebel in Streifen schneiden und mit Kartoffelmehl vermengen. In einem Topf mit Öl bei 180 Grad frittieren. Die beiden Zwiebeln in Würfel schneiden und in einem Topf anschwitzen. Die geschnittenen Jalapenos und Tomatenwürfel dazugeben. Mit Knoblauch und Koriander abschmecken. Die Hamburgerbrötchen im Ofen bei 180 Grad erwärmen und danach mit dem Hamburger, Tomaten, Speck, Zwiebeln, Ketchup und/oder Remoulade belegen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

Hamburger selbst machen

Für 4 Personen

Burger:

1 Gurke	2 Tomaten	1 Bund
Radieschen	2 Salatherzen	2 Zwiebeln
1 altes Brötchen	100 ml Milch	2 Eier
1 EL Senf	Salz, Pfeffer	400 g Rinder-Schabefleisch
2 EL Paniermehl	2 EL Rapsöl	8 Hamburgerbrötchen

Remoulade:

1 Möhre	50 g Sellerie	50 g Gewürzgurken
4 Sardellenfilets	1 EL Kapern	150 g Jogurt
1 EL Senf	100 g Majonäse	2 EL Gurkenwasser
Salz, Zucker	1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch

Ketchup:

300 g Tomaten	1 Zwiebel	1 rote Paprika
1 Apfel	1 EL Rapsöl	1 EL Zucker
1 EL Rotweinessig		

Das Gemüse waschen. Die Gurke, die Tomaten und Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Die Salatherzen in große Stücke zupfen – möglichst etwas größer als die Schnittflächen der Hamburgerbrötchen sind. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln.

Das alte Brötchen grob zerrupfen, in der Milch einweichen. Die Zwiebelscheiben mit Eiern, Senf, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und ordentlich vermengen. Das Gehackte zufügen und alles zu einer glatten Masse kneten – am besten mit den Händen. Acht Kugeln formen, leicht in Paniermehl wenden und zu Kloppen plattdrücken.

Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Klopse darin von jeder Seite 3 Minuten knusprig braun braten.

Hamburgerbrötchen im Backofen oder Toaster rösten.

Hamburgerbrötchen, Fleischklopse, Gurke, Tomaten, Radieschen, Salat in getrennten Schüsseln servieren.

Tipps:

Auf dem Grill nehmen die Burgerklopse ein Raucharoma an. Wenn der Rost groß genug ist, lassen sich darauf viele gleichzeitig zubereiten – perfekt für Gäste.

Egal, ob Pfanne oder Grill – erhitzen Sie die Burger auf mindestens 70 Grad durch, so sterben unerwünschte Keime ab.

Machen Sie die Remoulade selbst: Möhre, Sellerie, Gewürzgurke sehr fein würfeln. Sardellenfilets abspülen und mit Kapern musig hacken. Alles unter die Soße aus Jogurt, Senf, Majonäse und Gurkenwasser rühren. Mit Salz, Zucker und gehackten Kräutern abschmecken.

Machen Sie auch Ketchup selbst: Tomaten, Zwiebel, rote Paprika, Apfel kleinwürfeln. Zwiebeln in Rapsöl glasig dünsten, Paprika und Apfel zugeben. Mit Zucker glasieren. Tomaten und Essig zugeben, ohne Deckel bei kleiner Hitze 15 Minuten reduzieren. Alles pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombinieren Sie die Burger mit Salat statt Pommes frites. Das spart Kalorien.

test September 2013

Hirsch-Beefsteaks mit Kartoffel-Preiselbeer-Püree

Für 4 Personen

Hirsch-Beefsteaks:

4 Brötchen vom Vortag	125 ml Vollmilch	125 g flüssige Sahne
Salz	Pfeffer	100 g Bacon
1 EL neutrales Pflanzenöl	150 g Zwiebel, gewürfelt	4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL glatte Petersilie, gehackt	500 g Hirsch-Hackfleisch	100 g frisches Kalbsbrät
2 Eier	1 EL scharfer Senf	5 Spritzer Tabascosauce
4 EL Butter		

Kartoffel-Püree:

1 kg mehlig. Kartoffeln	400 ml Vollmilch	80 g weiche Butter
Salz	Pfeffer	Muskatnuss
3 EL Preiselbeeren		

Die Brötchen in Würfel schneiden. Die Milch mit der Sahne in einem Topf erhitzen und über die Brötchenwürfel gießen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten quellen lassen.

Den Bauchspeck würfeln. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bauchspeckwürfel zugeben und einige Minuten anbraten. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch zugeben und bei milder Temperatur weiterbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Dann die Petersilie zufügen und kurz verrühren. Die Zwiebel-Speck-Mischung aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.

Das Hackfleisch, das Kalbsbrät und die Zwiebel-Speck-Mischung in eine Schüssel geben. Die eingeweichten Brötchen ausdrücken und zugeben. Die Eier, den Senf und die Tabascosauce zufügen und alles gut mit den Händen vermengen und durchkneten. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit nassen Händen Beefsteaks formen. Auf dem Herd zwei Pfannen erhitzen, jeweils 2 EL Butter hineingeben und aufschäumen lassen. Die Beefsteaks in die heiße Butter legen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Beefsteaks dabei öfters wenden.

Die Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen, gut ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

Die Vollmilch aufkochen und mit einem Kochlöffel unter die heiße Kartoffelmasse rühren. Die weiche Butter ebenfalls unterrühren. Das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Zum Schluss die Preiselbeeren unter das Kartoffelpüree heben.

Christian Henze am 09. März 2018

Horsts Kaffeeklatsch-Buletten mit sauren Gurken

Für vier Portionen

1 Zwiebel	1 Brötchen vom Vortag	100 ml lauwarme Milch
700 g gem. Hackfleisch	1 Ei	1 EL Senf
Salz	Pfeffer	1 TL Paprikapulver rosenscharf
3 EL Rapsöl	1 Glas kleine Gewürzgurken	1 Glas Senf
4 Scheiben Graubrot		

Die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Das Brötchen in der lauwarmen Milch einweichen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, Ei, Senf, Zwiebeln, eingeweichtes Brötchen und Paprikapulver zugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut untermengen und aus der Masse kleine Buletten formen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Buletten darin von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Buletten etwa fünf bis acht Minuten garziehen lassen.

Zum Anrichten mit den Gewürzgürkchen auf eine Platte legen und den Senf und das Brot dazu servieren.

Horst Lichter am 20. Februar 2016

Jäger-Bulette mit Pilz-Soße

Für 4 Portionen

1 altbackenes Brötchen	100 ml Milch	15 g getrocknete Steinpilze
300 g gemischte Pilze	6 Stiele Thymian	1 Bund Petersilie
8 El Öl	600 g Kalbshack	1 Ei (Kl. M)
1 Eigelb (Kl. M)	1 El mittelscharfer Senf	Salz
Pfeffer	1 El Tomatenmark	50 ml Rotwein
300 ml Schlagsahne	$\frac{1}{2}$ Tl Rosen-Paprikapulver	

Brötchen ca. 30 Min. in Milch und 100 ml lauwarmem Wasser einweichen, dabei einmal wenden. Steinpilze in 200 ml warmem Wasser einweichen. Frische Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Thymian- und Petersilienblättchen hacken.

2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten, Thymian und die Hälfte der Petersilie kurz mitdünsten.

Brötchen mit den Händen sehr gut ausdrücken. Mit dem Hack, Ei, Eigelb, Senf und der Zwiebel-Kräuter-Mischung verkneten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen 6 gleich große Frikadellen formen.

6 El Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von beiden Seiten hellbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die restlichen Zwiebeln in der gleichen Pfanne bei starker Hitze anbraten. Pilzscheiben zugeben und 3 Min. mitbraten.

Tomatenmark zu den Pilzen geben, kurz mitbraten und mit Rotwein ablöschen. Restliche Petersilie und Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und aufkochen. Getrocknete Pilze ausdrücken und klein hacken. Mit der Hälfte des Pilzsuds zur Sauce geben.

Die Sauce in einen Bräter oder in eine Auflaufform geben und die Frikadellen nebeneinander daraufsetzen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Min. garen.

Tim Mälzer am 20. April 2013

Junges gefülltes Gemüse mit Lamm- und Rinder-Hack

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

8 sehr kleine Zucchini	1 gelbe Paprika	8 Mini-Kohlrabi
2 Schalotten	5 EL Butter	1 Knoblauchzehe
3 Scheiben Toastbrot	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
200 g Rinderhackfleisch	2 Eier	Pfeffer, Salz
ca. 200 ml Geflügelbrühe	50 g Manchego Käse	1 Tomate
200 g Lammhackfleisch	50 g Parmesan	

Für die Petersilienbutter:

1 Schalotte	2 Champignons	5 EL Butter
80 ml Weißwein	300 ml Geflügelbrühe	1/2 Bund glatte Petersilie

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 170 Grad) vorheizen. Die Zucchini der Länge nach teilen und die Kerne entfernen. Die Paprika entkernen, die Haut mit einem Sparschäler dünn abschälen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Kohlrabi schälen, gleichmäßig aushöhlen und die Hälfte der ausgehöhlten Kohlrabistücke fein hacken. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Hälfte der Schalotten zusammen mit den gehackten Kohlrabistücken glasig anschwitzen.

Knoblauchzehe schälen und andrücken. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, restliche Schalotten und Knoblauchzehe anschwitzen, die Paprikawürfel dazugeben und andünsten. Das Toastbrot entrinden, dann in feine kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Brotwürfel darin goldgelb anrösten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Toastbrot und Kräuter je zur Hälfte in 2 Schüsseln geben.

Rinderhackfleisch mit angeschwitzten Kohlrabi-Schalotten in eine der Schüsseln geben und mit 1 Ei vermengen. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und die Masse in die Kohlrabi füllen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Kohlrabi einsetzen, etwa die Hälfte der Geflügelbrühe angießen. Den Manchego fein reiben und über die gefüllten Kohlrabi streuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Tomate überbrühen, die Haut abziehen, Tomate vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Lammhackfleisch mit angeschwitzten Paprika-Schalotten und Tomatenwürfeln in die zweite Brot-Kräuter-Schüssel geben und mit 1 Ei vermengen. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und die Masse in die Zucchini füllen.

Eine feuerfeste Form ausbuttern und die gefüllten Zucchinihälften in die Form geben, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und etwas Geflügelfond angießen (oder zu den Kohlrabi mit in die Form geben, falls da noch Platz ist). Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für die Petersilienbutter Schalotte schälen und fein schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotte und Champignons darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen.

Geflügelbrühe angießen und diese um ein Drittel einkochen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren und die Sauce mit kalter Butter montieren. Petersilie unterheben und abschmecken.

Das gefüllte Gemüse anrichten, die Petersilienbutter dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 10. Mai 2016

Köfte mit Sumach-Salat

Für 4 Personen

Für die Köfte:

2 EL Mandeln	10 Datteln	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Chilischote	1 Bund glatte Petersilie
500 g Lammhack	1 TL gem. Kreuzkümmel	1/2 TL Koriandersamen
1 Ei	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	frische Lorbeerblätter	kleine Holzspieße

Für den Salat:

100 g grüner Salat	3 Stiele glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
3 Stiele Pfefferminze	1 Bund Portulak	150 g Salatgurke
2 reife Tomaten	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
1 EL Sumach	5 EL Olivenöl	Kräutersalz
Pfeffer	1 Prise Zucker	2 türk. Fladenbrote

Für die Köfte Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller abkühlen lassen, dann mittelfein hacken.

Die Hälfte der Datteln entsteinen und fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Hackfleisch, Mandeln, Dattelwürfel, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Zwiebel, Chilischote, Petersilie, Ei und die Hälfte vom Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen formen. Bällchen auf eine Platte legen und mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. 30 Minuten kalt stellen.

Inzwischen den Salat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymianblättchen und Pfefferminzblätter abzupfen. Einige Minzeblätter für die Dekoration beiseitelegen. Dann alle Kräuter klein schneiden. Portulak oder Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und alles in eine große Salatschüssel geben.

Gurke waschen, trocken reiben, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten und Paprikaschoten putzen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Ebenfalls zum Salat geben. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Zitronenschale fein abreiben. Die Frucht halbieren und auspressen.

Zitronensaft, -schale, 1 TL Sumach, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette rühren, abschmecken. Schalotten und Knoblauch untermischen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasheerd: Stufe 3) vorheizen.

Übrige Datteln halbieren und entkernen.

Kurz vor dem Braten oder Grillen die Fleischkugeln, halbierten Datteln und Lorbeerblätter im Wechsel auf kleine Holzspieße stecken.

Kurz vor dem Servieren das Fladenbrot im heißen Ofen 6-10 Minuten rösten. Alternativ das Brot in Viertel schneiden und auf dem Outdoor-Grill kurz rösten.

Auf dem heißen Außen-Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten, bis Grillstreifen im Fleisch entstehen.

Vinaigrette über den Salat träufeln und untermischen. Mit restlichem Sumach und Minzeblättern bestreuen. Brot, Köfte und Salat anrichten.

Christina Richon am 12. Juni 2017

Königsberger Klopse mit Butter-Kartöffelchen

Für vier Portionen

Für die Kartoffelchen:

500 g kleine Kartoffeln 30 g Butter 2 EL gehackte Petersilie

Für die Klopse:

1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 altbackenes Brötchen
100 ml Milch 500 g gem. Hackfleisch 1 TL Senf
1 Ei 1/2 TL Paprikapulver edelsüß Salz, Cayennepfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel 20 g Butter 1 EL Mehl
500 ml Fleischbrühe 150 ml Sahne 1 kleines Glas Kapern
4 Stiele Dill Salz, Cayennepfeffer

Zunächst die Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen. 30 Gramm Butter und gehackte Petersilie unterschwenken. Für die Hackbällchen die Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Brötchen grob würfeln und in der Milch einweichen. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, eingeweichtem Brötchen, Ei, Senf, Paprikapulver in eine Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Aus der Masse acht Bällchen formen und auf einen Teller geben. Für die Sauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mehl zugeben und unterrühren. Ohne Farbe anschwitzen. Nach und nach die Brühe angießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen in die Sauce geben und unter leichtem Köcheln 10 bis 15 Minuten garen. Kapern grob hacken und mit dem Sud in die Sauce geben. Dill hacken und zuletzt unter die Sauce mischen. Zum Anrichten die Hackbällchen mit der Sauce und den Kartoffeln auf Tellern verteilen.

Horst Lichter am 31. Januar 2015

Königsberger Klopse mit Butter-Kartöffelchen

Für vier Portionen:

700 g kleine Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Weißbrot	100 ml Milch	600 g Kalbshackfleisch
1 TL Senf	1 Ei	1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Zwiebel	30 g Butter	30 g Mehl
500 ml Fleischbrühe	100 g saure Sahne	5 Cornichons
4 Stiele Dill	30 g Butter	1 Bund glatte Petersilie

Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Wasser bedeckt weich garen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Weißbrot grob würfeln und in der Milch einweichen. Kalbshackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, eingeweichtem Weißbrot, Ei, Senf, Paprikapulver in eine Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Aus der Masse 8 Bällchen formen und auf einen Teller geben.

Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mehl zugeben und unterrühren. Ohne Farbe anschwitzen. Nach und nach die Brühe angießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Saure Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce 10 Minuten köcheln lassen.

Hackbällchen in die Sauce geben und unter leichtem Köcheln etwa 10 Minuten garen.

Cornichons klein würfeln, Dill waschen, trockentupfen, Stiele entfernen und hacken. Dill und Cornichons zuletzt unter die Sauce mischen.

Die Petersilie waschen, trockentupfen, Stiele entfernen und die Blättchen hacken. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. 30 g Butter und gehackte Petersilie unterschwenken.

Zum Anrichten die Königsberger Klopse mit der Sauce und den Kartoffeln auf Tellern verteilen.

Horst Lichter am 25. März 2017

Königsberger Klopse mit Spargel-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Klopse:

60 g Kastenweißbrot ohne Rinde	4 EL Milch	2 Schalotten
2 Sardellenfilets	3 Zweige Blattpetersilie	1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	2 EL Butter
600 g Kalbshackfleisch	1 Ei	Salz, Pfeffer
1 TL Zucker	1/8 l Weißwein	1/4 l Rinderbrühe
1 TL scharfer Senf	1 EL kleine Kapern	1 TL Zitronen-Abrieb
1 TL Mehlbutter	50 g Sahne	

Für den Spargel:

800 g Spargel	Salz, Zucker	1 TL Butter
---------------	--------------	-------------

Weißbrot würfeln, die Milch erwärmen und über die Brotwürfel gießen.

Die Schalotten schälen und klein schneiden. Sardellenfilets klein hacken. Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Zwiebel mit einem Lorbeerblatt und zwei Nelken spicken.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Hälfte der Schalotten darin glasig anschwitzen. Dann die Schalotten mit Hackfleisch, Sardellen, Ei, Petersilie und dem eingeweichten und gut ausgedrücktem Brot vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Hackfleischmasse mit nassen Händen Klopse formen. Salzwasser mit der gespickten Zwiebel in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze reduzieren. Die Klopse darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. (Es sollte nicht mehr Wasser im Topf sein als nötig).

Den Spargel sorgfältig schälen, die unteren Enden kurz abschneiden und portionsweise mit einer Küchenschnur zusammenbinden. Die Spargelschalen und die Enden in reichlich kochendes Wasser mit etwas Salz, Zucker und Butter geben und ca. 10 Minuten kochen lassen.

Dann die Schalen und Enden abschütten und den Fond passieren. Die Spargelstangen im Fond 8-10 Minuten kochen, dann herausnehmen, abtropfen lassen und jede Stange in drei Teile schneiden.

Für die Sauce in einem Topf 1 EL Butter erhitzen, restliche Schalotte darin glasig anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Wein auffüllen und diesen um 2/3 einkochen lassen. Mit Brühe, und 1 Schöpfkelle Klopsefond aufgießen. Senf und Kapern zugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken, mit Mehlbutter binden. Die Sauce ziemlich dick halten und 5 Minuten kochen.

Die Sahne halbsteif schlagen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce ziehen.

Die Klopse und Spargel anrichten mit der Sauce übergießen und servieren.

Vincent Klink am 12. Mai 2016

Königsberger Klopse

Für 4 Portionen

½ kg Kalbsgehacktes	1 kg Kartoffeln	1 Brötchen vom Vortag
1 Baguettebrot	2 EL Butter	1 TL Olivenöl
200 ml Milch	1 Ei	1 Becher Sahne
1 Glas Kapern	½ Glas Sardellenfilets	4 Schalotten
½ Bund Petersilie	1 EL Senf	1 Prise Paprikapulver
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	1 TL Thymian Blättchen
1 Tl Rosmarin Blättchen	1 Prise Curry	

Den frischen Rosmarin, Thymian, die Petersilie, die Kapern und die Sardellen fein hacken. Ein Brötchen vom Vortag in Milch einweichen. Zwei Schalotten fein würfeln und in Olivenöl in der Pfanne anschwitzen. Das Baguettebrot zu Paniermehl fein reiben.

Die rohe Hackmasse in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry und einem Esslöffel Senf würzen. Das in Milch eingeweichte Brötchen in einem frischen Küchentuch auswringen und gemeinsam mit dem Ei zu der Masse geben. Alles gut miteinander verkneten. Zum Schluss die fein gehackten frischen Kräuter, die Kapern, die Sardellen, die angeschwitzten Schalotten und das Paniermehl hinzugeben und erneut verkneten.

Die Hackmasse mit einer Suppenkelle portionieren und in befeuchteten Händen zu gleich großen Klopsen formen. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen. In das Wasser Nelken und Lorbeerblätter geben. Die Klopse im kochenden Wasser 15 Minuten ziehen lassen.

Soße:

Zwei Schalotten fein würfeln und in Butter in der Pfanne anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Zwiebeln mit ca. einem halben Liter des Wassers, in dem die Klopse gegart wurden, ablöschen. Mit einem Schuss Essig, einem Schuss Kapernflüssigkeit und frischen Kapern abschmecken. Den Sud einkochen lassen. In der Zwischenzeit Speisestärke anrühren und Butter auflösen. Die Speisestärke und die Butter unter ständigem Rühren zu dem eingekochten Sud hinzugeben. Mit Salz, Muskat und Sahne abschmecken.

Kartoffeln kochen, in Butter schwenken und mit Petersilie garnieren. Die Königsberger Klopse in einem großen tiefen Teller anrichten und servieren.

Frank Rosin am 20. November 2014

Kürbis-Ragout mit Hackfleisch-Nocken

Für 4 Personen

750 g Hokkaidokürbis	1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl	1 Peperoni
1 Prise Kardamom	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel (Cumin)	$\frac{1}{2}$ TL Zimtblüten, gemahlen
Salz	Pfeffer	1 l Gemüsebrühe

Für die Hackfleischnocken:

1 Brötchen vom Vortag	50 ml Milch	1 Zwiebel
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	500 g Hackfleisch (gemischt)
2 Eier	Salz	Pfeffer

Kürbis halbieren, putzen, entkernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Möhre putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, gut waschen und fein schneiden. Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einem Topf im Olivenöl andünsten.

Peperoni der Länge nach halbieren, putzen und die Kerne austreichen. Das Fruchtfleisch fein hacken und mit in den Topf geben. Möhre und die Hälfte der Kürbiswürfel zugeben. Mit Kardamom, Kreuzkümmel, Zimtblüten etwas Salz und Pfeffer würzen und mit soviel Gemüsebrühe auffüllen, dass das Gemüse gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen für die Hackfleischnocken das Brötchen fein reiben, in eine große Schüssel geben und die Milch darüber gießen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen.

Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zwiebeln, Petersilie, Hackfleisch und Eier zum eingeweichten Brötchen geben und alles gründlich vermischen. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Hackmasse Nocken formen, diese aufs Backblech setzen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten garen.

Restliche Kürbiswürfel und Lauch zum Gemüse geben. Eventuell noch etwas Brühe angießen. Alles weitere ca. 15 Minuten zugedeckt sacht köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbisragout gut durchrühren, sodass die länger gegarten Kürbiswürfel zerfallen und dem Gericht eine leichte Bindung geben.

Das Kürbisragout in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Hacknocken darauf setzen und servieren.

Vincent Klink am 29. November 2018

Kalb-Brezel-Pflanzerl

Für 2 Personen

250 g Kalbshackfleisch	1 Ei	2 Schalotten
100 ml Milch	1 Laugenbrezel	4 Zweige Blattpetersilie
4 Zweige Thymian	1 Zitrone	2-3 EL Semmelbrösel
2 EL Süßer Senf	2 EL Sahnemeerrettich	4 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Laugenbrezel in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten schälen, mit 1 EL Butter in einer Pfanne anschwitzen und mit der Milch ablöschen. Anschließend über die Brezelscheiben gießen und vermengen. Kalbshackfleisch zur Brezelmasse geben (je nach Größe der Brezel sollte das Verhältnis jetzt fast 1:1 sein), ein Ei und fein gehackte Petersilienblätter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig, zwei bis drei Esslöffel Semmelbrösel einarbeiten. Die fertige Masse zu Pflanzerl formen und in einer großen Pfanne mit Metallgriff in aufschäumender Butter, Thymian und etwas Zitronenschale ringsum anbraten. Mit einem Deckel abgedeckt circa acht Minuten bei 160 Grad Umluft im Backofen fertig garen, kurz auf Küchentrepp abtropfen und mit Tupfern von süßem Senf und Sahnemeerrettich auf zwei Tellern anrichten.

Alexander Herrmann am 10. April 2014

Kalb-Buletten mit gebratenem Weißkohl

Für 4 Personen

Für die Kalbsbuletten:

2 weiße Zwiebeln	50 g durchwachsener Speck	1 Bund glatte Petersilie
400 g Kalbfleisch	1 Ei	150 g Paniermehl
30 g Ketchup	20 g Senf	Meersalz, Pfeffer
100 g Butterschmalz	150 ml Kalbsjus	

Für den Weißkohl:

600 g Weißkohl	3 Schalotten	1 EL Sonnenblumenöl
50 g Butter	Meersalz, Pfeffer	1 Prise Muskat
80 g Schnittlauch		

Für die Kalbsbuletten Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, Speck in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Speck in einer Pfanne anschwitzen und abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kalbfleisch mit der Zwiebel-Speck-Mischung durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Das Fleisch mit der Petersilie, einem Ei, Paniermehl, Ketchup und Senf vermischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Masse zu Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von jeder Seite braten.

Für den Weißkohl den Weißkohl fein schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl farblos anschwitzen. Weißkohl zugeben und bei mäßiger Hitze unter ständigem Wenden garen. Sobald der Kohl leicht Farbe annimmt die Butter zugeben und bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unterheben.

Kalbsjus in die Pfanne geben und die Kalbsbuletten damit glasieren. Gebratenen Weißkohl auf Teller verteilen, die Buletten aufsetzen und mit der Sauce nappieren.

Zusatzrezept Kalbsjus:

1 kg Kalbsknochen, Fleisch	Meersalz	1 EL Maiskeimöl
1 EL Butter	200 g Zwiebeln	100 g Staudensellerie
50 g Karotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 TL Tomatenmark
500 ml roter Portwein	500 ml Rotwein	1,5 l Kalbsfond
1 EL geriebene mehligk. Kartoffel	1 Lorbeerblatt	6 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren

Die Knochen und Fleischabschnitte leicht salzen und im heißen Öl mit Butter kräftig anrösten. Zwiebeln schälen und würfeln, Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden, Karotten würfeln, Knoblauchzehe andrücken. Gemüse und Knoblauch kurz mitbraten, dann das Tomatenmark unterrühren und ebenfalls leicht rösten. Mit je etwa $\frac{1}{4}$ des Port- und Rotweins ablöschen. Vom Herd ziehen und 5 Minuten ruhen lassen, damit sich der Bratensatz am Boden lösen kann. Wieder aufkochen und einkochen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Noch dreimal mit Port- und Rotwein angießen und einkochen lassen. Erst dann den Fond angießen und mit Salz würzen. Geriebene Kartoffel und Gewürze unterrühren und alles bei sanfter Hitze 1 – 1,5 Stunden leise köcheln lassen. Durch ein Haarsieb passieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Frank Buchholz am 12. Oktober 2015

Kalb-Frikadelle mit Pastinaken-Püree und Rahm-Wirsing

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

1 Brötchen vom Vortag	2 Schalotten	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	600 g Kalbfleisch	1 EL Kapern
2 Eier	1 EL Tomatenketchup	Salz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver	1 EL Senf	Semmelbrösel
2 EL Pflanzenöl		

Für den Rahmwirsing:

50 g Bauchspeck	1 Zwiebel	1 kleiner Wirsing
1 EL Pflanzenöl	250 ml Kalbsfond	150 g Sahne
1 EL Mehlbutter	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

Für das Pastinakenpüree:

400 g Pastinaken	2 Schalotten	1 EL Butter
200 g Sahne	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
100 g Crème-fraîche	1 Spritzer Zitronensaft	

Für die Frikadellen:

Das Brötchen in Wasser einweichen. Schalotten schälen, fein würfeln und in etwas Butter anschwitzen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Kalbfleisch mit Kapern durch einen Fleischwolf drehen, mit dem ausgedrückten und zerpflückten Brötchen sowie den Eiern und Tomatenketchup vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf würzen. Semmelbrösel nur unterarbeiten, wenn die Masse zu flüssig sein sollte. Die Hackmasse zu 8 Frikadellen formen und in einer ofenfesten Pfanne in heißem Öl von jeder Seite braun braten. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 130 °C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten fertig garen.

Für den Rahmwirsing:

Den Bauchspeck in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Wirsing putzen, waschen, in feine Streifen schneiden, in ausreichend Salzwasser garen, auf ein Sieb geben und ausdampfen lassen. Speck- und Zwiebelwürfel in einem Topf in wenig heißem Öl anbraten und mit Kalbsfond aufgießen. Sahne zugeben und mit Mehlbutter binden. Heißen Wirsing zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für das Püree:

Die Pastinaken putzen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf in etwas Butter leicht anschwitzen. Die Pastinakenwürfel zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit der Sahne aufgießen, salzen, pfeffern und mit frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Gemüsegewürfel bei mittlerer Hitze weich kochen und in einem Mixer fein pürieren. Nach Bedarf durch ein Sieb streichen und die Crème-fraîche unterrühren. Nochmals abschmecken und mit etwas Zitronensaft verfeinern. Die Kalbsfrikadellen mit dem Pastinakenpüree und dem Rahmwirsing auf Tellern anrichten.

Frank Buchholz am 13. Januar 2014

Kalb-Frikadellen mit Mayonnaise und Bratkartoffeln

Für vier Portionen

700 g kleine, festk. Kartoffeln	800 g Kalbsoberschale	100 g fetter Speck
½ Bund Petersilie	2 Stangen Staudensellerie	1 Ei
1 EL grober Dijonsenf	2 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
1 Büffel Mozzarella	80 g Butterschmalz	100 g Frühstücksspeck
1 Bund Petersilie	50 g Butterschmalz	50 g Butter
1 Bund Kerbel	150 ml Rapsöl	1 Eigelb
1 TL Senf	1 unbehandelte Zitrone	

Die Kartoffeln waschen und in einem Dämpfeinsatz auf kochendem Wasser 20 Minuten dämpfen. Anschließend kurz kalt abschrecken und pellen.

Das Kalbsfleisch grob würfeln, den Speck in Streifen schneiden, beides durch die grobe Scheiben des Fleischwolfs drehen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Staudensellerie waschen, Fäden ziehen und fein würfeln. Das Kalbshack mit Petersilie, Sellerie, Ei, Senf und Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen.

Den Mozzarella in 12 Würfel schneiden. Zwölf Frikadellen aus der Masse formen, in die Mitte jeweils ein Stück Mozzarella drücken, rundum gut verschließen. Die Frikadellen im heißen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die Frikadellen 5-8 Minuten zu Ende garen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den Frühstücksspeck würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocknen und hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin rundherum goldbraun anbraten. Speck zugeben und 2-3 Minuten mit braten lassen. Butter und Petersilie zufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Kerbel mit dem Rapsöl fein pürieren. Eigelb und Senf in einer Schüssel verrühren. Das Kerbelöl langsam zugeben und unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Zitronenschale fein abreiben und zugeben. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Kerbelmayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Bratkartoffeln mit den Frikadellen auf einer großen Platte anrichten und die Mayonnaise in kleinen Schalen dazu servieren.

Johann Lafer am 10. September 2016

Kalb-Frikadellen mit Tomaten-Koriander-Füllung, Mangold

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

3 Tomaten	1/2 Bund frischer Koriander	2 Brötchen vom Vortag
500 g Kalbshack	2 Eier	2 EL Tomatenmark
2 EL scharfer Senf	Salz, Pfeffer	6 EL Paniermehl
2-4 EL Butterschmalz		

Für den Mangold:

500 g Mangold	Salz, Pfeffer	1 Schalotte
1 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl	

Für die Füllung:

Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden und dann würfeln. Den Koriander abspülen, trocken schütteln und grob hacken und mit den Tomaten vermischen. Eine Platte mit Pergamentpapier auslegen, mit dem Teelöffel kleine Häufchen der Tomaten-Koriander Mischung darauf platzieren und die Platte ins Gefrierfach stellen. (Das hilft, die Füllung nachher besser in die Frikadellen einzuarbeiten.)

Für den Mangold:

Die Mangoldblätter ablösen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser die Mangoldstreifen kurz blanchieren, abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen, fein schneiden.

Für die Frikadellen:

Die Brötchen in Wasser einweichen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, die eingeweichten Brötchen ausdrücken und zum Fleisch geben. Ebenfalls die Eier, Tomatenmark und den Senf dazugeben, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten. Die Masse anschließend mit etwas Paniermehl abbinden. Nun aus der Fleischmasse Frikadellen formen und dabei jeweils eine Portion der angefrorenen Tomaten-Koriander-Füllung einarbeiten. Dann die Frikadellen in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten braten. Die Frikadellen optimaler Weise nur einmal wenden, damit sie schön Farbe annehmen und nicht zerbröseln. Für den Mangold gewürfelte Schalotte in einer Pfanne mit Sesam- und Olivenöl anschwitzen, den Mangold zugeben, kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mangold zu den Frikadellen servieren.

Björn Freitag am 15. Juli 2013

Kalb-Frikadellen, Steinpilz-Rahmsoße, Kichererbsen-Stampf

Für 4 Personen

Für die Kalbsfrikadellen:

700 g Kalbfleisch (Schulter)	50 g Speck, gewürfelt	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 EL Senf
1 Ei	3 EL Semmelbrösel	30 g Butterschmalz
1 halbierte Knoblauchknolle	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
Salz, Pfeffer		

Für die Kichererbsen:

500 g Hokkaidokürbis	150 g Kichererbsen, vorgegart	1 kleine Chilischote
Salz, Pfeffer	30 g Butter	2 TL gerösteter Sesamsamen

Für die Steinpilzrahmsoße:

80 g Speck (in Scheiben)	200 g Steinpilze	$\frac{1}{2}$ EL Butterschmalz
Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	

Für die Kalbsfrikadellen:

Das Kalbfleisch würfeln und mit dem Speck durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Zusammen mit Paprikapulver, Senf, dem Ei und den Semmelbröseln zum Hackfleisch geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 12 Frikadellen formen. Eine Pfanne erhitzen, das Butterschmalz hineingeben und die Frikadellen darin rundum braun braten. Währenddessen die Knoblauchknolle und die Kräuterstiele mit in die Pfanne geben.

Für die Kürbis-Kichererbsen:

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Kürbis und die Kichererbsen in einen Topf geben und weich kochen. Anschließend mit Butter in eine große Schüssel geben und stampfen. Nach Geschmack würzen und die Sesamsamen darüberstreuen.

Für die Steinpilzrahmsoße:

Den Speck in kleinere Stücke schneiden und in dem Butterschmalz anrösten. Anschließend die geviertelten Pilze mit in die Pfanne geben. Den Speck und die Pilze aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen. Etwas Fond in die Pfanne geben und einen Schuss Sahne dazugeben. Nun den Speck und die Pilze zurück in die Pfanne geben und mit etwas Petersilie verfeinern.

Den Kürbis-Kichererbsen-Stampf auf einem Teller anrichten. Die Frikadellen darauf drapieren und mit der Steinpilzrahmsoße übergießen.

Johann Lafer am 14. Oktober 2017

Kalb-Hack-Kotelett mit Schmorkarotten und Bärlauch-Soße

Für 2 Personen

300 g Kalbsfleisch	3 Schalotten	½ Bund Petersilie
80 g Butter	200 g Sahne	1 Ei
Salz, Pfeffer	200 g kleine Möhren	100 ml Geflügelbrühe
300g Kartoffeln	100 ml Kalbsjus	2 EL Bärlauch
30 g Butterschmalz		

Möhren waschen, putzen und in 20 g Butter langsam andünsten. Mit der Brühe ablöschen und etwa 20 Minuten garen lassen, bis die Brühe verdampft ist. Kartoffeln wasche, schälen und in Salzwasser garen. Abgießen. Die noch heißen Kartoffeln zerdrücken und mit übriger Butter, restlicher Schalotte und übriger Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bratensauce oder Jus erwärmen und mit der übrigen Sahne einkochen. Zum Schluss den gehackten Bärlauch untermischen und würzen. Das Fleisch in 30 g Butterschmalz langsam, von allen Seiten ca. 3 Minuten braten. Alles mit „Kalbskoteletts“, Kartoffelstampf und Möhren anrichten. Mit etwas Bärlauchsauce übergießen.

Otto Koch am 26. April 2013

Kalb-Hack-Törtchen mit Schnittlauch-Kartoffeln

Für 4 Personen

400 g Kartoffeln, mehlig	Salz	2 Zucchini
4 Scheiben Toastbrot	100 g Sahne	2 Sardellenfilet
2 Schalotten	1 EL Butter	400 g Kalbshackfleisch
1 Ei	1 EL Thymian, gehackt	1 EL Petersilie, gehackt
Pfeffer	1 Prise Muskat	½ Bund Schnittlauch
3 EL Olivenöl		

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser gar kochen.

Die Zucchini waschen, trocken reiben und auf der Brotschneidemaschine in dünne lange Scheiben schneiden. Die Scheiben kurz in kochendem Salzwasser blanchieren.

Das Toastbrot entrinden, würfeln und in der Sahne einweichen. Die Sardellenfilets sehr fein klein hacken.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter glasig dünsten.

Das Toastbrot mit den Sardellen und den gedünsteten Zwiebelwürfeln unter das Hackfleisch mischen.

Das Ei, Thymian und Petersilie hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Metallringe auf das Backblech setzen und mit den Zuchinscheiben auskleiden. Das Kalbsbrät einfüllen und 25 Minuten im Ofen bei 180° backen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, Olivenöl und Schnittlauch zugeben und grob zerdrücken.

Von den Törtchen die Metallringe abziehen, die Törtchen auf Teller geben und mit den Schnittlauchkartoffeln anrichten.

Vincent Klink am 13. September 2018

Kalbfleisch-Fröschle mit Gurken-Ragout

Für 4 Personen

800 g Mangold	80 g Brötchen vom Vortag	100 g fetter, geräuch. Speck
1/2 Bund Majoran (ersatzweise)	200 g Kalbshackfleisch	3 Eigelb
Meersalz, Pfeffer, Muskat	2 EL Butter	200 g Sahne

Für das Gurkenragout:

2 Salatgurken	3 Schalotten	2 EL Butter
200 ml Gemüsebrühe	gem. Kardamom	Salz, Pfeffer
1 Bund Dill	Sojasauce	

Mangold zerteilen. Die einzelnen Blattstiele in kochendes Wasser geben. Ca. 2 Minuten blanchieren, dann in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Die Blätter abschneiden, auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten, abtropfen und abkühlen lassen. (Stiele anderweitig verwenden.)

Für die Fleischmasse die Brötchen entrinden und fein reiben. Speck fein würfeln.

Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Hackfleisch, Speck, Brotbrösel, Eigelbe, Hälfte Majoran, Salz, Pfeffer und etwas Muskat gründlich vermengen. Jeweils etwa 1 gehäuften Esslöffel Fleischmasse auf die Mangoldblätter geben. Die Blätter aufrollen und dabei das entstehende 'Fröschle' auf 2 cm flachdrücken.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kalbfleischfröschle mit Pfeffer und Salz würzen und in der heißen Butter ca. 2 Minuten von jeder Seite anbraten.

Die Pfanne dann mit einem Deckel verschließen, von der Kochstelle ziehen und die Fröschle 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Gurke schälen, der Länge nach halbieren und evtl. entkernen. In längliche Steifen (ähnlich wie dünne Pommes frites) schneiden.

Schalotten schälen, halbieren und der Länge nach in sehr feine Scheiben schneiden.

Eine Pfanne erhitzen. Butter, Schalotten und Gurken hinein geben und hell andünsten. Mit Brühe ablöschen. Mit Kardamom, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten.

Dann den Deckel entfernen und die Flüssigkeit bei starker Hitze vollständig einkochen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und hacken. Etwas Pfeffer, Sojasauce und Dill unter das Gemüse mischen.

Fröschle aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit der Sahne lösen. Übrigen Majoran zugeben, aufkochen und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbfleischfröschle und Gemüse anrichten. Die Sauce überträufeln und anrichten.

Vincent Klink am 11. Mai 2017

Kirsch-Reis mit Hack-Bällchen

Für 4 Personen

300 g Basmatireis	Salz	2 EL Butterschmalz
2 EL Mandelstifte	2 Lauchzwiebeln	200 g Sauerkirschen
Zucker	1 Zweige Thymian	1 Brötchen vom Vortag
300 g Rindfleisch	2 kleine Zwiebeln	1 Ei
Pfeffer, Kreuzkümmel	6 EL Olivenöl	1 Römersalat
1 Zitrone	2 Knoblauchzehen	200 g griechischer Joghurt

Den Reis gründlich waschen und in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen(dauert ca. 8 Minuten). Reis in ein Sieb geben und kalt abspülen. In einem breiten, möglichst schweren Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Den Reis untermischen und anschließend kegelförmig schichten. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garziehen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Lauchzwiebeln waschen, trockenreiben und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. 1 EL Butterschmalz erhitzen, Lauchzwiebeln darin ca. 2 Minuten braten. Beiseite stellen. Sauerkirschen mit 1 Prise Zucker und 1 Zweig Thymian aufkochen. Brötchen in Stücke schneiden und mit etwas warmem Wasser einweichen. Das Fleisch durch einen Fleischwolf drehen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Brötchen ausdrücken. Mit Ei, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zum Hackfleisch geben. Alles gut verkneten. Hackfleisch zu (ca. 2 cm Durchmesser) großen Bällchen formen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin von allen Seiten ca. 2-3 Minuten braten. Thymianzweig aus den Kirschen entfernen. Reis mit Hackbällchen, Lauchzwiebeln und Kirschen mischen. Würzen und mit Mandeln bestreuen. Alles weitere ca. 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Römersalat waschen, trockenschütteln und klein schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Saft mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und übrigem Olivenöl verrühren. Salat damit mischen. Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Mit Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Salat und Joghurt mit dem Kirschreis servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Oktober 2013

Klassische Lasagne mit Hackfleisch

Für 4-6 Personen

Hackfleischsoße:

800 g Rinderhack	2 Zwiebeln	½ Knolle junger Knoblauch
1 Chilischote	2 Stiele Stangensellerie	1 Dose (800 g) Tomaten
2 EL Tomatenmark	1/2 Bund frischer Thymian	2 frische Zweige Rosmarin
2 frische Zweige Petersilie	Olivenöl	

Bechamelsoße:

2-3 EL Butter	2-3 EL Mehl	½ l lauwarme Milch
50 g Parmesan	Muskat, Salz	

Fertigstellung:

2 Pack. Lasagneblätter	100 g Parmesankäse	50 g Semmelbrösel
Olivenöl		

Dip:

1 Becher Crème-fraîche	Milch	1 TL Zitronenabrieb
1 EL Olivenöl	Salz	

Salat:

2 Pack. gemischter Salat	1 Bund Rucola	2-3 Tomaten
ca. 12 schwarze Oliven	3 Sardellenfilets	1 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl	Salz	

Hackfleischsoße:

Zwiebeln und Stangensellerie säubern und in feine Würfel schneiden.

Knoblauchknolle oder - wem das zu viel ist - zwei Zehen ebenfalls putzen, schälen und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Das Hack dabei zerteilen, sodass eine krümelige Masse entsteht. Jetzt Knoblauch, Sellerie und Zwiebeln hinzufügen und mit der Hackfleischmasse vermengen. Alles kurz weiterbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Dosen-tomaten in eine Schüssel geben, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch zerstampfen und zum Hack geben. Tomatenmark unterrühren, etwas Zucker, Kräuter und Chili nach Geschmack zum Hackfleisch geben und alles 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kräuterstiele wieder entfernen.

Bechamelsoße:

Die Butter zerlassen und portionsweise Mehl hinzufügen. Mit dem Holzlöffel, anschließend mit dem Schneebesen gut und klumpenfrei verrühren. Nach und nach die Milch unterrühren, bis die Soße anzieht und cremig vom Löffel läuft. Mit etwas Salz und Muskat würzen, dann den feingeriebenen Parmesankäse hinzufügen.

Die Bechamelsoße zehn Minuten bei wenig Hitze leicht köcheln lassen, dabei immer wieder etwas umrühren.

Fertigstellung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine mittelgroße Auflauf- oder Bratenform mit Olivenöl auspinseln und eine Lage rohe Lasagneblätter auf den Boden legen. Die Blätter gegebenenfalls teilen oder leicht übereinander legen. Eine Portion Hackfleischsoße darauf fingerdick verstreichen, darüber etwas Bechamelsoße geben, dann wieder Lasagneblätter und so weiter, bis alle Zutaten verbraucht und die Form gut gefüllt ist. Die letzte Schicht mit etwas Hack und ein paar Tropfen Bechamelsoße beenden, darauf eine ordentliche Portion Parmesankäse und etwas Semmelbrösel streuen. Zum Schluss noch etwas Olivenöl auf die obere Schicht gießen und die Lasagne für 45 Minuten in den Backofen schieben.

Lasagne in Portionsstücke teilen und mit Dip und Salat servieren.

Dip:

Crème fraîche mit etwas Milch und den Zutaten verrühren.

Salat:

Die Salate waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten ebenfalls säubern und in Stücke schneiden.

Sardellenfiles gut waschen, trocknen und mehrmals teilen. Zitronensaft und Olivenöl verrühren und etwas salzen. Alle Salatzutaten vermengen und kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette begießen.

Rainer Sass am 07. Februar 2015

Klassisches Moussaka

Für 4 Portionen

2 Auberginen	2 große Kartoffeln	1 Bund Petersilie
1 Olivenöl	500 g Rinderhackfleisch	1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
1 mittelgroße Zwiebel	4 Knoblauchzehen	2 TL Zucker
100 ml Weißwein	3 TL getrockneter Oregano	1 Salz
1 Pfeffer	75 g Butter	75 g Mehl
500 ml Milch	50 g Parmesan, frisch gerieben	1 Prise Muskatnuss
1 Eigelb		

Für die Moussaka die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Jeweils 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen- und Kartoffelscheiben darin nacheinander portionsweise anbraten. Herausheben und auf Küchenpapier gründlich abtropfen lassen, dabei das Fett aus den Auberginenscheiben drücken.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, wieder 2 EL Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, dabei mit einem Pfannenwender immer wieder lockern, damit es krümelig wird. Die geschälten Tomaten dazugeben, die Hitze reduzieren und das Ganze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen. 2 Knoblauchzehen mit 3 EL Olivenöl mit dem Stabmixer fein pürieren. Den restlichen Knoblauch und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. In einer zweiten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Die Zwiebeln mit Zucker bestreuen und karamellisieren, dann mit dem Weißwein ablöschen.

Die karamellisierten Zwiebeln mit den Knoblauchwürfeln zum Hackfleisch geben, das Ganze sorgfältig mischen und mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Béchamelsauce Butter und Mehl verkneten und in einem Topf bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. Mit der Milch ablöschen, dabei ständig rühren. Das Ganze etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann den Parmesan einrühren. Den Topf vom Herd ziehen und die Sauce mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend das Eigelb unterziehen.

Die Hälfte der Kartoffelscheiben auf dem Boden einer Auflaufform verteilen und mit Oregano, Salz, und Pfeffer würzen. Darauf die Hälfte der Auberginenscheiben einschichten, mit dem pürierten Knoblauch bepinseln und ebenfalls mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Hackfleischs darübergeben. Die übrigen Kartoffel- und Auberginenscheiben einschichten, restliches Hackfleisch darauf verteilen, mit gehackter Petersilie bestreuen und abschließend das Ganze mit der Béchamelsauce begießen. Die Moussaka im heißen Backofen etwa 25 Minuten garen.

Die Moussaka in Portionsstücke schneiden, auf Teller verteilen und heiß servieren. Dazu passen ein Rucolasalat und ein Tomatenkompott.

Frank Rosin am 17. Juli 2015

Kräuter-Omelett mit Majoran-Hackgröstl

Für 2 Personen

4 Eier	2 EL Sahne	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	Butter
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Peperoni	1 TL Butterschmalz
300 g Hackfleisch vom Schweinehals	3-4 Stiele frischer Majoran	

Ofen auf 150 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2).

Die Eier in eine Schüssel schlagen. Sahne, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles gut verquirlen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Butter in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Eimasse eingießen und bei geringer Hitze ca. 3 Minuten sacht stocken lassen. Am Anfang kann etwas gerührt werden.

Dann die Kräutermischung in die Mitte geben und das Omelett nach und nach überklappen. Dazu die Pfanne vom Herd nehmen und vor und zurück rütteln. Die Hand, die den Pfannenstiel hält, sollte etwas tiefer sein als der gegenüber liegende Pfannenrand. So rollt sich durch das Schütteln der äußere Rand des Omeletts zusammen. Im heißen Ofen noch ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Peperoni putzen und fein schneiden.

Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Peperoni darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und unter Wenden grobkrümelig braun braten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Das Omelett halbieren, auf 2 Teller verteilen und mit Majoran-Hack und z. B. einem grünen Blattsalat anrichten.

Vincent Klink am 14. Juli 2016

Kraut-Wickel 'Sarma'

Für 4 Portionen

8 Sauerkrautblätter	800 g gem. Hackfleisch	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	Koriander, Schnittlauch	Petersilie, Liebstöckel
1 TL Reis, Salz, Pfeffer	Paprikapulver edelsüß	Zucker
1 Djuvec-Soße	Kapern	

Zu Beginn Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Zucker in einer Pfanne glasig dünsten. Etwas Reis dazugeben und gemeinsam anbraten. Anschließend das Hackfleisch mit Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch vermengen und mit Gewürzen abschmecken. Die Sauerkrautblätter gleichmäßig mit der Hackfleischmasse füllen und einwickeln. Zusammen mit Djuvecsoße und Kapern etwa eine Stunde köcheln lassen.

Frank Rosin am 28. Juli 2014

Kraut-Wickerl mit Käse überbacken

Für 2 Personen

1 Brötchen vom Vortag	300 ml Milch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g geräucherter Bauchspeck	1 EL Butterschmalz
3 EL fein gehackte Petersilie	200 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei
Salz, Pfeffer	edelsüßes Paprika	4 mittlere Wirsingblätter
100 ml Bratenjus	125 ml trockener Rotwein	4 Scheiben Emmentaler
400 g Kartoffeln	30 g Butter	Muskat

Brötchen vom Vortag in Scheiben schneiden. 200 ml Milch erwärmen und die Brötchenscheiben damit übergießen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Speck darin anbraten. Zwiebel zugeben und mitdünsten. 2 EL Petersilie untermischen. Alles mit Hackfleisch, eingeweichten, ausgedrückten Brötchen, Knoblauch und Ei zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Wirsingblätter ausbreiten und jeweils etwas Hackfleischmasse darauf verteilen und fest aufrollen. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Nach Belieben fest stecken. Krautwickerl dicht in eine ofenfeste Form legen. Bratenjus und Rotwein zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse darüber legen und alles ca. 30 Minuten garen. Falls der Käse zu dunkel wird, abdecken. Inzwischen Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Übrige Milch und Butter erwärmen. Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit der Milch-Butter-Mischung zu einem Püree verrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Petersilie darüber streuen. Krautwickel herausnehmen. Mit dem Kartoffelpüree servieren.

Otto Koch am 22. November 2013

Lamm-Cevapcici auf Kürbis-Bohnen-Gemüse

Für vier Portionen:

400 g Lammhack	400 g Rinderhack	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	1 Bund Petersilie
2-3 EL Rapsöl	400 g grüne Bohnen	1 Hokkaidokürbis
1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
4 Stiele Bohnenkraut	100 g Sauerrahm	3 EL Ajvar scharf
1-2 TL Honig		

Das Lammhack mit dem Rinderhack in eine Schüssel geben. Die Petersilie abbrausen, trocknen und die Stiele entfernen. Die Blätter fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein reiben. Alles zum Fleisch geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse kräftig kneten, anschließend daraus etwa 2x5 cm lange Rollen formen. Eine Grillpfanne vorheizen. Die Cevapcici darin in dem Rapsöl knusprig braun braten.

Die Bohnen waschen, putzen, in 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten kochen. Abgießen und kalt abspülen. Den Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Kürbis und die Zwiebeln darin 3 bis 4 Minuten anbraten. Die Bohnen zugeben und weitere 3 Minuten braten lassen. Die Gemüsebrühe auffüllen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze bissfest garen. Das Bohnenkraut waschen, trockentupfen und grob zupfen. Zum Kürbisgemüse geben.

Den Sauerrahm mit dem Ajvar und dem Honig verrühren. Zum Anrichten die Cevapcici und das Gemüse auf einer großen Platte verteilen. Den Ajvar-Dip darüber träufeln.

Horst Lichter am 04. Februar 2017

Lamm-Frikadellen mit Tatar von gebackenen Auberginen

Für 4 Personen

3 Auberginen	10 EL Olivenöl	400 g Lammschulter
1 gekochte Kartoffel	6 Roma-Tomaten	1 rote Zwiebel
2 Zweige Rosmarin	Salz	gemahlener Schwarzkümmel
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	Pfeffer, Zucker
1 kleiner Römersalat		

Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auberginen abspülen, trockenreiben und in der Mitte durchschneiden. Das Fruchtfleisch einritzen. 4 EL Öl in einer großen (ofenfesten) Pfanne erhitzen. Auberginen mit der angeritzten Seite anbraten. Im Backofen ca. 15 bis 20 Minuten weiter garen. Das Lammfleisch durch den Fleischwolf drehen oder vom Metzger durchdrehen lassen. Die Kartoffel durch eine Presse drücken. 2 Tomaten am Blütenansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Tomate halbieren, entkernen und klein schneiden. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Rosmarinnadeln vom Stiel abstreifen. Die Nadeln fein hacken. Zwiebel, Kartoffel, Rosmarin und Tomate zum Hackfleisch geben. Alles gut mischen und mit Salz und gemahlenem Schwarzkümmel abschmecken. Mit feuchten Händen zu Frikadellen formen. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch aus der Schale in ein Sieb kratzen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen, würfeln. Die Schalotte und Knoblauch in 1 EL Öl andünsten und abkühlen lassen. Auberginenfruchtfleisch mit Schalotten-Knoblauchmischung und etwas Salz hacken, bis ein Tatar entsteht. Die restlichen 4 Tomaten abspülen und trockenreiben. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen. Innen mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Auberginentatar hineingeben und den Deckel wieder aufsetzen. Römersalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Das Tomateninnere mit 4 EL Olivenöl pürieren und würzen. Römersalat in eine Schüssel geben und mit dem Tomateninneren marinieren. 1 EL Öl erhitzen. Lammfrikadellen darin von allen Seiten knusprig braten. Herausnehmen und mit Auberginentatar und Römersalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 21. August 2013

Lamm-Hack mit geschmorter Gurke und Minzjoghurt

Für 4 Personen

100 ml Milch	1 Brötchen vom Vortag	3 Schalotten
2 Knoblauchzehe	4 EL Sonnenblumenöl	80 g Fetakäse
50 g getr. Öl-Tomaten	600 g Lammhackfleisch	1 TL scharfer Senf
1 Ei	1 EL Schwarzkümmel, gemahlen	Meersalz, Pfeffer, Chilipulver
2 Salatgurken	200 ml Gemüsebrühe	1 Zweig Dill
2 Zweige Minze	2 Zweige Koriander	1 Bio-Zitrone
200 g Joghurt aus Schafsmilch	1 Msp. milder Curry	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Milch erwärmen. Das Brötchen mit der Milch übergießen und etwas ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. 2 gehackte Schalotten und 1 gehackte Knoblauchzehe in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl anschwitzen. Feta fein würfeln, getrocknete Tomaten fein hacken. Hackfleisch, die Knoblauch-Schalotten, Senf und Ei in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, zugeben sowie Feta und gehackte Tomaten. Alles sehr gut verkneten und die Masse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und abschmecken. Aus der Masse Köfte (längliche Frikadellen) formen und diese in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl von beiden Seiten braten, dann auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen fertig garen (ca. 5 Minuten). Die Salatgurken schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in 5 cm lange Stifte schneiden. Eine fein geschnittene Schalotte in einem Topf mit 1 EL Sonnenblumenöl glasig andünsten. Die Gurkenstifte zugeben, kurz mit andünsten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Bei mittlerer Hitze knackig schmoren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dill, Minze und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Joghurt mit Minze und Koriander, einer gehackten Knoblauchzehe und Zitronenschale vermischen. Mit Curry, Kreuzkümmel und Salz würzen und abschmecken. Feingeschnittenen Dill unter die Schmorgurken geben. Die Schmorgurken auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Köfte mit dem Gewürzjoghurt darauf anrichten und servieren.

Michael Kempf am 07. Juni 2013

Lamm-Hackfleisch-Buletten

Für zwei Personen

250 g Lammhackfleisch	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei	115 ml Milch
1 EL Butterschmalz	2 Butter	100 g Ciabatta vom Vortag
2-3 EL Semmelbrösel	4 Zweige Thymian	3 Basilikumstiele
Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Ciabatta in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen, mit der Milch ablöschen, aufkochen, über die Ciabattawürfel gießen und vermengen. (Es sollten aber noch erkennbare Brotstücke erhalten bleiben.) Lammhackfleisch zur Ciabattamasse geben. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Ei und Thymianblätter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig Semmelbrösel einarbeiten.

Die fertige Masse zu Pflanzlerl formen und in einer großen, beschichteten Pfanne mit wenig Butterschmalz ringsum anbraten. Von der Zitronenschale grobe Streifen abziehen. Anschließend Butter, mit den Streifen der Zitronenschale, Basilikumstiele und eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben, aufschäumen lassen, mit einem Deckel verschließen, vom Herd nehmen und etwa fünf Minuten ziehen lassen. Danach den Deckel entfernen, die Pfanne zurück auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze braten, bis die überschüssige Flüssigkeit verdampft ist und die Pflanzlerl von allen Seiten goldbraun und knusprig sind.

Dazu passen z. B. Tomaten-Soße und Rosmarin-Kartoffel-Stampf.

Alexander Herrmann am 05. August 2016

Lammfleisch-Pflanzerl, Tomaten-Salsa, Kartoffelstampf

Für zwei Personen

Für die Pflanzerl:

250 g Lammhackfleisch	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei	115 ml Milch
1 EL Butterschmalz	2 Butter	100 g Ciabatta vom Vortag
2-3 EL Semmelbrösel	4 Zweige Thymian	3 Zweige Basilikum
Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Salsa:

1 kleine Zwiebel	4 Tomaten	1 EL Oliven, entsteint
1 kleine, rote Chilischote	1 Schuss Olivenöl	1 Schuss Weißweinessig
Zucker	Salz	

Für den Stampf:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	100 ml Milch	3 Zweige Rosmarin
1 Blatt Lorbeer	1 Muskatnuss	100 ml Olivenöl

Für die Fleischpflanzerl Ciabatta in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen, mit der Milch ablöschen, aufkochen, über die Ciabattawürfel gießen und vermengen. (Es sollten aber noch erkennbare Brotstücke erhalten bleiben.) Lammhackfleisch zur Ciabattamasse geben. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Ei und Thymianblätter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig Semmelbrösel einarbeiten. Die fertige Masse zu Pflanzerl formen und in einer großen, beschichteten Pfanne mit wenig Butterschmalz ringsum anbraten. Die Blätter von den Basilikumstielen zupfen, fein schneiden und für die Salsa auf die Seite stellen. Von der Zitronenschale grobe Streifen abziehen. Anschließend Butter, mit den Streifen der Zitronenschale, Basilikumstiele und eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben, aufschäumen lassen, mit einem Deckel verschließen, vom Herd nehmen und etwa fünf Minuten ziehen lassen. Danach den Deckel entfernen, die Pfanne zurück auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze braten, bis die überschüssige Flüssigkeit verdampft ist und die Pflanzerl von allen Seiten goldbraun und knusprig sind.

Für die Salsa Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. (Noch eleganter wird die Salsa, wenn man vorher die Haut der Tomaten abzieht.) Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl anschwitzen, Tomatenwürfel dazugeben, kurz durchschwenken, vom Herd nehmen und einen Schuss Weißweinessig (oder weißem Balsamico) zugeben. Oliven klein hacken. Chili von Strunk und Kernen befreien und etwa die Hälfte fein schneiden. Oliven und Chili zu den Tomaten geben, mit Salz und einer kleinen Prise Zucker abschmecken. Wenn die Salsa leicht abgekühlt ist, den geschnittenen Basilikum unterheben.

Für den Stampf Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser mit dem Lorbeerblatt gar kochen. Gegarte Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch erhitzen und nach und nach unter die Kartoffelmasse rühren bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Kartoffelstampf mit Salz und ein wenig Muskat würzen. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. Rosmarinnadeln in Olivenöl, bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten, unter den Kartoffelstampf heben und nochmals abschmecken. Die Lammfleischpflanzerl mit Rosmarin-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, mit der Tomaten- Oliven-Salsa beträufeln und servieren.

Alexander Herrmann am 05. August 2016

Müller-Burger

Für 4 Personen

400g Rinderhack	Salz	Pfeffer
4 TL Tomatenketchup	4 TL mittelscharfer Senf	2 Tomaten
1 Glas Essiggurken	4 Burger-Brötchen	4 Blätter Lollo Rosso

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse zu vier flachen Frikadellen formen und in einer Auflaufform mit Frischhaltefolie bedeckt kalt stellen.

Die Frikadellen mit Öl bestreichen und auf dem heißen Grill von beiden Seiten 4 Minuten grillen. Währenddessen die Tomaten ohne Stielansatz in dünne Scheiben schneiden.

Die Hamburger-Brötchen halbieren und 1–2 Minuten auf dem Grill mitrösten, dabei hin und wieder wenden, damit sie nicht verbrennen.

Die Brötchen mit etwas Ketchup und Senf bestreichen, mit Tomatenscheiben, je einem Blatt Lollo Rosso, geschnittener Essiggurke und einem Burger belegen und servieren.

Nelson Müller am 06. Mai 2014

Mais-Auflauf Pastel de Choclo

Für 4 Portionen

Humita:

1 grüne Paprikaschote	1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln	900 g Mais
75 ml Milch	3 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 Eier	100 g Maismehl

Fleischmasse:

1 rote Paprikaschote	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl	500 g Rinderhackfleisch	1 TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver, edelsüß	1 EL Mehl	100 ml Weißwein
100 g passierte Tomaten	1 TL Oregano	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 Prise Pfeffer	2 Eier, hart gekocht	12 schwarze Oliven
1 Prise Zucker		

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Für die Humita die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Maiskörner und Milch mit einem Stabmixer pürieren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel zu bräunen beginnen. Die Zwiebel-Paprika-Mischung unter das Maispüree heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier und Maismehl untermischen.

Für die Fleischmasse die rote Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben und kurz mitbraten. Die Masse mit dem Mehl bestäuben und alles gut vermischen. Mit dem Weißwein ablöschen, passierte Tomaten dazugeben, dann das Ganze mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen. Die Eier pellen und achteln.

Die Fleischmasse in vier kleine oder 1 große feuerfeste Formen geben. Die Eierstücke und Oliven gleichmäßig darauf verteilen. Das Ganze mit der Humita, das heißt dem Maisbrei bedecken, die Oberfläche glatt streichen und mit wenig Zucker bestreuen. Den Auflauf im heißen Ofen etwa 25 Minuten backen, bis sich die Oberfläche goldbraun färbt.

Frank Rosin am 11. März 2016

Mangold-Hackfleisch-Päckchen auf Rahm-Spätzle

Für vier Portionen

1 kg Mangold	1 Zwiebel	4 getr. Tomatenfilets
600 g Rinderhack	1 EL Tomatenmark	1 TL Paprikapulver rosenscharf
Salz, Pfeffer	1 Ei	3 EL Semmelbrösel
50 ml Milch	2 EL Olivenöl	250 g frische Spätzle
1 Schalotte	20 g Butter	50 ml Kalbsfond
100 ml Sahne	Muskatnuss	1 Bund Schnittlauch
30 g Butter	150 ml Geflügelbrühe	

Den Mangold putzen, waschen und acht große, ganze Blätter abschneiden und beiseite legen. Die restlichen Mangoldblätter fein schneiden und ebenfalls beiseite stellen.

Für die Hackfleischmasse die Zwiebel schälen und klein hacken. Tomatenfilets klein würfeln. Beides zusammen mit dem Hackfleisch, Tomatenmark, Paprikapulver, Ei, Semmelbröseln und der Milch in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Die großen reservierten Mangoldblätter kurz in kochendes Salzwasser tauchen, bis sie zusammenfallen. In Eiswasser tauchen und gut abtropfen lassen. Die Blätter auf Küchenpapier trockentupfen und ausbreiten. Den dicken Strunk herausschneiden und die Blätter an der aufgeschnittenen Seite zusammenlegen, so dass eine große Fläche entsteht. Ein Hackfleischbällchen darauf legen, etwas flach drücken und aufrollen, Seiten dabei einschlagen. Insgesamt 8 Päckchen rollen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Päckchen darin von beiden Seiten eine bis zwei Minuten anbraten, anschließend in Backofen etwa 20 Minuten fertig garen.

Die Schalotte schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Spätzle zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Kalbsfond und die Sahne angießen. Bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten einkochen lassen. Schnittlauch fein schneiden und unter die Spätzle heben. Butter in einer Pfanne erhitzen und den restlichen fein geschnittenen Mangold darin anschwitzen, mit der Brühe ablöschen und eine bis zwei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rahmspätzle und das Mangoldgemüse auf Tellern anrichten. Die Mangoldpäckchen dazu legen.

Horst Lichter am 31. Oktober 2015

Meat Pie

Für 4 Portionen

800 g Hackfleisch	100 g Räucherspeck	400 ml Brühe
2 EL Worcester-Sauce	2 EL Speisestärke	1 EL Wasser
2 Zwiebel	2 Packungen Blätterteig	Öl, Salz, Pfeffer
Eigelb		

Speck und Zwiebeln fein würfeln. Hackfleisch in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten. Zuletzt Zwiebel und Speck anbraten. Mit Worcester-Sauce, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Brühe aufgießen, aufkochen, Hitze reduzieren und für eine Stunde zugedeckt köcheln lassen. Speisestärke in 2 EL Wasser auflösen und in die Fleischmasse einrühren. Alles kurz noch einmal aufkochen, vom Herd nehmen und völlig erkalten lassen.

In der Zwischenzeit den Blätterteig ausrollen und runde Formen (Durchmesser: 8 Zentimeter) ausstechen. Blätterteigformen zu $\frac{3}{4}$ mit dem Fleisch füllen. Die überstehenden Teigländer mit Eigelb bestreichen und mit einem zweiten Blätterteig-Deckel verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad eine Stunde lang knusprig backen.

Tipp:

Die Meat Pies nach dem Backen bei offener Backofentüre zehn Minuten lang ruhen lassen.

Frank Rosin am 23. Juli 2014

Mexikanische Burritos

Für 6 Portionen

Für die Füllung:

400 g Hackfleisch (Lamm, Rind)	200 g Tomaten	125 g Dosen-Mais
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	2 Zwiebeln
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kreuzkümmel	1 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker
6 EL Schmand	200 g Parmesan	

Für die Tortillas:

200 g Weizenmehl	150 ml Wasser	1 TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Tomaten einritzen, blanchieren, Schale abziehen, Kerne entfernen und fein würfeln.

Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Die Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen, trocknen, schälen, würfeln; die Zwiebeln schälen und würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Zwiebeln und Paprika hinzufügen, alles ca. 5 min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel kräftig würzen. Das Tomatenmark hinzufügen, kurz mitrösten, die gewürfelten Tomaten und den Mais unterheben. Die Masse einkochen lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit den Gewürzen und Zucker abschmecken.

Tortillas:

Die Zutaten zu einem glatten Teig verkneten; diesen 15 min. gehen lassen, in 8-12 Teigstücke portionieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn (1mm) ausrollen.

In einer Teflon-Pfanne von beiden Seiten ohne Öl kurz braten.

Burritos:

Die Tortillas mit Schmand bestreichen, die Hackfleischmasse darauf verteilen, mit Parmesan bestreuen, zu Burritos aufrollen und in eine Auflaufform legen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und ca. 5 min. backen (bis der Käse zerlaufen ist).

Sofort servieren.

NN am 02. Juni 2015

Mit Hackfleisch gefüllte Paprika

Für 4 Personen

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	3 Stiele Zitronengras
150 g Basmatireis	Salz	1 TL Kurkuma
3 EL Kokosöl, nativ	300 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel
2 g Ingwer	3 Stiele Staudensellerie	200 g Lauch
1 Zucchini	10 Shiitakepilze	1 EL Madrascurry
6 EL Creme-fraiche		

Paprika waschen, trocken reiben, den Deckel abschneiden und die Kerne und weißen Innenwände entfernen.

Zitronengras putzen, waschen und klein schneiden.

Reis in reichlich Salzwasser (laut Packungsbeilage) mit Kurkuma und Zitronengras kochen. Dann durch ein Sieb abgießen.

In einer Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen, Hackfleisch zugeben, salzen und ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Beiseite stellen.

Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel würfeln. Staudensellerie waschen, die Fäden ziehen und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Zucchini waschen, trocken reiben und würfeln. Shiitakepilze putzen und von den Stielen befreien.

In einer Pfanne restliches Kokosöl erhitzen. Shiitakepilze und 1 Minute später die Zwiebelwürfel in dem Kokosöl kräftig anbraten. Das Curry zugeben. Staudensellerie und Lauch zugeben. Den Ingwer mit einer feinen Reibe dazu reiben. Die Zucchini am Schluss zugeben und das Gemüse salzen.

Das Hackfleisch und den Reis zugeben und nochmals mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika mit der Hackfleisch-Reis-Gemüsemischung füllen und 40 Minuten im Backofen garen.

Die Paprika anrichten und mit 1-2 EL Creme Fraiche verfeinern.

Andreas Schweiger am 14. September 2018

Moussaka

Für 4 Portionen

500 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Prisen Salz	2 Auberginen
250 ml Olivenöl	4 Tomaten	2 rote Paprikaschoten
1 gelbe Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ milde grüne Chilischote	1 rote Zwiebel
1 asiatische Knoblauchknolle	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin
500 g gemischtes Hackfleisch	2 Lorbeerblätter	1 Prise Paprikapulver edelstüß
1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Pfeffer	3 EL Tomatenmark
1 Schuss Weißwein	200 g passierte Tomaten	250 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Gläschen Kapern	250 g gerieb. griech. Hartkäse	1 Schalotte
50 g Butter	3 EL Mehl	500 ml Milch
1 Prise Muskatnuss	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Für die Moussaka die Kartoffeln gründlich waschen und in reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten weich kochen. Inzwischen die Auberginen waschen und ohne Stielansatz der Länge nach in Scheiben schneiden. Den Boden einer Pfanne mit Öl bedecken, das Öl erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz hacken. Paprika- und Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Die weichen Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß schälen.

In einer zweiten Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Die Lorbeerblätter dazugeben, mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Paprika, Chiliwürfel, Petersilie und Rosmarinzweige dazugeben. Das Ganze bei niedriger Hitze schwitzen lassen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Inzwischen für die Béchamelsauce die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und kurz mitschwitzen. Nach und nach die Milch unter ständigem Rühren dazugeben. Alles aufkochen und bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Tomatenmark unter die Hackfleisch-Gemüse-Mischung rühren und kurz mitschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast verkochen lassen. Passierte Tomaten unterheben, Gemüsebrühe angießen. Noch einmal abschmecken. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den Boden einer Auflaufform mit Béchamelsauce dick bestreichen und die Kartoffelscheiben darauf verteilen. Die Hackfleischmasse darauf anrichten, die Auberginen auflegen und eine weitere Schicht Béchamelsauce darauf verstreichen. Die Moussaka mit dem geriebenen Käse bestreuen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

Falls vorhanden, ein Bund fein geschnittene Lauchzwiebeln unter die Hackfleischmasse mischen.

Frank Rosin am 23. April 2018

Moussaka

Für 4 Portionen

500 g Hackfleisch gemischt	2 Auberginen	4 Zucchini
$\frac{1}{2}$ Glas Kapern	$\frac{1}{2}$ Glas grüne Oliven	1 Schuss Weißwein
500 g Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln	250 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	4 Korianderblättchen	5 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Dose passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Muskatnuss
1 Pck. Butter	1 TL Olivenöl	500 ml Milch
50 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Prise Salz
1 Prise Paprikapulver	1 Prise Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Geschälte Kartoffeln und die Zucchini putzen, beides in Scheiben schneiden. Die Zucchinis Scheiben kurz anbraten und beidseitig mit etwas Olivenöl einpinseln.

Die Auberginen salzen und etwa eine halbe Stunde stehen lassen das Salz entzieht dem Gemüse Wasser. Danach gründlich abtupfen, der Länge nach in Scheiben schneiden und von jeder Seite etwa 30 Sekunden anbraten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nun die Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne andünsten. Das Hackfleisch mit dazugeben und braten.

Anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer würzen, mit einem Schluck Weißwein ablöschen und einen guten Schluck passierte Tomaten hinzugeben

Zum Schluss noch die Oliven und Kapern kleinschneiden und mit zum Hackfleisch geben. Den Koriander hacken, die Petersilie und Kresse grob zerkleinern. Vermischen Sie die Kräuter mit dem Hackfleisch und schmecken Sie das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

Für die Bechamelsoße:

Butter in einen großen Topf geben, bei mittlerer Temperatur zum Schmelzen bringen und warten, bis die Butter braun wird. Vorsicht: Das Fett kann dabei schnell verbrennen. Nun das Mehl zur Butter geben und so lange mit dem Schneebesen verrühren, bis eine cremige Masse entsteht, die herrlich duftet.

Erwärmen Sie jetzt die Milch in einem gesonderten Topf. Anschließend die Mehlschwitze unter ständigem Rühren langsam zur erwärmten Milch geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Saft einer Zitrone dazugeben und die Soße quellen lassen, damit sich das Mehl entfalten kann.

Eine Auflaufform mit Olivenöl beschichten und mit Knoblauchscheiben auslegen. Die Kartoffeln leicht übereinanderlegen, bis der Boden komplett bedeckt ist. Die Gemüsebrühe über die Kartoffeln gießen, damit die Kartoffeln auch gar werden. Dann die Auberginenscheiben über die Kartoffeln schichten, bis diese bedeckt sind. Gegebenenfalls alles noch einmal leicht salzen.

Nun das Hackfleisch gleichmäßig über den Auberginen verteilen, bis diese nicht mehr zu sehen sind und auf die Hackfleischmasse eine Schicht Zucchini legen. Die Zucchini salzen, anschließend über den gesamten Auflauf die Bechamelsoße geben und glatt streichen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen, dann das Moussaka bei 175 Grad für 45 Minuten backen.

Moussaka-Varianten:

Das Gemüse auf dem Backblech im Ofen backen.

Hackfleisch durch Tofu ersetzen.

Frank Rosin am 18. Juli 2014

Nudel- Auflauf

Für 2 Personen:

200 g Hackfleisch, gemischt	130 g Tagliatelle	1 Paprikaschote
1/2 Zucchini	1 kleine Zwiebel	2 EL Öl
1 Dose geschälte Tomaten	3 EL Ajvar	1 EL Kräuter-der-Provence
1 Knoblauch-Zehe	Salz, Pfeffer	100 g Reibekäse
100 g Crème-fraîche	Schnittlauch	

Die Nudeln in 2 l Wasser 3 min. vorkochen, abgießen und abschrecken.

Die Paprikaschoten, Zucchini und Zwiebeln würfeln.

Das Hack in etwas Öl anbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Tomaten mit ihrer Flüssigkeit, Ajvar, die Kräuter der Provence, Gemüse und Knoblauch hinzufügen; unter Rühren in ca. 10 min. einkochen.

Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudeln geben.

Käse raspeln, mit Crème fraîche vermengen und teelöffelweise auf dem Auflauf verteilen. Auflauf im Ofen bei 200°C auf der 2. Schiene von unten ca. 20 min. backen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

NN am 04. Juli 2017

Nudelschnecken mit Rinder-Hack und Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Semola (Hartweizenmehl)	Salz	1 Eigelb
2 EL Olivenöl	ca. 80 ml Wasser	Semola

Für das Hackfleischsugo:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 g Karotte
150 g Sellerie	1 Peperoni	2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	500 g Rinderhackfleisch	1 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein	500 ml Fleischbrühe	100 g Parmesan

Für den Gurkensalat:

1-2 Salatgurken	Salz	1/2 Bund Dill
1 Zitrone	200 g Naturjoghurt	2 EL Apfelsüße

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 1 Prise Salz, Eigelb, Öl und Wasser zugeben und zu einem Teig kneten. Es empfiehlt sich das Wasser nicht auf einmal, sondern nach und nach zuzugeben. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotte und Sellerie sehr fein würfeln (ca. 3 mm). Peperoni der Länge nach halbieren, der Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten. Dann Gemüswürfel, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und anschwitzen. Tomatenmark untermischen, noch einmal anschwitzen, mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Dann mit der Brühe auffüllen, Peperoni und Thymianblättchen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen. Beim Ausrollen mit Semolamehl bestreuen.

Den ausgerollten Teig mit dem Hackfleischsugo bestreichen und einrollen. Darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit in der Hackmasse ist (evtl. auf ein Sieb geben). Die Rolle in ca. 6 cm starke Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit der restlichen Flüssigkeit (Hacksugo) übergießen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.

Parmesan fein reiben, nach 30 Minuten Garzeit über den Auflauf streuen und alles nochmal ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

Für den Salat die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und etwas ziehen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt mit Apfelsüße und Dill mischen. Die Gurken etwas ausdrücken, damit sie überschüssige Flüssigkeit verlieren und unter den Dilljoghurt mischen, mit Zitronensaft abschmecken.

Die Nudelschnecken aus der Auflaufform heben, auf Teller anrichten und mit dem Gurkensalat servieren.

Tarik Rose am 13. Mai 2016

Orangen-Reis mit Lammhack-Klößchen

Für 4 Personen

2 Orangen, unbehandelt	Zucker	300 g Basmatireis
Salz	6 EL Butterschmalz	2 rote Zwiebeln
300 g Lammschulter	30 g Weißbrot	Kreuzkümmel, gemahlen
2 Möhren	1 Msp. Safranfäden	2 EL Pistazienstifte

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Orangen dünn schälen, die Schale in feine Streifen schneiden und zwei Mal in kochendem Wasser blanchieren. Dabei das Wasser jedes Mal wechseln. Anschließend in Zuckerwasser weich kochen. Dann die Orange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtflets herauschneiden, dabei den entstehenden Saft auffangen. Die Orangenfilets in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten trocknen. Den Reis waschen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen, auf ein Sieb geben und abspülen. in einem Topf mit dickem Boden , 2 EL Butterschmalz schmelzen, den Reis zugeben und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze dämpfen. Die Zwiebeln schälen, eine Zwiebel sehr fein schneiden. Lammfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Anschließend das Brot durch den Fleischwolf drehen oder auf einer Reibe fein reiben. Hackfleisch mit der gewürfelten Zwiebel und Brot in eine Schüssel geben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und alles gut verkneten. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz braten. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden, mit Salz würzen und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz zugedeckt weich dünsten. Die restliche Zwiebel halbieren, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten mit Salz und Zucker würzen. Den Safran mörsern , mit 1 EL heißem Wasser mischen und unter den Reis mischen. Zuletzt Hackbällchen, Zwiebeln, Karotten, kandierte Orangenschalen und Orangensaft unter den Reis mischen. Anrichten, mit Orangenfilets und Pistazien bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. Januar 2015

Orientalische Hack-Bällchen mit Erbspüree und Salat

Für 2 Personen

Für das Erbspüree:

200 g getr. Erbsen	400 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	1 TL Thymianblättchen
Muskat, Pfeffer, Salz		

Für die Hackbällchen:

1 altbackenes Brötchen	80 ml Milch	1 Zwiebel
30 g durchwachsener Speck	1 Knoblauchzehe	1 EL Rosinen
1 TL Olivenöl	1/2 Bund Petersilie	350 g Lammhack
1 TL scharfer Senf	1 Ei	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Tl Kardamom 1 Tl Piment	Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz

Für den Salat:

400 g Möhren	1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund glatte Petersilie
1 Peperoni	Saft von 1/2 Zitrone	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker		

Für das Erbspüree:

Erbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag, Wasser abgießen und die Erbsen in der Gemüsebrühe etwa 50 Minuten weich kochen. Die weichen Erbsen mit der Brühe durch eine „Flotte Lotte“ oder ein grobes Sieb streichen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Erbspüree unterrühren. Mit Thymian, Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Nach Belieben mit etwas brauner Butter zu den Hackbällchen servieren.

Für die Hackbällchen:

Das Brötchen in Scheiben schneiden, mit heißer Milch begießen und einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Speck ebenfalls würfeln. Rosinen hacken. 1 EL Olivenöl erhitzen. Speck darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Rosinen zufügen und ebenfalls anbraten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Petersilie abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Hackfleisch, Senf, Ei, Petersilie, eingeweichtes und ausgeprägtes Brötchen, Kreuzkümmel, Kardamom, Piment, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Aus der Hackmasse etwa tischtennisballgroße Bällchen formen. Im heißen Butterschmalz knusprig braten.

Für den Salat:

Möhren putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Blättchen grob schneiden. Peperoni halbieren, entkernen und fein hacken. Vorbereitete Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen. Zitronensaft und Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Hackbällchen, Erbspüree und Salat anrichten und servieren.

Vincent Klink 24. Januar 2013

Orientalischer Spinat-Pfannkuchen mit Mandeln, Rosinen

Für 4 Personen

Für den Spinatpfannkuchen:

1 kg Spinat	1 große rote Zwiebel	Salz
150 g Lammhackfleisch	Butterschmalz	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL Anis	1 EL Olivenöl	100 g Mehl
1 Msp. Backpulver	4 Eier	60 g gehackte Mandeln
1 EL Rosinen	1 TL Berberitzen	1 Bund Koriander
1 Bund Estragon	Butterschmalz	

Für den Kräuter-Joghurt:

200 g Joghurt	1–2 TL Zitronensaft	1 Bund Dill
1 Bund Minze	Salz	Pfeffer

Spinat putzen, gründlich waschen, abtropfen und in einer heißen Pfanne unter Wenden zusammenfallen lassen. Spinat abtropfen lassen, dann gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten. Lammhack zugeben, mit anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel und Anis würzen. Hack und Spinat mischen.

Mehl und Backpulver mischen. Eier leicht schaumig schlagen. Das Mehl zugeben und weiter schlagen, bis alles gut gemischt ist. Spinatmischung zugeben. Estragon und Koriander abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mandeln grob hacken. Mit Rosinen, Berberitzen und Kräutern zur Spinatmasse geben. Mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer beschichteten, hohen Pfanne schmelzen. Die Spinatmasse etwa 2-3 cm hoch einfüllen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten sacht braten, dabei in den letzten 4 Minuten einen Deckel auflegen. Die Masse auf einen flachen Teller gleiten lassen, umgedreht wieder in die Pfanne geben und weitere ca. 7 Minuten braten. Aus der übrigen Masse einen weiteren Pfannkuchen backen.

Inzwischen Joghurt und Zitronensaft verrühren. Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pfannkuchen wie eine Torte in Stücke schneiden und warm oder kalt genießen. Dip dazu reichen. Im Iran wird der Pfannkuchen gerne in Würfel geschnitten und zum Picknick mitgenommen.

Jacqueline Amirfallah am 29. Juni 2016

Papardelle mit Lamm-Ragout

Für 4 Personen

Für die Soße:

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	2 kleine Karotten
2 Stangen Staudensellerie	100 g Bacon	5 EL gutes Olivenöl
1 EL Butter	500 g frisches Lammhack	150 ml trockener Rotwein
ca. 500 ml Rinderbrühe	200 g passierte Eiertomaten	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	1 EL getrock. Steinpilze	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	Kristallzucker

Für die Pasta:

500 g Papardelle Salz

Zum Anrichten:

Parmesan

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Karotten schälen und den Staudensellerie putzen. Beides ebenfalls in feine Würfel schneiden. Den Bauchspeck klein schneiden.

Das Olivenöl und die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Bauchspeck darin anbraten. Anschließend das Hackfleisch – eventuell in 2 Portionen – darin gut anbraten. Dann die Gemüsewürfel und den Knoblauch dazugeben und nochmals gut anbraten.

Das Hackfleisch mit dem Rotwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Dann mit der Rinderbrühe und den Eiertomaten aufgießen. Das Lorbeerblatt und die Gewürznelken (eventuell in ein Gewürzsäckchen gepackt) sowie die zerbröselten Steinpilze in die Sauce geben.

Die Sauce mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Sauce mindestens 2 Stunden unter gelegentlichem Umrühren sanft köcheln lassen. Die Sauce vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Papardelle darin nach Packungsangabe **al dente** kochen, dann in ein Nudelsieb gießen und abtropfen lassen.

Die Papardelle unter die Sauce mischen und auf 4 vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Christian Henze am 16. März 2018

Persische Hackfleisch-Klöße mit Datteln und Estragon

Für 4 Personen

100 g rote Linsen	200 g Basmatireis	Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Estragon	3 Zweige frische Minze
500 g Rinderhack	1 Ei	1 Msp. Safranfäden
Pfeffer	8 Walnusskernhälften	2 EL Berberitze
8 Datteln	1 Zwiebeln	1 EL Butterschmalz
1/2 TL Kurkuma	800 ml Gemüsebrühe	Sumach

Die Linsen in einem Topf mit reichlich Wasser sehr weich kochen, dann abschütten und gründlich abtropfen lassen.

Den Reis waschen und ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen, dann abschütten und gründlich abtropfen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Etwas vom Grün der Lauchzwiebeln zur Seite stellen.

Estragon und Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Hackfleisch mit Ei, Zwiebellauch und Linsen in eine Schüssel geben, salzen und alles gut verkneten. Estragon fein schneiden und mit Reis und gemörsertem Safran zugeben und alles gut verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse große Hackbällchen (ca. 8 cm Durchmesser) formen und mit je einer Walnuss, einigen Berberitzen und einer Dattel füllen.

Die Minze fein schneiden. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz goldgelb anbraten, Kurkuma und die Hälfte der Minze zugeben, mit 100 ml Wasser und Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen. Die Klöße zugeben, bei schwacher Hitze mit fast aufgelegtem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Klöße in tiefen Tellern anrichten, etwas Brühe angießen und mit Sumach, restlicher Minze und Frühlingszwiebelgrün bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot und Romanasalat.

Jacqueline Amirfallah am 11. März 2015

Polettos Burger

Für 4 Personen

3-4 Cornichons	2-3 EL Kapern	einige Stiele Schnittlauch
einige Stiele Petersilie	1 Schalotte	1 Ei
Meersalz	1 TL Dijon-Senf	150 ml neutrales Pflanzenöl
Pfeffer, Zitronensaft	Blätter Mini- Romanasalat	2 Tomaten
1 Stück Salatgurke	4 Hamburger Brötchen	600 g Beefsteakhack
4 dünne Scheiben Schnittkäse		

Für die Remoulade Cornichons und Kapern fein hacken. Schnittlauch und Petersilienblätter fein schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln. Das Ei, etwas Salz, den Senf und etwas Gurkenwasser (von den Cornichons) in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer cremig aufschlagen. Öl in dünnem Strahl hinzugeben und unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Cornichons, Kapern und Schalotten unterheben und die Remoulade nochmals abschmecken. Backofen auf 120 Grad vorheizen. Salat waschen, trocken tupfen und zerpflücken. Tomaten und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Brötchen im Ofen erwärmen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in vier Portionen teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischportionen jeweils flach drücken und darin von jeder Seite zwei bis drei Minuten braten. Während des Bratens nochmals flach drücken. Brötchen aufschneiden. Etwas Remoulade auf den Unterseiten verteilen, mit Salat, Gurke, Tomaten und Fleisch belegen, den Käse sowie etwas Remoulade hinzufügen und die Oberseiten darauf legen.

Cornelia Poletto am 16. Februar 2014

Polpette

Für 4 Portionen

1 Brötchen vom Vortag	100–150 ml Schlagsahne	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	3 rote Paprikaschoten	1 rote Pfefferschote
10 El Olivenöl	Salz, Zucker	1½ El edelsüßes Paprikapulver
1 gehäufter El Tomatenmark	750 ml Tomatensaft	3 Tl getrockneter Oregano
1 Bund glatte Petersilie	250 g gemischtes Hack	1 Ei (Kl. M)
Pfeffer	350 g Spaghetti	Basilikumblättchen
80 g geriebener Parmesan		

Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in einer flachen Form mit Sahne übergießen. 15 Min. einweichen.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Paprika putzen und fein würfeln. Pfefferschote hacken. Alles mit 3 El Öl in einer großen Pfanne andünsten. Mit Salz, 1 Prise Zucker und ½ El Paprikapulver würzen. Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Tomatensaft und 2 Tl getr. Oregano zugeben und erhitzen. Bei milder Hitze 10 Min. schmoren.

Petersilienblättchen fein hacken. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln und in 1 El Öl glasig dünsten. 1 Tl getrockneten Oregano mitdünsten. Zusammen mit den Brötchen, Hack, Ei und Petersilie in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, alles kräftig durchmischen. Hackmasse zu kleinen Bällchen formen und in einer beschichteten Pfanne mit 4 El Öl rundherum 5 Min. hellbraun anbraten. Die Hackbällchen in die Paprikasauce geben und zugedeckt 10 Min. gar ziehen lassen.

Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

Die Nudeln abgießen, in eine große Schüssel geben und mit 2 El Olivenöl beträufeln. Sauce und Fleischbällchen darüber verteilen, mit Basilikumblättchen und Parmesan bestreut servieren.

Tim Mälzer am 26. April 2014

Polpettone mit Tomaten-Soße

Für 4 Portionen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
2 Dosen geschälte Tomaten	1 Bund glatte Petersilie	100 g Parmesan
300 g gem. Hackfleisch	500 g Penne rigate	1 Ei
150 g Weißbrot vom Vortag	3 EL Milch	1 Kugel Mozzarella
2 EL Salz	2 Prisen Pfeffer	

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit der Hälfte des Knoblauchs darin bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Die geschälten Tomaten durch eine flotte Lotte in den Topf hineinpassieren und das Ganze köcheln lassen.

Inzwischen für die Hackmasse die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Parmesan fein reiben. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit zwei Dritteln vom Parmesan, dem restlichem Knoblauch, drei Viertel der Petersilie, Ei sowie je eine guten Prise Salz und Pfeffer verkneten.

Das Weißbrot oder Brötchen in etwas Milch einweichen und zerdrücken, dann zur Hackmasse geben und verkneten. Mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken. Den Mozzarella mit Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel schneiden. Aus der Hackfleischmasse etwas mehr als golfballgroße Kugeln formen und in die Mitte jeweils ein kleines Stück Mozzarella drücken und die Klöße wieder verschließen. Die Klöße in der Tomatensauce verteilen und darin etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen In einem großen Topf reichlich Wasser mit ein EL Salz aufkochen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen. Die fertigen Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann zur Sauce in die Pfanne geben und alles noch einmal durchschwenken. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

Die Nudeln mit den Hackbällchen und der Sauce auf tiefe Teller verteilen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Frank Rosin am 17. April 2018

Rinder-Hack-Röllchen, Tomaten-Schmorsud, Butternudeln

Für vier Portionen

Für die Hackröllchen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	500 g Rinderhack
2 Eier	2 EL Semmelbrösel	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver, edelsüß	16 Scheiben Bacon	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Tomatenschmorsud:

1 Zwiebel	2 Thymianzweige	2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker	150 ml Rinderbrühe	500 g stückige Tomaten
100 g Parmesan		

Für die Butternudeln:

250 g Bandnudeln	30 g Butter	1 Bund Basilikum
------------------	-------------	------------------

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken, zusammen mit dem Hackfleisch, Eiern, Semmelbröseln, Senf in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Masse gut durchkneten. Je zwei Scheiben Bacon nebeneinander auslegen, einen Teil der Hackmasse zu einer Wurst formen, auf den Speck legen und aufrollen. So fortfahren, bis acht Rollen entstanden sind. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Rollen von allen Seiten darin knusprig und goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Thymianblättchen abzupfen und zusammen mit den Zwiebeln in dem Bräter anbraten. Tomatenmark und Zucker zugeben und einige Minuten anrösten. Mit Brühe ablöschen und die Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten köcheln lassen. Die Hackröllchen darauf legen, mit Parmesan bestreuen und im Backofen bei 180 Grad zehn Minuten fertig garen. Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, anschließend abgießen und in einer Pfanne in der geschmolzenen Butter schwenken. Bandnudeln mit den Hackröllchen und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

Horst Lichter am 29. Juni 2013

Süß-saurer Pilzsud mit Rinder-Hackfleisch

Für zwei Personen

150 g Rinderhackfleisch	6 Scheiben Bacon	1 Schalotte
250 g Champignons	2 Stengel Frühlingslauch	1 Zweig Blattpetersilie
500 ml Brühe	Agavendicksaft, weißer Essig	Olivenöl, Brotgewürz
Salz, Pfeffer		

Das Rinderhackfleisch mit etwas Salz, Pfeffer und dem Brotgewürz abschmecken. Das Fleisch in sechs gleich große Klößchen formen, mit je einer Scheibe Speck einwickeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Die Champignons putzen und vierteln. Die Schalotte schälen, halbieren, in Streifen (bzw. halbe Ringe) schneiden und in einem Stieltopf mit einem Schuss Olivenöl anschwitzen. Die geviertelten Champignons und eine Prise Salz dazugeben, kurz mit anschwenken, mit einem Hauch Essig ablöschen und mit der Brühe bedeckt auffüllen. Die Petersilienstiele und das Frühlingslauch-Grün fein schneiden, zum Pilzsud geben und diesen bei mittlerer Hitze langsam köcheln lassen. Den Pilzsud mit einem Schuss Agavendicksaft und ggf. nochmals etwas Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, auf zwei tiefen Tellern verteilen und die gebratenen Speck- Klößchen hineinsetzen.

Alexander Herrmann am 25. Februar 2015

Saftige Buletten mit Kartoffel-Speck-Salat

Für vier Portionen

Für den Kartoffelsalat:

500 g Kartoffeln, fest	1 Zwiebel	150 g Frühstücksspeck
3 Stangen Lauchzwiebeln	150 ml Fleischbrühe	3-4 EL Weißweinessig
1 EL Senf	Salz, Pfeffer, Zucker	

Für die Buletten:

1 Zwiebel	600 g gemischtes Hackfleisch	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver edelsüß	2 EL Semmelbrösel	8 Mini-Mozzarellakugeln
50 g Butterschmalz	2 Eier	Semmelbrösel
Cayennepfeffer, Salz		

Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Brühe einmal aufkochen, Essig und Senf zugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den heißen Sud anschließend über die Kartoffeln gießen und gut untermischen. Den Speck in einer Pfanne auslassen und kross braten. Danach die Zwiebeln und Lauchzwiebelringe zum Speck geben und eine Minute darin anschwitzen. Alles zu den Kartoffeln geben, mischen und nochmals abschmecken. Den Salat gut durchziehen lassen.

Für die Buletten:

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Hackfleisch mit Zwiebeln, Senf, Paprikapulver, Eiern und Semmelbröseln in eine Schüssel geben und kräftig mit Salz und etwas Cayennepfeffer würzen. Gut durchkneten und zu acht Buletten formen. In jede Bulette eine Mozzarellakugel geben und das Fleisch wieder verschließen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Buletten in Semmelbröseln wenden und in dem heißen Butterschmalz braten. Den Salat auf Tellern anrichten und je eine Bulette dazulegen. Die restlichen Buletten auf einer extra Platte reichen.

Horst Lichter am 28. Dezember 2013

Schmand-Klopse mit Senf-Soße

Für 4 Personen

½ Salzhering	600 g gemischtes Hackfleisch	150 g Schmand
50 g Semmelbrösel	1 Ei	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	1 Bio-Zitrone	3 Pfefferkörner
1 Schalotte	1 EL Butter	1 Prise Zucker
250 ml Fleischbrühe	1 EL scharfer Senf	3 EL eingelegte Kapern
1 TL Mehlbutter		

Salzhering von allen Gräten befreien und klein hacken.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Gehackten Salzhering, die Hälfte vom Schmand, Semmelbrösel und das Ei zugeben und alles gut vermischen. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen und mit einem Lorbeerblatt und zwei Gewürznelken spicken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestenreißer oder Sparschäler dünn etwas Schale abschälen.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser und der gespickten Zwiebel zum Kochen bringen, Pfefferkörner und etwas Zitronenschale zugeben.

Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen Klopse formen. Die Temperatur des kochenden Wassers etwas reduzieren, die Klopse darin ca. 15 Minuten siedend gar ziehen lassen.

Die gegarten Klopse herausnehmen und warm stellen. Den Kochfond durch ein Sieb passieren und 150 ml davon zur Seite stellen.

Für die Sauce Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen, die Schalotten darin anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen.

Mit Fleischbrühe und auch ca. 150 ml vom Klopsekochfond aufgießen. Senf und Kapern zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken. Mit Mehlbutter binden. Die Sauce ziemlich dick halten und 5 Minuten köcheln lassen.

Zuletzt restlichen Schmand unter die Sauce ziehen.

Die Klopse anrichten mit der Sauce übergießen und servieren. Dazu passen Rote Bete und Reis.

Sören Anders am 20. Juli 2018

Spaghetti Bolognese

Für 4 Portionen

1 Möhre	100 g Sellerie	1 Spitzpaprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
2 Prisen Salz	1 Prise Pfeffer	1 Prise Chiliflocken
300 ml Rotwein	400 g gemischtes Hackfleisch	1 EL Tomatenmark
400 g passierte Tomaten	1 EL getrockneter Oregano	500 g Spaghetti
4 EL frische Parmesanspäne	4 Stängel Basilikum	

Die Möhre und den Sellerie schälen. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Möhre, Sellerie, Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten anbraten. Mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und den Bratensatz damit lösen.

In einem Topf das restliche Öl erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze anbraten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Das Pfannengemüse dazugeben, den restlichen Rotwein und die passierten Tomaten angießen, den Oregano einstreuen und die Sauce bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten sämig einkochen.

In der Zwischenzeit die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Die Sauce Bolognese noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti auf tiefe Teller verteilen, mit der Sauce Bolognese begießen, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.

Frank Rosin am 27. März 2017

Spaghetti Bolognese

Für 4 Personen

Für die Sauce:

100 g Schweinespeck	6 EL Olivenöl	300 g Rinderhackfleisch
300 g Kalbshackfleisch	Salz	200 ml Rotwein
100 g Tomatenmark	1 kg geschälte Tomaten	250 ml Rinderfond
2 Lorbeerblätter	2 Gewürznelken	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Karotten	150 g Stangensellerie
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	

Für die Pasta:

Salz	500 g Spaghetti	100 g Parmesan
60 g Butter	60 g hochwertiges Olivenöl	1 Bund Basilikum

Den Speck in kleine Würfel von 2 mm schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Rinder- und Kalbshackfleisch darin kräftig anbraten und leicht salzen.

Die Speckwürfel zugeben und kurz weiter braten.

Mit dem Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.

Dann Tomatenmark und die geschälten Tomaten zugeben, Wasser hinzufügen und alles 1 Stunde köcheln lassen.

Danach Lorbeerblätter und Gewürznelken zugeben und nochmals 1 Stunde köcheln lassen.

In der Zwischenzeit, Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden. Staudensellerie waschen und ebenfalls kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie darin anschwitzen und leicht salzen.

Nach insgesamt 2 Stunden Schmorzeit das gebratene Gemüse, Rosmarin und Thymian zur Bolognesesauce geben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken.

Für die Spaghetti in einem hohen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Den Parmesan fein reiben.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Bissfest gekochte Spaghetti abschütten, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti mit dem aufgefangenen Kochwasser wieder in den Topf geben. Butter und Olivenöl untermischen.

Die Spaghetti auf Tellern anrichten, mit etwas Bolognese übergießen und mit Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 09. April 2018

Spaghetti mit Hackfleisch-Gemüse-Bolognese

Für vier Portionen

800 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Möhren	1 Stange Lauch	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	400 g Spaghetti	Salz
3 EL Olivenöl	1 TL Zucker	2 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein	300 g passierte Tomaten	1 Bund Basilikum
50 g Parmesan	Pfeffer	

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln.

Die Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Die Hälften nochmals längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Das kochende Wasser leicht salzen und die Spaghetti darin bissfest kochen.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Möhren, Lauch und Paprika zufügen und darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und alles gut verrühren. Die passierten Tomaten zugeben. Die Sauce fünf bis acht Minuten kochen lassen, bis das Gemüse gar ist.

Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln, einige Blätter zur Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Blätter klein schneiden. Die Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen. Die Sauce nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti und den Basilikum in die Sauce geben und unterheben.

Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten. Den Parmesan darüber hobeln und mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Horst Lichter am 17. September 2016

Spargel-Frikadellen mit Puten-Brust, Erbsen-Püree

Für 4 Personen

Erbsenpüree:

400 g Erbsen 60 g Butter 200 g Sahne
Salz, Pfeffer

Spargelfrikadellen:

300 g weißer Spargel Salz, Piment-d'Espelette 1 Prise Zucker
5 EL Olivenöl 3 Schalotten 1/2 Bund Kerbel
100 ml Milch 60 g Laugenstange (vom Vortag) 500 g Putenbrustfilet
50 ml Sahne 2 Eier Pfifferlinge
400 g Pfifferlinge 2 Schalotten 2 EL Butter
Salz, Pfeffer 1 Spritzer Zitronensaft

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel zunächst der Länge nach halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Spargelstücke darin abschwitzen. Mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker würzen, garen, dann auskühlen lassen.

Schalotten schälen, fein schneiden. Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Schalotte darin glasig anschwitzen. Kerbel zugeben und auskühlen lassen.

Die Erbsen in einem Topf mit Salzwasser 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Butter und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit den Erbsen in einen Mixer geben, fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken.

Die Milch erwärmen, die Laugenstange in kleine Würfel schneiden, mit der heißen Milch begießen und kurz einweichen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gut gekühltes Putenbrustfilet in Stücke schneiden, mit Sahne in einen Cutter geben, mit Salz würzen und zu einer feinen Farce mixen. Dann in eine Schüssel umfüllen und diese auf Eiswasser stellen.

Eingeweichte Laugenstange ausdrücken und mit den Eiern nach und nach unter die Farce mischen. Zuletzt Spargel und Schalotten unterheben.

Aus der Masse Frikadellen formen. In einer backofengeeigneten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten darin goldbraun anbraten, dann in den Ofen geben und ca. 8 Minuten fertig garen.

Die Pfifferlinge putzen. Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Pfifferlinge mit der Schalotte darin anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Das Erbsenpüree in der Tellermitte anrichten, darauf die Frikadelle geben, die Pfifferlinge darum herum verteilen und servieren.

Jörg Sackmann am 31. Mai 2016

Spitzkohl-Roulade, Speckbrösel, Zwiebel-Soße, Brot-Knöpfle

Für 4 Personen

Für die Spitzkohl-Roulade:

1 Spitzkohl	100 ml Milch	1 ½ altbackene Brötchen
1 kg Hackfleisch halb/halb	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer
Senf, Butter	10 Scheiben Bacon	1 Zweig Rosmarin

Für die Brotknöpfle:

3 Eier	175 g Mehl	25 ml Mineralwasser
2 EL Butter	1 Stück Sauerteigbrot	4 EL Butter
1 Zwiebel	50 g Speck	½ Bund Schnittlauch
2 EL Öl	Salz, Butter	

Für die Bierzwiebelsauce:

4 kleine Zwiebeln	0,3 l Malzbier	0,1 l Helles Bier
0,4 l Brühe	Weizenstärke	1 EL Schnittlauch
30 g Butter	Salz, Pfeffer	Kümmel gemahlen

Für die Speckbrösel:

Paniermehl

Einige Blätter von dem Spitzkohl lösen und kurz blanchieren.

Die Milch erwärmen, über die in Würfel geschnittenen Brötchen geben und etwas einarbeiten. Das Hackfleisch zu der Brotmischung geben und gut durchkneten. Die Petersilie hacken und ebenfalls zu der Hackfleischmasse geben. Nach Geschmack würzen. Anschließend die Hackmasse in die blanchierten Spitzkohlblätter rollen und mit einer Speckscheibe umwickeln. Die Spitzkohl-Roulade in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Reichlich Butter dazugeben und den Deckel der Pfanne schließen – in Butter dünsten. Sind die Spitzkohlrouladen gut gedünstet, die restlichen Speckscheiben und einen Zweig Rosmarin mit in die Pfanne geben. Die Rouladen mit der flüssigen Butter immer wieder übergießen.

Für die Brotknöpfle:

Aus den Eiern, dem Mehl, Mineralwasser und 2 EL Butter einen Spätzleteig anfertigen.

Das Sauerteigbrot würfeln und in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und die Zwiebel und den Speck fein würfeln. Zwiebeln und Speck in einer Pfanne mit Öl glasig anbraten und anschließend den Schnittlauch unterrühren. Nun die Brotwürfel und die Speckmischung zu dem Spätzleteig geben und vorsichtig unterheben. Mithilfe eines Esslöffels den Teig portionieren, Brotknöpfle formen und in Salzwasser bei mittlerer Hitze für etwa 3 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Butter durchschwenken.

Für die Bierzwiebelsauce:

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, salzen und in einem Topf anschwitzen. Das Malzbier, das Bier und die Brühe angießen. Das Ganze zur Hälfte einkochen lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Etwas Stärke anrühren und damit die Sauce abbinden. Zum Schluss den Schnittlauch in Röllchen geschnitten und kalte Butter einrühren.

Für die Speckbrösel:

In die Bratenpfanne Paniermehl geben und gut durchrühren, dass Brösel entstehen.

Die Kohlrouladen auf einem Teller anrichten, Brotknöpfle daneben legen und das Ganze mit der Bierzwiebelsauce übergießen. Mit Speckbröseln garnieren.

Alexander Herrmann am 06. Januar 2018

Strudel mit Wildschwein-Hack gefüllt und Hagebutten

4 Personen:

300 g Weizenmehl	6-7 EL Sonnenblumenöl	1 Ei
Salz	3 Scheiben Toastbrot	20 g Butter
100 g Hagebutten	6 EL Zucker	1 Lorbeerblatt
3 Pimentkörner	3 rote Zwiebeln	1/2 Bund Salbei
300 g Wildschweinfleisch	Kreuzkümmel, gemahlen	100 g Feldsalat
1 Bund Schnittlauch	150 g Frischkäse	100 g saure Sahne
Pfeffer	2 EL heller Balsamico	15 Walnusskernhälften

Für den Strudelteig Mehl, 2-3 EL Sonnenblumenöl, 1 Ei, eine Prise Salz und 100 ml kaltes Wasser in die Rührschüssel geben und mit dem Knethacken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Vorsicht der Teig darf nicht zu warm werden.) Den glatten Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Toastbrotsscheiben auf einer Seite mit Butter bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen einige Minuten goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Hagebutten waschen, Stielansatz und Strunk oben und unten abschneiden, halbieren und die Kerne herausstreichen. In einem Topf etwas Wasser mit 2-3 EL Zucker, einem Lorbeerblatt und Pimentkörnern aufkochen. Die Hagebuttendarin weichkochen, herausnehmen, gut abtropfen und gleich in Zucker wälzen. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Salbei abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Fleisch durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs lassen. In einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl das Hackfleisch anbraten, mit Salz und Kreuzkümmel würzen, Zwiebelwürfel und gehackten Salbei zugeben, kurz mit braten. Das geröstete Toastbrot im Cutter zerkleinern. Den Strudelteig dünn ausrollen, in 4 Rechtecke von ca. 20 x 15 cm schneiden. Die Teigstücke mit den Toastbröseln bestreuen, die Hackfleischmasse darauf verteilen und dann aufrollen. Die kleinen Strudel auf ein mit Backpapier ausgerolltes Blech setzen und bei 200 Grad Ober- und Unterhitze im Ofen ca. 10-15 Minuten goldbraun backen. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Frischkäse mit saurer Sahne verrühren, mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Balsamico mit 3 EL Sonnenblumenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Feldsalat damit marinieren. Die Strudelpäckchen auf Teller geben, mit Walnüssen und kandierten Hagebutten bestreuen, Schnittlauch-Käse und Feldsalat daneben geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. November 2014

Strudel vom Rinder-Hack, Feta mit zweierlei Kohlrabi

Für 4 Personen

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Brötchen	100 ml Milch	2 Zweige Majoran
40 g Fetakäse	500 g Rinderhackfleisch	1 Ei
1 TL grober Senf	1/2 TL Harissa	Salz, Pfeffer
1 Pack. Strudelteig	3 EL braune Butter	2 EL Sonnenblumenöl

Für den Kohlrabi:

1 EL Senfsaat	4 Kohlrabi	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	2 EL Butter	1 TL geriebener Meerrettich
3 EL Rapsöl	1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Haselnüsse
1/2 Bund Blutampfer		

Für den Kohlrabi Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser weich kochen, dann abschütten und abtropfen lassen. Den Kohlrabi schälen. Zwei der Kohlrabis in 4 cm dicke Scheiben schneiden und diese rund ausstechen.

Die restlichen beiden Kohlrabis auf der Aufschnitt-Maschine in sehr feine Scheiben schneiden und anschließend in dünne Stifte schneiden. Die Abschnitte, Blätter, Schalen und Strünke vom Kohlrabi entsaften und den Saft anschließend durch ein sehr feines Sieb passieren. Den Saft mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig anschwitzen. Das Brötchen in Milch einweichen. Den Majoran abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Käse fein würfeln.

Das eingeweichte Brötchen ausdrücken und grob hacken. Das Hackfleisch mit dem Brötchen, dem Ei, dem Majoran, dem Fetakäse und den Schalotten verkneten und mit Senf, Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend quadratische „Fleischküchle“ flach formen (ca. 6 cm Kantenlänge). Den Strudelteig mit der braunen Butter einpinseln und zusammenklappen. 6 cm breite Streifen schneiden, diese über Kreuz legen und jeweils ein „Fleischküchle“ darin einschlagen. Die Strudelpäckchen in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur mit Sonnenblumenöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Auf ein Gitter setzen und im Ofen bei 120 Grad ca. 5-8 Minuten fertig garen.

Die ausgestochenen Kohlrabizylinder mit dem Kohlrabisaft und der Senfsaat einkochen, dann 1 EL Butter untermischen und glasieren. Die Kohlrabistreifen salzen und mit Meerrettich, Rapsöl und Balsamicoessig abschmecken. Die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Den Blutampfer waschen und trocken schütteln.

Den Kohlrabisalat auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den glasierten Kohlrabi, die Haselnüsse und den Blutampfer darauf wild verteilen. Das Strudelpäckchen aufsetzen.

Michael Kempf am 26. Juni 2015

Wirsing-Kartoffel-Frikadellen mit Spiegelei

Für vier Personen

800 g Kartoffeln	1 TL Kümmelsaat	0,5 Bund Petersilie
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Kopf Wirsing
60 g Butter	2 EL Mehl	150 g Semmelbrösel
2,5 TL Butterschmalz	4 Eier, frisch	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt und mit jeweils einem Teelöffel Salz und Kümmel zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten kochen. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Wirsing halbieren und eine Hälfte beiseite stellen. Die andere Wirsinghälfte (circa 400 Gramm) putzen und den Strunk entfernen. Den Kohl achteln und in Streifen schneiden. 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Wirsing darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Bei geschlossenem Deckel drei bis vier Minuten zusammenfallen lassen. Nun die Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Wirsing-Mischung, Mehl und Petersilie zugeben gründlich mischen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in acht Portionen teilen und daraus Frikadellen formen. In Semmelbröseln wenden und im heißen Butterschmalz nacheinander drei bis vier Minuten knusprig und goldbraun braten. In einer zweiten Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Eier in die Pfanne schlagen. Vier Spiegeleier braten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Frikadellen auf Tellern anrichten, mit einem Spiegelei belegen und servieren.

Horst Lichter am 12. Januar 2013

Wirsing-Rouladen

Für 4 Portionen

500 g gem. Hackfleisch	1 Kopf Wirsing	2 trockene Brötchen
1 Ei	2 EL mittelscharfen Senf	2 Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Glas Kapern	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Prise rotes Paprikapulver	1 Knoblauchzehe	1 Zweig frischer Thymian
1 Bund frischer Basilikum	200 ml Milch	1 Prise Kümmel

Hackmasse:

Das Gehackte Fleisch mit Salz, Pfeffer, rotem Paprikapulver, frischem Thymian und Basilikum würzen. Das Ei, den Senf, die gehackten Kapern und die fein gewürfelten Schalotten dazu geben.

Die Milch erwärmen, die trockenen Brötchen in Würfel schneiden und in der warmen Milch aufweichen lassen. Das eingeweichte Brot durch ein Küchenhandtuch auswringen und mit der Hackmasse verkneten.

Wirsingblätter:

Den Strunk vom Wirsingkopf entfernen, die Wirsingblätter abtrennen und waschen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Wirsingblätter im kochenden gesalzenen Wasser blanchieren. Danach die Blätter mit kaltem Wasser abschrecken und mit Küchenpapier abtupfen.

Wirsingroulade:

2 Wirsingblätter übereinander legen (Den unteren Blattabschnitt auf den des zweiten Blattes legen). Mit einem nassen Löffel ca. 120 Gramm Hackfleisch abnehmen, zu einer Rolle formen und in die Mitte der Wirsingblätter legen. Die Seiten einklappen. Das untere Ende ebenfalls einklappen und nach oben einrollen. Mit einem Zahnstocher verschließen.

Die fertigen Rouladen mit fein gewürfelten Schalotten in Öl scharf anbraten. Die angebratenen Wirsingrouladen mit Brühe ablöschen bis die Rouladen bis zu Hälfte mit Brühe bedeckt sind. Den Deckel auf den Topf setzen und die Rouladen ca. 25 Minuten schmoren lassen. Die Rouladen aus der Brühe heben und die Brühe mit etwas Kartoffelstärke andicken und aufkochen lassen. Ein halbes Stück Butter dazu geben und mit klein gehacktem Schnittlauch und Kümmel abschmecken.

Frank Rosin am 21. Juli 2014

Index

- Aubergine, 74, 78, 88, 89
Auflauf, 83, 90
- Bällchen, 38, 42, 47, 71, 93
Bohnen, 15–17
Bolognese, 4, 103–105
Bratkartoffeln, 34, 66
Bratklops, 3, 5–7, 18, 20, 21, 24–31, 33–35,
55, 57, 63–68, 78, 80, 81, 92, 96, 101,
106, 111
Burger, 1, 8–11, 19, 33, 52, 53, 82, 97
- Cevapcici, 13, 77
Chili-con-Carne, 15–17
Couscous, 31
- Eisberg, 10
Erbsen, 30, 68, 93, 106
- Grünkohl, 47
Gurke, 2, 7, 8, 10, 19, 29, 30, 33, 34, 52, 53,
55, 57, 70, 79, 82, 91, 97
- Hackbraten, 22, 43–45
Hackfleisch, 3, 6–8, 15, 22, 23, 28–30, 34, 37,
39, 46, 55, 58, 62, 75, 76, 85–89, 97–
99, 101–103, 105, 107, 110, 112
- Kürbis, 35, 62, 68, 77
Kalb, 5, 24, 25, 54, 55, 63, 64, 66–70
Klops, 58–61, 102
Kohl-Roulade, 75, 76, 107
Kohlrabi, 56, 109
Kraut, 76
- Lamm, 40, 56, 57, 77, 79, 81, 92–95
Lasagne, 72
Lauch, 26, 37, 62, 87, 101, 110
Linsen, 96
- Möhren, 4, 30, 31, 37, 44, 46, 47, 53, 62, 69,
91–93, 95, 103–105
Mangold, 67, 70, 84
Maultaschen, 23, 48, 50
Moussaka, 74, 88, 89
- Nudeln, 12, 23, 90, 98–100, 103–105
- Paprika, 1, 8, 16, 19, 28, 30, 36, 51, 53, 56,
57, 76, 87, 103, 105
Pastinaken, 65
Pilze, 6, 22, 26, 55, 56, 68, 87, 95, 101, 106,
110
- Radieschen, 31, 53
Ravioli, 48, 50
Reis, 36, 71, 75, 87, 92, 96
Rettich, 26, 27, 63, 109
Rind, 11, 21, 53, 60, 71, 95
Rinder-Hack, 1, 2, 4, 9, 10, 12–14, 16, 17, 19,
20, 24, 26, 27, 31, 35, 36, 47, 52, 56,
72, 74, 77, 82–84, 91, 96, 100, 101,
104, 109
Rote-Bete, 4, 46, 47
Rucola, 39, 72
- Sauerkraut, 75
Schoten, 1, 13, 17, 33, 37, 42, 88, 98
Schwein, 5, 11, 18, 44, 48, 51, 75, 104, 108
Sellerie, 4, 18, 37, 46, 53, 66, 72, 87, 91, 95,
103, 104
Spargel, 60, 106
Spinat, 2, 43, 94
Spitzkohl, 12, 107
- Tatar, 21, 78
Teig-Taschen, 23, 48, 50
- Weißkohl, 64
Wirsing, 28, 46, 65, 76, 111, 112
- Zucchini, 56, 69, 87, 89