

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Hack**

**2019-2021**

**133 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Überbackene Wraps . . . . .	1
Auberginen-Hackfleisch-Auflauf mit Schafkäse . . . . .	2
Bier-Frikadellen-Burger mit Pilz-Zwiebel-Geröstl . . . . .	3
Bifteki - griechische Frikadellen gefüllt mit Schafskäse . . . . .	3
Bifteki gefüllt mit Schafskäse . . . . .	4
Bifteki . . . . .	4
Brot-Moussaka mit Lamm-Hack . . . . .	5
Buletten im Speckmantel . . . . .	6
Buletten mit Pastinaken-Salat . . . . .	7
Burger auf Salat mit Schmorzwiebeln und Tomaten-Salsa . . . . .	8
Burger mit selbstgemachtem Brötchen . . . . .	9
Burger . . . . .	11
Cevapcici mit Djuvec-Reis . . . . .	13
Cevapcici mit Salat . . . . .	14
Chili con Carne mit grünen Bohnen und Pfannenbrot . . . . .	15
Chili con carne . . . . .	16
Chili con Conny mit Champignon-Crostino . . . . .	17
Deftiges Hacksteak mit Bohnen-Tomaten-Ragout . . . . .	18
Empanadas mit Guacamole Al Gusto . . . . .	19
England Pie mit Pilzen und fruchtiger Vinaigrette . . . . .	20
Enten-Frikadellen, Orangen-Soße, Brokkoli, Spätzle . . . . .	21
Evapii mit Currytomaten . . . . .	22
Falscher Hase . . . . .	23
Fleisch-Bällchen mit Rahm-Kohlrabi und Salzkartoffeln . . . . .	24
Fleisch-Pflanzerl auf Kartoffel-Salat . . . . .	25

Fleisch-Pflanzerl auf Rosenkohl-Salat . . . . .	26
Fleisch-Pflanzerl mit buntem Blattsalat . . . . .	27
Fleisch-Pflanzerl mit mariniertem Blattsalat und Dukkah . . . . .	28
Fleisch-Pflanzerl mit warmem Kartoffel-Salat . . . . .	29
Fleischpflanzerl mit Pilz-Salat . . . . .	30
Frikadelle an Rüben-Gemüse . . . . .	31
Frikadellen mit Parmesan und Basilikum . . . . .	32
Frikadellen mit Schafskäse auf Kohlrabi . . . . .	33
Frikadellen nach einem Familienrezept . . . . .	34
Frikadellen . . . . .	34
Gefüllte Champignons mit Blumenkohl polnischer Art . . . . .	35
Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Salat . . . . .	36
Gefüllte Frikadellen mit Joghurt-Dip . . . . .	37
Gefüllte Kalb-Frikadellen mit Pilzrahm . . . . .	38
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Feta und Bacon . . . . .	39
Gefüllte Paprika . . . . .	39
Gefüllte Paprikaschote mit Hackfleisch . . . . .	40
Geräuchertes Chili con Carne . . . . .	41
Geröstete Maultaschen . . . . .	42
Geschmorte Auberginen mit Hirse-Hackfleisch-Salat . . . . .	43
Glutenfreie Frikadellen an Blumenkohl-Gratin, Salat . . . . .	44
Hack-Auflauf mit Kartoffel-Haube . . . . .	45
Hack-Bällchen in Sesam-Kruste mit Senfkohl . . . . .	46
Hack-Bällchen mit Sesam-Möhren und Kartoffel-Püree . . . . .	47
Hack-Bällchen-Auflauf, Lauchzwiebeln, Majoran-Kartoffeln . . . . .	48
Hack-Pfanne mit gebratener Guacamole . . . . .	49
Hack-Spieße mit Paprikagewürz-Soße und Kardamom-Reis . . . . .	50
Hackbällchen mit Champignons und Paprika-Sesam-Soße . . . . .	51
Hackbällchen unter der Makkaroni-Kuppel . . . . .	52
Hackbraten auf Schiefer-Platte . . . . .	53
Hackbraten mit Kartoffel-Salat . . . . .	54
Hackbraten mit Röstgemüse und Kartoffel-Zwiebel-Püree . . . . .	55
Hackfleisch-Bolognese . . . . .	56

Hackfleisch-Pfanne mit Nudeln und Gemüse . . . . .	56
Hackfleisch-Reispfanne . . . . .	57
Hackfleisch-Strudel mit Joghurt-Dip . . . . .	58
Hackfleisch-Tortillia-Röllchen mit Bacon . . . . .	59
Hacksteak mit Gouda, Speck und Gurken-Salat . . . . .	60
Hamburger mit Barbecue-Salat . . . . .	61
Indischer Möhren-Salat mit Lamnhack . . . . .	62
Italienische Hack-Bällchen mit Pasta . . . . .	63
Italienische Hack-Bällchen, Röhren-Nudeln, Tomaten-Soße . . . . .	64
Jamies Hackbraten in Tomaten-Soße . . . . .	65
Königsberger Klopse mit frittierte Petersilie . . . . .	66
Königsberger Klopse mit Grünkohl-Meerrettich-Wirsing . . . . .	68
Königsberger Klopse mit Kartoffel-Oliven-Stampf . . . . .	69
Königsberger Klopse mit Kartoffel-Stampf . . . . .	70
Königsberger Klopse mit Ofenkartoffeln und Roter Bete . . . . .	71
Königsberger Klopse mit Roter Bete . . . . .	72
Königsberger Klopse . . . . .	73
Königsberger Klopse . . . . .	74
Köttbullar mit Pilzen und Rahm-Soße . . . . .	75
Kürbis-Curry mit Lamm-Hackbällchen . . . . .	76
Kürbis-Hack-Auflauf . . . . .	77
Kalb-Frikadellen, Rahm-Wirsing, Spargel, Kartoffel-Püree . . . . .	78
Kalb-Klößchen, Spargel, Zitronen-Soße, Kartoffeln . . . . .	79
Kalb-Klopse in Kapern-Fond, Flusskrebse, Erbsenschoten . . . . .	80
Kalbfleisch-Brezen-Pflanzerl . . . . .	81
Kartoffel-Salat mit Frikadellen . . . . .	82
Kartoffel-Salat, Petersilien-Gurken-Soße, Frikadellen . . . . .	83
Kebab aus Kalb-Hackfleisch mit Gewürz-Soße, Kardamom-Reis . . . . .	84
Klassische Fleisch-Pflanzerl . . . . .	85
Knusprige Feierabend-Hacksteaks mit Röstzwiebeln . . . . .	85
Knusprige Hackfleisch-Pizza . . . . .	86
Knuspriges Hacksteak auf Pfifferlingen . . . . .	87

Kohlroulade vom Wirsing mit Salzkartoffeln . . . . .	88
Kohlrouladen mit Bulgur und Hackfleisch . . . . .	89
Kohlrouladen . . . . .	90
Krautfleckerl mit Fleisch-Bällchen . . . . .	91
Kroatische Cevapcici mit Paprika und Käse . . . . .	92
Lamm-Hackbraten mit gegrilltem Gemüse und Joghurt-Dip . . . . .	93
Lasagne mit Bolognese, Tomaten-Sugo und Pilzen . . . . .	94
Lasagne . . . . .	96
Makkaroni mit Tomaten-Ragout . . . . .	97
Mangold-Roulade mit Polenta und Kräuter-Pesto . . . . .	98
Mangold-Rouladen mit Hackfleisch-Füllung . . . . .	99
Mediterraner Burger mit gebratenem Gemüse . . . . .	100
Mini-Hackbraten aus dem Ofen . . . . .	101
Mini-Hackbraten, Gurken-Radieschen-Salat, Zitronen-Soße . . . . .	102
Mit Hackfleisch gefüllte Paprikaschoten und Tomaten . . . . .	103
Nudel-Flecken mit Bolognese . . . . .	104
Nudel-Strudel, Hackfleisch, Tomaten-Sugo, Kräuter-Salat . . . . .	105
Nudelschnecken mit Hackfleisch und Tomaten-Soße . . . . .	106
Ofen-Frikadellen in Champignon-Lauchzwiebel-Rahm . . . . .	107
Ofen-Frikadellen in Champignon-Rahm-Soße . . . . .	107
Orecchiette mit Sauce Bolognese . . . . .	108
Paprika-Gemüse mit Hackfleisch-Bällchen und Mandel-Reis . . . . .	109
Paprikagemüse mit Hackbällchen und Reis . . . . .	110
Pfannen-Lasagne . . . . .	111
Quesadilla . . . . .	111
Reh-Frikadellen mit Heidelbeeren und Brioche . . . . .	112
Rinder-Tatar mit Blumenkohl und Schnittlauch-Soße . . . . .	113
Risoni-Nudeln mit gefülltem Hacksteak . . . . .	114
Spaghetti Bolognese . . . . .	115
Spaghetti Bolognese . . . . .	116
Spaghetti und Fleisch-Klößchen . . . . .	117
Spanische Hackbällchen mit Pimientos . . . . .	117

Spargel-Salat mit Scotch-Eggs . . . . .	118
Spitzpaprika mit Rinderhack, Feta und Minz-Joghurt . . . . .	119
Taco mit Tomate, Mais und Eisberg-Salat . . . . .	120
Teigtaschen mit Hack und Schafskäse . . . . .	121
Tomaten-Risotto mit gefüllten Frikadellen . . . . .	122
Tunesisches Lamm-Hackfleisch mit Blumenkohl arabisch . . . . .	123
Weißer Bolognese mit Bandnudeln . . . . .	124
Weißer Bolognese mit Parpadelle . . . . .	125
Wildschwein-Frikadellen mit Ringelbete-Kohlrabi-Salat . . . . .	126
Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch, Béchamel aus dem Glas . . . . .	127
Zucchini-Hackfleisch-Roulade mit Fake-Reis . . . . .	128

**Index** **129**



# Überbackene Wraps

## Für 4 Personen:

2 Zwiebeln	2 rote Paprikaschoten	1 Knoblauchzehe
1 Dose (212 ml) Gemüsemais	3 Stiele Petersilie	2 EL Öl
500 g gem. Hackfleisch	2 EL Tomatenmark	200 g Schlagsahne
Salz	Pfeffer	4 Weizen-Wraps (17 cm Ø)
100 g mittelalter Goudakäse	100 g Crème-fraîche	

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Mais abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Gemüse und 2/3 der Petersilie zugeben, weitere ca. 3 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und vermengen. Sahne aufgießen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Je 5-6 EL Soße in die Mitte jedes Wraps geben und locker aufrollen.

Fertige Wraps in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) legen. Käse grob reiben. Crème fraîche und Käse vermengen, über die fertigen Wraps verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C) ca. 10 Minuten gratinieren. Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit restlicher Petersilie bestreuen.

NN am 19. April 2021

# Auberginen-Hackfleisch-Auflauf mit Schafkäse

## Für 4 Personen:

### Für den Auflauf:

3 Auberginen	2 rote Zwiebeln	600 ml passierte Tomaten
500 g frische Tomaten	600 g Rinderhackfleisch	400 g Schafkäse
3 Zweige Rosmarin	1 Bund Petersilie	3 Zehen Knoblauch
2 TL Paprikapulver	1 TL gemahl. Fenchelsaat	2 TL gemahl. Koriandersaat
1 TL Kreuzkümmel	2 Spritzer Apfelessig	Salz, Pfeffer
2 TL Honig	4 EL Olivenöl	

### Für den Kräutersalat:

0.5 Bund Petersilie	0.5 Bund Basilikum	0.5 Bund Schnittlauch
2 Zweige Koriander	1 Zitrone	2 TL Honig
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für den Auflauf:

Die passierten Tomaten in einen Messbecher geben. Die Knoblauchzehen schälen.

Die Hälfte davon sowie die frischen Tomaten fein würfeln. Olivenöl, Apfelessig, gewürfelten Knoblauch, Honig und die Hälfte von Paprikapulver, Fenchelsaat, Koriandersaat und Kreuzkümmel zu den passierten Tomaten geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut mit einem Pürierstab mixen und nochmals abschmecken. Gehackten Rosmarin und gewürfelte Tomaten dazugeben.

Die Auberginen in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. In etwas Olivenöl von beiden Seiten gut anbraten. 1 angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Herausnehmen und mit Rosmarin, Apfelessig und Olivenöl marinieren. Zur Seite stellen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mit dem restlichen Knoblauch in einer Pfanne mit heißem Olivenöl anschwitzen und dem Hackfleisch vermengen. Die Hitze reduzieren und gehackte Petersilie sowie Rosmarin dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und der anderen Hälfte von Paprikapulver, Fenchelsaat, Koriandersaat und Kreuzkümmel würzen.

Eine Auflaufform mit den Auberginen auslegen und mit etwas Tomatensoße begießen. Den Schafkäse fein bröseln und ein wenig davon auf die Tomatensoße geben. Eine dünne Schicht Hackfleisch hinzufügen und mit Soße auffüllen. Das Ganze so oft wiederholen, bis Auberginen, Hackfleisch und Tomatensoße verarbeitet sind. Den restlichen Schafkäse darüber streuen und den Auflauf bei 160-180 Grad für circa 35-40 Minuten in den Ofen stellen.

### Für den Kräutersalat:

Die Kräuter zupfen und mit kaltem Wasser abbrausen. Die Zitrone auspressen, mit Honig und Öl in einer Schüssel zu einem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing marinieren und entweder auf dem Auflauf oder in einer kleinen Schale separat servieren.

Tarik Rose am 15. März 2021

## Bier-Frikadellen-Burger mit Pilz-Zwiebel-Geröstl

### Für 4 Portionen

1 Laugenbrötchen	330 ml Malzbier	3 rote Zwiebeln
500 g Hackfleisch	1 Ei	1 TL Senf
1 TL Salz	0.5 TL Pfeffer	400 g Pilze
1 EL Butter	80 g würziger Käse	Öl
4 Laugenbrötchen	Petersilie	

Das Laugenbrötchen mit etwas dunklem Bier übergießen und einweichen lassen. Eine rote Zwiebel schälen und würfeln.

Hackfleisch, ausgedrücktes Laugenbrötchen, Ei, die gewürfelte Zwiebel und 1 TL Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt an einem gekühlten Ort durchziehen lassen.

Übrige Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, Ringe halbieren. Pilze putzen und grob zerkleinern.

Zwiebeln und Pilze mit etwas Butter anbraten und mit dem restlichen Bier ablöschen. Bei mittlerer Hitze reduzieren lassen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Aus der Hackmasse 4 Frikadellen in Größe der Brötchen formen, dabei in die Mitte etwas Käse füllen. In einer Pfanne mit etwas Öl braten.

Die Brötchen aufschneiden, mit einer Frikadelle und dem Pilz-Zwiebel- Bier-Geröstl belegen. Wer mag, kann die Burger noch mit etwas Petersilie abrunden.

NN am 26. Mai 2021

## Bifteki - griechische Frikadellen gefüllt mit Schafskäse

### Für 4 Personen:

500 g Rinderhackfleisch	100 g Schafkäse	2 Eier, Größe M
1 Zwiebel	30 g glatte Petersilie	3-4 Zweige Oregano
2 EL Paniermehl	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Zitronenabrieb
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Salz	1/2 TL Pfeffer
3 EL Olivenöl		

Die Zwiebel schneidest Du klein und schwitzt sie am besten in der Pfanne an, die Du später auch zum heraus braten der Bifteki verwendest.

Die frische Petersilie und den Oregano waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Dann verknetest Du in einer großen Schüssel Deine Hackmasse mit folgenden Zutaten: Hackfleisch, gedünstete Zwiebeln, 2 Eier, 2 EL Semmelbrösel, Petersilie, Oregano sowie 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer sowie einen Spritzer Zitrone.

Dann formst Du die Hackmasse zu je einer Kugel (ca. 60g), drückst ein Loch hinein, gibst etwas Schafskäse hinein, verschließt das Ganze und drückst es etwas platt bzw. formst das Bifteki nach Belieben.

Jetzt 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Bifteki von jeder Seite ca. 6 Minuten auf mittlerer Stufe braten.

NN am 13. September 2021

# Bifteki gefüllt mit Schafskäse

## Für eine Portion:

300 g gemischtes Hackfleisch	25 g Schafskäse	2 TL Senf
2 TL Mayonnaise	1 TL Olivenöl	20 g Paprika
20 g wilder Brokkoli	20 g Spargel	20 g Champignons
20 g Möhren	15 g Tomaten 15 g Zwiebeln	2 wilde Peperoni
frisches Basilikum	frische Minze	Meersalz, Pfeffer

## Kräuter hacken:

Das Basilikum und die Minze klein hacken und zusammen mit dem Senf und der Mayonnaise zu dem Hackfleisch hinzugeben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und anschließend alles zusammen mit Olivenöl gut mischen.

## Gemüse schneiden:

Für die Füllung kleine Tomaten und Zwiebel in Würfel schneiden. Dazu noch die Peperoni klein schneiden, mit dem Schafskäse vermengen und zu einer Masse rühren. Die fertige Masse ins Bifteki füllen.

## Beilagen anbraten:

Als Beilage Spargel, Brokkoli, Champignons, Möhren und Paprika anbraten. Zusammen mit Bratkartoffeln auf dem Teller anrichten.

NN am 19. Juni 2020

# Bifteki

## Für 5 Portionen

2 Zwiebeln	1 2 Knoblauchzehen	1 Bund gemischte Kräuter
1 kg Rinderhackfleisch	200 g Feta	1 Ei
1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL Salz	1 EL Olivenöl

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blätter und Stiele von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den Fetakäse mit Küchenpapier trocken tupfen und zerbröseln.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Zwiebeln, Knoblauch, Feta und Ei sorgfältig verkneten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ovale Frikadellen formen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bifteki darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten braun anbraten. Die Temperatur reduzieren und das Fleisch bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 58 Minuten fertig braten.

Die Bifteki auf Teller verteilen und servieren. Dazu passen Zaziki und Tomatenreis.

## Franks Tipp:

Für einen etwas milderem Zwiebelgeschmack die Zwiebel- und Knoblauchwürfel vor der Verarbeitung in den Frikadellen in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

Frank Rosin am 06. September 2019

## Brot-Moussaka mit Lamm-Hack

### Für 4 Portionen

3 Auberginen	Salz	1 EL Olivenöl
1 Prise Zimt	300 g Lammhack	Pfeffer
1 Prise Koriander, gemahlen	300 g Schafskäse	1 Fladenbrot
2 EL Butter	1 EL Mehl	400 ml Milch
1 Lorbeerblatt	1 Prise Muskat	

Die Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und 10 Minuten ziehen lassen, trockentupfen und in der Pfanne mit etwas Olivenöl langsam goldbraun braten und mit Zimt würzen.

Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und mit Salz, Koriander und Pfeffer würzen. Schafskäse dazwischen bröseln.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Das Brot in Stücke schneiden, längs halbieren. Eine Auflaufform ausbuttern und mit dem Brot auslegen.

Die Hackfleisch-Käsemasse darauf verteilen, mit Auberginenscheiben bedecken, dann wieder Brot. So fortfahren, bis alles in der Auflaufform eingeschichtet ist.

1 EL Mehl in einem EL Butter anbraten und 400 ml Milch zugeben, Lorbeerblatt zugeben, mit Salz und Muskat würzen und etwas köcheln lassen.

Die gewürzte Milch als letzte Schicht auf den Auflauf geben und die Brot-Moussaka für 10 Minuten bei 220 Grad im Ofen backen.

Jacqueline Amirfallah am 13. März 2019

# Buletten im Speckmantel

## Für 4 Frikadellen

20 ml Pflanzenöl	4 Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie
500 g Kalbshackfleisch	4 g Salz	Pfeffer
1 Ei (Größe L)	45 g Panko-Brösel	12 Scheiben Speck

## Für Coleslaw:

1/2 kleiner Weißkohl	1 große Möhre	80 g saure Sahne
30 g Mayonnaise	1 EL Zitronensaft	2 EL Senf
1 TL Zucker	4 g Salz	Pfeffer

Frikadellen:

Zwiebeln würfeln (etwa 5 mal 5 Millimeter). Petersilie von den Stielen zupfen, fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Petersilie zugeben und anschwitzen. Bevor die Zwiebeln braun werden, vom Herd nehmen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Mit der Zwiebel-Petersilien-Mischung, dem Ei und dem Panko verkneten.

Mit der Hand vier Frikadellen (à 175 g) formen und mit je drei dünnen Speckscheiben umwickeln - eventuell mit einem Zahnstocher befestigen. Sachte braten. Die Frikadellen in wenig Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze (etwa 150 Grad Celsius) 6 Minuten auf jeder Seite braten. Zwischendurch etwa dreimal wenden.

## Coleslaw:

Fein zerkleinern. Weißkohl in sehr feine Streifen schneiden - mit einem Messer, einem Gemüsehobel oder einer Küchenmaschine. Die Möhre fein reiben. Soße anrühren. Saure Sahne, Mayonnaise, Zitronensaft, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Ziehen lassen. Gemüse und Soße vermengen.

Dieser Klassiker der US-Küche wird aromatischer und bekömmlicher, wenn er ein paar Stunden zieht.

Tipp:

Zwiebeln und Kräuter anschwitzen. Dünsten Sie Zwiebeln und Kräuter in Pflanzenöl glasig, bevor Sie beides zum Fleischteig geben. Die Hitze setzt Aromen frei, die sich später optimal im Hack verteilen. Durch das Anschwitzen lassen sich auch bittere Zwiebelnoten vermeiden, ebenso späteres Aufstoßen. Beides kann passieren, wenn das Fleisch mit rohen Zwiebeln vermengt wird.

test Januar 2019

# Buletten mit Pastinaken-Salat

## Für 4 Personen

1 kg Pastinaken	2 Birnen	1 Bund Rucola
500 g Rinderhack	3 Scheiben Dinkeltoast	1 Ei
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	0.25 Bund Petersilie
2 Zweige Rosmarin	1.5 EL Senf	1 Prise Baharat
Olivenöl	Limettensaft	2 TL Honig
2 EL Apfelessig	6 EL Gemüsebrühe	frischer Meerrettich
Salz	frischer Pfeffer	

Die Pastinaken schälen, der Länge nach halbieren und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Vom frischen Knoblauch die äußere Haut abschälen und den Stiel und einen Teil der Knolle in Stücken herunterschneiden. Wer getrockneten Knoblauch verwendet, schält 1-2 Zehen und schneidet sie in grobe Stücke.

Knoblauch, 1 gute Prise Salz und Rosmarinzweige über die Pastinaken geben und alles gut mit den Händen vermischen. Für circa 15-20 Minuten bei 160 Grad (Unter-/Oberhitze) im Ofen backen.

Für die Buletten das Hackfleisch in eine Schale geben. Petersilie klein schneiden. Restlichen Knoblauch und die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Dinkeltoast in einen tiefen Teller legen, mit wenig Wasser aufweichen und zerbröseln.

Das Hackfleisch zusammen mit 1 guten Prise Salz, etwas frischem Pfeffer aus der Mühle, dem kleingeschnittenen Knoblauch, 1 EL Senf, dem aufgeweichten Brot, dem Ei, der Petersilie, 1 guten Prise Baharat und der Hälfte der Zwiebelwürfel ordentlich verkneten.

Aus der Hackfleischmasse kleine Buletten formen. Eine Pfanne aufheizen und die Buletten in 1 Schuss Olivenöl von beiden Seiten braun anbraten - nicht komplett durchbraten, denn sie kommen danach noch in den Ofen. Restliche Zwiebelwürfel und die angebratenen Buletten zu den Pastinaken auf das Backblech legen und alles etwa 10 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit den Rucola waschen. Die Birnen vierteln, entkernen, in grobe Stücke schneiden und mit etwas Zitronenoder Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun anlaufen.

Für das Dressing die dünnen Enden der fertig gebackenen Pastinake abschneiden und in ein hohes Gefäß geben. Mit  $\frac{1}{2}$  Esslöffel Senf, Honig, Apfelessig, etwas Gemüsebrühe, 1 Prise Salz und etwas frischem Pfeffer würzen. Olivenöl dazugeben und mit einem Pürierstab zu einem sämigen Dressing mixen.

Die restlichen Pastinaken in grobe Stücke schneiden und mit dem angerührten Dressing vermischen. Die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch aus dem Ofen dazugeben. Wer mag, fügt noch etwas frischen Meerrettich-Abrieb hinzu. Den Pastinaken-Salat mit etwas Rucola und einigen Birnenstücken garnieren.

Dazu die Buletten servieren.

### **Tipp:**

Die Buletten halten sich eingefroren etwa drei Monate im Tiefkühlfach haltbar. Der Pastinaken-Salat ist im Kühlschrank in einem vorher heiß ausgespültem, gut verschlossenem Behälter rund drei Tage haltbar.

Tarik Rose am 26. September 2020

# Burger auf Salat mit Schmorzwiebeln und Tomaten-Salsa

## Für 4 Portionen

### Für die Burger-Patties:

600 g Rinderhackfleisch	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 Schalotten	1 großes Bund gemischte Kräuter	3 Zwiebeln
4 EL Olivenöl	8 Scheiben würziger Schnittkäse	

### Für die Tomatensalsa:

200 g Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen	2 TL Kapern
2 EL Olivenöl	1 Schuss trockener Weißwein	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 rote Paprikaschote	1 EL Olivenöl	1 Schuss Weißwein
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	2 Romana-Salatherzen
1 Portion Aioli		

## Burgerpatties formen und braten:

Für die Patties das Hackfleisch in einer Schüssel mit je 1 Prise Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln hacken. 2 EL Kräuter für die Garnitur beiseitelegen. Die Schalottenwürfel und die Hälfte der übrigen gehackten Kräuter sorgfältig unter das Hackfleisch mischen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 8 gleich große Patties formen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe oder Streifen schneiden. In zwei großen Pfannen jeweils 2 EL Olivenöl erhitzen und die Patties darin anbraten. Die Patties wenden und von der zweiten Seite braten, dabei etwas zusammenschieben und die Zwiebeln auf der freien Fläche bei etwas niedrigerer Hitze mitbraten.

## Die Burger-Garnitur vorbereiten:

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kapern abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer dritten Pfanne erhitzen und die Tomatenhälften darin anbraten. Die Hälfte des Knoblauchs und die Kapern dazugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd ziehen und Die Tomaten in eine Schüssel umfüllen.

## Burger belegen:

Jeden Patty mit 1 Scheibe Käse belegen und den Käse leicht schmelzen lassen. Die Paprikaschote waschen und in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die Tomaten auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Das restliche in Olivenöl auf der freien Seite erhitzen und die Paprikaringe darin mit dem übrigen Knoblauch anbraten. Mit etwas Weißwein ablöschen und den Bratensatz lösen. Noch einmal mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die zweite Hälfte der Kräuter dazugeben (siehe Tipp). Die Salatherzen von äußeren welken Blättern befreien und quer in 8 schöne, daumendicke Scheiben schneiden, dabei die Scheiben gut zusammenhalten, damit sie nicht in die einzelnen Blätter auseinanderfallen. Die Scheiben auf Teller legen und mit etwas Aioli bestreichen.

## Frank Rosins Tipp:

Die Kräuter erst ganz zum Schluss unter die Tomaten heben, die Blättchen sollen schließlich schön frisch und aromatisch bleiben.

Frank Rosin am 06. September 2019

# Burger mit selbstgemachtem Brötchen

## Für 4 Personen

### Für die Brötchen:

8 g frische Hefe	1 EL heller Rohrohrzucker	20 ml lauwarme Milch
300 g Dinkelmehl (630)	50 g Weizenmehl (405)	Salz
2 Eier	60 g weiche Butter	100 ml Wasser

### Zusätzlich:

Mehl	2 TL Sesamsamen	1 Ei
Olivenöl		

### Für den Belag:

500 g Rinderhackfleisch	Meersalz	Pfeffer
1 kleine Gemüsezwiebel	Olivenöl	2 TL Akazienhonig
2 TL dunkler Balsamicoessig	1 reife Birne	10 g Butter
50 g Rauke	90 g Gorgonzola	100 g Ziegenfrischkäse

### Für Salat und Dressing:

150 g gemischter Blattsalat	$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	Salz
2 EL heller Balsamicoessig	1 TL Zitronensaft	Pfeffer
1 TL Akazienhonig	4 EL Olivenöl	2 TL Sahne

Für den Teig Hefe, Zucker und lauwarme Milch verrühren.

Beide Mehlsorten und 1 gehäuften TL Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde hineindrücken.

2 Eier zugeben, die Butterstücke auf dem Mehlsrand verteilen und die Hefemilch in die Mulde gießen. Nach und nach 100-120 ml lauwarmes Wasser zugießen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, in 8 gleich große Stücke teilen.

Die Teigstücke zu Kugeln formen. Die Teigkugeln mit Abstand zueinander auf das Blech setzen und zugedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Ofengitter auf die unterste Einschubleiste schieben und eine flache ofenfeste Form mit kochendem Wasser daraufstellen.

Das restliche Ei und 1 EL Wasser verquirlen, die Brötchen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Das Blech in den heißen Backofen auf der mittleren Schiene einschieben, Brötchen 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Frikadellen das Fleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich durchkneten. Die Masse zu 8 cm großen, flachen Frikadellen formen und 10 Minuten ruhen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und die Zwiebeln darin anbraten. Zum Schluss 1 TL Honig und Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in feine lange Scheiben schneiden.

Ein Stück Butter in der Pfanne erhitzen und die Birnenscheiben darin anbraten. 1 TL Honig dazugeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Rauke und Salate getrennt verlesen, waschen und trocken schleudern.

Für das Dressing Knoblauch abziehen, ein kleines Stück davon fein würfeln, mit etwas Salz mischen und fein zerreiben.

Knoblauch, Essig, Zitronensaft, Pfeffer, Honig, Öl und Sahne zu einem cremigen Dressing mixen. Zum Servieren den Backofengrill vorheizen.

Von den Burgerbrötchen 4 Stück waagrecht halbieren, beide Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen und kurz unter dem Backofengrill rösten (übrige Brötchen separat servieren oder einfrieren).

Die Frikadellen von beiden Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen.

Eine Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten.

Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Gorgonzola in kleine Stückchen teilen, auf die heißen Frikadellen verteilen und anschmelzen lassen.

Die Zwiebeln auf den Frikadellen verteilen.

Die gerösteten Burgerhälften mit Ziegenfrischkäse bestreichen.

Die Burgerunterseiten mit Rauke belegen. Dann Frikadellen aufsetzen. Die Birnenscheiben darauf verteilen und mit der oberen Burgerhälften bedecken.

Den Salat und Dressing mischen. Burger und Salat anrichten.

Theresa Baumgärtner am 16. März 2020

# Burger

## Für 4 Person

### Für das Ketchup:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 rote Peperoni
2 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark	400 g Pelati-Tomaten
2 EL Balsamico	2 EL Honig	Salz
Pfeffer		

### Für den Coleslaw:

600 g Spitzkohl	2 Möhren	Salz
1 EL heller Balsamico	½ Zitrone	1 EL Honig
100 g Doppelrahmfrischkäse	1 EL scharfer Senf	6 Datteln
½ Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	

### Für die Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe	1 Eigelb	1 EL Senf
Salz	1 Msp. Harissa	1 Msp. Honig
2 TL Zitronensaft	100 ml Sonnenblumenöl	

### Für die Burger:

500 g Rinderhack	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl		

### zusätzlich:

4 Burger-Brötchen	1 Bund Rucola	1 Tomate
1 rote Zwiebel		

Für das Ketchup Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Peperoni fein hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.

Dann die Tomaten zugeben, kurz pürieren und aufkochen. Balsamico und Honig untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ketchup ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für den Salat den Kohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

Kohlstreifen und Möhrenraspel mit eine guten Prise Salz und Balsamico in einer Schüssel mischen.

Von der Zitrone den Saft auspressen, mit Honig, Frischkäse und Senf vermischen und unter das Gemüse mischen.

Datteln fein schneiden.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Datteln und Kräuter unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Eigelb, Senf, Salz, Harissa, Honig, Knoblauch und Zitronensaft in einen hohen Pürierbecher geben und mit einem Stabmixer fein mixen.

Das Sonnenblumenöl langsam im dünnen Strahl zugeben, dabei den Mixstab von unten nach oben aus dem Becher ziehen. Die Mayonnaise abschmecken und kühl stellen.

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen und nur leicht vermengen, nicht verkneten. Aus jeweils 125 g Hackfleisch Burger-Patties formen. Dafür die Hackmasse am einfachsten jeweils in einen Anrichterling von ca. 8 cm geben, ganz leicht andrücken und dann den Ring hochziehen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackfleisch-Patties darin von beiden Seiten etwa 4

Minuten braun braten. Wenn man das Hackfleisch nicht medium, sondern durchgebraten mag, dann auf jeder Seite nochmals etwa 1 Minute länger braten.

Die Burgerbrötchen halbieren, nach Belieben in einer Pfanne die Brötchenhälften in einer Pfanne anrösten.

Rucola abbrausen und trocken schütteln, Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden

Die Unterseiten der Brötchenhälften mit der Mayonnaise bestreichen, darauf die gebratenen Patties geben, diese mit Ketchup bestreichen. Nach Belieben Rucola und/oder Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauf geben. Die Brötchendeckel darauflegen und den Coleslaw dazu servieren.

Tarik Rose am 24. Mai 2019

## Cevapcici mit Djuvec-Reis

### Für 2 Portionen

250 g Rinderhackfleisch	250 g Lammhackfleisch	Salz, Pfeffer
1 rote Paprikaschote	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Dill
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl

### Für den Djuvec-Reis:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	2 Tassen Langkornreis (200 g)
400 ml Tomatensaft	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer
2 Strauchtomaten	1 rote Paprikaschote	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Dill	3 EL Ajvar	200 g TK-Erbesen
100 ml Weißwein	1 Limette	

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in feinste Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln.

Das gewürzte Fleisch und das vorbereitete Gemüse noch einmal gemeinsam durch den Fleischwolf drehen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Röllchen formen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen darin rundherum anbraten. Die Temperatur reduzieren und die Cevapcici bei niedriger noch einige Minuten gar ziehen lassen.

Die Cevapcici auf einem Teller anrichten und servieren.

### Djuvec-Reis:

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten mit der Hälfte des Knoblauchs darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, dabei mit 1 Prise Zucker bestreuen. Den Reis dazugeben und kurz mitschwitzen. Die Chilischote dazugeben und ebenfalls kurz mitschwitzen. Den Tomatensaft angießen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und den Reis mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten weich garen. Falls der Tomatensaft zu stark verkocht, 1 Schuss Wasser hinzufügen.

Inzwischen Tomaten, Paprika und Kräuter waschen und trocknen. Die Tomaten ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Kräuter samt Stängeln fein schneiden.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den übrigen Knoblauch darin kurz anbraten. Tomatenwürfel, Paprika, Ajvar und Erbsen dazugeben. Kurz in der Pfanne schwenken, dann mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Mit Limettensaft abschmecken.

Den fertig gegarten Reis er sollte den Tomatensaft jetzt vollständig aufgesogen und die Konsistenz eines Risottos haben unterrühren. Noch einmal mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Drei Viertel der Kräuter unterheben.

Den Djuvec-Reis auf einem Servierteller anrichten und mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

Frank Rosin am 06. September 2019

# Cevapcici mit Salat

## Für 4 Portionen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
600 g Rinderhack	Pfeffer	Salz
Paprika edelsüß	2 EL Ajvar	2 EL Paniermehl
1 kleiner Kopfsalat	1 Salatgurke	300 g Tomaten
1 kleine rote Zwiebel	4 EL Zitronensaft	5 EL Olivenöl
1 EL Rapsöl	0.5 TL Chiliflocken	Holzspieße

Holzspieße wässern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel hacken. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Hackfleisch in einer Schüssel gut miteinander verkneten. Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Ajvar und Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Mit feuchten Händen längliche Frikadellen aus der Masse formen und auf die Holzspieße stecken.

Kopfsalat waschen, trocken schleudern und in grobe Stücke zupfen.

Gurke und Tomaten waschen und würfeln. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Salat, Gurke, Tomaten und Zwiebel in einer Schüssel vermengen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 4 EL Zitronensaft mit 5 EL Olivenöl verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Grill vorheizen und den Rost einölen. Cevapcici auf den Grill legen und rundherum 8-10 Minuten grillen. Eventuell mit Chiliflocken bestreuen. Dressing über den Salat geben und mit Cevapcici servieren, nach Geschmack noch mit Chiliflocken bestreuen.

NN am 26. Mai 2021

# Chili con Carne mit grünen Bohnen und Pfannenbrot

**Für 4 Personen:**

**Chili:**

1 kg Rinderhack	2 Zehen Knoblauch	3 große rote Zwiebeln
500 ml Tomatensaft	6 mittelgroße Tomaten	2 TL Harissa
2 Schoten rote Chili	1 EL Honig	1 unbehandelte Zitrone
Salz	Pfeffer	Olivenöl
250 g Schnippelbohnen	250 g Brechbohnen	3 Zweige Majoran

**Pfannenbrot:**

500 g Dinkelmehl	2 TL Weinstein-Backpulver	450 g Joghurt
1.5 g Salz	3 EL Olivenöl	Olivenöl (Ausbacken)

**Chili:**

Knoblauch und 2 Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Chilischoten klein schneiden. Wer es etwas schärfer mag, verwendet auch die Kerne.

Für eine milderer Variante kann man statt Chili auch Peperoni nehmen.

Tomaten von den Stielansätzen befreien und das Fruchtfleisch in größere Stücke teilen.

Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Hackfleisch hineingeben und scharf anbraten. Dabei gut verteilen, damit das Hack krümelig und knusprig braun werden kann. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anrösten. Alles salzen, pfeffern und mit Harissa bestreuen.

Tomatensaft, frische Tomaten und Chili dazugeben und mit den anderen Zutaten vermengen.

Zitrone auspressen und abreiben und den Abrieb sowie etwas Honig und 1 guten Schuss Olivenöl hinzufügen. Das Chili etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde bei mäßiger Hitze schmoren lassen. Gegebenenfalls noch etwas Tomatensaft oder Wasser angießen. Die Konsistenz sollte aber eher cremig als dünnflüssig sein.

Währenddessen die Bohnen separat zubereiten. Brechbohnen halbieren, Schnippelbohnen schräg in dickere Stücke schneiden. Salzwasser erhitzen und die Bohnen etwa 6-8 Minuten bissfest garen, dann abtropfen lassen. 1 Zwiebel häuten und würfeln, Majoranblätter hacken.

Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen.

Olivenöl in einen weiten Topf geben und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Bohnen mit den Zwiebeln vermengen und bei mäßiger Hitze wenige Minuten schmoren lassen. Dabei salzen und pfeffern. Zum Schluss 1 kleinen Klecks Honig, etwas Zitronensaft und die Majoranblätter dazugeben.

**Pfannenbrot:**

Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und vermengen. Joghurt, Olivenöl und Salz hinzufügen und alles zu einem leicht zähen Teig verkneten. 15 Minuten ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig in Stücke teilen und zu Fladen in Pfannengröße ausrollen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen nacheinander bei mittlerer bis hoher Temperatur goldbraun und knusprig ausbacken.

**Anrichten:**

Chili con carne vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft und nochmals mit Salz, Pfeffer und Harissa abschmecken. Zum Anrichten das Chili in tiefe Teller füllen. Darauf 1 Portion grüne Bohnen geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Majoranblättern garnieren. Das Pfannenbrot entweder separat servieren oder auf den Boden der Teller legen. Durch die Soße wird es dann weich und lässt sich beim Essen gut in Stücke teilen.

Tarik Rose am 31. Mai 2020

## Chili con carne

### Für 2 Personen:

500 g gemischtes Hack	1/2 grosse Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote	1/2 Dose Mais	1/2 Dose Kidneybohnen
700 ml passierte Tomaten	50 g Kuvertüre, zartbitter	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1 Spur Öl	

In einem Topf Öl erhitzen und das gemischte Hack ordentlich anrösten lassen.

Eine Zwiebel in feine Würfel schneiden. Chili ebenfalls schneiden. Knoblauch andrücken und hacken.

Wenn das Hack angeröstet ist, Zwiebel, Chili und Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. eine Minute zusammen anrösten, passierte Tomaten draufgießen und einkochen lassen.

Mais und Kidneybohnen mit in den Topf geben.

Kuvertüre raspeln und auch mit dazugeben.

Steffen Henssler am 10. Juli 2020

# Chili con Conny mit Champignon-Crostino

## Für zwei Personen

### Für die Chili con Conny:

200 g gemischtes Hackfleisch	1 Blumenkohlröschen	20 Kirschtomaten
1 Süßkartoffel	1 rote Paprikaschote	1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	100 ml Kalbsfond
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Blatt glatte Petersilie
1 TL Paprikapulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Champignon-Crostino:

6 braune Champignons	1 Toastbrot	3 Zweige Salbei
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Chili con Conny:

Das Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln.

Kirschtomaten waschen, trockentupfen, in einen Multi-Zerkleinerer geben und pürieren. Chilischote der Länge nach aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Hacken und zum Hackfleisch geben. Schalotte und Knoblauch abziehen und ebenfalls mit in die Pfanne geben und anbraten. Paprikawürfel hinzugeben.

Süßkartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und zur Hackfleisch- Paprika-Mischung geben. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und in die Pfanne geben. Kalbsfond angießen, dann pürierte Kirschtomaten hinzugeben. Alles einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Rosmarin und Thymian entfernen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Blumenkohl über das Chili con Conny reiben und mit einem Petersilienblatt garnieren.

### Für den Champignon-Crostino:

Toastbrotrinde abschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Brot rösten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salbei hinzugeben und frittieren. Pilze auf die Toastbrotscheiben geben und mit Salbei garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 23. April 2020

# Deftiges Hacksteak mit Bohnen-Tomaten-Ragout

## Für 2 Personen

100 g Bacon	2-3 Stängel glatte Petersilie	100 g Gouda
300 g Rinderhackfleisch	1 EL scharfer Senf (10 g)	1 EL Tomatenketchup (10 g)
2 Bioeier (Größe M)	30 g gemahl. Mandelkerne	1 Msp. Salz
1 Msp. schwarzer Pfeffer	3 EL Pflanzenöl (30 ml)	2 Msp Zimt
1 EL kl. gehackte Jalapeños	200 g junge Bohnen	1 Knoblauchzehe
1 Tomate	1 EL Butter	50 ml Sahne
1 EL Crème-fraîche	1 EL Parmesan	$\frac{1}{2}$ TL Thymian
100 ml roter Traubensaft	100 ml roter Portwein	2 EL Balsamico-Creme
1 EL kalte Butter		

Den Bacon würfeln, ohne Fettzugabe in einer Pfanne braten und erkalten lassen.

Petersilie hacken, Gouda fein würfeln und mit den Bacon- würfeln in eine Schüssel geben.

Hackfleisch, Senf, Ketchup, Eier, Jalapeños und Mandeln mit Salz, Pfeffer und Zimt zugeben, kneten und die Masse zu zwei Hacksteaks formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten. Herausnehmen und warmhalten.

Den Bratensatz mit Traubensaft, Portwein und Balsamico-Creme einkochen und mit der kalten Butter vollenden.

Die Bohnen waschen, abtropfen lassen und die Enden abschneiden. Die Hülsen in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, fein würfeln.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Inzwischen die Bohnen in der Butter kurz anschwitzen. Dann Tomaten, Knoblauch, Sahne, Crème fraîche und Thymian zugeben. Bei mäßiger Hitze die Flüssigkeiten in etwa 8 Minuten zu einer sahnigen Konsistenz einkochen lassen. Die Bohnen sollten noch bissfest sein.

Parmesan zugeben.

Das Ragout mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hacksteaks mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der heißen Sauce umgießen.

Christian Henze am 29. Januar 2021

# Empanadas mit Guacamole Al Gusto

**Für 4 Personen:**

**Teig:**

100 g kalte Butter                      250 g Mehl                      Salz  
100 ml lauwarmes Wasser

**Füllung:**

250 g Rinderhackfleisch      1 mittelgroße Zwiebel      1 kl. rote Paprikaschote  
2 mittelgroße Tomaten      2 EL Olivenöl              1 getrock. Chili  
 $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel      1 EL kernlose Rosinen      Pfeffer, Salz

Die Butter in Stücke schneiden und mit dem Mehl und  $\frac{1}{2}$  TL Salz mit den Fingern feinbröselig verreiben. Lauwarmes Wasser dazu geben und alles schnell zu einem glatten Teig verarbeiten. Dabei nicht zu lange kneten; sonst wird der Teig zäh. In Folie wickeln und 2 Stunden kühlen. Tomaten häuten, entkernen und hacken. Paprikaschoten von Kernen und Innenhaut befreien und klein schneiden. Zwiebel fein hacken. Öl erhitzen und alles zusammen anbraten, bis das Gemüse weich ist.

Hackfleisch dazu geben und anbraten, bis es braun und krümelig ist.

Die getrockneten Chili zerbröseln und mit dem Kreuzkümmel und den Rosinen in die Pfanne zum Hackfleisch dazu geben, würzen und weitere 10 Minuten köcheln lassen, dann zum Abkühlen beiseite stellen.

Den Teig in acht Kreise von 12 cm Durchmesser ausrollen. Die Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Dabei die Füllung immer auf die eine Hälfte geben, dann die andere Hälfte darüber klappen und die Ränder andrücken. Im vorgeheizten Backofen (190 Grad Celsius) backen, bis die Pasteten goldbraun sind. Heiß servieren.

Christian Henze am 22. Februar 2019

# England Pie mit Pilzen und fruchtiger Vinaigrette

## Für 4 Personen:

400 g gemischtes Hackfleisch	2 mittelgroße Möhren	1 kleine Sellerieknolle
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
300 g Tomaten gehackt (Dose)	250 ml Fleischfond	100 ml Portwein
300 g frische Pilze, gemischt	3 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 kg Kartoffeln	100 ml Milch	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	200 g Parmesan

## Fruchtige Vinaigrette:

1 Zwiebel	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
4 Kirschtomaten	2 Nektarinen	100 g Pinienkerne
4 EL Weißweinessig	6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	1 Bund Basilikum

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie waschen, schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüsewürfel darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Portwein und Fond ablöschen. Tomaten dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. köcheln lassen.

Pilze putzen und in grobe Würfel schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenschütteln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilzwürfel mit Rosmarin darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weichkochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen. Kartoffeln stampfen. Mit Milch und Butter glatt rühren.

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Das fertige Fleisch-Ragout mit den gebratenen Pilze in eine in eine feuerfeste Form geben und das Kartoffelpüree darauf gleichmäßig verteilen. Den geriebenen Parmesan darauf verteilen. Die Form für 25 Minuten in den Ofen geben und goldbraun backen.

## Fruchtige Vinaigrette:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln.

Nektarinen waschen, vom Kern entfernen und Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Aus Weißweinessig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette zubereiten. Die feinen Gemüsewürfel und den Basilikum dazugeben.

Den Pie aus dem Ofen nehmen. Auf Tellern verteilen und die Vinaigrette darüber geben.

Christian Henze am 18. Januar 2019

# Enten-Frikadellen, Orangen-Soße, Brokkoli, Spätzle

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

400 g Entenfleisch, Keule	1 Brötchen vom Vortag	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei	100 ml Milch
25 g Butter	1 EL gehackter Majoran	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

2 saftige Orangen	75 ml Whisky	125 ml Entenfond
1 $\frac{1}{2}$ TL Stärke	50 g Butter	Salz
Pfeffer		

### Für die Spätzle:

150 g Mehl	5 Eier	4 Zweige glatte Petersilie
1 Muskatnuss	50 g Butter	1 TL feines Salz

### Für den Brokkoli:

400 g Brokkoli	1 EL Mandelblättchen	1 TL feines Salz
----------------	----------------------	------------------

**Für die Frikadellen:** Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Das Brötchen grob entrinden, würfeln, mit Milch begießen und 5 Minuten einweichen. Das Entenfleisch klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln und in zerlassener Butter in einer Pfanne etwa 2 Minuten glasig dünsten. Die eingeweichten Brötchen gut ausdrücken und zusammen mit Majoran, Ei, der Zwiebel-Knoblauch-Mischung und Entenfleisch in einen Mixer geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Masse mixen. Diese mit angefeuchteten Händen zu Frikadellen formen. Frikadellen in heißem Öl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

**Für die Sauce:** Von einer Orange mit einem Zestenreißer Zesten abziehen. Danach die Orangen halbieren und auspressen. Die Frikadellen aus der Pfanne nehmen, Orangenzesten hineingeben und darin anschwitzen. Bratansatz mit Whisky ablöschen, Orangensaft, Entenfond angießen. Frikadellen zurück in den Sud geben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten sanft im Sud garen und aus der Pfanne nehmen.

Den Orangen-Sud auf etwa 150 ml einkochen lassen, mit angerührter Stärke leicht binden und mit Butter aufmontieren.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**Für die Spätzle:** Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Zwei Eier trennen. Die Volleier, zwei Eigelb und Salz in die Mulde geben. Alles von der Mitte aus mit einem Holzlöffel gründlich miteinander vermengen. Den Teig so lange kräftig schlagen, bis er große Blasen wirft. Mit etwas Muskat würzen.

Der Teig ist optimal, wenn er zäh vom Löffel fällt, ohne zu reißen. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Den Teig portionsweise in eine Spätzlepresse füllen und ins kochende Wasser drücken. Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese mit einer Schaumkeller herausheben und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter schwenken. Mit gehackter Petersilie garnieren.

**Für den Brokkoli:** Brokkoli in einzelne Rösschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten bissfest garen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten. Den Brokkoli mit den Mandelblättchen vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 23. Januar 2019

# Evapii mit Currytomaten

## **Für zwei Personen**

### **Für die evapii:**

200 g Schweinemett, gewürzt	1/8 Rad Fladenbrot	1 Knoblauchzehe
1 Ei	1 Zweig Bohnenkraut	1 Msp. Paprikapulver

### **Für die Tomaten:**

300 g Kirschtomaten	1 kleine rote Zwiebel	100 ml Ananassaft
2 EL Olivenöl	4 Zweige Koriander	2-4 Msp. Madras Currypulver
Salz	Pfeffer	

### **Für die evapii:**

Die Knoblauchzehe abziehen und fein reiben. Bohnenkraut abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Fladenbrot grob zupfen.

Aus Schweinemett, Eigelb, fein geriebener Knoblauchzehe, gehacktem Bohnenkraut und Paprikapulver eine kompakte Masse herstellen und diese zwischen den Händen in ca. 5 cm lange Röllchen formen. In einer Grillpfanne von beiden Seiten zusammen mit gezupftem Fladenbrot kross grillen.

### **Für die Tomaten:**

Kirschtomaten putzen und vierteln. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Koriander abrausen, trockenwedeln und zwei Zweige fein hacken.

Kirschtomaten und Zwiebel in Olivenöl farblos anschwitzen, mit Currypulver bestäuben und kurz mitschwitzen. Mit Ananassaft auffüllen, leicht einköcheln lassen und mit gehacktem Koriander, Curry, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Mit restlichen Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 21. Oktober 2020

# Falscher Hase

## Für 6 Portionen:

100 g Weißbrot	60 ml Milch	1 kg Hackfleisch (gemischt)
100 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL Öl
8 Eier	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL mittelscharfer Senf
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ frische Chili	4 Stängel frischer Thymian
Salz, Pfeffer	50 ml Hühnerfond	1 Karotte
1 Stange Stangensellerie	20 g Lauch	10 Scheiben Speck

Den Deckel eines Römertopfs in Wasser legen.

Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brot fein würfeln und in eine Schüssel geben. Milch in einem Topf erwärmen, über das Brot geben und kurz ziehen lassen. Hackfleisch in eine große Schüssel geben und die eingeweichten Brotwürfel zugeben.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Öl anschwitzen und zu dem Hackfleisch geben.

Für die Füllung sechs der insgesamt acht Eier für 10 Minuten kochen.

Anschließend abkühlen lassen, pellen und beiseite stellen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Thymianblättchen abzupfen, Chili fein schneiden.

Schnittlauch, Senf, Pfeffer, Chili, zwei Eier, Thymian, Salz und Pfeffer zum Hackfleisch geben.

Alles gut vermengen.

Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Das gewürzte Hackfleisch auf dieser verteilen.

Die gekochten und gepellten Eier mittig hintereinander auf dem Fleisch aufreihen. Mit Hilfe der Folie den Braten einschlagen, sodass die Eier mittig im Braten sind.

Den Hackbraten in den Römertopf geben und Hühnerfond zugeben. Karotte, Stangensellerie und Lauch klein schneiden und zugeben.

Den Speck leicht überlappend auf den Braten legen.

Den feuchten Deckel auf den Topf legen und im vorgeheizten Ofen bei 175°C circa 20 Minuten garen.

Den Deckel entfernen und weitere 40 Minuten garen lassen. Den falschen Hasen aus dem Ofen nehmen, anrichten und servieren.

Tipp: Etwas gewürztes Hackfleisch in der Pfanne mit einem EL Öl anbraten. Sobald das Hackfleisch durchgebraten ist, können Sie den Geschmackstest machen und bei Bedarf den Hackbraten nachwürzen.

Björn Freitag am 11. Mai 2021

# Fleisch-Bällchen mit Rahm-Kohlrabi und Salzkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Fleischbällchen:

200 g Rinderhackfleisch	150 g Lammhackfleisch	40 g Grünspeck
3 Scheiben Toastbrot	2 milde Peperoni	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Schuss Milch	1 Zweig Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 TL Sumac	1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Fenchelsamen	1 TL Cayennepfeffer
2 EL Butter	Semmelbrösel	Öl, Salz, Pfeffer

### Für den Kohlrabi:

200 g Kohlrabi	1 Schalotte	40 ml Sahne
20 ml Weißwein	60 ml Geflügelfond	1 TL Mehl
1 Muskatnuss	20 g Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

200 g festk. Kartoffeln	Salz
-------------------------	------

### Für die Garnitur:

1 Zwiebel	Dill, Öl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
-----------	----------	---------------------------------

**Für die Fleischbällchen:** Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Toastbrot klein schneiden und mit etwas Milch vermengen. Peperoni der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Grünspeck fein schneiden. Hackfleisch mit ca. 1 Teelöffel Salz gut vermengen. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Erst Zwiebeln in Butter glasig dünsten, dann Knoblauch hinzugeben. Kurz abkühlen lassen und schließlich zur Hackfleischmasse geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill abrausen, trockenwedeln und hacken. Dill, Grünspeck, Peperoni, Brotwürfel sowie Sumac, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Fenchelsamen zur Hackfleischmasse geben und alles vermengen.

Sollte die Masse zu feucht erscheinen, etwas Semmelbrösel untermischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in einer Pfanne mit heißem Öl rundherum anbraten. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Eine ungeschälte Knoblauchzehe und Rosmarin zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Anschließend im vorgeheizten Ofen fertigbaren.

**Für den Kohlrabi:** Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden oder hobeln. In kochendes Salzwasser geben und 3 Minuten blanchieren. Schalotte abziehen und fein würfeln. In Butter anschwitzen, Kohlrabi dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Mehl bestäuben. Mit Wein ablöschen und mit Fond und Sahne aufgießen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für die Kartoffeln:** Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Kurz vor Ende der Garzeit das Wasser bis auf einen letzten Rest abgießen. Dann den Topf zurück auf den Herd stellen und bei hoher Hitze mit Deckel fertigkochen, sodass das restliche Wasser verdunstet.

**Für die Garnitur:** Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in Öl frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Röstzwiebeln auf das Gericht geben. Dill und Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, klein schneiden und das Gericht damit verzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Baudrexel am 11. Mai 2020

# Fleisch-Pflanzerl auf Kartoffel-Salat

## Für 4 Personen:

### Für die Fleischpflanzerl:

80 g Toastbrot	100 ml Milch	1/2 Zwiebel
2 Eier	2 TL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	mildes Chilisalz	Muskatnuss
Zitronen-Abrieb	250 g Kalbshackfleisch	250 g Schweinehackfleisch
1 gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp gerieb. Ingwer	getrock. Majoran
1 EL Petersilienblätter	100 g Weißbrotbrösel	Öl

### Für den Kartoffelsalat:

1 kg festk. Kartoffeln	Salz	1 kleine Zwiebel
1 Salatgurke	1 Handvoll bunte Radieschen	350 ml Geflügelbrühe
3 EL Weißweinessig	1-2 TL Dijonsenf	mildes Chilisalz
1 Prise Zucker	3 EL gebräunte Butter	2 EL Schnittlauchröllchen

Das Toastbrot 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. Die Eier mit dem Senf, etwas Salz und Pfeffer, Chilisalz 1 Prise Muskatnuss und der Zitronenschale verquirlen.

Beide Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Brot, den verquirlten Eiern, den Zwiebelwürfeln, Knoblauch, Ingwer, 1 Prise Majoran und der Petersilie vermischen.

Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Fleischpflanzerl formen, in Weißbrotbrösel wenden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln möglichst heiß schälen, in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und noch heiß weiter verarbeiten.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in 100 ml Wasser einige Minuten weich köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Gurke schälen und in Scheiben hobeln, die Radieserl putzen, waschen und in Scheiben hobeln.

Die Brühe erhitzen, mit Essig und Senf verrühren, mit Chilisalz und Zucker würzen und eine Handvoll Kartoffeln hinein mixen. Nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden wird. Anschließend die gebräunte Butter mit Zwiebeln, Gurken, Radieserl und Schnittlauch hinein rühren.

Den Kartoffelsalat auf warmen Tellern anrichten und die Fleischpflanzerl daneben setzen.

Alfons Schuhbeck am 21. Oktober 2019

## Fleisch-Pflanzerl auf Rosenkohl-Salat

### Für 4 Personen

Heimatküche, Schnelle Küche

### Zutaten:

4 Scheiben Toastbrot	100 ml Milch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	6 Stiele Petersilie	3 EL Öl
600 g gemischtes Hackfleisch	2 Eier	1 TL scharfer Senf
Salz	Pfeffer	300 g Rosenkohl
1 Schalotte	Essig	Olivenöl
80 g geräucherter Speck		

Das Brot in feine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit der Milch übergießen. Zugedeckt etwas ziehen lassen, bis das Brot die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzapfen und hacken.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter Wenden glasig andünsten. Knoblauch durch eine Presse dazu drücken. Hälfte Petersilie zugeben und alles kurz mit andünsten. Etwas abkühlen lassen.

Das Brot ausdrücken. Hackfleisch, Brot, Eier, Zwiebelmischung und Senf in eine Schüssel geben und gründlich verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus dem Hackteig mit angefeuchteten Händen Fleischpflanzerl formen. Kurz kühl stellen.

Währenddessen für den Salat den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Die einzelnen Blättchen vorsichtig lösen.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Rosenkohlblättchen darin kurz blanchieren und in eiskühlem Wasser abschrecken. Rosenkohl trocken schleudern.

In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Fleischpflanzerl darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Die Schalotte schälen und fein schneiden. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Schalotte und Olivenöl ein Dressing rühren. Übrige Petersilie und Rosenkohlblättchen untermischen.

In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Den Speck in feine Würfel schneiden und im heißen Öl knusprig braten.

Rosenkohlsalat abschmecken. Den Salat auf 4 Teller verteilen, die Speckwürfel überstreuen. Salat und Fleischpflanzerl anrichten.

Otto Koch am 31. Januar 2019

# Fleisch-Pflanzerl mit buntem Blattsalat

**Für zwei Personen**

**Für die Fleischpflanzerl:**

125 g Kalbshackfleisch	125 g Schweinehackfleisch	1 frische Knoblauchzehe
5 cm Ingwer	40 g Toastbrot	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Orange	1 Ei
50 ml Milch	1 TL scharfer Senf	2 Zweige glatte Petersilie
40 g Weißbrotbrösel	1 Prise getrockn. Majoran	Muskatnuss
Öl	Salz	Pfeffer

**Für den Salat:**

1 Baby-Romana Salat	1 Handvoll Feldsalat	1 Blatt Endiviensalat
1 Frühlingszwiebel	6 Radieschen	1 Zitrone
1 Zweig Kerbel	1 Zweig Dill	1 Zweig Minze
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Basilikum	1 EL mildes Olivenöl
1 Prise Zucker	mildes Chilisalز	Pfeffer

**Für die Fleischpflanzerl:** Das Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und in einer Schüssel in der Milch einweichen. Zwiebel abziehen, würfeln und in ca. 50 ml Wasser weich dünsten, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist.

Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Ei mit Senf, etwas Salz und Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss und jeweils 1 Messerspitze Zitronen- und Orangenschale verquirlen.

Beide Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Weißbrot, dem verquirlten Ei, den Zwiebelwürfeln, Majoran und der 1 Teelöffel gehackter Petersilie vermischen. Ingwer und Knoblauch reiben und unter die Masse mischen und ziehen lassen.

Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Fleischpflanzerl formen und in den Weißbrotbröseln wenden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pflanzlerl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Ingwer können Sie mitsamt der Schale reiben, denn unmittelbar unter der Schale sitzen 50% aller Inhaltsstoffe.

**Noch ein Tipp:** Sollte Ihre Pfanne schon ihre besten Jahre hinter sich haben, können Sie Backpapier hineinlegen, dieses mit etwas Öl beträufeln und darauf die Fleischpflanzerl braten. So kleben Sie garantiert nicht fest.

**Für den Salat:** Salatsorten waschen und trockenwedeln. Romana etwas zerkleinern, den Endiviensalat in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen und in Scheiben hobeln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kerbel, Dill, Minze, Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Alle Salatsorten mit Frühlingszwiebeln und gehackten Kräutern in eine Schüssel geben. Mit ca. 1 Esslöffel Zitronensaft und abrieb, Olivenöl und Zucker marinieren und mit Chilisalز und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Radieschenscheiben unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 30. September 2020

# Fleisch-Pflanzerl mit mariniertem Blattsalat und Dukkah

## Für zwei Personen

### Für die Fleischpflanzerl:

125 g Kalbshackfleisch	125 g Schweinehackfleisch	40 g Toastbrot
50 ml Milch	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Orange	1 Ei	1 Zweig glatte Petersilie
40 g Weißbrotbrösel	getrockneter Majoran	1 TL scharfer Senf
1 Muskatnuss	Öl	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

1 Baby-Romana Salat	1 Handvoll Castell franco	1 Handvoll Pflücksalat
1 EL frisch Kräuter	1 Zitrone	2 EL Dukkah
mildes Chilisalز	1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl
Pfeffer		

### Für die Fleischpflanzerl:

Das Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und in einer Schüssel in der Milch einweichen. Zwiebel abziehen und würfeln. 2 EL Zwiebelwürfel in ca. 50 ml Wasser weich dünsten, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Das Ei mit dem Senf, etwas Salz und Pfeffer, einer Prise Muskatnuss und einer Messerspitze Zitronen- und Orangenabrieb verquirlen. Petersilie abbrausen und hacken.

Beide Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Weißbrot, dem verquirlten Ei, den Zwiebelwürfeln, 1 Prise Majoran und 2 EL Petersilie vermischen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Fleischpflanzerl formen und in den Weißbrotbröseln wenden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pflanzlerl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Salat:

Die Salatblätter waschen, trockenschleudern und etwas zerkleinern.

Petersilie, Minze und Basilikum abbrausen und klein hacken. Mit den Salatblättern vermengen. Zitrone auspressen. Den Salat mit 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, Chilisalز, Pfeffer und einer Prise Zucker marinieren.

Den marinierten Salat mittig auf Teller setzen, die Fleischpflanzerl anlegen und mit Dukkah bestreuen.

Alfons Schuhbeck am 06. März 2020

# Fleisch-Pflanzerl mit warmem Kartoffel-Salat

## Für 4 Personen

### Frikadellen:

80 g Toastbrot	100 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Msp. frisch geriebener Ingwer	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 Eier
2 TL scharfer Senf	1 TL Salz	Pfeffer
1 Prise mildes Chilisalz	1 Prise Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Bio Zitrone
50 g Rinderhackfleisch	200 g Kalbshackfleisch	250 g Schweinehackfleisch
1 TL getrockneter Majoran	1 EL Petersilienblätter	100 g Paniermehl
2 EL Öl		

### Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, festk.	1-2 TL Salz	1 rote Zwiebel
1 Gurke	6 Radieschen	350 ml Geflügelbrühe
3 EL Weißweinessig	1-2 TL Dijonsenf	1 Prise mildes Chilisalz
1 Prise Zucker	3 EL gebräunte Butter	2 EL Schnittlauchröllchen

### Fleischpflanzerl:

Toast in Würfel schneiden und in der Milch einweichen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und mit 100 ml Wasser in einer Pfanne so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Ingwer und Knoblauch reiben und hinzufügen.

Eier mit Senf und Salz, Pfeffer, Chilisalz, Muskatnuss und Zitronenschalen verquirlen.

Hackfleisch mit eingeweichtem Toast, geschmorten Zwiebeln und der Eimasse vermischen. Majoran und Petersilie hinzufügen.

Mit angefeuchteten Händen kleine Fleischpflanzerl formen, diese in Paniermehl wenden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Herausnehmen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Kartoffelsalat:

Um Butter zu bräunen, diese bei mittlerer Hitze zerlassen und so lange weiter erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Anschließend durch ein mit Küchen-Papier ausgelegtes Sieb filtern und beiseite stellen.

Kartoffeln waschen und in Salzwasser weichkochen. Im Anschluss Kartoffeln heiß schälen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurke schälen. Gurke und Radieschen in Scheiben hobeln.

Für das Dressing Brühe erhitzen, mit Essig und Senf verrühren und mit Chilisalz und Zucker würzen. Eine Handvoll Kartoffel-Scheiben in das Dressing geben und diese pürrieren. Dann so lange weitere Kartoffel-Scheiben hinzufügen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden ist.

Gebräunte Butter zusammen mit Zwiebel-Würfeln, Gurken- und Radieschen-Scheiben sowie Schnittlauch mit den Kartoffeln vermengen.

Kartoffelsalat warm servieren.

Alfons Schuhbeck am 06. Juni 2020

# Fleischpflanzerl mit Pilz-Salat

## Für 4 Personen:

### Für die Pflanzlerl:

80 g Toastbrot	2 Eier	100 ml Milch
2 TL scharfer Senf	1 gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp. gerieb. Ingwer
getr. Majoran	Zitronen-Abrieb	mildes Chilisalز
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	270 g Kalbshackfleisch	180 g Schweinehackfleisch
45 g Rinderhackfleisch	1 EL Petersilienblätter	1 dicke Scheibe Bergkäse (150 g)
4 dünne Scheiben Kochschinken	Öl	

### Für die Kartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	Salz	1 Lorbeerblatt
2 getr. rote Chilischoten	$\frac{1}{2}$ 1 TL Öl	1 2 TL Bratkartoffelgewürz

### Für den Salat:

500 g feste Pilze	2 Frühlingszwiebeln	1 EL braune Butter
mildes Chilisalز	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	1 $\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig
Salz	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner
$\frac{1}{2}$ TL ganzer Kümmel		

Für die Fleischpflanzerl das Brot in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Eier mit der Milch in einen hohen Rührbecher geben. Senf, Knoblauch, Ingwer und jeweils etwas Majoran und Zitronenschale hinzufügen, mit Chilisalز würzen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Eier-Gewürz-Milch mit den Brotwürfeln mischen. Die Zwiebel schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 100 ml Wasser weich garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

Alle drei Hackfleischsorten mit eingeweichtem Brot, Zwiebelwürfeln und Petersilie mischen. Die Käsescheibe in 16 gleich große Stücke schneiden. Die Schinkenscheiben jeweils in 4 Streifen schneiden und jedes Käsestück mit 1 Schinkenstreifen umwickeln.

Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen nach und nach 16 Portionen abnehmen und zu Kugeln formen. Jede Kugel etwas flach drücken, je 1 Schinken-Käse-Stück in die Mitte setzen, mit der Fleischmasse umhüllen und zu Pflanzlerln formen. Die Pflanzlerl in einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten.

Die Kartoffeln schälen, waschen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser mit Lorbeerblatt und Chili etwa 10 Minuten weich garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen, ganze Gewürze entfernen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Kartoffelwürfel goldbraun anbraten. Mit Bratkartoffelgewürz würzen, warm halten.

Für den Salat die Pilze putzen und trocken abreiben (Pfifferlinge, falls nötig, waschen und trocken tupfen). Die Pilze längs halbieren und in nicht zu dünne Scheiben schneiden, kleine Pfifferlinge ganz lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die braune Butter darin verteilen und die Pilze einige Minuten anbraten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben, darin kurz mitbraten und mit Chilisalز würzen.

Für die Marinade 125 ml Wasser mit Senf und Essig verrühren. Pfeffer-, Korianderkörner und ganzen Kümmel in eine Gewürzmühle füllen und die Marinade mit Salz und der Mischung aus der Gewürzmühle würzen.

Zum Servieren den Schwammerlsalat auf vorgewärmte Teller verteilen und mit der Marinade beträufeln. Die Kartoffelwürfel und die Fleischpflanzerl daneben anrichten.

## Frikadelle an Rüben-Gemüse

### Für 4 Portionen

#### Rübegemüse:

1 große Steckrübe	300 g Möhren	500 g mehligk. Kartoffeln
400 g Hokkaidokürbis	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	2 TL Zucker	100 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ TL Salz	2 Lorbeerblätter	4 EL glatte Petersilie
2 TL Senf	1 Schuss Weißweinessig	Muskatnuss
Kümmelpulver	Pfeffer	

#### Frikadellen:

200 ml Milch	2 Scheiben Toastbrot	2 Schalotten
1 Bund Schnittlauch	5 Salbeiblätter	3 EL Butterschmalz
100 ml Weißwein	500 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei
Paprikapulver edelsüß	Salz	Pfeffer

**Gemüse schneiden:** Für das Rübegemüse Rübe, Möhren und Kartoffeln schälen und in daumendicke Würfel schneiden. Den Kürbis waschen, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

#### Gemüse anschwitzen:

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren. Die Gemüsewürfel hinzufügen und kurz anbraten. Mit Salz würzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Die Lorbeerblätter dazugeben und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich garen, dabei hin und wieder umrühren.

**Brotwürfel einweichen:** Inzwischen für die Frikadellen die Milch in einem Topf erwärmen. In dieser Zeit das Toastbrot in Würfel schneiden. Die Brotwürfel in die warme Milch geben und darin 10 Minuten einweichen.

**Zwiebel anschwitzen:** Währenddessen die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Schnittlauch und Salbei waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.

**Zutaten verkneten:** Hackfleisch, Ei, ausgedrücktes Toastbrot, angeschwitzte Zwiebeln, Schnittlauch, Salbei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel kräftig verkneten. Die Masse noch einmal abschmecken, dann mit leicht angefeuchteten Händen zu 8 gleich großen Frikadellen formen.

**Frikadellen anbraten:** Das restliche Butterschmalz in der Zwiebelpfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Minuten anbraten. Die Hitze ein wenig reduzieren und die Frikadellen von jeder Seite noch einmal 2 Minuten nachziehen lassen.

**Würzen:** Das Bratfett der Frikadellen und die fein gehackte Petersilie unter das weich gegarte Gemüse heben, dabei die Lorbeerblätter wieder entfernen. Das Rübegemüse mit Senf, Weißweinessig, Muskat, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Anrichten:** Das Rübegemüse auf Teller verteilen und die Frikadellen anlegen.

## Frikadellen mit Parmesan und Basilikum

### Für 2 Personen

500 g gemischtes Hackfleisch	1 grosses Ei	1 kl. altes Brötchen
50 g Parmesan	2 Stange Frühlingslauch	1/2 Bund Basilikum
2 EL Oliven	1 grosse Tomate	1 Spur Olivenöl
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	2 Zweig Rosmarin

Rosmarin, Frühlingslauch und Basilikum runterhacken.

Die Kräuter nun zum Hack geben. Gewürfeltes Brot, das vorher in Milch eingeweicht wurde, ein Ei, Parmesan und halbierte Oliven hinzufügen.

Alles gut mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss noch eine halbe Tomate über dem Hack ausdrücken.

Alles gut vermengen und zu Frikadellen formen. Dann bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 7 Minuten braten.

Steffen Henssler am 13. Juli 2020

# Frikadellen mit Schafskäse auf Kohlrabi

## Für 4 Personen

### Frikadellen:

1 kg Rinderhackfleisch	4 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
2 Eier	2 gekochte Kartoffeln	1 TL Senf
1 Msp. geräuch. Paprikapulver	1 Zweig Rosmarin	0.25 Bund glatte Petersilie
150 g Schafskäse	50 g getrocknete Tomaten	

### zum Braten: Pflanzenöl

Salz, Pfeffer

### Kohlrabi:

3 Kohlrabi	2 Schalotten	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	1 EL Butter	1 TL Honig
1 Spritzer Zitronensaft	0.25 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Kartoffelstampf:

800 g Kartoffeln	150 g Butter	Salz, Pfeffer
------------------	--------------	---------------

### Frikadellen:

Rosmarin und Petersilie von den Stielen zupfen und die Nadeln/Blätter fein hacken. Die gekochten Kartoffeln zerdrücken.

Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln. In einer Pfanne in Pflanzenöl leicht anschwitzen. Etwas abkühlen lassen und zum Hackfleisch in eine Schüssel geben. Rosmarin, Petersilie, Eier, Kartoffeln, Senf und Paprikapulver hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.

Schafskäse und Tomaten fein würfeln und unter die Hackmasse heben.

Frikadellen formen und in einer Pfanne in Pflanzenöl von jeder Seite circa 3 Minuten braten. Alternativ können die Frikadellen im Ofen bei 160 Grad (Ober-/Unterhitze) für 15 Minuten gegart werden.

### Kohlrabi:

Petersilie fein hacken. Kohlrabi schälen und in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten pellen und würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Schalotten sowie Kohlrabi darin anschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Brühe ablöschen und etwas einkochen. Mit der Sahne auffüllen und aufkochen lassen. Den Kohlrabi mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken, kurz vor dem Servieren die gehackte Petersilie unterheben.

### Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen. Nach dem Kochen pellen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, leicht anbräunen lassen und durch ein Tuch oder sehr feines Sieb passieren. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerquetschen und die Butter hinzufügen. Den Kartoffelstampf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Anrichten:

Den Kohlrabi auf Tellern verteilen, die Frikadellen darauflegen und alles mit gehackter Petersilie garnieren. Den Kartoffelstampf in kleinen Schälchen servieren und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer dekorieren.

Tarik Rose am 17. Februar 2020

## Frikadellen nach einem Familienrezept

### Für etwa 6 Frikadellen

100 ml Wasser	1 trockenes Brötchen	1 Zwiebel
2 EL Rapsöl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	250 g Rinderhackfleisch
250 g Schweinehackfleisch	1 Ei	1 EL Senf
1 EL Tomatenmark	3 EL Paniermehl	1 TL Salz
Pfeffer		

Brötchen in Wasser einweichen und beiseite stellen.

Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebelwürfel in Öl bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Petersilie fein hacken.

Eingeweichtes Brötchen aus dem Wasser nehmen und leicht auspressen.

In einer Schüssel das weiche Brötchen, Zwiebelwürfel, Petersilie mit Hackfleisch, Ei, Senf, Tomatenmark und Paniermehl vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Hackfleischmasse zu Frikadellen formen. Diese in heißem Öl bei mittlerer Stufe anbraten, bis die Frikadellen auf beiden Seiten goldbraun sind.

Die fertigen Frikadellen können warm serviert werden, sie schmecken aber auch kalt sehr gut.

Björn Freitag am 06. Juni 2020

## Frikadellen

### Für 2 Personen

500 g gemischtes Hackfleisch	1 mittlere weiße Zwiebel	1 Ei
1 altes Brötchen	200 ml Milch	1 Bund glatte Petersilie
1 TL Senf	1 EL Butter	1 TL Salz
1 Msp. Pfeffer	1 Msp. Gewürzmix	2 EL Rapsöl

Das Brötchen klein schneiden und in der Milch einweichen. Die Zwiebel in würfeln, die Petersilie fein schneiden und beides für 3 Minuten in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Zwiebeln und Petersilie zum Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzmix würzen. Das Brötchen leicht ausdrücken und mit Ei und Senf zum Hackfleisch geben und alles vermengen.

Mit feuchten Händen 8 Frikadellen formen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten für je 2 Minuten braun braten.

Die Frikadellen erneut umdrehen, den Herd ausschalten und die Frikadellen noch 2-3 Minuten ziehen lassen.

Steffen Henssler am 20. Februar 2021

# Gefüllte Champignons mit Blumenkohl polnischer Art

## Für zwei Personen

### Für die Champignons:

100 g gemischtes Hackfleisch	8 braune Champignons	1 Scheibe Toastbrot
1 Zwiebel	1 Ei	1 EL Senf
Salz	Pfeffer	

### Für den Blumenkohl:

8 Blumenkohlröschen	1 Scheibe Toastbrot	3 EL Semmelbrösel
1 Ei	1 Zweig glatte Petersilie	Butter
1 Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

1 rote Paprikaschote	2 Schalotten	1 EL Butter
250 ml Gemüsefond	1 Zweig Rosmarin	1 TL Paprikapulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Champignons:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Toastbrotrinde entfernen und die Brotscheibe in etwas Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel, Senf, Ei, eingeweichtem Brot, Salz und Pfeffer vermengen. Hackfleischmasse in einen Spritzbeutel füllen. Champignons putzen, Stiele entfernen und die Pilzköpfe mit der Hackfleischmasse füllen.

### Für den Blumenkohl:

Blumenkohlröschen putzen und blanchieren. Ei ca. 9 Minuten kochen. Ei pellen und fein hacken. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen.

Butter in einer Pfanne auslassen und Semmelbrösel dazugeben. Leicht rösten. Mit Muskatnuss abschmecken. Blumenkohlröschen zerkleinern.

Blumenkohl und gehacktes Ei zur Butter-Brösel-Mischung hinzugeben und schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, in Julienne schneiden und zum Blumenkohl geben.

Öl mit Butter aufschäumen. Toastbrotrinde abschneiden und Brotscheibe in Würfel schneiden. Würfel in aufgeschäumter Öl-Butter-Mixtur goldgelb anrösten. Mit Salz würzen. Auf einem Küchenpapier abtropfen. Ebenfalls zum Blumenkohl geben und alles miteinander vermengen. Alles erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In heißem Fett zu garen ist eigentlich etwas sehr Gutes, da sich die äußere Hülle sofort verschließt und das Gargut sich nicht mit Fett vollsaugen kann.

### Für die Sauce:

Schalotten abziehen, eine fein würfeln, eine in Ringe schneiden. Würfel in etwas Öl anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Zu den Schalotten geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit Fond aufgießen und köcheln lassen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben. Sauce pürieren und mit Butter aufmixen. Sauce in eine feuerfeste Form geben. Schalotten-Ringe dazugeben. Gefüllte Champignons (von oben) darauf setzen und im vorgeheizten Backofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 23. April 2020

# Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Bohnensalat:

500 g breite Bohnen	80 ml weißer Balsamico	5 Zweige Bohnenkraut
Salz, Zucker	1 Lorbeerblatt	500 g dicke Bohnen in Hülsen
100 g kl. weiße Bohnenkerne	Olivenöl	

### Für die Frikadellen:

150 g altback. Weizenbrot	1 Zwiebel	3 Blätter Liebstöckel
600 g Rinderhackfleisch	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	Salz, Pfeffer
3 Zweige Bohnenkraut	150 g Ziegenfrischkäse	Öl

### Für den Kräuterschmand:

1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	200 g Schmand
Salz		

### außerdem:

1 Weißbrot	Olivenöl, Butter	1 rote Zwiebel
------------	------------------	----------------

Eventuell bereits am Vortag mit dem Salat starten, damit die Zutaten gut durchziehen können. Die Schneidebohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden.

Salzwasser und einige Zweige Bohnenkraut aufkochen, die Breiten Bohnen darin ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Balsamico in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Zucker und Lorbeerblatt würzen.

Breite Bohenn abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann unter den Balsamico mischen und ziehen lassen.

Dicke Bohnenkerne aus den Schoten lösen. In leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Unter den Bohnensalat mischen.

Frische weiße Bohnenkerne ebenfalls in leicht gesalzenem Wasser weich garen, abgießen und abtropfen lassen. Dann unter die marinierten Bohnen mischen. Tipp: Bohnensalat am besten über Nacht durchziehen lassen. 6. Für die Frikadellen das Brot in kaltem Wasser einweichen.

Die Zwiebel abziehen. Liebstöckel waschen und trocken schütteln.

Zwiebel und Liebstöckelblätter fein hacken, in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.

Rest Bohnenkraut fein hacken. Mit Frischkäse und etwas Salz verrühren.

Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen, jeweils ein Loch hinein drücken und etwas Käsemasse einfüllen (z. B. mit einem Spritzbeutel). Hackmasse um die Füllung schließen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.

Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter und Schmand mischen, mit Salz abschmecken.

Das Weißbrot in dünne Scheiben schneiden. Jeweils portionsweise etwas Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Brotscheiben darin zu krossen Chips braten.

Rote Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. 2–3 EL Olivenöl unter den Bohnensalat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnensalat, Frikadellen, Zwiebelringe und Brotchips anrichten. Den Kräuterschmand dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 31. Juli 2019

# Gefüllte Frikadellen mit Joghurt-Dip

## Für 4 Personen

4 Eier	3 Schalotten	1 EL Butter
100 ml Milch	1 Brötchen vom Vortag	1/2 Bd. glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	600 g gemischtes Hackfleisch	1 TL Majoran, getrocknet
Salz	Pfeffer	1 EL eingel. Kapern
4 EL Pflanzenöl	150 g Friséesalat	2 EL Weißweinessig
1 TL scharfer Senf	3 EL Rapsöl	1 Bund Schnittlauch
250 g Natur-Joghurt (3,8%)	1 Spritzer Zitronensaft	

Für die Füllung die Hälfte der Eier hart kochen, anschließend auskühlen lassen und pellen. Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen.

Die Milch in einem Topf erhitzen, dann über das gewürfelte Brötchen in einer Schüssel geben und einweichen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Hackfleisch mit der Hälfte der Schalotten, Knoblauch, restlichen (rohen) Eiern, dem eingeweichten Brötchen, Petersilie, Majoran, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.

Für die Füllung die hart gekochten Eier würfeln, die Kapern hacken.

Eier, Kapern und restliche Schalotten vermischen.

Die Hackmasse zu Frikadellen formen, jeweils ein Loch hineindrücken und etwas Eier-Schalotten-Masse einfüllen. Hackmasse um die Füllung schließen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Aus Essig, Senf, Rapsöl, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und den Salat damit marinieren. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Joghurt mit Schnittlauch vermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Frikadellen mit dem Joghurdip und Salat servieren.

Rainer Klutsch am 03. Februar 2021

# Gefüllte Kalb-Frikadellen mit Pilzrahm

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

350 g Hackfleisch vom Kalb	2 Scheiben altes Toastbrot	50 g Semmelbrösel
50 g Pankobrösel	100 ml Sahne	6 Kugeln Mini-Mozzarella
1 Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	Pflanzenöl
Koriandersaat	weißer Pfeffer	

### Für den Pilzrahm:

300 g gemischte Pilze	$\frac{1}{4}$ rote Chili	1 kleine Zwiebel
2 Schalotten	125 ml Kalbsfond	125 ml Sahne
2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

### Für die Frikadellen:

50 ml Sahne in einem kleinen Topf erwärmen. Das Toastbrot würfeln und mit der Sahne vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Kerbel abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Hackfleisch mit Toastbrot, der übrigen Sahne und Kerbel vermengen. Mit Salz, Koriander und Pfeffer würzen.

Den Teig in sechs Portionen teilen und je eine Kugel Mozzarella in die Mitte einer geformten Kugel geben.

Die Frikadellen in einer Mischung aus Semmelbröseln und Panko wenden und in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten langsam goldbraun anbraten.

### Für den Pilzrahm:

Die Pilze mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und vierteln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Die Pilze in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten, Zwiebeln und Schalotten dazugeben und hellbraun rösten. Etwas Chili mit anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Im Bratensatz der Pilze Kalbsfond und Sahne aufkochen und 5 Minuten reduzieren. Die kalte Butter einrühren und die Sauce so cremig aufmontieren.

Die Pilze wieder unterrühren und mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Für die perfekten Frikadellen können Sie einen Eisportionierer mit Öl bestreichen, die Seiten mit Pankobröseln auskleiden und die Frikadellen dann aus der Masse abstechen.

### Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit reichlich gehackter Petersilie garnieren.

Johann Lafer am 23. Januar 2019

# Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Feta und Bacon

## Für 4 Personen:

3 rote Paprika	1 Zwiebel	300 g Feta
1 EL getrock. Thymian	1 Knoblauchzehe	500 g Rinderhackfleisch
1 TL Paprikapulver	2 EL Tomatenmark	Salz
2 Scheiben Bacon		

Paprikaschoten waschen, den Strunk entfernen und längs vierteln.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Feta klein würfeln. Frische Kräuter fein hacken.

### Profi-Tipp:

Den Knoblauch hacken, mit Salz bestreuen und dann mehrmals mit der Schneide des Messers zerreiben. Das Salz und die Messerbewegung sorgen dafür, dass der Knoblauch fein und gleichmäßig gepresst wird.

In einer Schüssel Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Paprikapulver, Tomatenmark, Feta, Kräuter und Salz vermengen.

Die Paprika mit der Hackfleisch-Masse befüllen und mit Bacon-Streifen umwickeln. In der indirekten Zone des Grills ca. 10 bis 15 Minuten grillen, bis der Bacon kross und das Hackfleisch gar ist.

### Profi-Tipp:

Die Paprika in einem Grillkorb bei indirekter Hitze und geschlossenem Grilldeckel grillen.

Optional können die Paprika auch bei 200-220 Grad im Ofen gebacken werden.

Björn Freitag am 30. August 2020

# Gefüllte Paprika

## Für 2 Personen:

2-4 Paprika	500 g Rinderhackfleisch	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	500 g Tomatenfruchtfleisch	1 Zweig Thymian
1 Pack. Fetakäse	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver
1 Spur Olivenöl	1 Peperoni	0,5 Bund Blattpetersilie
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Zunächst die Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen und Thymian dazugeben.

Knoblauch andrücken und schneiden, eine rote Peperoni fein schneiden und beides mit in die Pfanne geben.

Mit 1 TL Kreuzkümmel und 1 TL Paprika würzen und dann alles zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einen kleinen Schuss Tomatenfruchtfleisch dazu geben.

Alles vermengen und den Fetakäse reinbröckeln.

Die Paprika aushöhlen und mit dem Hack befüllen. Dann den Deckel wieder draufsetzen.

Das restliche Tomatenfleisch in eine Auflaufform geben und die Paprika reinstellen. Alles im Ofen bei 200° Umluft ca. 35 Minuten garen lassen.

Die Form aus dem Ofen nehmen, die Paprika rausnehmen und den Sud in der Form noch etwas salzen und pfeffern. Frisch gehackte Petersilie dazugeben und die Paprika wieder reinstellen.

Steffen Henssler am 14. November 2020

# Gefüllte Paprikaschote mit Hackfleisch

## Für 4 Personen

### Für die Paprika:

4 große rote Paprikaschoten	Salz	70 g Toastbrot
70 ml Milch	1 kleine Zwiebel	200 g Schweinehackfleisch
200 g Kalbshackfleisch	2 Eier	2 TL scharfer Senf
1-2 TL getr. Majoran	$\frac{1}{4}$ Zitronen-Abrieb	1 geriebene Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer	3 EL Petersilienblätter	geriebene Muskatnuss
mildes Chilisalز	100 ml Hühnerbrühe	

### Für die Sauce:

400 g passierte Tomaten	150 ml Gemüsebrühe	1-2 geriebene Knoblauchzehen
1 TL geriebener Ingwer	1 Rosmarinzweig	mildes Chilisalز, Zucker

### Für den Kräuterdip:

100 g griech. Joghurt (10%)	1 EL Kräuterblätter	$\frac{1}{2}$ TL Limetten-Abrieb
1 Spritzer Limettensaft	mildes Chilisalز	

### Für die Paprika:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Von den Paprikaschoten jeweils einen Deckel abschneiden, die Schoten entkernen, waschen und in kochendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Brot in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit der Milch übergießen. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 100 ml Wasser weich garen, bis die ganze Flüssigkeit eingekocht ist.

Beide Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Brot, Zwiebelwürfeln, den verquirlten Eiern, Senf, Majoran, Zitronenschale, Knoblauch, Ingwer und Petersilie mischen und die Masse mit etwas Muskatnuss und Chilisalز würzen.

Die Paprikaschoten mit der Hackfleischmischung füllen, in eine Auflaufform setzen und die Deckel darauflegen. Die Brühe in die Auflaufform gießen und die gefüllten Paprikaschoten im Ofen auf der mittleren Schiene 30 bis 35 Minuten garen. Dabei, falls nötig, zwischendurch etwas Brühe nachgießen. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen, aus der Form heben und warm halten, die Brühe für die Sauce verwenden.

### Für die Sauce:

Die Tomaten mit der Brühe in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Rosmarinzweig hinzufügen, mit Chilisalز und 1 Prise Zucker würzen. Die Sauce erhitzen und einige Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen, den Rosmarinzweig wieder entfernen. Die Brühe aus der Auflaufform (etwa 50 ml) dazugießen und bei Bedarf etwas nachwürzen.

### Für den Kräuterdip:

Den Joghurt mit Kräutern und Limettenschale verrühren und mit 1 Spritzer Limettensaft und Chilisalز würzen. Zum Servieren die Tomatensauce auf vorgewärmte Teller verteilen und die gefüllten Paprika daraufsetzen. Den Kräuterdip darum herumträufeln.

Dazu passt ein Salat oder Reis oder Kartoffelpüree.

Alfons Schuhbeck am 24. Juni 2020

# Geräuchertes Chili con Carne

## Für 4 Personen

### Für das Chili:

500 g Rinderhackfleisch	1 große Zwiebel	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker
2 EL Tomatenmark	200 g passierte Tomaten	800 ml Hühnerbrühe
2 vorw. festk. Kartoffeln	Salz	1 Lorbeerblatt
2 Scheiben Ingwer	1 halbierte Knoblauchzehe	1 kl. getr. rote Chilischote
$\frac{1}{4}$ Zucchini	1 rote Paprikaschote	150 g Kidneybohnen (Dose)
80 g Mais (Dose)	1 EL Chili-con-Carne-Gewürz	$\frac{1}{4}$ TL Räucherpaprikapulver

### Für den Joghurt:

200 g griech. Joghurt (10%)	Limetten-Abrieb	1 EL Koriandergrün
mildes Chilisalz		

### Außerdem:

4 Mais-Tortillafladen

Für das Chili das Rindfleisch in 6 bis 8 mm kleine Würfel schneiden (alternativ Rinderhackfleisch verwenden). Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf ohne Fett bei milder Hitze andünsten. Den Puderzucker darüberstäuben und alles wenige Minuten dünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten.

Das Rindfleisch oder Rinderhackfleisch hinzufügen, passierte Tomaten und  $\frac{3}{4}$  l Brühe unterrühren, mit einem Blatt Backpapier bedecken und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa  $1\frac{1}{2}$  Stunden garen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser mit Lorbeerblatt, Ingwer, Knoblauch und Chilischote etwa 15 Minuten gerade weich garen.

Die Kartoffelwürfel in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, die Gewürze entfernen.

Die Zucchini putzen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in etwa  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. Bohnen und Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

Gut 5 bis 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Fleisches Kartoffeln, Zucchini, Paprika, Bohnen und Mais unter das Chili rühren. Mit Chili-con-Carne-Gewürz und Räucherpaprika würzen, wenige Minuten ziehen lassen und mit Salz abschmecken.

Den Joghurt mit Limettenschale, Koriander und etwas Chilisalz glatt rühren. Die Tortillafladen in einer Pfanne ohne Fett kurz erwärmen und nach Belieben in Viertel schneiden. Das Chili con Carne auf vorgewärmte Schalen verteilen und mit Dip und Tortillas servieren.

### Tipp:

Wer möchte, kann das Chili-con-Carne-Gewürz selbst herstellen. Dafür 1 Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. 1 Scheibe Ingwer schälen und hacken.

1 frische rote Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Knoblauch, Ingwer und Chili mit je  $\frac{1}{2}$  TL ganzem Kreuzkümmel und Korianderkörnern (nach Belieben gemahlen), Paprikapulver (edelsüß), 1 TL abgeriebener unbehandelter Zitronenschale und 1 EL mildem Olivenöl im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Die Gewürzmischung hält sich gut verschlossen etwa 1 Woche im Kühlschrank.

Alfons Schuhbeck am 02. Februar 2021

## Geröstete Maultaschen

### Für 4 Personen

#### Für die Maultaschen:

500 g Spinat	Salz	1 Zwiebel
2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butterschmalz	3 EL Semmelbrösel
300 g Hackfleisch	2 Eier	Pfeffer
1 Prise Muskat	300 g frischer Nudelteig	

#### Für den Salat:

150 g Feldsalat	4 Radieschen	1 TL Honig
1 TL Senf	2 EL Apfelessig	4 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

#### zusätzlich:

4 Eier	50 ml Milch	Pfeffer
Salz	2 EL Butterschmalz	

Für die Maultaschen Spinat waschen, putzen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser Spinat kurz blanchieren, abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin gut anschwitzen, Petersilie untermischen und alles in eine Schüssel geben.

Dann Semmelbrösel, gehackten Spinat, Hackfleisch und ein Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

Den Nudelteig sehr dünn zu einem großen Rechteck ausrollen.

Fleischfarce auf den Teig dünn aufstreichen und wie eine Roulade von der breiten Seite her aufrollen. Den oberen Rand mit etwas verquirltem Ei bepinseln und fest zusammendrücken. Dann ca. 6 cm breite Stücke abschneiden.

Maultaschen in leicht kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen lassen, dann herausnehmen, gut abtropfen lassen und abkühlen.

Tipp: Die Maultaschen können auch schon am Vortag zubereitet werden.

Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Feldsalat und Radieschen in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Honig, Senf, Essig und Sonnenblumenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing vermischen.

Eier und Milch verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Maultaschen in etwa 1 cm starke Scheiben schneiden.

Portionsweise in einer kleinen Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) 1 TL Butterschmalz erhitzen.

Die Maultaschenscheiben einlegen und darin kurz schwenken. Mit jeweils  $\frac{1}{4}$  der Eimasse übergießen und wie ein Omelett stocken lassen. So nacheinander insgesamt 4 Portionen ausbacken.

#### Tipp:

Das Maultaschen-Omelett auf einen Teller gleiten lassen und im auf 60 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen warm stellen, bis alle Portionen gebraten sind.

Geröstete Maultaschen anrichten. Salat und Dressing mischen und dazu servieren.

Sören Anders am 04. Dezember 2020

# Geschmorte Auberginen mit Hirse-Hackfleisch-Salat

## Für 2 Personen

1 große Aubergine	Salz	2 EL Panko-Brösel
2 EL geriebener Cheddar	1/2 EL weiche Butter	1/4 TL gemahlene Kurkuma
Salz, Pfeffer	2 EL Rosinen	150 g Hirse Olivenöl
150 g Rinderhackfleisch	5 Minzblätter	Saft von 1 Limette
2 EL Granatapfelkerne	Salz, Pfeffer, Zucker	

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch längs einschneiden, salzen und im Ofen 30 Minuten garen. Herausnehmen und den Ofen auf Grillfunktion oder 250 °C Oberhitze vorheizen.

Panko, Cheddar, Butter und Kurkuma gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Auberginen streichen. 5 Minuten unter dem Grill goldgelb gratinieren.

Rosinen in etwas warmem Wasser einweichen, durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Hirse nach Packungsangaben garen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin feinbröselig anbraten.

Rosinen und Hirse zugeben, kurz vermengen. Minze fein schneiden oder hacken und mit dem Limettensaft und den Granatapfelkernen zur Hirse geben.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zu den Auberginen servieren. Ha: Knuspriges Hacksteak mit Pilzen Zutaten für 2 Personen 1 Handvoll Pilze 1 kleine Zwiebel 1 Knoblauchzehen 1 EL Öl 1/2 EL Tomatenmark 1/2 Tasse roter Portwein 1/2 Tasse Sahne Salz, Pfeffer etwas Zitronensaft

## Hacksteak:

100 g Gouda 1 kleine Zwiebel 2 EL Öl 350 g Rinderhackfleisch 1 EL scharfer Senf 1 EL Ketchup 1 TL gehackte Kapern 3 Eier 1 EL gehackte glatte Petersilie Salz, Pfeffer 4 EL Panko-Brösel Öl zum Anbraten . Die Pilze putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Mit Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und ebenfalls etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nach Geschmack noch etwas weiter zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Für das Hacksteak den Gouda würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. In einer Schüssel Hackfleisch, Käse, Zwiebeln, Senf, Ketchup, Kapern, ein Ei und Petersilie gut miteinander verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Steaks aus der Masse formen.

Die restlichen beiden Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Pankomehl auf einen zweiten Teller geben. Die Steaks in zuerst in den Eiern und dann in Pankomehl wenden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten knusprig ausbacken und mit den Pfefferlingen servieren.

Christian Henze am 10. Mai 2019

# Glutenfreie Frikadellen an Blumenkohl-Gratin, Salat

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

½ Bund Radieschen	1 Gurke	½ Kopf Salat
½ Zwiebel	½ Bund Schnittlauch	3 Möhren
4 EL heller Balsamico	3 EL Rapsöl	100 g saure Sahne
Schuss Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	Senf
1 Prise Zucker		

### Für das Blumenkohlgratin:

1 Blumenkohl	Saft einer kleinen Zitrone	200 g Schmand
200 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	Prise Muskatnuss
1 Zehe Knoblauch	200 g geriebener Gouda (jung)	

### Für die Frikadellen:

1 mittelgroße Zwiebel	3-4 Sch. glutenfreies Brot	½ Bund Petersilie
500 g gem. Hackfleisch	1 EL Senf	1 EL Tomatenmark
1 Ei	2 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer, Öl

### Für den Salat:

Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2021 Seite 3 von 9 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Möhren schälen und raspeln.

Für das Dressing Balsamico, Öl, saure Sahne, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker verquirlen.

Kurz vor dem Servieren Radieschen, Salat, Zwiebeln, Möhren, Gurke und Schnittlauch in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen.

### Für das Blumenkohlgratin:

Für das Gratin den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Saft einer Zitrone hineinpressen. Blumenkohl waschen, in kleine Röschen zerteilen und darin 10 Minuten garen.

Schmand mit Gemüsefond verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Optional den Knoblauch fein hacken oder pressen und untermengen.

Blumenkohl in eine Auflaufform geben und mit dem Schmand-Mix übergießen.

Den Käse reiben und über den Blumenkohl streuen. Im Ofen 10 min goldbraun überbacken.

### Für die Frikadellen:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das trockene Brot raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Hackfleisch mit Zwiebeln, Petersilie, Brot, Senf, Tomatenmark, Ei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

Zu 8 Frikadellen formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Björn Freitag am 26. Februar 2021

## Hack- Auflauf mit Kartoffel- Haube

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	2 rote Paprika	2 EL Rapsöl
300 g Schweinehack	300 g Rinderhack	Salz
1 EL Tomatenmark	1TL Paprikapulver, edelsüß	½TL Paprikapulver, scharf
1 TL getrock. Majoran	250 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne
700 g festk. Kartoffeln	50 g Butter	2 EL Ajvar
Pfeffer	3 Stängel glatte Petersilie	

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Paprika waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Paprika in breite Streifen schneiden.

Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin hellbraun und krümelig anbraten und salzen.

Tomatenmark, Zwiebeln und Paprikastreifen dazugeben und 2 Minuten mitbraten.

Das süße und scharfe Paprikapulver mit dem getrockneten Majoran dazugeben und gut untermischen.

Mit Brühe ablöschen und Sahne dazu gießen, alles zusammen aufkochen und etwa 30 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, abspülen und in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben in eine große Schüssel geben und salzen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und über die Kartoffeln gießen, gründlich durchmischen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Die Paprika-Hack-Mischung mit Ajvar, Salz, Pfeffer abschmecken. In die Auflaufform geben und die Kartoffelscheiben schuppenartig darauf verteilen.

Den Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten goldbraun überbacken.

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

Petersilie über den gebackenen Auflauf streuen und servieren. Dazu passt frischer Feldsalat mit Vinaigrette.

Sören Anders am 29. Januar 2021

# Hack-Bällchen in Sesam-Kruste mit Senfkohl

## Für 4 Personen

### Für die Hackbällchen:

2 Lauchzwiebeln	14	5 Stängel frischer Koriander
5 g frischer Ingwer	50 g Weißbrot, ohne Rinde	600 g Hähnchenbrustfilet
1 Ei	0,5 Bio-Zitrone	1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer
4 EL Sesam	3 EL Sesamöl	

### Für den Senfkohl:

8 Mini Pak Choi (Senfkohl)	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
5 g frischer Ingwer	1 EL Sesamöl	2 EL Sojasauce
Salz	Pfeffer	

Für die Hackbällchen die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.

Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen.

Ein paar Blätter für die Deko beiseitelegen, die restlichen Blätter fein schneiden.

Ingwer schälen und fein schneiden.

Das Brot in etwas Wasser einweichen.

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trockentupfen und klein schneiden.

Das Brot ausdrücken, zerzupfen und mit den Fleischstücken und dem Ei im Mixer zu einer Farce pürieren.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zwiebellauch, geschnittenen Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zur Farce geben und gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse Bällchen (etwa die Größe von Tischtennisbällen) formen. Sesam in eine flache Form geben und die Bällchen darin rollen.

In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

Währenddessen den Pak Choi putzen und waschen. Dafür den Strunkansatz abschneiden und die Blätter lösen. Evtl. unschöne äußere Blätter entfernen. Pak Choi Blätter unter fließendem Wasser abspülen, dann gut abtropfen lassen bzw. abtrocknen.

Die feinen Blätter von den gröberen Stielen trennen und beiden in Stücke bzw. breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und feinhacken.

Den Ingwer schälen und sehr fein hacken oder fein reiben.

In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Den Ingwer und zunächst die festeren Kohlstücke dazugeben und anbraten.

Nach ca. 2 Minuten die grünen Kohlblattstreifen dazugeben, kurz mit braten und mit der Sojasauce ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratenen Pak Choi auf die Teller geben, die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und daraufsetzen, mit restlichen Korianderblättchen bestreuen.

Rainer Klutsch am 16. September 2021

# Hack-Bällchen mit Sesam-Möhren und Kartoffel-Püree

**Für 4 Personen:**

**Schritt 1:**

800 g Kartoffeln	Salz	500 g Möhren
5 Zweige	Petersilie	500 g Rinderhackfleisch
1 EL Senf	1 Ei (M)	1 EL Magerquark
4 EL Panko-Brösel	Pfeffer	Paprika edelsüß
3 EL Öl		

**Schritt 2:**

1.5 TL Sesamsaat	1 EL Öl	1.5 TL Honig
100 ml Gemüsebrühe	150 ml Milch	geriebene Muskatnuss

**Schritt 1:**

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Möhren schälen, waschen und Scheiben schneiden. Von 5 Zweigen Petersilie die Blättchen abzupfen und grob hacken. Hack, Senf, Ei, die Hälfte der gehackten Petersilie, Quark und Paniermehl verkneten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Daraus ca. 20 Bällchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bällchen darin unter Wenden 12-15 Minuten braten.

**Schritt 2:**

Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen. 1 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen. Möhren und Honig zugeben, kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen, 5 EL Möhrenfond und Milch zugießen, fein zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Übrige Petersilienstreifen und Sesam zu den Möhren geben. Alles anrichten und mit der restlichen Petersilie garnieren.

NN am 13. April 2021

# Hack-Bällchen-Auflauf, Lauchzwiebeln, Majoran-Kartoffeln

## Für 4 Personen:

### Für die Kartoffeln:

800 g Kartoffeln, klein, festk.	Salz	4 EL Butterschmalz
2 TL Zucker	2 TL Majoranblättchen	

### Für den Auflauf:

1 Bund Schnittlauch	1 Zwiebel	600 g Hackfleisch, gemischt
1 Ei (Größe M)	70 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	1 Bund Lauchzwiebeln	200 g Champignons, braun
2 TL Butterschmalz	300 ml Fleischbrühe	50 ml Weißweinessig
100 g Bergkäse		

Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 15-20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und die Schalen abziehen. Für den Auflauf Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln, Schnittlauch, Ei, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer, Paprikapulver verkneten.

Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen etwa tischtennisballgroße Bällchen formen.

Lauchzwiebeln und Champignons putzen. Lauchzwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Pilze in Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin rundum kurz anbraten.

Hackbällchen herausnehmen und in eine Auflaufform geben.

Im Bratfett zuerst die Pilze anbraten. Lauchzwiebeln zugeben und alles ca. 1-2 Minuten braten.

Mit Brühe und Essig ablöschen und aufkochen lassen.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Pilze und Lauchzwiebeln zu den Hackbällchen geben.

Den Auflauf auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen.

Käse raspeln und ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit über den Auflauf streuen.

Inzwischen für die Kartoffeln Butterschmalz erhitzen. Kartoffeln zugeben und ca. 3-4 Minuten braten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Majoran zugeben.

Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 2-3 Minuten knusprig braten.

Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit den Kartoffeln anrichten und servieren

Martin Gehrlein am 29. September 2021

## Hack-Pfanne mit gebratener Guacamole

### Für 2 Personen:

500 g Rinderhack	2 Avocados	10 Kirschtomaten
1 rote Zwiebel	1 grüne Peperoni	1 Limette
1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Salz	2 EL Bratöl
1 Spur Olivenöl		

Bratöl in eine Pfanne erhitzen. Hack im heißen Öl rösten.

Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem EL aus der Schale nehmen und jede Hälfte in vier Stücke schneiden.

Hack mit dem Gewürzmix und Salz würzen. Hitze reduzieren und Hack noch etwas nachrösten lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Avocado hineingeben und insgesamt ca. 3 Minuten im heißen Öl braten.

Kirschtomaten halbieren, zum Hack geben und mitbraten Peperoni in Ringe schneiden. Die Hälfte der Zwiebel in Streifen schneiden, die andere Hälfte in feine Würfel schneiden. Peperoniringe und die Zwiebelstreifen zur Avocado in die Pfanne geben und mitbraten. Dann alle Zutaten aus der Pfanne in einen Mörser geben. Die Zwiebelwürfel und einen Schuss Olivenöl dazugeben, Limettenschale darüberreiben, Limette auspressen und Saft dazugeben. Anschließend alles mit dem Stößel gut zerstoßen.

Hack mit Guacamole anrichten und zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Guacamole 1 Stunde vorher zubereiten, kalt stellen und die kalte Guacamole zum heißen Hack servieren.

Steffen Henssler am 30. Oktober 2021



# Hackbällchen mit Champignons und Paprika-Sesam-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Hackbällchen:

250 g gemischtes Hackfleisch	1 Zwiebel	1 rote Chilischote
1 Zitrone	2 Eier	1 Stück Ingwer
Paniermehl	50 ml Sesamöl	Olivenöl
Sesamöl	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

1 Salatgurke	6 Radieschen	1 rote Paprika
1 rote Chilischote	50 ml Weißweinessig	100 ml Olivenöl
100 ml Sesamöl	Honig	Salz, Pfeffer

### Für die Champignons:

6 braune Champignons	1 EL Butter	Sesamöl, Salz, Pfeffer
----------------------	-------------	------------------------

### Für die Paprika-Sesam-Sauce:

1 rote Paprika	6 Kirschtomaten	1 Schalotte
200 ml Gemüsefond	Weißwein	200 ml Sahne
Paprikapulver	Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Zweig Minze
---------------

## Für die Hackbällchen:

Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und kleinhacken. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Eier, Paniermehl, Ingwer, Chili, Zitronenabrieb und Sesamöl zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen. Bällchen formen und von allen Seiten in Oliven- und Sesamöl anbraten.

Geben Hackbällchen nach, wenn man mit einem Löffel o.ä. auf sie eindrückt, ist das immer ein Zeichen dafür, dass sie wirklich saftig und gelungen sind.

## Für den Salat:

Gurke schälen, vom Strunk befreien und durch einen Spiralschneider drehen. Radieschen waschen, trockentupfen und in ganz feine Streifen schneiden. Paprika und Chili waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen, von Scheidewänden befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Aus Weißweinessig, Olivenöl, Sesamöl, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und das Gemüse damit marinieren.

## Für die Champignons:

Champignons putzen und in Öl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Butter schwenken.

## Für die Paprika-Sesam-Sauce:

Schalotte abziehen, kleinschneiden und in Butter anbraten. Paprika und Kirschtomaten waschen, trockentupfen, ggfs. von Kernen und Scheidewänden befreien, kleinschneiden und zu den Schalotten geben.

Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Sahne dazugeben. Pürieren und durch ein Sieb passieren. Kurz vor dem Servieren aufmixen.

## Für die Garnitur:

Minze abbrausen, trockenwedeln und das Gericht mit Minze garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Ruffer am 23. April 2020

# Hackbällchen unter der Makkaroni-Kuppel

## Für 4 Personen

### Für den Mantel:

300 g lange Makkaroni	Salz	200 g Karotten
1/2 Bund Basilikum	1 Prise Kurkuma	2 EL Sahne
Pfeffer	1 EL Olivenöl	

### Für die Füllung:

1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel	500 g Rinderhackfleisch
Salz	Pfeffer	1 TL Senf
1 TL Majoran, getrocknet	2 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
400 ml Gemüsebrühe	2 Tomaten	

Für die Makkaronikuppel die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abschütten und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Karotten waschen, schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die weich gekochten Karotten abgießen und mit Kurkuma, Basilikum und Sahne in einen Mixer geben. Alles zu einer glatten Masse pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Pro Person ein Portionsschälchen (z. B. Müsli-/Salatschälchen, ca.

600 ml Inhalt; Ø etwa 15 cm) mit Olivenöl auspinseln.

Dann die Schälchen kreisrund von der Bodenmitte aus mit Makkaroni auslegen, bis Schalenboden und -wand komplett mit Nudeln ausgekleidet ist. Dabei darauf achten, dass möglichst keine Zwischenräume zwischen den Nudeln entstehen.

Anschließend das Karottenpüree auf den Nudeln verstreichen, sodass eine glatte, geschlossene Nudelfläche (Makkaronikuppel) entsteht. Die Schalen abgedeckt zur Seite stellen. Etwa 10 Minuten vor dem Servieren die vorbereiteten Nudelschalen im Ofen bei 60 Grad erwärmen.

Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen, würfeln und kurz andünsten. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf, Majoran und der Petersilie zu einer glatten Masse kneten. Aus der Masse 2-3 cm große Hackbällchen formen.

In einer großen, tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kräftig mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, Tomatenviertel würfeln.

Die Fleischsauce in die ausgelegten Schälchen auf die Nudeln verteilen.

Die Nudelschälchen jeweils mit einem umgedrehten flachen Ess-Teller belegen. Teller und Schälchen festhalten und aufeinander pressen. Dann rasch wenden, sodass der Inhalt des Schälchens auf den Teller gestürzt wird. Schälchen vorsichtig abheben. Die Tomatenwürfel rundherum aufstreuen und den Rest der Sauce angießen.

Tipp: Sollten Nudeln übrig sein, kann man sie einfach kleinschneiden und in die Sauce geben.

Martina Kömpel am 07. Juli 2020

## Hackbraten auf Schiefer-Platte

### Für 4 Personen:

250 g Schweinehackfleisch	500 g Wildschweinhackfleisch	300 g Laugenstangen
300 ml Milch	3 Eier	2-3 EL Preiselbeeren
1-2 EL Wildgewürz	Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

### Pilze a la Creme:

400 g Pilze	4 Schalotten	200ml Sahne
sämiger Aceto Balsamico	helle Sojasauce	1 EL Honig
Rapskernöl	Salz	Pfeffer

Die leicht altbackenen Laugenstangen oder Laugenbrezen in daumendicke Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Milch in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen, über die Laugenwürfel gießen, leicht vermengen und etwas abkühlen lassen.

Das Schweinehackfleisch mit dem Wildschweinhackfleisch mischen. Eier und die Preiselbeeren zu dem Fleisch geben und vorsichtig die abgekühlte Laugengebäck-Milch-Masse unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer und reichlich Wildgewürz abschmecken.

Einen großen Löffel von der abgeschmeckten Masse nehmen, ein flacheres Fleischpflanzerl daraus formen, in einer Pfanne ringsum anbraten und verkosten. Durch diese Garprobe kann man am genauesten feststellen ob die Konsistenz und der Geschmack den persönlichen Vorstellungen entsprechen. Eventuell noch etwas Semmelbrösel oder Milch für die Konsistenz zugeben oder nochmal kräftiger würzen.

Dann einen großen Hackbraten aus der Masse formen, mittig auf ein großes mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C etwa 30-40 Minuten garen. Anschließend herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aufschneiden und mit Pilzen a la Creme und Kürbiskernkartoffeln servieren.

### Pilze a la Creme:

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Anschließend die Pilze in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalottenwürfel und einen Schuss Öl zugeben,. Alles durchschwenken und kurz mit anschwitzen. Anschließend mit Sahne ablöschen, aufkochen, Balsamico, Sojasauce und Honig zugeben und ebenfalls etwas einkochen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

### Kürbiskernkartoffeln:

20 kleine Kartoffeln (z.B. La Ratte oder Bamberger Hörnchen) 150g Kürbiskerne 3-4 EL Butter Salz .

Kürbiskerne in einer Küchenmaschine grob mixen. Die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser langsam gar kochen,. Gekochte Kartoffeln herausnehmen und kurz ausdampfen lassen. Großzügig Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, gemixte Kürbiskerne hinein geben und leicht bräunen. Anschließend die Kartoffeln in die Pfanne geben, mit einer Prise Salz würzen und gut durchschwenken, bis die Kürbiskerne an den Kartoffeln haften.

Alexander Herrmann am 22. Oktober 2019

# Hackbraten mit Kartoffel-Salat

## Für 6 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
40 ml Branntweinessig	1 Prise Zucker	125 ml Gemüsebrühe
60 ml Sonnenblumenöl	Pfeffer	

### Für Hackbraten, Röstgemüse:

5 Eier	2 Zwiebeln	200 ml Sonnenblumenöl
150 g Karotten	150 g Knollensellerie	1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	Salz	1 kg Hackfleisch, gemischt
2 EL Paprikapulver, rosenscharf	Pfeffer	100 ml Wasser, lauwarm
100 g Semmelbrösel	20 g Zucker	

Die Kartoffeln gut waschen und in leicht gesalzenem Wasser 20-30 Minuten garen, abgießen, ausdampfen lassen und heiß pellen.

Die Zwiebel abziehen, fein schneiden, mit Essig, Zucker verrühren und in eine Salatschüssel geben. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Salat-Schüssel geben.

Brühe in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Ein Viertel der Brühe über die Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. Alles ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Kartoffeln die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben.

Den Vorgang mit der restlichen Brühe wiederholen. Öl untermischen, den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für den Hackbraten in einem Topf Wasser aufkochen. 4 Eier darin ca. 10 Minuten hart kochen, herausnehmen, kalt brausen und schälen.

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.

Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

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

Das Hackfleisch mit dem übrigen Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach und nach 100 ml 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.

Die Hälfte der Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben. Längs in die Mitte eine Vertiefung drücken und die hartgekochten Eier hineinlegen. Die übrige Hackmasse darauf geben und andrücken.

Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten aus der Form stürzen und rundum in den Weißbrotbröseln wenden.

Eine Auflaufform mit dem Zucker bestreuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden.

Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen. Auflaufform auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und den Hackbraten ca. 35 Minuten braten, bis er durchgegart ist.

Das Gemüse in der Form ab und zu wenden.

Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu den Kartoffelsalat servieren.

Rainer Klutsch am 23. Dezember 2021

# Hackbraten mit Röstgemüse und Kartoffel-Zwiebel-Püree

## Für 6 Personen

### Für den Hackbraten:

5 Eier	2 Zwiebeln	200 ml Sonnenblumenöl
150 g Karotten	150 g Knollensellerie	1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	Salz	800 g Hackfleisch, gemischt
2 EL Paprikapulver, rosenscharf	Pfeffer	80 ml Wasser, lauwarm
100 g Weißbrot-Brösel	20 g Zucker	

### Für das Kartoffel-Zwiebelpüree:

500 g Kartoffeln, festk.	Salz	2 Zwiebeln
100 ml Milch	50 g Butter	Pfeffer
1 Prise Muskat		

Für den Hackbraten in einem Topf Wasser aufkochen. 4 Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abbrausen und schälen.

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

Den Topf mit dem Öl für später zur Seite stellen.

Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

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

Das Hackfleisch mit dem übrigen Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. 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.

Die Hälfte der Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben.

Längs in die Mitte eine Vertiefung drücken und die hartgekochten Eier hineinlegen.

Die übrige Hackmasse darauf geben und andrücken.

Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten aus der Form darauf stürzen und rundum in den Weißbrotbröseln wenden.

Eine Auflaufform mit dem Zucker austreuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden. Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen. Auflaufform auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und den Hackbraten ca. 55 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form während des Bratens gelegentlich wenden.

Für das Kartoffel-Zwiebelpüree die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Das Sonnenblumenöl im Topf nochmals erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun frittieren.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Die Kartoffeln pellen und mit zerdrücken.

Die Milch und Butter in einem Topf erwärmen, bis die Butter schmilzt.

Anschließend unter die Kartoffeln rühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Röstzwiebeln aufstreuen.

Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu das Püree servieren.

Rainer Klutsch am 07. Februar 2020

## Hackfleisch-Bolognese

300 g Zwiebelwürfel	Knoblauch nach Belieben	300 g Sellerie
4 Möhren	Rot- und Portwein	1 EL Tomatenmark
Cocktailtomaten	1 große Oxshenherztomate	300 g Rinderhack
3 Stängel Basilikum	Olivenöl	Salz
Brauner Zucker		

Zwiebeln, Sellerie, Möhren und Knoblauch in kleine Stücke schneiden oder reiben, in etwas Olivenöl anbraten und mit etwas Salz und braunem Zucker würzen. Dann mit Rotwein und Portwein für etwas mehr Süße ablöschen. Für das Aroma die Basilikumstängel hinzugeben und mit einköcheln lassen. Das Hackfleisch zur reduzierten Soßengrundlage hinzugeben. Jetzt noch eine große, frische Oxshenherztomate und einige Cocktailtomaten hinzugeben und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

### **Rohkost Mix:**

Den Rohkost Mix bestehend aus Sellerie, Möhren, Petersilie, Knoblauch, Tomaten und wahlweise anderem saisonalen Gemüse fein hacken oder reiben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken.

Die Mischung mit etwas Soße der Bolognese kurz anbraten, dann zur Hackfleischbolognese hinzufügen.

Zum Schluss mit Tagliatelle servieren. Die Reste der Rohkostmischung als Beilagensalat verwenden.

Christian Lohse am 28. Februar 2021

## Hackfleisch-Pfanne mit Nudeln und Gemüse

### **Für 4 Portionen:**

500 g Rinderhackfleisch	1 Zwiebel	100 g Bacon
1,5 Stk. Paprika	500 g Hörnchen-Nudeln	1 Stange Lauch
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	Paprikapulver
1 L Gemüsebrühe	1 EL Tomatenmark	1 EL Ajvar
Petersilie	Schmand	

Bacon und Zwiebeln würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zunächst den Bacon anbraten, dann die Zwiebeln hinzufügen und schließlich mit dem Hackfleisch gut anbraten Tomatenmark und Ajvar zum Hackfleisch geben und mit anrösten; danach würzen.

Paprika in kleine Würfel und Lauch in Scheiben schneiden.

Das Gemüse mit in die Pfanne geben und 5 min. dünsten.

Anschließend mit der Brühe ablöschen. Die Nudeln ungekocht hinzufügen und alles 10-20 Minuten köcheln lassen bis die Brühe aufgesogen ist.

Zum Abschluss würzen, abschmecken, Schmand unterrühren und mit Petersilie bestreuen.

NN am 16. Mai 2021

# Hackfleisch-Reispfanne

## Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
200 g Zucchini	2 Tomaten	1 rote Chilischote
4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	3 EL Olivenöl
400 g Rinderhackfleisch	200 g Langkornreis	Salz
1 Prise Zucker	650 ml Gemüsebrühe	50 g Mandelblättchen
3 Stiele glatte Petersilie	Pfeffer	120 g Naturjoghurt, 3,8%

Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Paprikaschoten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden.

Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Thymian- und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln von den Zweigen streifen und fein schneiden.

In einem breiten Topf Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch zugeben und darin bei großer Hitze 2-3 Minuten braten.

Zwiebeln, Paprika- und Zucchiniwürfel zugeben und etwa 4 Minuten mitbraten. Chili- und Tomatenwürfel zugeben und kurz braten.

Dann den Reis zugeben und kurz mitrösten. Mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Thymian- und Rosmarin zugeben und Gemüsebrühe angießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder, jedoch nicht zu oft, umrühren. Dann den Deckel abnehmen und weitere etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

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

Petersilie unter das gegarte Reisgericht mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die Mandelblättchen unterheben.

Gemüse-Hack-Mix auf Teller geben, mit einem Teelöffel etwas Joghurt darüber träufeln und genießen.

Sybille Schönberger am 30. August 2021

# Hackfleisch-Strudel mit Joghurt-Dip

## Für 4 Personen

### Für den Strudelteig:

250 g Weizenmehl Type 550	25 ml Speiseöl	1 Ei
Salz	100 ml kaltes Wasser	Mehl

### Für die Füllung:

$\frac{1}{2}$ Brötchen vom Vortag	80 ml Milch oder Wasser	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 EL Butterschmalz
1 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Thymian	400 g Rinder-Hackfleisch
1 TL scharfer Senf	1 Ei	1 TL Paprikapulver, geräuchert
Pfeffer	Salz	3 EL Butter

### Für den Karotten-Orangen-Salat:

2 EL Sesam	3 Karotten	1 Orange
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

### Für den Joghurt-Dip:

300 g griech. Joghurt (10%)	1 Msp. Cayennepfeffer	1 TL Paprikapulver
-----------------------------	-----------------------	--------------------

Für den Teig Mehl, Speiseöl, Ei, 1 Prise Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Ist er zu feucht, noch etwas Mehl zugeben. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!). Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 3 Stunden (besser noch über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung das Brötchen in feine Scheiben schneiden.

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und über die Brötchenscheiben geben, einen Deckel auf die Schüssel geben und ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Chili und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

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

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

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

Den Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben, dünn ausrollen und dann auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Über die Handrücken möglichst dünn ausziehen. Den ausgezogenen Teig in etwa 15 cm große Quadrate schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen.

Die Teigquadrate mit der flüssigen Butter einstreichen, dabei an jeder Seite einen ca. 2 cm großen Rand lassen. Auf die untere Teighälfte jeweils etwas Hackfleischmasse geben, die Seiten einschlagen und wie eine Roulade aufrollen.

Die kleinen Strudel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen.

Die Päckchen ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für den Salat Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Karotten putzen, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln.

Die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel

die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den entstehenden Saft auffangen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Orangen- und Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Möhrenstreife, Orangenfilets, Sesam und Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Dip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayenne-Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die gebackenen Hackfleischstrudel mit dem Dip und Salat servieren.

Martin Gehrlein am 14. Dezember 2020

## Hackfleisch-Tortillia-Röllchen mit Bacon

### Für 8 Röllchen:

500 gr Rinder-Hackfleisch	1 kleines Ei	75 gr Tortillias (Chili)
1 TL Paprika	1/2 TL Chili	1 TL Senf
1 EL Tomatenmark	1 TL Sambal Olek	Salz, Pfeffer
16 Scheiben Bacon	Fetakäse (für 8 Stücke)	milde Barbecue-Soße
Herbaria Graf Lax (Gewürz)		

Die Tortillias in eine Plastiktüte geben und mit einem Nudelholz klein bröseln. Von dem Stück Fetakäse 8 längliche Stücke abschneiden. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Ei, Tortillia-Bröseln, Paprika, Chili, Senf, Tomatenmark, Sambal Olek zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell mit den anderen Gewürzen nochmals abschmecken. Das Hackfleisch in 8 Portionen aufteilen und zu länglichen Rollen formen. Dann jede Rolle etwas flach drücken, eine Käse-Stange in die Mitte legen und ein Röllchen formen.

Jede Hackfleischrolle mit 2 Scheiben Bacon umwickeln. Jetzt noch von außen mit dem Gewürz Herbaria Graf Lax würzen. Wenn es nicht vorhanden ist, nehme man getrocknete Kräuter. Nun die Hackfleisch-Tortillia-Röllchen auf den Grill legen. Kurz vor Ende der Garzeit noch mit etwas Barbecue-Soße einstreichen. Dadurch bekommen die Röllchen eine glänzende Farbe und den letzten Kick beim Geschmack.

NN am 11. Mai 2021

# Hacksteak mit Gouda, Speck und Gurken-Salat

## Für 4 Personen

### Für das Hacksteak:

150 g Bacon	1 Bund glatte Petersilie	100 g fettarmer Gouda
600 g mageren Rinderhack	2 EL scharfer Senf	2 EL Tomatenketchup
3 Bio-Eier	60 g gemahlene Mandeln	Salz
Pfeffer	3 EL Pflanzenöl	

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	2 EL Pflanzenöl	30 g saure Sahne
1 EL heller Balsamico	1 Prise Zucker	Salz
1 Bund Dill	Zitronensaft	

Für das Hacksteak den Bacon würfeln, dann ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne braten und erkalten lassen.

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

Den Gouda fein würfeln und mit dem Bacon in eine Schüssel geben.

Petersilie, Hackfleisch, Senf, Ketchup, Eier und Mandeln zugeben.

Alles miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse pro Person ein Hacksteak formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten.

Währenddessen für den Salat die Salatgurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in eine Salatschüssel geben, unter ständigem Rühren die saure Sahne, Balsamico, Zucker und 1 Prise Salz hinzufügen.

Die Gurkenscheiben unterheben und alles ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zum Schluss den Salat mit Zitronensaft abschmecken und den Dill unterheben.

Die Hacksteaks mit dem Salat auf Teller geben.

Christian Henze am 06. Mai 2021

## Hamburger mit Barbecue-Salat

### Für 4 Personen:

#### Für die Hamburger:

700 g Rinderhackfleisch	1 EL Steakgewürz	1 EL Grillgewürz
mildes Chilisalز	1 TL Öl	

#### Für die Sauce:

200 g Tomatenketchup	1 EL Steakgewürz	1 EL Grillgewürz
2 EL Espresso	1 EL Whiskey	1 EL Ahornsirup
1 TL Dijon-Senf	1 gerieb. Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL gerieb. Ingwer

#### Für den Salat:

2 Mini-Zucchini	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
10 Cocktailtomaten	1 EL Kalamata-Oliven	$\frac{1}{2}$ TL Öl
mildes Chilisalز		

#### Außerdem:

Romana- und Friséé-Salat	4 Burger-Brötchen
--------------------------	-------------------

Für die Hamburger das Hackfleisch mit Steak- und Grillgewürz und Chilisalز würzen und alles gut mischen. Aus der Hackmasse mit einem Hamburger-Former 4 Burger pressen (alternativ daraus mit angefeuchteten Händen 4 große, flache Bratlinge formen), zugedeckt kühl stellen.

Für die Barbecue-Sauce alle Zutaten in einem kleinen Topf unter Rühren kurz erwärmen. Nach Belieben warm oder abgekühlt servieren.

Für den Salat die Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in 3 bis 4 mm dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in 1 cm große Blätter schneiden. Die Paprikaschote entkernen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen und vierteln. Die Oliven in Scheiben schneiden.

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und Zucchini, Zwiebel und Paprika wenige Minuten andünsten. Tomaten und Oliven hinzufügen, alles mit Chilisalز würzen und 1 EL BarbecueSauce untermischen.

Den Salat gründlich waschen und trocken schleudern, ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Die Brötchen quer aufschneiden und in einer Pfanne ohne Fett auf der Schnittseite hell rösten.

Für die Burger eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Burger auf beiden Seiten 4 bis 5 Minuten braten und sofort servieren.

Zum Servieren die unteren Hälften der Burger-Brötchen mit etwas Salat und 1 Burger belegen, den Barbecuesalat darauf verteilen und die Sauce darüberträufeln. Zuletzt die Brötchenoberseiten darauflegen.

Alfons Schuhbeck am 31. Januar 2021

## Indischer Möhren-Salat mit Lammhack

### Für 4 Personen

500 g Möhren  
1 kl.eines Bd. Koriandergrün  
Meersalz

600 g grobes Lammhack  
1 kl. Bd. Minze

1 EL Sesam  
2 TL Garam masala

### Für das Dressing:

3 Schalotten  
1 Zitrone, unbehandelt

1 TL Kreuzkümmelsamen  
natives Olivenöl extra

1 TL geriebener Ingwer

### Außerdem:

Joghurt  
Zitronenhälften  
Naan, indisches Fladenbrot

Eine große Bratpfanne erhitzen und das Lammhack darin anbraten, bis es sämtliches Fett abgegeben hat. Mit Garam masala und einer großzügigen Prise Salz würzen, gut umrühren und weiterbraten, bis das Fleisch schön braun und etwas knusprig ist.

Die Möhren mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel längs in dünne breite Streifen schneiden. Den Kreuzkümmel in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 30 Sekunden rösten, bis er nussig duftet. Anschließend im Mörser zermahlen. Die Pfanne wieder erhitzen, den Sesam darin goldgelb rösten und auf einen Teller streuen.

Schalotten bzw. Zwiebel schälen und in hauchdünne Streifen schneiden.

Für das Dressing Schale und Saft der Zitrone in einer Schale mit den Schalotten, dem geriebenem Ingwer, dem gemahlene Kreuzkümmel und 1 Prise Salz vermengen. Ca. 5 EL Olivenöl zugeben, gründlich verrühren und über die Möhrenstreifen gießen. Die Koriander- und Minzeblätter zufügen und alles vermischen. Das Dressing nochmals abschmecken.

1/2 Das gebratene Hackfleisch auf Teller verteilen, den Salat darauf anrichten, mit Sesam bestreuen und mit Naan, Joghurt und Zitronenhälften servieren.

Jamie Oliver am 30. Dezember 2019

## Italienische Hack-Bällchen mit Pasta

### Für 4 Portionen

1 (vom Vortag) Brötchen	100-150 ml Schlagsahne	2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	3 rote Paprikaschoten	1 rote Pfefferschote
10 EL Olivenöl	Salz, Zucker	1 ½ EL edels. Paprikapulver
1 gehäufter EL Tomatenmark	750 ml Tomatensaft	3 TL getrockneter Oregano
1 Bund glatte Petersilie	250 g gemischtes Hackfleisch	1 (Klasse M) Ei
Pfeffer	350 g Spaghetti	einige Blättchen Basilikum
80 g geriebener Parmesan		

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

Inzwischen 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Paprika putzen und fein würfeln. Pfefferschote hacken. Gemüse mit 3 EL Öl in einer großen Pfanne andünsten. Mit Salz, 1 Prise Zucker und ½ EL Paprikapulver würzen. Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten. Tomatensaft und 2 TL Oregano hinzufügen und erhitzen. Bei milder Hitze 10 Minuten schmoren.

Petersilienblättchen fein hacken. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. 1 TL getrocknetes 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 Olivenöl rundherum 5 Minuten hellbraun anbraten. Die Hackbällchen in die Paprikasoße geben und zugedeckt 10 Minuten garziehen lassen.

Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, in eine große Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Soße und Fleischbällchen darüber verteilen, mit Basilikumblättchen und Parmesan bestreut servieren.

Tim Mälzer am 28. Juni 2019

# Italienische Hack-Bällchen, Röhren-Nudeln, Tomaten-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Polpette:

350 g Rinderhackfleisch	40 g Parmesan	1 ½ Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Basilikum	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Pasta:

200 g Röhrennudeln	2 EL feines Salz
--------------------	------------------

### Für die Sauce:

400 g gehackte Cherrytomaten	1 Rispe Cherrytomaten	1 ½ Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Basilikum	1 TL Peperoncini
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

10 Kugeln Mini-Mozzarella	40 g Parmesan	4 Zweige Basilikum
---------------------------	---------------	--------------------

## Für die Hackbällchen:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl Schalotten und Knoblauch langsam anbraten.

Das Hackfleisch mit Schalotte und Knoblauch, gehacktem Basilikum und geriebenem Parmesan vermengen und kräftig salzen und pfeffern.

Die Masse zu kleinen Bällchen formen und in der Pfanne langsam rundum kross anbraten.

### Für die Pasta:

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Nudeln dazugeben ca. 10 Minuten sprudelnd darin aufkochen.

### Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl Schalotten und Knoblauch langsam anbraten.

Die Tomatensauce und Basilikum mit Stielen dazugeben. Mit reichlich Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce etwa 10 Minuten sämig einkochen lassen. Die halbierten Cherrytomaten und etwa eine Kelle Nu

delwasser dazugeben. Mit Peperoncini nach Geschmack würzen.

Tomatensauce, Nudeln und Polpette in einer Pfanne vermengen und nochmals aufkochen lassen.

### Für die Garnitur:

Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Parmesan auf einer Vierkantreibe reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Mozzarella und Basilikum garnieren und servieren.

Cornelia Poletto am 04. Oktober 2019

## Jamies Hackbraten in Tomaten-Soße

### Für 4-6 Personen:

1 Zwiebel	Olivenöl	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener koriander	12 Cream Cracker	2 TL getrockneter Oregano
2 TL Dijonsenf	500 g Hackfleisch	1 großes Ei (XL)
2 Zweige frischen Rosmarin	12 sch. Bacon	1 Zitrone

### Tomatensoße:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1/2-1 frische rote Chili
Olivenöl	1 TL geräucherter Paprika	400 g Dose Kichererbsen
2 EL Worcestershire Sauce		

Den Ofen voll vorheizen.

Die Zwiebel schälen, fein hacken und bei mittlerer bis hoher Hitze mit 2 Esslöffeln Öl in eine große Pfanne geben.

Kreuzkümmel und Koriander würzen und ca. 7 Minuten anbraten oder alle 30 Sekunden unter Rühren weich und leicht golden braten. Zum Abkühlen in eine große Schüssel geben.

Wickeln Sie die Cracker in ein Geschirrtuch und zerschlagen Sie sie, bis sie in Ordnung sind, und brechen Sie alle großen Teile mit Ihren Händen auf.

In die Zwiebelschale mit Oregano, Senf und Rinderhackfleisch geben.

Knacken Sie das Ei und fügen Sie eine wirklich gute Prise Meersalz und schwarzen Pfeffer hinzu. Mit sauberen Händen zerknirschen und gut vermischen.

Die Fleischmischung auf ein Brett geben, dann tupfen und in eine große Rugby-Ball-Form formen und über ein wenig Öl reiben.

Sie können es entweder jetzt kochen oder auf einen Teller legen, abdecken und in den Kühlschrank stellen, bis es benötigt wird. Wenn Sie es jetzt kochen, legen Sie den Hackbraten in eine Auflauffanne oder Auflaufform und stellen Sie ihn dann in den heißen Ofen.

Reduzieren Sie sofort die Temperatur auf 200°C kochen Sie 30 Minuten.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Zwiebel schälen und in 1 cm Würfel schneiden, dann den Knoblauch zusammen mit der Chili schälen und fein in Scheiben schneiden.

In eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze mit 2 Esslöffeln Öl, paprika und einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer geben.

Kochen Sie für etwa 7 Minuten oder bis sie weich und leicht golden sind, und rühren Sie alle 30 Sekunden oder so.

Die Kichererbsen zusammen mit der Worcestershire-Sauce, Tomaten und Balsamico-Essig abtropfen lassen und hinzufügen.

Zum Kochen bringen, die Tomaten mit der Rückseite eines Löffels aufbrechen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce probieren und bei Bedarf würzen.

Zum Abschluss die Rosmarinblätter in eine Schüssel nehmen. Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und das gesamte Fett aus der Pfanne über den Rosmarin gießen und gut mischen.

Löffeln Sie Ihre Sauce um den Hackbraten, legen Sie die Speck- oder Pancettascheiben darüber und streuen Sie sie über die Rosmarinblätter. Stellen Sie die Pfanne für 10 bis 15 Minuten wieder in den Ofen, oder bis der Speck golden wird und die Sauce sprudelt und lecker ist.

Köstlich serviert mit einem gemischten Blattsalat und Zitronenkeilen zum Überquetschen.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

## Königsberger Klopse mit frittierter Petersilie

### Für 6-8 Personen:

#### Für die Brühe (ca. 2 l):

4 Rinderknochen	2 Beinscheiben vom Rind	1 Suppenbund
1 Zwiebel	1 Knolle Fenchel	4 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer		

#### Für die Klopse:

600 g mageres Rindfleisch	200 g durchw. Rindfleisch	200 g Rinderzunge
0,1 l Rinderbrühe	2 Eier	4 Sardellenfilets
1 Bund Petersilie	3 Schalotten	1 Brötchen
3 EL Semmelbrösel	1 EL Kapern	Salz, Pfeffer

#### Für die Soße:

1.5 l Rinderbrühe	2 Schalotten	4 Lorbeerblätter
Pfefferkörner	1 kleines Glas Kapern	Salz
100 g Butter	4 EL Mehl	250 ml Sahne
Zitronensaft	Pfeffer	

#### Anrichten:

50 g Pankomehl	1 Bund Petersilie	Frittieröl
----------------	-------------------	------------

### Für die Brühe (ca. 2 l):

Ein wichtiger Bestandteil für dieses Gericht ist eine gute Rinderbrühe. Zum einen garen die Klopse darin, zum anderen ist die Brühe Grundlage für die Soße. Die Herstellung der Brühe ist einfach, erfordert aber etwas Zeit. Am besten am Vortag zubereiten.

Suppengemüse und Fenchelknolle säubern und in grobe Stücke teilen. Die Zwiebel teilen und die Schnittfläche in einer Pfanne schwarz rösten. Knochen, Fleisch, Gemüse, Zwiebelhälften und Gewürze in einen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen, bis alle Zutaten knapp bedeckt sind. Einmal kräftig aufkochen, die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Die Brühe mindestens 2 Stunden köcheln lassen, anschließend durch ein feines Sieb gießen.

### Für die Klopse:

Für die Klopse werden sowohl mageres als auch gut durchwachsenes Rindfleisch benötigt. Das Fett gibt den Klößen eine besondere Geschmeidigkeit. Außerdem bekommen die Klopse durch die Zugabe von etwas Rinderzunge einen pikanten Geschmack.

Die Rinderzunge in Salzwasser etwa 2 Stunden köcheln lassen. Abkühlen lassen und die äußere Haut entfernen. Das Fleisch in Stücke schneiden und in einem Fleischwolf zu Hack verarbeiten. Rindfleisch ebenfalls durch den Wolf drehen.

Schalotten, Sardellenfilets und Kapern fein würfeln, die Petersilie hacken. Die Schalotten mit etwas Wasser 10 Minuten dünsten.

Das Brötchen in Stücke scheiden und in der Brühe einweichen.

Ausdrücken und mit einem Mixstab pürieren. Hack in eine Schüssel geben und mit den vorbereiteten Zutaten, Semmelbröseln, Eiern und Gewürzen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hände anfeuchten und aus der Masse Klopse formen.

### Für die Soße:

Die Schalotten schälen und in feine Streifen scheiden. Die Brühe aufkochen und Lorbeer, Pfefferkörner, Schalotten, die Hälfte der Kapern und Salz hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die vorbereiteten Klopse in der Brühe etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Aus der Brühe nehmen und die Trübstoffe mit einer Schaumkelle oder einem feinen Sieb entfernen.

Zimmerwarme Butter mit Mehl verkneten. Die Mehlbutter nach und nach in die Brühe rühren, bis eine leichte Bindung entsteht. Nun die Sahne angießen und alles wieder erwärmen. Die Soße

mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die restlichen Kapern hinzufügen.  
Die Klopse in die Soße legen und nochmals bei milder Hitze einige Minuten ziehen lassen.

**Anrichten:**

Das Pankomehl ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Petersilie waschen, gut trocknen und in dem Frittieröl etwa 1 Minute ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Klopse mit der Soße auf Teller geben und mit Panko-Bröseln und frittierter Petersilie dekorieren.  
Dazu Salzkartoffeln und Salat servieren.

Rainer Sass am 18. Juli 2021

# Königsberger Klopse mit Grünkohl-Meerrettich-Wirsing

## Für zwei Personen

### Für die Klopse:

250 g Kalbshackfleisch	50 g entrindetes Toastbrot	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Zitrone	2 cm Ingwer
1 Ei	1 L Geflügelfond	3 EL Milch
3 eingelegte Sardellen	1 EL getrock. Champignons	1 TL scharfer Senf
1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	1 Zweig glatte Petersilie
1 Muskatnuss	Chilisalz	

### Für die Sauce:

150 ml Sahne	1 Zitrone	1 Zweig Dill
1 EL kleine Kapern	1 EL kalte Butter	1 Muskatnuss
1 EL Speisestärke	mildes Chilisalz	

### Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	80 ml Milch	1 Zitrone
2 EL Butter	1 Muskatnuss	Salz

### Für das Gemüse:

250 g Grünkohl	250 g Wirsing	80 ml Geflügelfond
3 cm Meerrettich	1 Muskatnuss	1 EL kalte Butter
mildes Chilisalz	Kapernäpfel	Salz

### Für die Klopse:

Für den Kochsud die Zwiebel schälen und das Lorbeerblatt mit der Gewürznelke darauf feststecken. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Fond aufkochen, die gespickte Zwiebel mit 2 Scheiben Ingwer, Knoblauch und den getrockneten Champignons hinzufügen und bis an den Siedepunkt erhitzen.

Für die Klopse das Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sardellen klein schneiden und mit der Milch, dem Ei und dem Senf in einen hohen Rührbecher geben. Mit einem Stabmixer glattrühren und mit den Toastbrotwürfeln vermischen. 1 TL Petersilie hacken und mit Hackfleisch vermengen. Ein wenig Zitronenschale abreiben. Hackfleischmasse mit Chilisalz, Muskatnuss und einer Messerspitze Zitronenabrieb kräftig würzen. Zu einem gleichmäßigen Teig vermischen, 5 Minuten ziehen lassen, nochmals vermischen und mit nassen Händen etwa 6 gleichgroße Klopse bzw. Kugeln in Golfballgröße daraus formen. In dem heißen Fond knapp unter dem Siedepunkt etwa 15-20 Minuten durchziehen lassen.

### Für die Sauce:

Für die Sauce 150 ml vom angesetzten Kochsud abnehmen und durch ein Sieb gießen. Die Klopse im restlichen Fond bei geschlossenem Deckel warmhalten.

Die Speisestärke in ein wenig kaltem Wasser glattrühren. Den abgenommenen Kochsud (150 ml) mit der Sahne in einem Topf aufkochen lassen, die angerührte Speisestärke nach und nach hineinrühren, bis die Sauce sämig bindet. Ein paar Minuten kaum merklich köcheln lassen. Die Butter untermixen.

Den Topf vom Herd nehmen und die Kapern hineinrühren. Ein wenig Zitronensaft auspressen und einen Streifen der Zitronenschale 2 Minuten darin ziehen lassen, wieder entfernen. Die Sauce mit einem Spritzer Zitronensaft, Chilisalz und Muskatnuss abschmecken. Ein wenig Dill hacken und einen Esslöffel Dill unter die Sauce rühren.

### Für das Zitronen-Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen. Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Milch erhitzen und mit einem Kochlöffel unter die durchgepressten Kartoffeln rühren. 1

EL Butter in der Pfanne erhitzen, bräunen und zusammen mit der restlichen Butter unter die Kartoffelmasse mischen.

Zitronenschale abreiben und das Püree mit einem Teelöffel Zitronenabrieb, Salz und Muskatnuss würzen.

#### **Für den Grünkohl-Meerrettich-Wirsing:**

Den Grünkohl von den harten Stielen zupfen und in kleine Blättchen zupfen. Etwa 4 Minuten in Salzwasser bissfest kochen, kalt abschrecken und überschüssiges Wasser ausdrücken.

Die Wirsingblätter von den Blattrippen schneiden und in 1,5 cm große Blätter schneiden. In Salzwasser etwa 5 Minuten noch leicht bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und überschüssiges Wasser ausdrücken.

Vor dem Anrichten Grünkohl und Wirsing in Geflügelfond kurz erhitzen.

Zum Schluss mit Chilisalz und etwas Muskatnuss würzen und die Butter unterrühren. Zum Anrichten frischen Meerrettich schälen und über das Gemüse reiben.

Die Klopse aus dem Sud heben, auf heiße Teller setzen, mit Sauce überziehen und mit Kapernäpfel garnieren. Zitronen-Kartoffelpüree und Grünkohl-Meerrettich-Wirsing daneben geben und servieren.

Alfons Schuhbeck am 06. März 2020

## **Königsberger Klopse mit Kartoffel-Oliven-Stampf**

#### **Für 4 Portionen**

600 g Kalbshack	4 Schalotten, geschnitten	2 Eier
3 EL Semmelbrösel	2 TL Senf	2 EL Kapern
1 L Kalbsfond	Salz, weißer Pfeffer	50 g Sardellenfilets
3 EL Butter	2 EL Mehl	2 EL Apfelessig
100 ml trockener Weißwein	200 ml Sahne	1/1 Zitrone (Abrieb, Saft)
1 Lorbeerblatt	1 TL Senf	1 EL Kapern mit Lake
Salz, Pfeffer, Zucker	400 g Kartoffeln (mehlig)	4 EL Olivenöl
Meersalz, Muskatnuss	Petersilie	

In einem Topf Kalbsfond erwärmen und auf niedriger Stufe warm halten.

Aus dem Hack, Eiern, Semmelbröseln und den fein geschnittenen Zwiebeln die Masse für die Königsberger Klopse mischen, mit Salz und **Pfeffer würzen, Kapern hacken und untermischen (Optional:**

Sardellenfilets abwaschen, fein würfeln und in die Hackmasse geben).

Klopse formen und in dem heißen Kalbsfond ziehen lassen. Anschließend aus dem Fond nehmen und kurz zur Seite stellen.

In einem zweiten Topf Mehl in Butter anschwitzen, mit der Hälfte des Fonds ablöschen. Senf, Lorbeerblätter und Sahne hinzufügen, sowie die ganzen Kapern. Mit Apfelessig, Weißwein und Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Klopse in die Sauce geben und alles für ein paar Minuten durchziehen lassen.

Parallel die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen, Olivenöl hinzufügen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, Klopse mit Sauce darüber geben, mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2021

# Königsberger Klopse mit Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen:

### Für die Klopse:

400 g Kalbshack	1/2 altbackenes Brötchen	1 Karotte
1 Sellerie	3 Schalotten	2 EL Kapern
1 Zitrone	1 Ei	2 EL Butter
100 ml Sahne	2 EL Senf	500 ml Kalbsfond
3 EL Weißweinessig	2 EL Mehl	2 EL Semmelbrösel
1 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt
1 Nelke	Piment-d'Espelette	Öl, Salz, Pfeffer

### Für den Stampf:

300 g vorw. festk. Kartoffeln 2 EL Olivenöl Salz

### Für die Garnitur:

50 ml Milch

## Für die Klopse:

Das Brötchen in Wasser einweichen. Karotte schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Sellerie putzen, Strunk entfernen und 1/4 vom Sellerie ebenfalls kleinschneiden. Thymian abrausen und trockenwedeln. Sellerie- und Karottenwürfel zusammen mit dem Lorbeerblatt, der Nelke und Thymian im Kalbsfond ziehen lassen.

Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Pfanne in etwas Öl glasig dünsten. Kapern hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotten mit Petersilie, Ei, Semmelbröseln und Kapern unter das Kalbshack mischen. Alles mit Piment d'Espelette, 1 Esslöffel Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Klopfen formen. Klopse im heißen Fond für 5 Minuten ziehen lassen. Klopse herausnehmen.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mehlschwitze aus Butter und Mehl herstellen. Fond in eine Mehlschwitze passieren. Sahne hinzugeben und mit 1 Esslöffel Senf, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Klopse vor dem Anrichten in der Sauce ziehen lassen.

## Für den Stampf:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln schälen und im Wasser garen. Anschließend mit dem Olivenöl zu einem Stampf verarbeiten.

Mit Salz würzen.

## Für die Garnitur:

Milch mit einem Stabmixer aufschäumen und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 30. März 2020

# Königsberger Klopse mit Ofenkartoffeln und Roter Bete

**Für 4 Personen:**

**Klopse und Kartoffeln:**

500 g festk. Kartoffeln	6 Scheiben Dinkeltoast	700 g Rinderhack
frischer Knoblauch	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Ei	1 Bund Schnittlauch	3 EL Senf
1.5 l Gemüsefond	2 Lorbeerblätter	400 ml Sahne
3 EL kleine Kapern		

**Rote-Bete-Salat:**

500 g Rote Bete	2 EL Apfelessig	3 EL Olivenöl
2 EL Akazienhonig	250 g Kapernäpfel	1 Bund Dill
1 kleine Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

**Klopse und Kartoffeln:** Die Kartoffeln mit Schale waschen und auf einem Blech im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad etwa 25-30 Minuten weich garen.

Das Brot zerkleinern. In eine Schale geben und kurz in Wasser einweichen.

Das Rinderhackfleisch in eine große Schüssel geben. Zwiebel in feine Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Knoblauch würfeln und ebenfalls dazugeben. Das Hackfleisch mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

Überschüssiges Wasser aus dem Brot herausdrücken und zur Hackfleischmischung geben. Das Ei und die Hälfte der Kapern hinzufügen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und ebenfalls zum Hackfleisch geben (dafür ein scharfes Messer benutzen, damit der Schnittlauch nicht zerdrückt wird. Sonst setzt er zu viele Bitterstoffe frei.) Senf hinzufügen, alles mit den Händen vermischen und zu einer homogenen Masse verkneten. Die Hände anfeuchten und aus der Masse kleine Bällchen formen. Sie müssen eine glatte Oberfläche haben, damit sie im Topf nicht auseinanderfallen. Den Fond in einen großen Topf geben. Die Lorbeerblätter hinzufügen und die Brühe kurz aufkochen lassen. Dann die Temperatur reduzieren, bis die Brühe nicht mehr sprudelnd kocht. Die Klopse hineingeben und bei geschlossenem Deckel etwa 12-15 (je nach Größe) Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und beiseitestellen. Den Fond circa 5 Minuten lang einkochen. Die Temperatur wieder auf kleine Stufe drehen und Sahne, die restlichen Kapern und einige Spritzer frischen Zitronensaft hinzufügen. Die Klopse hineinlegen und ziehen lassen.

**Rote-Bete-Salat:** Die Rote Bete schälen und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden (Blätter abschneiden und beiseitelegen). Salz, Pfeffer, Apfelessig, die Hälfte des Honigs und Olivenöl dazugeben, Handschuhe anziehen und alles kräftig durchkneten.

Dill klein schneiden, die Hälfte der Kapernäpfel in Scheiben schneiden und beides zur Roten Bete geben. Verrühren und durchziehen lassen.

Für das Topping Rote-Bete-Blätter samt Stielen fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Rote-Bete-Stiele, Zwiebeln, Knoblauch und die restlichen Kapernäpfel in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze schwenken.

Den restlichen Honig darübergeben und alles leicht kandieren lassen.

Zum Schluss die Rote-Bete-Blätter kurz mitschwenken. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen.

**Anrichten:** Königsberger Klopse auf Teller geben und mit der cremigen Soße auffüllen. Den Rote-Bete-Salat daneben legen und alles mit dem Topping garnieren. Mit den Ofenkartoffeln servieren

Tarik Rose am 11. April 2021

# Königsberger Klopse mit Roter Bete

**Für 4 Personen**

**Klopse und Kartoffeln:**

500 g Kartoffeln	6 Scheiben Dinkeltoast	700 g Rinderhack
Knoblauch	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Ei	1 Bund Schnittlauch	3 EL Senf
1.5 l Rinderfond	2 Lorbeerblätter	400 ml Sahne
3 EL Kapern		

**Rote-Bete-Salat:**

500 g Rote Bete	2 EL Apfelessig	3 EL Olivenöl
2 EL Akazienhonig	250 g Kapernäpfel	1 Bund Dill
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

**Klopse und Kartoffeln:** Die Kartoffeln mit Schale waschen und auf einem Blech im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad etwa 25-30 Minuten weich garen. Das Brot zerkleinern und kurz in Wasser einweichen. Das Rinderhackfleisch in eine große Schüssel geben. Zwiebel in feine Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben.

Knoblauch würfeln und ebenfalls dazugeben. Das Hackfleisch mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Überschüssiges Wasser aus dem Brot herausdrücken und zur Hackfleischmischung geben. Das Ei und die Hälfte der Kapern hinzufügen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und ebenfalls zum Hackfleisch geben (dafür ein scharfes Messer benutzen, damit der Schnittlauch nicht zerdrückt wird. Sonst setzt er zu viele Bitterstoffe frei.) Senf hinzufügen, alles mit den Händen vermischen und zu einer homogenen Masse verkneten. Die Hände anfeuchten und aus der Masse kleine Bällchen formen. Sie müssen eine glatte Oberfläche haben, damit sie im Topf nicht auseinanderfallen. Den Fond in einen großen Topf geben. Die Lorbeerblätter hinzufügen und die Brühe kurz aufkochen lassen. Dann die Temperatur reduzieren, bis die Brühe nicht mehr sprudelnd kocht. Die Hackfleischklöpse hineingeben und bei geschlossenem Deckel etwa 12-15 (je nach Größe) Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Den Fond circa 5 Minuten lang einkochen. Die Temperatur wieder auf kleine Stufe drehen und Sahne, die restlichen Kapern und einige Spritzer frischen Zitronensaft hinzufügen. Die Klöpse hineinlegen und bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.

**Rote-Bete-Salat:** Die Rote Bete schälen und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden (Blätter abschneiden und beiseitelegen). Salz, Pfeffer, Apfelessig, 1 EL Honig und Olivenöl dazugeben, Handschuhe anziehen und alles kräftig durchkneten.

Dill klein schneiden, die Hälfte der Kapernäpfel in Scheiben schneiden und beides zur Roten Bete geben. Verrühren und durchziehen lassen.

Für das Topping Rote-Bete-Blätter samt Stielen fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Rote-Bete-Stiele, Zwiebeln, Knoblauch und die restlichen Kapernäpfel in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze schwenken. 1 EL Honig darübergerben und alles leicht kandieren lassen. Zum Schluss die Rote-Bete-Blätter kurz mitschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**Anrichten:** Königsberger Klopse auf Teller geben und mit der cremigen Soße auffüllen. Den Rote-Bete-Salat daneben legen und alles mit dem Topping garnieren. Mit den Ofenkartoffeln servieren.

Tarik Rose am 29. September 2019

# Königsberger Klopse

## Für 2 Personen:

400 g gemischtes Hackfleisch	1 grosses altes Brötchen	1 grosse weiße Zwiebel
1 grosses Ei	1/2 Bund Petersilie	1 klein(e) Sardelle
3 EL Karpfen	1 TL Senf	1,5 L Flüssigkeit
Brühe/Wasser	1 Spur Essig	2 EL Butter
2 EL Mehl	100 ml Sahne	

Zwiebelwürfel und gehackte Petersilie in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Senf, Karpfen, ein Ei, die Sardelle und das in Milch eingeweichte Brötchen zum Hack geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Zwiebel und die Petersilie ebenfalls dazugeben. Alles ordentlich vermengen und Klopse formen.

Einen Topf mit Rinderbrühe (oder gesalztem Wasser) und einem Schuss Essig aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Klopse in dem Wasser/Brühe (je nach Belieben) 5-10 Minuten sieden lassen.

Für die Sauce: Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl dazugeben, durchschwitzen und mit etwas Brühe (aus dem Topf) aufgießen und verrühren.

Karpfen und einen Schuss Sahne mit in die Sauce geben, verrühren und anrichten.

Steffen Henssler am 14. Juli 2020

# Königsberger Klopse

## Für 4 Personen

80 g Kastenweißbrot	120 g Sahne	2 Schalotten
2 EL Butter	2 eingel. Sardellenfilets	3 Zweige Blattpetersilie
1 Zwiebel	2 Lorbeerblätter	4 Gewürznelken
Salz	500 g Kalbshackfleisch	1 Ei
Pfeffer	1 TL Zucker	1/8 l Weißwein
1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe	1 TL scharfer Senf	1 EL kleine Kapern
1 TL Zitronen-Abrieb	1 TL Mehlbutter	

Die Brotscheiben grob würfeln, ein eine Schüssel geben und die Hälfte der Sahne darüber gießen. Die Schalotten schälen und klein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen, die Hälfte der klein geschnittenen Schalotten darin anschwitzen.

Sardellenfilets klein hacken.

Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zwiebel mit einem Lorbeerblatt und zwei Gewürznelken spicken.

In einem Topf reichlich Salzwasser und die gespickte Zwiebel zum Kochen bringen.

Angeschwitzte Schalotten mit Hackfleisch, Sardellen, Ei, Petersilie und dem eingeweichten Brot vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen Klopse formen.

Die Temperatur des kochenden Wassers etwas reduzieren, die Klopse darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. (Es sollte nicht mehr Wasser im Topf sein als nötig).

Für die Sauce in einem Topf restliche Butter schmelzen, die restlichen klein geschnittenen Schalotten darin anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Wein auffüllen und stark einkochen lassen.

Brühe und zusätzlich ca. 150 ml vom Klopsekochfond angießen. Senf und Kapern, 2 Gewürznelken und ein Lorbeerblatt zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Mit Mehlbutter binden. Die Sauce ziemlich dick halten und 5 Minuten kochen.

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

Die Klopse anrichten mit der Sauce übergießen und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Vincent Klink am 13. Februar 2020

## Köttbullar mit Pilzen und Rahm-Soße

### Für 4 Personen

600 g Kalb-Hackfleisch	1 El kleine Kapern	3 Sardellen
2 Scheiben altes Weißbrot	1 El Paniermehl	1 Tl Senf
1 Ei	8 braune Champignons	4 Kräuterseitlinge
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	50 ml Weißwein
100 ml Kalbsfond	1 El Sojasauce	1 El Butter
100 ml Sahne	2 Stiele Petersilie	Salz, weißer Pfeffer
4 EL Rapsöl		

Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Senf, Kapern und gehackten Sardellen, sowie das Ei dazugeben. Weißbrot in Wasser einweichen, fest ausdrücken und zum Hack geben. Alles gut durchmengen und mit etwas Paniermehl abbinden.

Kleine Hackbällchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl nicht zu heiß rundherum goldbraun braten.

Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne mit etwas Öl und Butter anschwitzen, Schalotte und Knoblauch fein würfeln und dazugeben.

Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein und Spritzer Sojasauce ablöschen und die Butter dazugeben und unter Rühren aufschäumen lassen und etwas reduzieren. Anschließend mit Sahne ablöschen, kurz einkochen und gehackte Petersilie unterheben.

Köttbullar mit den Pilzen in Rahmsauce anrichten.

Björn Freitag am 07. März 2020

# Kürbis-Curry mit Lamm-Hackbällchen

## Für zwei Personen

### Für die Lammhackbällchen:

500 g Lammhackfleisch	1 rote Zwiebel	1 Ei
500 ml heller Lammfond	2 Zweige Minze	2 Zweige Koriander
50 g Paniermehl	50 g Panko	Madras-Curry
Salz	Pfeffer	

### Für das Curry:

1 Hokkaido-Kürbis	2 Knoblauchzehen	20 g Ingwer
2 kleine rote Chilischoten	1 TL grüne Kardamomkapseln	1 kl. Stück Cassia-Rinde
2 Sternanis	2 EL Ghee	1 TL Madras-Curry
Sahne	Salz	

### Für die Garnierung:

100 g geröstete Cashewkerne	2 Zweige Minze	2 Zweige Koriander
-----------------------------	----------------	--------------------

### Für die Lammhackbällchen:

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus Hackfleisch, Ei, Zwiebel, Paniermehl, Panko, Minze, Koriander, Currypulver, Salz und Pfeffer eine Hackmasse herstellen. In einem Topf den Fond zum Kochen bringen. Mit feuchten Händen aus der Masse kleine Kugeln formen und im siedenden Lammfond pochieren.

### Für das Curry:

Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne etwas Ghee erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischoten längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Kardamomkapseln, Cassia-Rinde und Sternanis mörsern. Dann Ingwer, Chili, die gemörserten Gewürze und etwas Currypulver zum Knoblauch geben und weiter anschwitzen.

Kürbis putzen, halbieren, von Kernen befreien und  $\frac{1}{4}$  vom Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Kürbisstücke in die Pfanne geben.

Sofort salzen und die Temperatur reduzieren. Anschließend die Lammhackbällchen aus dem Fond nehmen und mit dem Fond das Curry nach und nach ablöschen. In diesem Sud nun den Kürbis circa 15 Minuten weich garen und zum Schluss etwas Sahne hinzugeben und die Lammhackbällchen wieder hineingeben. Es soll ein cremig-schlotziges Curry entstehen.

### Für die Garnierung:

Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Cashewkerne ggf. hacken. Minze, Koriander und Cashewkerne als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 04. November 2021

## Kürbis-Hack-Auflauf

### Für 2 Personen:

500 g Rinderhack	1 mehligk. Kartoffel	500 g Muskat-Kürbis
1 kleine Zucchini	1/2 rote Zwiebel	8 Kirschtomaten
500 ml Sahne	2 Eier	200 g gerieb. Cheddar
1 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin 5 Minuten rösten.

Kartoffel grob in eine Schüssel reiben. Zucchini und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Tomaten halbieren und alles in die Schüssel zur Kartoffel geben.

Muskat-Kürbis schälen, in dünne Scheiben schneiden und auch mit in die Schüssel geben.

Hack mit dem Gewürzmix würzen und alles nochmal  $\frac{1}{2}$  Minute rösten. Hack zum Gemüse geben. Sahne in einem Topf leicht erhitzen. Gemüse-Hack Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermengen und in eine Auflaufform geben. Sahne mit den Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Gewürzmix würzen. Eiersahne über die Gemüse-Hack Mischung gießen, das Ganze  $\frac{1}{2}$  Minute setzen lassen und die Auflaufform für 35 Minuten in den heißen Ofen stellen. Nach 35 Minuten den Cheddar über den Auflauf geben, den Ofen auf die Grillfunktion stellen und den Käse ca. 3 Minuten schmelzen lassen. Auflauf aus dem Ofen nehmen und anrichten.

Steffen Henssler am 14. Oktober 2021

# Kalb-Frikadellen, Rahm-Wirsing, Spargel, Kartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für die Kalbsfrikadellen:**

500 g Kalbshals, im Ganzen	2 Sch. geräucherter Speck	50 g altbackene Laugenbrötchen
5 Schalotten	2 Eier	10 g mittelscharfer Senf
gekörnte Brühe	4 Zweige glatte Petersilie	Butter, Milch, Öl
Salz, Pfeffer		

**Für den Rahmwirsing:**

500 g Wirsing	50 g Schalotten	50 ml Sahne
1 Bund Kerbel	Muskatnuss	Salz, Pfeffer, Eiswasser

**Für den Spargel:**

2 Stangen frischer Spargel	1 Limette	1 Bund Kerbel
Olivenöl	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

**Für die Kalbsfrikadellen:**

Die Laugenbrötchen in Milch einweichen. Schalotten abziehen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Schalotten, Speck und Petersilie in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter leicht anschwitzen. Dann abkühlen lassen. Kalbshals waschen und trockentupfen. Mit den Schalotten, Speck und Petersilie durch eine grobe Wolfscheibe drehen und die Masse in eine Schüssel geben.

Eingeweichtes Brötchen, Eier, Senf, gekörnte Brühe sowie Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermengen. In ca. 50 g schwere, gleichmäßige Portionen abdrehen und in einer Pfanne mit etwas Öl und Butter gleichmäßig von beiden Seiten anbraten.

**Für den Rahmwirsing:**

Wirsing in Blätter zupfen, Strunk herausschneiden und in feine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Biss weichkochen.

Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Sahne in einen Topf geben und zusammen mit dem fertig blanchierten Wirsing einkochen lassen, bis er eine cremige Konsistenz hat. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen.

Rahmwirsing mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Wirsing damit abschmecken.

**Für den Spargel:**

Spargel schälen und der Länge nach dünn hobeln und in feine Streifen schneiden. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Spargelstreifen mit gehacktem Kerbel, Salz, Pfeffer, Limettensaft, Chili und Olivenöl abschmecken und kurz durchziehen lassen.

Karlheinz Hauser am 04. Mai 2020

# Kalb-Klößchen, Spargel, Zitronen-Soße, Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Kalbsklößchen:

250 g Kalbshackfleisch	2 Scheiben Toastbrot	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	3 Sardellenfilets
3 TL kleine Kapern	2 Eier	80 ml Milch
20 g Parmesan	2 TL Senf	2 Stiele glatte Petersilie
2 Stiele Majoran	1 Muskatnuss	2 TL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Zitronensauce:

1 Zitrone	2 Eier	400 ml Kalbsfond
2 Zweige Majoran	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

8 kl. neue Kartoffeln	Salz
-----------------------	------

### Für den Spargel:

2 Stangen grüner Spargel	2 Stangen weißer Spargel	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Zitrone	1 TL Kapern	2 Halme Schnittlauch
-----------	-------------	----------------------

### Für die Kalbsklößchen:

Das Toastbrot entrinden, würfeln und mit der Milch beträufeln. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in der heißen Butter andünsten. Petersilie und Majoran abrausen und trockenwedeln.

Blätter abzupfen, fein schneiden und zur Zwiebelmischung geben. Etwas abkühlen lassen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Sardellen fein hacken und Parmesan reiben. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Muskatnuss reiben und 1 Msp.

auffangen. Toast leicht ausdrücken und mit Hackfleisch, der Zwiebelmischung, Zitronenschale, Senf, Kapern, Sardellen, 4 EL geriebenem Parmesan und 4 Eigelben verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und die Masse zu Klößchen formen.

Um alle Klößchen gleichgroß zu formen, benutzen Sie am besten einen Eisportionierer! **Für die Zitronensauce:**

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Majoran abrausen und trockenwedeln. Kalbsfond in einem Topf aufkochen lassen und Majoran hinzugeben, dann die Kalbsklößchen darin bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen. Danach herausnehmen und warmstellen.

400 ml von dem Kochsud abnehmen und durch ein Sieb passieren.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Kochsud mit 1-2 EL Zitronensaft und 2 Eigelben verrühren und über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die Sauce dabei nicht zu heiß werden lassen, sonst gerinnt sie. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft- und abrieb abschmecken.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln abbürsten, der Länge nach halbieren und in kochendem Salzwasser garen. Danach abgießen und ausdämpfen lassen.

### Für den Spargel:

Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Schräg in Stücke schneiden und in kochendem gesalzenem Wasser 3-5 Minuten bissfest garen. Abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Weißer Spargel schälen, Enden abschneiden und in Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen und beide Spargelsorten darin garen. Außerdem die bereits gegarten Kartoffeln dazugeben und auf der Schnittseite mitbraten. Alles salzen und pfeffern.

**Für die Garnitur:**

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Gericht mit Zitronenabrieb, Schnittlauch und Kapern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 02. Juni 2020

## Kalb-Klopse in Kapern-Fond, Flusskrebse, Erbsenschoten

**Für zwei Personen**

**Für die Klöpse:**

400 g Kalbshack	1 Ei	200 ml Sahne
1 EL Kapernäpfel	350 ml Kalbsfond	4 Zw. glatte Petersilie
4 EL Pankobrösel	Salz	Pfeffer

**Für den Fond:**

100 g Flusskrebsschwänze	5 Thai Spargel	8 Erbsenschoten
1 EL Kapernäpfel	2 Zitronen	100 ml Sahne
1 Flocke Butter	1 TL süßer Senf	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

Bunte Blüten

**Für die Klopse:**

Die Pankobrösel mit der Sahne vermischen. Diese Mischung zur Bindung zum Hack geben und mit einem Ei, Senf, gehackten Kapernäpfel und Petersilie, Abrieb von einer Zitrone, Salz und Pfeffer zu einer Klopsmasse vermengen und in gleich große Kugeln formen. Kalbsfond erhitzen und die Klopse darin bei siedender Temperatur garen. Herausnehmen, in einem Sieb über einem Topf abtropfen lassen und beiseitestellen.

**Für den Fond:**

Nun den übrig gebliebenen Kalbsfond mit Zitronensaft- und Zesten, den Kapern, sowie Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und mit Sahne und Butter zu einer leichten Sauce montieren. Erbsenschoten in Julienne schneiden. Flusskrebse sowie den Thaispargel und die Erbsenschoten darin einmal aufstoßen. Dann über die Klopse im Sieb gießen. Der Fond, der im Topf unter den Klopsen überbleibt, mit süßem Senf, Butter und Sahne mit Hilfe eines Stabmixers aufmontieren.

**Für die Garnitur:**

Bunte Blüten am Ende auf das Gericht setzen.

In einem tiefen Teller die Klopse mit den Flusskrebsen und der Gemüseeinlage anrichten, den schaumigen Fond über das Ragout gießen und servieren.

Alexander Kumptner am 11. November 2020

## Kalbfleisch-Brezen-Pflanzerl

### Für 6-8 Pflanzerl:

250 g Kalbshackfleisch	1,5 EL Zwiebelwürfel	115 ml Milch
100 g Laugenbrezen	1 Ei	4 Zweige Blattpetersilie
4 Zweige Thymian	1 Zitrone	1 EL Butter
Semmelbrösel	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Meerrettich-Joghurt:

100 g griech. Joghurt	50 g Tafelmerrettich
-----------------------	----------------------

Blätter von den Petersilienstielen zupfen und fein schneiden.

Laugenbrezen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel füllen.

Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen, mit Milch ablöschen, aufkochen, über die Brezen-Scheiben gießen und vermengen.

Es sollten aber noch erkennbare Brezen-Stücken erhalten bleiben.

Pfanne mit vier Fleischpflanzerl | Bild: mauritius-images Kalbshackfleisch zur Brezenmasse geben, Ei und fein geschnittene Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und, wenn nötig, 2-3 EL Semmelbrösel einarbeiten. Die fertige Masse zu 6 - 8 Pflanzerl formen, in einer großen Pfanne mit wenig Pflanzenöl langsam ringsum anbraten. Ein Esslöffel Butter darin aufschäumen lassen, Thymian und etwas Zitronenschale zugeben, mit einem Deckel abdecken und vom Herd nehmen. Im aufsteigenden Dampf der Butter ziehen die Pflanzerl jetzt gar.

Anschließend Deckel entfernen und bei mittlerer Hitze braten, bis das kondensierte Wasser verdampft ist und sich Röststoffe bilden. Dann aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Meerrettichjoghurt auf Tellern servieren.

### Meerrettich-Joghurt:

Joghurt in einer Schüssel mit dem Tafelmeerrettich verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Alexander Herrmann am 11. November 2020

## Kartoffel-Salat mit Frikadellen

Zutaten für 4 Portionen

### Für den Salat:

1 kg festk Kartoffeln	2 ½ TL Salz	3 Eier
2 Möhren	150 g Erbsen	2 3 EL Mayonnaise
1 EL Senf	2 mittelgr. saure Gurken	1 Prs. Salz
1 Prs Pfeffer	4 Stängel Petersilie	8 Kirschtomaten

### Für die Frikadellen:

1 Brötchen vom Vortag	200 ml Milch	600 g gemisch. Hackfleisch
1 Ei	1 EL Dijon-Senf	1 Prs. Salz
1 Prs. Pfeffer	4 EL Sonnenblumenöl	

Für den Salat die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Das Wasser mit 2 TL Salz würzen, aufkochen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten weich garen.

Inzwischen die Eier hart kochen. Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Erbsen und Möhren in kochendem Wasser 45 Minuten blanchieren, tiefgekühlte und aufgetaute Erbsen brauchen weniger Zeit. Das Gemüse abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Eier mit kaltem Wasser ebenfalls abschrecken und abkühlen lassen.

Für die Frikadellen das Brötchen in einer kleinen Schüssel mit der Milch begießen und darin einweichen. Das weiche Brötchen gut ausdrücken, in kleine Stücke zupfen und in einer großen Schüssel mit Hackfleisch, Ei, Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten.

Die fertigen Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch heiß schälen und in Scheiben schneiden. Die Eier schälen und mit den Gurken ebenfalls in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Eier, Gurken, Erbsen und Möhren in einer Schüssel vorsichtig mit Mayonnaise und Senf mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen und ziehen lassen.

Aus der Hackfleischmasse Frikadellen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei starker Hitze goldbraun und knusprig braten. Den Salat noch einmal abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln.

Kartoffelsalat und Frikadellen auf Tellern anrichten und Petersilie und Tomaten garniert servieren.

Frank Rosin am 05. März 2019

# Kartoffel-Salat, Petersilien-Gurken-Soße, Frikadellen

## Für 4 Personen:

### Für die Mayonnaise:

2 frische Eigelb	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer
2 TL Senf	100 ml Rapsöl	

### Für die Soße:

1 Bund glatte Petersilie	1 Gurke	1 rote Zwiebel
Salz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	Olivenöl, Honig

### Für den Kartoffelsalat:

1 kg festk. Kartoffeln	300 g saure Sahne	100 g Mayonnaise
Salz, Pfeffer	200 ml milder Essig	200 ml Apfelsaft
Zutaten	500 g Rinderhackfleisch	2 Schalotten
Knoblauch	einige Zweige Petersilie	2 EL Senf
2 Scheiben Dinkeltoast	Salz, Pfeffer	1 Prise Paprikapulver
1 Ei	Olivenöl	

### Für die Mayonnaise:

Bei der Herstellung der Mayonnaise sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben. Das Eigelb mit Salz, Pfeffer und Senf mixen. Das Öl zunächst tropfenweise unter ständigem Rühren dazugeben. Sobald eine cremige Bindung entsteht, die Ölmenge erhöhen. Dabei ständigiterrühren. Noch einmal alles kräftig mixen, mit Zitronensaft sowie nach Geschmack Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

### Für die Soße:

Die Petersilie waschen und fein schneiden. Die Gurke ebenfalls waschen und mit Schale fein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten miteinander vermengen. Die Soße mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft sowie Honig abschmecken und etwas Olivenöl verfeinern.

### Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln (mittlere Größe, vorzugsweise Sorte Linda) in Salzwasser kochen und pellen. Apfelsaft und Essig in einen Topf geben und auf 200 ml einkochen. Kartoffeln und Essig etwas abkühlen lassen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit der Essigreduktion übergießen. Salzen, pfeffern, alles vermengen und kurz durchziehen lassen. Zum Schluss die selbst hergestellte Mayonnaise und die saure Sahne unterheben.

Man kann Salat auch sehr gut am Vortag zubereiten.

Zutaten Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Beides in etwas Olivenöl anschwitzen und abkühlen lassen. Die Petersilie waschen, trocknen und hacken. Das Toastbrot einweichen, kräftig ausdrücken und zerkleinern. Das Hackfleisch mit den vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Ei und Senf hinzufügen und alles gut verkneten, bis eine homogene Masse entstanden ist. 8 Frikadellen formen und in etwas Olivenöl bei mittlerer Temperatur braten. Die Frikadellen nach circa 5 Minuten wenden. Auf einem Küchentuch kurz entfetten und mit Soße und Kartoffelsalat servieren.

Tarik Rose am 13. September 2021

# Kebab aus Kalb-Hackfleisch mit Gewürz-Soße, Kardamom-Reis

## Für 4 Personen

300 g Basmatireis	Salz	5 Kardamomkapseln
2 Schalotten	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
800 g Pelati-Tomaten	4 EL Olivenöl	1 TL Baharat
1 TL Zucker	Pfeffer	Cayennepfeffer
1 Zwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund frischer Koriander
500 g Hackfleisch vom Kalb	1 Ei	1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Koriander, gemahlen	1 Prise Zimt	

Den Reis unter fließendem Wasser gut abrausen. Den Reis mit der 1,5 fachen Menge Wasser in einen Topf geben, Kardamomkapseln zugeben und leicht salzen. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei niedriger Temperatur den Reis ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Sauce Schalotten und Hälfte vom Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin und Thymian abrausen, trocken schütteln. Pelati-Tomaten grob zerschneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Knoblauch und Baharat dazugeben und kurz mitanschwitzen. Die Pelati-Tomaten dazugeben, die Kräuterzweige einlegen, Zucker, je eine Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer zugeben und aufkochen. Dann die Sauce leicht köchelnd um die Hälfte einkochen lassen.

Für den Kebab Zwiebel und restlichen Knoblauch schälen und fein schneiden.

Petersilie und Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Ein paar Kräuterblättchen für die Dekoration beiseitelegen, den Rest fein schneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, Zwiebel, Knoblauch, fein geschnittene Kräuter, Ei, Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Zimt, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermengen.

Aus der Hackmasse runde oder ovale Bällchen formen.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten braten. Die Tomatensauce durch ein grobes Sieb drücken und abschmecken.

Kebab mit der Sauce anrichten, mit Petersilien- und Korianderblättchen garnieren und den Reis dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 20. März 2019

## Klassische Fleisch-Pflanzerl

### Für 10-12 Pflanzerl:

1 Pfund gemischtes Hackfleisch	Knödelbrot (2 alte Semmeln)	1 Ei
1 große Zwiebel	2 Esslöffel Petersilie	0,1 l Milch
Zitrone-Abrieb	Salz	Pfeffer
Muskatnuss	Majoran	Butterfett

Zuerst das Knödelbrot mit warmer Milch (oder Wasser) übergießen und etwas einweichen lassen. Danach ausdrücken und zerzupfen. Knödelmasse mit Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat und etwas Zitronenabrieb würzen.

Schlagen Sie das Ei darüber und vermischen alles sorgfältig. Geben Sie erst jetzt das Hackfleisch dazu.

Zwiebel schneiden und in Butterfett anschwitzen. Petersilie hacken und gemeinsam mit den Zwiebeln zur Masse geben. Die Fleischpflanzerlmasse gut durchkneten und mit angefeuchteten Händen Pflanzerl formen.

Die Fleischpflanzerl in Butterfett von jeder Seite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun sind.

Alexander Herrmann am 11. November 2020

## Knusprige Feierabend-Hacksteaks mit Röstzwiebeln

### Für 4 Personen

500 g gem. Hackfleisch	200 g Gouda	100 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 EL scharfer Senf	$\frac{1}{4}$ TL geräuch. Paprikapulver
2 Eier	4 EL Paniermehl	120 g Röstzwiebeln
100 g Bauchspeck		

Zwiebel und Knoblauch würfeln. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, herausnehmen und abkühlen lassen. Hackfleisch in einer Schüssel mit allen Gewürzen, Senf, Zwiebel und Knoblauch mit Semmelbrösel und Eiern kräftig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 4 schöne Buletten formen.

Röstzwiebel und Schinken mischen, Buletten darin wenden und in 2 Esslöffel Butter pro Seite ungefähr 4 Minuten langsam knusprig braten.

Christian Henze am 06. November 2020

# Knusprige Hackfleisch-Pizza

## Für 4 Personen

400 g gem. Hackfleisch	80 g Zwiebeln, fein gewürfelt	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	1 EL Paprikamark	1 EL frisch gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer	400 g TK Blätterteig	200 g Crème-fraîche
100 g Gouda	100 g Mozzarella	

Backofen auf 220 Grad vorheizen In einer Pfanne Zwiebel Knoblauch in Öl anbraten. Hackfleisch dazugeben und fein krümelig anbraten.

Tomatenmark in die Pfanne geben und mit anrösten bis es intensiv riecht und eine schöne Farbe hat, salzen und pfeffern und die gehackten Kräuter dazugeben.

Blätterteig in 4 Teile teilen, etwas ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Crème fraîche mit Salz und Pfeffer aufrühren, jeweils einen großen Klecks auf die Teig-Rechtecke geben und verstreichen. Das krümelige Hackfleisch darauf verteilen, Die Käsesorten würfeln und auf dem Fleisch verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pizzen im vorgeheizten Backofen bei 220° Celsius in der Mitte bei Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

Dazu schmeckt frischer grüner Salat.

Christian Henze am 06. November 2020

# Knuspriges Hacksteak auf Pfifferlingen

## Für 4 Personen

### Für die Hacksteaks:

1 kleine Zwiebel	3 Stängel glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
1 TL Kapern	70 g Gouda	300 g Rinderhackfleisch
1 EL scharfer Senf	1 EL Tomatenketchup	2 Bio-Eier
Salz	Pfeffer	40 g Mandelmehl
10 g Butter		

### Für die Pilze:

150 g Pfifferlinge	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g Butter	1 TL Tomatenmark	75 ml roter Portwein
30 g Sahne	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Hacksteaks die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

Etwa ein Drittel vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Kapern hacken, Gouda fein würfeln.

Die Pfifferlinge vorbereiten, dafür mit einem feuchten Tuch putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Hackfleisch, Senf, Ketchup, ein Ei, Petersilie, Kapern und angeschwitzte Zwiebeln in eine Schüssel geben und alles gut verkneten, zuletzt den gewürfelten Gouda untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmasse flache längliche Steaks formen.

Das übrige Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mandelmehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die Hacksteaks zuerst im Ei und dann im Mehl wenden.

Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin von beiden Seiten je 5 - 8 Minuten knusprig braten.

In der Zwischenzeit für die Pfifferlinge Butter in einer Pfanne aufschäumen. Pfifferlinge, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, mit dem Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Dann Sahne zugießen und sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Pfifferlinge auf Teller verteilen und darauf ein knuspriges Hacksteak anrichten.

Christian Henze am 24. Juni 2021

# Kohlroulade vom Wirsing mit Salzkartoffeln

## Für 4 Personen

1 Wirsing	300 g Rinderhack	300 g Schweinehack
1 gehäufter EL Senf	1 Ei	ca. 3 EL Paniermehl
2 Brötchen vom Vortag	100 g Feta	8 Kartoffeln, festk.
Salz, Pfeffer	Butterschmalz	Küchengarn
3 gelbe Zwiebeln	150 ml Kalbsfond	100 ml Sahne
trockener Weißwein	1 TL Kümmel	2 Lorbeerblätter
2 Zweige Thymian	Salz, Butterschmalz	1-2 TL Butter

Beide Hackfleischsorten in eine Schüssel geben, Ei, Senf, ausgedrückte Brötchen und Paniermehl dazugeben, Feta in die Masse bröseln, alles gut durchmischen, dabei mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Vom Wirsing die äußeren Blätter abbrechen und in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Anschließend auswringen und wo nötig dicke Rippen herausschneiden und mit der glatten Seite nach unten zwischen Küchentüchern mit dem Nudelholzen plätten.

Hackfleischmasse auf der glatten Seite verteilen, zu Bratlingen formen, mit den Wirsingblättern einwickeln und mit Küchengarn verschnüren.

Zwiebeln grob schneiden, in einer großen Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Rouladen in die Pfanne geben und heiß anbraten bis sie gut gebräunt sind, dann wenden und weiter braten. Dann Thymian, Kümmel und Lorbeerblätter in die Pfanne geben, mit Weißwein, Kalbsfond, und Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Ofen bei 200°C Umluft mit Grillfunktion für weitere 20 25 Minuten backen.

Parallel geschälte Kartoffeln halbieren oder je nach Größe vierteln und als Salzkartoffeln zubereiten, dann abschütten und mit etwas Butter durchschwenken.

Rouladen aus der Pfanne nehmen, Sauce mit einem Sieb in eine Sauteuse filtern, etwas einkochen und dabei nochmal mit etwas Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken, ggfs. mit etwas Butter abbinden.

Rouladen vom Garn befreien, mit den Salzkartoffeln und der reduzierten Sauce auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 07. Februar 2020

# Kohlrouladen mit Bulgur und Hackfleisch

## Für etwa 12 Rouladen:

1 mittelgroßer Weißkohl	1 kg Rinder- oder Lammhack	400 g (zum Kurzgaren) Bulgur
2 Zwiebeln	2 Stangen Staudensellerie	250-500 ml Brühe
4 Knoblauchzehen	2 Eier	4 EL Paniermehl
1 EL Kurkuma	1 EL gemahl. Kreuzkümmel	1 Bio-Zitrone
1-2 Chilischoten	Salz	Pfeffer
Olivenöl		

## Für die Soße:

800 g Dosen-Tomaten	2 EL Tomatenmark	100 ml Weißwein
Wasser	1 Bund Petersilie	1 Chilischote
Salz	Zucker	Olivenöl

Den dicken Strunk des Kohls zuerst kreuzweise, dann rundum tief einschneiden. Die Strunk-Keile und die oberflächliche Blattschichten entfernen. Den Kohlkopf (mit der Blattseite nach oben) in einen ausreichend großen Topf mit Salzwasser legen und blanchieren. Nach kurzer Zeit lassen sich nun die ersten Blätter für die Rouladen lösen. Die Blätter sofort in kaltem Wasser abschrecken, dann trocken tupfen. Dickere Stiele gegebenenfalls entfernen, damit sich die Kohlblätter besser rollen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis ausreichend Blätter für die Rouladen vorhanden sind. Der Kohlkopf kern noch etwas länger im Kochtopf lassen. Daraus kann man einen Salat oder ein feines Gemüse zubereiten. Etwas Kohlwasser beiseitestellen.

Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch putzen und in Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einer großen Pfanne andünsten, dann den Bulgur unterrühren. Die Hälfte Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben. Kohlwasser oder Brühe angießen und die Hitze reduzieren. Den Bulgur nach Packungsanweisung etwa 10-15 Minuten quellen lassen.

Den Bulgur leicht abkühlen lassen und mit Hack, Paniermehl und Eiern vermengen. Zitronenschale abreiben und die Chilischoten hacken, dann zur Masse geben. Die Füllung mit Zitronensaft, Salz und 1 Prise Kurkuma und Kreuzkümmel pikant abschmecken.

Für die Rouladen einige Kohlblätter überlappend auslegen und jeweils mittig eine Portion der Füllung platzieren. Die Blätter seitlich einschlagen, anschließend aufrollen und mit Küchengarn fixieren.

## Für die Soße:

Die Tomaten und den Weißwein in einen Schmortopf geben. Die Tomatendose mit Kohlwasser füllen und ebenfalls hinzufügen.

Tomatenmark, die angeschnittene Chilischote, Salz und etwas Zucker dazugeben. Die Kohlrouladen in den Sud legen. Sie sollten aber nur zu einem Drittel in der Flüssigkeit liegen. Bei einer größeren Menge an Rouladen die Zutaten für die Soße einfach erhöhen. Die Rouladen bei mäßiger Hitze im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden schmoren lassen. Dabei einmal wenden.

## Servieren:

Die Rouladen mit der Soße auf Teller geben und mit gehackter Petersilie und grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Wer mag, träufelt noch etwas Olivenöl auf die Rouladen. Statt Kartoffeln knuspriges Fladenbrot dazu servieren.

Rainer Sass am 29. Januar 2021

# Kohlrouladen

## Für 4 Personen

50 ml Milch	1 Brötchen vom Vortag	8 Blätter Weißkohl (groß)
Salz	1 Schalotte	Butterschmalz
50 g Speckwürfel	1 Knoblauchzehe	frischer Majoran
500 g gem. Hackfleisch	1 Ei	Pfeffer
Muskat	250 ml Kalbsfond	100 ml Sahne
1 TL Mehlbutter		

Milch erhitzen. Das Brötchen fein würfeln, in eine Schüssel geben und mit der heißen Milch beträufeln. Zugedeckt ziehen lassen.

Die Kohlblätter kurz in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und trocken tupfen.

Grobe Blattrippen der Kohlblätter flach schneiden oder eventuell ausschneiden.

Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Schalotte und Speckwürfel darin andünsten.

Speck-Mischung und Brötchenwürfel in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Majoran abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.

Majoran, Knoblauch, Hackfleisch und Ei zum Brötchen in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Je 2 Kohlblätter leicht überlappend nebeneinanderlegen, etwas Füllung darauf geben und aufwickeln, mit Küchengarn fixieren.

Etwas Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Rouladen darin rundherum goldbraun anbraten.

Den Kalbsfond angießen. Rouladen zugedeckt ca. 40 Minuten schmoren.

Zum Ende der Schmorzeit die Sahne angießen und den Fond im Schmortopf nochmals aufkochen lassen.

Die Rouladen herausnehmen und warm stellen. Den Schmorfond dann im offenen Topf noch etwas einkochen, abschmecken und nach Belieben mit Mehlbutter binden.

Rouladen wieder einlegen, noch kurz ziehen lassen.

Rouladen und Sauce anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Sören Anders am 29. November 2019

# Krautfleckerl mit Fleisch-Bällchen

## Für 4 Personen

### Für die Krautfleckerl:

300 g Hartweizenmehl	Salz	3 Eier
4 EL Olivenöl	Mehl	750 g Spitzkohl
1 Zwiebel	1 TL Zucker	20 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Kümmel	Pfeffer	200 ml Gemüfefond
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

### Für die Fleischbällchen:

1 Schalotte	1 TL Butter	$\frac{1}{2}$ Brötchen vom Vortag
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	150 g gemischtes Hackfleisch	1 Eigelb
Salz	Pfeffer	2 EL Butterschmalz

Aus Mehl, einer kräftigen Prise Salz, Eiern, 1 EL Öl und 2 bis 3 EL kaltem Wasser einen elastischen Nudelteig kneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit für die Fleischbällchen Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen.

Das Brötchen in Wasser einweichen.

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

Das Hackfleisch mit fein gewürfelter Schalotte, eingeweichtem Brötchen und Eigelb mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Klöße (ca. 3 cm Durchmesser) aus der Masse formen.

Die Hackbällchen in einer Pfanne in 2 EL heißem Butterschmalz braten.

Den Nudelteig portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen, in kleine Quadrate (etwa 2 x 2 cm) schneiden und 15 Minuten auf einem bemehlten Tuch trocknen lassen.

Den Kohl waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden. Dabei den Strunk und die dicken Blattrippen entfernen, bzw. flach schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, den Kohl zugeben und ganz kurz unter Rühren braten.

Butter, Kümmel, etwa 1 TL Salz und reichlich Pfeffer zugeben. Den Fond nach und nach zugießen und einkochen lassen. Den Kohl bei mittlerer bis starker Hitze so unter Rühren in etwa 4 Minuten weich schmoren.

Die Teigstücke in reichlich kochendem Salzwasser unter ständigem Rühren bissfest garen (ca. 3 Minuten). Abgießen und abtropfen lassen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Teigfleckerl mit dem Kohl und den Hackbällchen mischen. Mit den Kräutern bestreut servieren.

Rainer Klutsch am 30. April 2020

## Kroatische Cevapcici mit Paprika und Käse

### Für 6 Personen

500 g Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Ei
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 Zweig Rosmarin	1 TL Senf
1 TL rote Chilipaste	Salz, Pfeffer	Olivenöl
1 Glas gröstete Paprikaschoten	400 g Schafskäse	600 g Sahne
2 mittelgroße Zwiebeln	450 g geribener Emmentaler	150 ml Rotwein
Mehl, Butter		

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und die Cevapcici formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Cevapcici darin anbraten.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann die Zwiebeln mit etwas Butter in einem Topf andünsten. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

In der Zwischenzeit die Paprika pürieren und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Den Schafskäse in kleine Stücke bröckeln und ebenfalls in den Topf geben. Nun muss man die Sauce immer rühren, bis der Käse komplett geschmolzen ist. Den Rotwein dazugießen, kurz aufkochen lassen und die Sahne dazugeben.

Die Sauce einige Minuten einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gegebenenfalls mit etwas Mehl abbinden. Die Cevapcici in eine Auflaufform geben, mit der Sauce übergießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen bei 180°C goldbraun backen.

Christian Henze am 17. Januar 2020

# Lamm-Hackbraten mit gegrilltem Gemüse und Joghurt-Dip

## Für 4 Personen

### Für den Hackbraten:

800g Lamm-Hackfleisch	50 g Pistazienkerne	1 Brötchen vom Vortag
150 ml Milch	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1/2 TL Kreuzkümmelsamen	1/2 TL Korianderkörner
1/4 TL Zimtpulver	1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Petersilie
2 Eier	Meersalz	Pfeffer

### Für das Gemüse:

1 Aubergine	1 große Zucchini	1 rote Paprikaschote
4 - 6 EL Olivenöl	1 Bund Zitronenthymian	Saft 1/2 Zitrone
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Joghurt-Dip:

300 g Naturjoghurt	1 TL Orangen-Abrieb	3 EL Orangensaft
2 EL Olivenöl	1/2 rote Chilischote	1/2 Bund Koriander
Meersalz	Pfeffer	

Für den Hackbraten die Pistazien grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Rinde des Brötchens entfernen, das Brötchen in Würfel schneiden und in der Milch einweichen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten.

Kreuzkümmel und Koriander im Mörser fein zerstoßen und mit Zimt, 1 1/2 TL Salz und Pfeffer mischen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Hackfleisch mit den Eiern, dem leicht ausgedrückten Brötchen, Zwiebel, Knoblauch, Gewürzen und Kräutern verkneten. Den Fleischteig mit Salz und Pfeffer würzen, zu einem Laib formen und in eine ofenfeste Form setzen. Mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und im Ofen auf der unteren Schiene etwa 45 Minuten braten, dabei, falls nötig, etwas Wasser angießen.

Für den Dip den Joghurt, Orangenschale, Orangensaft und das Olivenöl verrühren. Die Chilischote entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Chili und Koriander unter den Dip mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse die Aubergine putzen und waschen. Die Enden gerade schneiden und die Aubergine aufstellen. Das Fruchtfleisch rundum vom weichen Inneren der Aubergine abschneiden und schräg in Stücke schneiden. Die Mini-Zucchini putzen, waschen und längs halbieren. Die Paprikaschote längs vierteln, entkernen, waschen und schräg in Stücke schneiden.

Eine Grillpfanne erhitzen. Mit etwas Olivenöl bestreichen und die vorbereiteten Gemüse nacheinander bei starker Hitze unter Wenden einige Minuten bissfest braten, dabei jeweils einige Zitronenthymianzweige mitbraten. Während des Bratens eventuell noch etwas Olivenöl hinzufügen. Das Gemüse auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Den Zitronenthymian entfernen und das Gemüse mit Meersalz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Den Hackbraten herausnehmen, einige Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit dem Joghurt-Dip und Gemüse anrichten.

Cornelia Poletto am 08. Februar 2020

# Lasagne mit Bolognese, Tomaten-Sugo und Pilzen

## Für 4 Personen

### Tomatensugo:

800 g reife Tomaten	1 große Dose Tomaten	1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	Meersalz
1 TL Zucker	Pfeffer	1-2 Stiele Basilikum

### Für die Bolognese:

500 g Hackfleisch	1 Stück Schinkenschwarte	75 g Schalotten
2 Knoblauchzehen	50 g Möhren	50 g Fenchel
50 g Knollensellerie	1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Salbei	1 Lorbeerblatt
125 g Dosentomaten	1/8 Liter Rotwein	50 ml roter Portwein
1/2 EL Senfrüchte	1/2 EL Aceto Balsamico	25 g Butter

Salz, Pfeffer

### Für die Lasagneblätter:

150 g Hartweizengrieß	75 g Mehl	2 Eier
Salz	Hartweizengrieß	grobes Meersalz

### Für die Béchamel-Sauce:

50 g Butter	50 g Mehl	1/2 l Milch
50 g gerieb. Parmesan	Salz, Pfeffer	Muskatnuss

### Für die Füllung:

100 g Steinchampignons	100 g Pfifferlinge	100 g Kräuterseitlinge
100 g Steinpilze	100 g Chanterelle Pilze	2 Schalotten
1/2 Knoblauchzehe	2 EL Butter	1 EL Thymian, fein geschnitten
Salz	Pfeffer	1 EL Pilzgewürz
1/4 l Tomatensugo	1/4 l Bolognese	150 g gerieb. Parmesan

### Tomatensugo:

Die frischen Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Dosentomaten in ein Sieb abgießen und dabei den Saft auffangen, die Stielansätze von den Dosentomaten entfernen. Frische Tomaten und Dosentomaten in grobe Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in Würfel, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides im Olivenöl in einem Topf unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Nach Belieben 1 zerkleinerten getrockneten Peperoncino dazugeben. Mit wenig Meersalz und Zucker würzen und leicht karamellisieren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln.

Die frischen und die Dosentomaten samt Saft in den Topf geben und unterrühren. Das Basilikum hinzufügen und die Tomaten offen 1/2 - 1 Stunde köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Basilikum entfernen. Die eingekochten Tomaten durch die Flotte Lotte (mittlere Lochscheibe) drehen oder durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen (nicht mit dem Stabmixer pürieren, die Kerne schmecken bitter). Den Sugo nochmals aufkochen lassen, mit Meersalz, Pfeffer und, falls nötig, Zucker abschmecken. Im Einmachglas aufbewahrt hält sich der Sugo etwa 1 Jahr.

### Für die Bolognese:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse küchenfertig vorbereiten und ebenfalls würfeln.

Einen Topf erwärmen, das Olivenöl zugießen und das Hackfleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Schinkenschwarte dazugeben und etwas auslassen. Das Gemüse darin anbraten, salzen und pfeffern.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Tomaten bei Bedarf entkernen. Tomaten und

Kräuter in den Topf geben und mit Rot- und Portwein ablöschen. Mit einem Holzlöffel gut umrühren und dabei die Tomaten zerkleinern. Die Sauce bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Die Kräuter herausnehmen, den Sugo mit Mostarda di frutta, Aceto balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Lasagneblätter:**

Grieß und Mehl mischen, auf die Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier in die Mulde geben und 1 Prise Salz hinzufügen. Die Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Nudelteig herausnehmen und halbieren. Den Teig mit Grieß bestreuen und mithilfe der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Nudelbahnen in ca. 10x20 cm große Bahnen schneiden und in Salzwasser kurz kochen lassen, bis die Pasta oben schwimmt. Danach in Eiswasser abschrecken.

**Für die Béchamel-Sauce:**

Für die Lasagneblätter den Nudelteig, wie auf oben beschrieben zubereiten.

Den Nudelteig mit Grieß bestreuen, mit Hilfe der Nudelmaschine dünn ausrollen und Lasagneblätter in der Größe der ofenfesten Form ausschneiden. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, mit Meersalz würzen und die Nudeln darin **al dente** garen. Die Lasagneblätter mit dem Schaumlöffel einzeln herausheben und kalt abschrecken.

Für die Béchamelsauce die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und das Mehl dazusieben, dabei mit dem Kochlöffel ständig rühren. Die Milch unter Rühren nach und nach dazugießen, die Sauce aufkochen und mindestens 4 bis 5 Minuten weiterköcheln lassen. Den Parmesan hinzufügen und die Béchamelsauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Füllung die Pilze putzen, trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Pilze dazugeben und kurz braten. Den Thymian hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und dem Pilzgewürz abschmecken. Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Eine ofenfeste Form mit der restlichen Butter einfetten und abwechselnd Lasagneblätter, Bolognese, Tomatensugo, Pilze und Béchamelsauce hineinschichten. Mit einer Schicht Béchamelsauce abschließen, nach Belieben einige Pilzscheiben darauf verteilen und mit dem Parmesan bestreuen. Die Lasagne im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.

Cornelia Poletto am 05. Februar 2020

# Lasagne

## Für 4 Personen

### Für die Bolognese:

3 Zwiebeln	4 Bio-Karotten	3 Paprikaschoten
350 g Champignons	2 EL Olivenöl	500 g Rinderhackfleisch
450 g stückige Tomaten	300 g passierte Tomaten	1 Bund Basilikum
Salz	Pfeffer	Tomatenmark

### Für die Béchamelsauce:

3 EL Butter	3 EL Mehl	500 ml Wasser
500 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Salz
Pfeffer	1 TL Gemüsebrühe-Pulver	

### Außerdem:

12 Lasagne-Platten	60 g Parmesan	60 g geriebener Gruyère
--------------------	---------------	-------------------------

Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Karotten und Paprika putzen, bzw. schälen, waschen und abtropfen lassen.

Die Karotten in Scheiben hobeln. Paprika grob würfeln. Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Pilze in Scheiben schneiden.

In einem Topf oder einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Hackfleisch mit zu den Zwiebeln geben und unter Wenden feinkrümelig anbraten.

Die Karotten zum Hackfleisch geben. Kurz danach Paprikastücke und Pilze mit andünsten.

Die Tomaten zufügen und alles offen ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

Die Bolognese mit Salz, Pfeffer, etwas Tomatenmark und den gehackten Basilikumblättern abschmecken.

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und gut durchschwitzen lassen. Unter Rühren das Wasser hinzufügen. Aufkochen und andicken lassen. Dann die Sahne einrühren.

Thymian abbrausen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen. Béchamelsauce mit Thymian aromatisieren. Mit Salz, Pfeffer und GemüsebrühePulver abschmecken.

Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen.

Eine Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit etwas Béchamelsauce ausstreichen. Eine Schicht Nudelplatten auflegen. Gemüse-Bolognese, übrige Nudelplatten und Sauce nach und nach einschichten. Mit einer Schicht Lasagneplatten und Béchamelsauce abschließen.

Parmesan und Gruyère fein reiben und die Lasagne damit bestreuen.

Lasagne in den heißen Backofen schieben, ca. 40 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz in der Form ruhen lassen.

Theresa Baumgärtner am 04. November 2019

# Makkaroni mit Tomaten-Ragout

## Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	300 g Eiertomaten
2 kleine Karotten	250 g Staudensellerie	100 g Pancetta
3 EL Olivenöl	1 EL Butter	250 g Rinderhackfleisch
250 g Kalbshackfleisch	100 ml Rotwein	500 ml Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	1 EL getrocknete Steinpilze
Muskatnuss	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	500 g Makkaroni	50 g Parmesan

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Dann den Strunk entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

8 Die Karotten und den Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.

Den Pancetta klein schneiden.

Das Öl und die Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, den Pancetta darin anbraten. Das Hackfleisch in 2 Portionen dazugeben und gut anbraten.

Dann Zwiebel, Karotten- und Selleriewürfel, den Knoblauch und die Tomatenwürfel dazugeben und nochmals gut anbraten.

Mit dem Rotwein ablöschen und den Wein fast vollständig einkochen lassen.

Mit der Brühe aufgießen.

Lorbeerblatt, Gewürznelken und getrocknete Steinpilze in ein Gewürzsäckchen geben und mit in den Topf geben.

Die Sauce mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen und ca. 2 Stunden sacht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Vor dem Anrichten nochmals abschmecken und das Gewürzsäckchen entfernen.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Makkaroni im Salzwasser bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Pasta mit der Sauce vermischen und auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Christian Henze am 09. September 2021

# Mangold-Roulade mit Polenta und Kräuter-Pesto

## Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 kg Mangold	Salz
Speiseöl	1 Prise Zucker	Kreuzkümmel, gemahlen
500 g Rinderhackfleisch	Pfeffer	2 EL Butter
200 ml Sahne	400 ml Milch	400 ml Gemüsebrühe
150 g grober Maisgrieß	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	2 EL Walnusskernhälften
Olivenöl	1 TL Speisestärke	

Die Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln.

Vom Mangold die Blätter von den Stielen schneiden. Blätter waschen, in reichlich kochendem Salzwasser sehr kurz blanchieren. In eisgekühltes Wasser geben und kurz abschrecken. Mangoldblätter abtropfen lassen. Die Mangoldstiele waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Etwa 6–8 schöne, große Blätter überlappend auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Mangoldstiele darin anbraten. Mit Salz, 1 Prise Zucker und etwas Kreuzkümmel würzen. Etwa  $\frac{1}{4}$  der Stiele beiseite legen.

Übrige Mangoldblätter fein schneiden. Mit angedünsteten Stielen und Rinderhack mischen, kräftig würzen.

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hackmasse auf die ausgelegten Mangoldblätter geben und darin einwickeln, sodass eine längliche Roulade entsteht.

Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Roulade darin vorsichtig rundherum anbraten. Sahne angießen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Roulade in der Pfanne in den heißen Backofen schieben und etwa 25 Minuten garen.

Währenddessen für die Polenta Milch und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und mit etwas Salz würzen.

Den Maisgrieß unter Rühren in die kochende Flüssigkeit einstreuen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und ausquellen lassen.

Für das Pesto Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und grob würfeln. Parmesan fein reiben.

Kräuterblätter, Walnüsse und Knoblauch in einen Mixer geben. Etwas Olivenöl zugießen und alles zu einem feinen Pesto mixen.

Parmesan unterrühren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den fertigen Polentabrei mit 1-2 EL Olivenöl aromatisieren und abschmecken.

Pfanne aus dem Backofen nehmen, Mangoldroulade kurz warm stellen.

Stärke und wenig Wasser glattrühren, Flüssigkeit aus der Pfanne damit zu einer cremigen Sauce binden, abschmecken.

Mangoldroulade aufschneiden, mit Polenta und übrigem Mangold anrichten. Pesto überträufeln und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. November 2019

## Mangold-Rouladen mit Hackfleisch-Füllung

### Für 4 Personen

16 Blätter Mangold	150 g Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
4 EL Olivenöl	800 g geschälte Tomaten	200 ml Geflügelbrühe
100 ml Weißwein	Salz, Pfeffer, Zucker	6 Stiele Petersilie
75 g milde schwarze Oliven	400 g gemischtes Hack	4 EL griech. Sahnejoghurt
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	125 g Basmati-Reis	Olivenöl

Mangoldstiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Blätter waschen und abtropfen lassen, die Stiele anderweitig verwenden. Blätter in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Dann mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Für die Tomatensoße Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einem ofenfesten Topf mit Deckel erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten hinzugeben und mit einem Kochlöffel grob zerstoßen.

Weißwein und Brühe hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen.

Für die Füllung Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Oliven grob hacken. Hack mit Joghurt, Oliven und Petersilie vermengen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Den ungegarten Reis untermischen.

Auf einem Küchentuch jeweils 2 Mangoldblätter überlappend aufeinanderlegen. Die Hackmasse in 8 Portionen teilen. Je 1 Portion Hackmasse auf dem unteren Drittel der Mangoldblätter verteilen. Die Längsseiten der Mangoldblätter über die Füllung klappen und die Mangoldblätter vom unteren gefüllten Drittel her aufrollen.

Mangoldpäckchen nebeneinander in den Topf geben, zugedeckt im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30-40 Minuten garen.

Mangoldpäckchen mit der Soße anrichten, mit etwas Olivenöl beträufelt und mit Minze verziert servieren.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

# Mediterraner Burger mit gebratenem Gemüse

## Für 4 Portionen

Handvoll Kirschtomaten	1 rote Spitzpaprikaschote	½ dicke Zucchini
½ dicke Aubergine	1 Fenchelknolle	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	600 g gemischtes Hackfleisch	4 EL Parmesanspäne
4 EL gehackte Basilikumblätter	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer
2 Kugeln Mozzarella	4 EL Olivenöl	200 g passierte Tomaten
2 EL neutrales Öl	4 Burgerbuns	4 EL würzige Mayonnaise

## Gemüse schneiden:

Kirschtomaten, Paprika, Zucchini, Aubergine und Fenchel waschen und trocknen. Die Kirschtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Paprika ohne Stielansatz längs in schmale Streifen schneiden.

Zucchini, Aubergine und Fenchel der Länge nach in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

## Patties formen:

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Parmesanspänen und Basilikum gründlich verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann in 4 gleich große Portionen teilen und zu flachen runden Patties formen. Den Mozzarella mit Küchenpapier abtupfen und jeweils 6 Scheiben schneiden.

## Gemüse anbraten:

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Kirschtomaten dazugeben und mitschwitzen, bis sie zusammenfallen. Die passierten Tomaten angießen, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten marmeladenartig einkochen. Inzwischen die Gemüsescheiben mit dem restlichen Olivenöl einpinseln und in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill anbraten.

## Patties anbraten:

Das neutrale Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Patties darin bei starker Hitze von beiden Seiten kurz anbraten. Die Hitze reduzieren, die Patties mit je 3 Mozzarellascheiben belegen und weitere 23 Minuten nachziehen lassen, bis der Käse zu zerlaufen beginnt.

## Buns aufbacken:

In dieser Zeit die Buns im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze oder auf dem Toaster kurz aufbacken.

## Burger belegen:

Die untere Hälfte der Burgerbuns innen mit Mayo bestreichen und mit dem gebratenen Gemüse belegen. Je 1 Patty aufsetzen, mit 1 Klecks Tomatenmarmelade toppen und die obere Bunhälfte auflegen.

Frank Rosin am 26. März 2020

## Mini-Hackbraten aus dem Ofen

### Für 4 Personen:

### Für den Braten:

750 g Hackfleisch	50 g Parmesan	1 TL Senf
2 Eier	40 g Panko-Brösel	1 TL Rosmarin
1 TL Paprikapulver	16 Scheiben Bacon	

### Für die Soße:

Öl	1 gewürfelte Zwiebel	1 gehackte Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark	2 EL Ajvar	200 ml Tomatensoße
200 ml Schmand	Salz, Pfeffer	

Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben, mit dem Senf, den Eiern und allen trockenen Zutaten vermengen; aus der Masse 8 etwa 8-10 cm lange Rollen formen. Eine Rolle auf das untere Ende von zwei sich längs überlappenden Scheiben Bacon legen; sodann das Hackfleisch im Bacon einrollen und in eine feuerfeste Form legen. Diesen Vorgang mit dem restlichen Rollen und den Bacon-Scheiben wiederholen.

Für die Soße Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl andünsten, das Tomatenmark, Ajvar und die anderen Zutaten einrühren, kurz anrösten, mit Tomatensoße, Schmand ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und aufkochen lassen.

Die fertige Soße über die Hackröllchen in der Form gießen; bei 180°C Umluft im Backofens garen. Dazu passen Nudeln oder Salzkartoffeln und ein deftiger Salat.

NN am 19. Oktober 2021

# Mini-Hackbraten, Gurken-Radieschen-Salat, Zitronen-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Hackbraten:

500 g gemischtes Hackfleisch	2 Toastbrote	1 rote Paprika
5 kleine Tomaten	5 braune Champignons	1 Zwiebel
40 g Parmesan	1 Ei	1 EL mittelscharfer Senf
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	6 Radieschen	1 EL Weißweinessig
2 EL Sesamöl	2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Zitrone
25 ml Sahne	30 g Parmesan	25 g eiskalte Butter
50 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 EL Mehl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Eier	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Zweige glatte Petersilie	Pflanzenöl	Salz

### Für den Hackbraten:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Champignons mit einer Pilzbürste säubern und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Pilze, Champignons und Tomaten in einem Topf mit Öl scharf anbraten.

Hackfleisch in einer Schüssel mit Ei, Senf und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Toastbrot ebenfalls fein würfeln und mit Zwiebeln unter das Hackfleisch rühren und die Masse ca.

2  $\frac{1}{2}$  cm dick auf einem Brett ausbreiten. Das gebratene Gemüse locker auf dem Fleisch garnieren. Eine Grillpfanne sehr heiß erhitzen und das Fleisch in der Grillpfanne kurz kross auf der Hackfleischseite anbraten. Fleisch mit der Pfanne im Ofen ca. 15 Minuten garen. Etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit Parmesan reiben und Hackbraten mit Parmesan überbacken.

### Für den Salat:

Gurke waschen, trockentupfen, vom Strunk befreien und längs halbieren.

Kerngehäuse herauskratzen und Gurke in dünne, kurze Streifen schneiden. Radieschen von der Wurzel und dem Ansatz befreien und in feine Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken.

Aus Essig, Sesamöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und den Salat damit marinieren.

### Für die Sauce:

Zitrone, waschen, trockentupfen, halbieren und in etwa  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden.

Parmesan fein reiben.

Zwiebeln und Zitrone in einem Topf mit Öl langsam anbraten und mit 40 ml Wasser in einem kleinen Topf köcheln lassen. Parmesan hinzugeben. Sud mit etwa Weißwein ablöschen und kräftig aufkochen lassen. Aus Mehl und Butter eine Mehlbutter herstellen. Mit Sahne aufgießen, etwas zuckern und mit einem kleinen Teil der Mehlbutter aufmontieren. Sauce sehr kräftig aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce ist es wichtig, dass man Bio-Zitronen nimmt, wenn die Schale verwendet werden soll, denn: Andere Zitronen werden für gewöhnlich drei Mal behandelt, bis sie im Handel landen

und die aufgebrauchten Stoffe lassen sich nur schwerlich mit heißem Wasser abwaschen.

**Für die Garnitur:**

Eier als Spiegelei mit Öl in einer Pfanne anbraten. Ei nach etwa 3 Minuten in der Pfanne mit einem Anrichtering vorsichtig ausstechen.

Für die Zitronenbutter Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Butter mit Zitronenabrieb und etwas Salz kräftig verkneten.

Mit der Butter am Ende die Zitronensauce cremig aufmontieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 23. April 2020

## Mit Hackfleisch gefüllte Paprikaschoten und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

4 Fleischtomaten	4 grüne Paprikaschoten	4 Stängel Oregano
4 Stängel Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Zwiebel
5 EL Olivenöl	500 g gemisch. Hackfleisch	200 g Milchreis
400 g stückige Tomaten	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomaten und Paprika waschen und trocknen. Den Deckel von Tomaten und Paprika abschneiden und das Gemüse jeweils aushöhlen. Das entnommene Fruchtfleisch der Tomaten hacken und für die Füllung beiseitestellen.

Oregano, Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln. Die Blätter von Minze und Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Dillspitzen fein schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun anschwitzen. Mit je 1 Prise Zucker und Salz bestreuen und den Zucker leicht karamellisieren. Das Hackfleisch dazugeben und bei etwas höherer Temperatur kräftig anbraten.

Den Milchreis waschen, unter die Zwiebel-Hackfleisch-Mischung heben und kurz mitbraten. Das Fruchtfleisch der Tomaten und die Dosentomaten untermischen. Mit 1 Spritzer Olivenöl, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Kräuter unterheben und alles noch einmal kurz aufkochen. Die Hackfleisch-Reis-Mischung in Paprikaschoten und Tomaten füllen. Die Deckel auflegen, das Gemüse in eine Auflaufform setzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Das gefüllte Gemüse im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 45 Minuten garen, bis der Reis weich ist.

Die gefüllten Paprikaschoten und Tomaten in der Form servieren. Dazu passen Reis oder Baguette.

Frank Rosin am 12. Februar 2019

# Nudel-Flecken mit Bolognese

## Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	2 kleine Karotten
2 Stangen Staudensellerie	100 g Pancetta	5 EL gutes Olivenöl
1 EL Butter	500 g Hackfleisch (Kalb, Rind)	1 Glas trockener Rotwein
ca. 500 ml Fleischbrühe	200 g passierte Tomaten (Dose)	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	1 EL getrock. Steinpilze	Muskatnuss
Salz, Pfeffer	Zucker	500 g Lasagneplatten
Salz	2 EL Butter	2 EL Olivenöl
100 g geriebener Parmesan	Basilikum, fein gehackt	

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder durch eine Presse drücken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotten und den Staudensellerie putzen und ebenfalls fein würfeln. Den Pancetta klein schneiden. Das Öl und die Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Pancetta darin anbraten. Anschließend das Hackfleisch eventuell in 2 Portionen gut anbraten.

Dann die Gemüsewürfel und den Knoblauch dazugeben und nochmals gut anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und den Wein einkochen lassen. Mit der Brühe und den Tomaten aufgießen. Das Lorbeerblatt und die Nelken, eventuell in ein Gewürzsäckchen verpackt, zusammen mit den Steinpilzen zur Sauce geben.

Die Sauce mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen und ca. 2 Stunden unter gelegentlichem Umrühren sanft köcheln lassen. Vor dem Anrichten die Sauce nochmals abschmecken.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Lasagneplatten in Viertel brechen, al dente kochen.

Olivenöl mit Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Pasta mit einer Schaumkelle aus dem Topf in die Pfanne geben. Parmesan und Basilikum dazugeben und alles gut durchschwenken.

Die Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen. Sauce darüber löffeln und mit etwas Parmesan bestreuen.

Christian Henze am 13. März 2020

# Nudel-Strudel, Hackfleisch, Tomaten-Sugo, Kräuter-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

350 g Dinkelmehl (630)	2 Eier	4 Eigelb
2 EL Milch	Salz	Pfeffer, Muskat

### Für die Füllung:

400 g Rinderhack	2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel
1 Zweig Rosmarin	100 ml passierte Tomaten	Chili
Salz	Pfeffer	Olivenöl

### Für die Tomatensugo:

600 ml passierte Tomaten	1 Zehe Knoblauch	2 Zwiebeln
Apfelessig	Chili	2 Zweige frische Kräuter
Salz	Pfeffer	Olivenöl

### Anrichten:

2 Bund gemischte Kräuter	2 TL Apfelessig	1 TL Olivenöl
Parmesan	Salz	Pfeffer

### Für den Nudelteig:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Teig abdecken und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Anschließend den Nudelteig dünn ausrollen. Mehrfach durch eine Nudelmaschine geben, bis er circa 2 mm dünn ist. Alternativ mit einem Nudelholz ausrollen.

### Für die Füllung:

Das Hackfleisch in Öl anbraten. Die Schale von Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein schneiden und dazugeben. Die Rosmarinnadeln hacken und hinzufügen. Mit den passierten Tomaten ablöschen und alles einkochen lassen. Mit etwas Chili abschmecken. Die Masse sollte so einkochen, dass sie nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Nudelteig ausbreiten, mit dem Hackfleisch belegen und zu einer Schnecke formen. In Klarsichtfolie einrollen und fest zuziehen. Mit einem Messer ein paar kleine Löcher in die Folie stechen. Den Strudel im Wasserbad circa 20-25 Minuten garen.

### Für die Tomatensugo:

Die Schale von Knoblauch und Zwiebeln abziehen, fein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Gewürfelte Tomaten und Chili dazugeben, mit dem Apfelessig ablöschen und den passierten Tomaten auffüllen. Bei mittlerer Temperatur einkochen, bis eine dickflüssige Soße entsteht.

Nochmals würzen und mit einigen fein gehackten Kräutern (zum Beispiel Basilikum oder Petersilie) verfeinern.

### Anrichten:

Die Kräuter zupfen und waschen. Essig und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter darin marinieren.

Die Tomatensugo auf Teller füllen. Den Strudel in Scheiben schneiden und darauflegen. Den Kräutersalat anbei geben und etwas Parmesan oder Pecorino darüber reiben. Nach Geschmack mit frisch gemahlenem Pfeffer und Olivenöl abrunden.

Tarik Rose am 01. März 2021

# Nudelschnecken mit Hackfleisch und Tomaten-Soße

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

200 g Hartweizenmehl	Salz	1 Eigelb
2 EL Olivenöl	80 ml Wasser	Hartweizenmehl (Ausrollen)

### Für das Hackfleischsugo:

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

### Für die Tomatensauce:

250 g geschälte Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

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 glatten Teig kneten. Es empfiehlt sich das Wasser nicht auf einmal, sondern nach und nach zuzugeben. Den Teig in zugedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotte und Sellerie sehr fein würfeln (ca. 3 mm).

Chilischote 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 Gemüsewürfel, Zwiebel, Knoblauch hinzugeben, anschwitzen. Tomatenmark untermischen, noch kurz mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen; die Flüssigkeit fast vollständig einkochen.

Dann mit der Brühe auffüllen. Chili 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 Hartweizenmehl bestreuen.

Hacksugo mit Salz und Pfeffer abschmecken, ist die Mischung zu flüssig, auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Den ausgerollten Teig mit Hackfleischsugo bestreichen und von der kurzen Seite fest aufrollen. Die Rolle in ca. 6 cm dicke Stücke schneiden und in eine Auflaufform setzen. 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 nochmals ca. 10 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit für die Tomatensauce die Pelati-Tomaten grob schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotte darin anschwitzen, Knoblauch und die Tomaten zugeben. Thymianzweig abbrausen und mit in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatensauce ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Tomatensauce abschmecken, den Thymianzweig entfernen.

In tiefe Teller jeweils etwas Tomatensauce geben, je Teller 1-2 Nudelschnecken aufsetzen und servieren.

Tarik Rose am 12. März 2021

## Ofen-Frikadellen in Champignon-Lauchzwiebel-Rahm

### Für 4 Personen:

400 g Champignons	3 Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	750 g gem. Hackfleisch	4 EL Panko-Brösel
1 EL Senf	Salz, Pfeffer	4 EL Sonnenblumenöl
200 g Schlagsahne		

Pilze säubern, putzen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Hack, Zwiebel, Knoblauch, Paniermehl, 4 EL Wasser und Senf zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu 4 Frikadellen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen darin ca. 5 Minuten braten, dabei einmal wenden. Herausnehmen und in eine Auflaufform geben. Pilze im heißen Bratfett ca. 3 Minuten braten. Mit Sahne ablöschen und mit Salz würzen. Champignonsahne zu den Frikadellen geben und mit Lauchzwiebeln bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/) ca. 12 Minuten garen. Dazu schmeckt Brot.

NN am 06. April 2021

## Ofen-Frikadellen in Champignon-Rahm-Soße

### Für 4 Personen:

400 g Champignons	3 Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	500 g Hackfleisch	4 EL Paniermehl
1 EL Senf	Salz	Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl	400 g Sahne	

Pilze säubern, putzen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Hack, Zwiebel, Knoblauch, Paniermehl, 4 EL Wasser und Senf zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Zu 4 Frikadellen-Formen:

Öl in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen darin ca. 5 Min. braten, dabei einmal wenden. Herausnehmen und in eine Auflaufform geben.

Pilze im heißem Bratfett ca. 3 Min. braten.

Mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Champignonsahne zu den Frikadellen geben und mit Lauchzwiebeln bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen 200°C Umluft ca. 12 Min. garen.

NN am 13. September 2021

# Orecchiette mit Sauce Bolognese

**Für 4 Personen:**

**Zutaten:**

1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie	1 Peperoncini, rot	2 EL Butterschmalz
500 g gem. Hackfleisch	Zucker	1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt	2 Stiele Thymian	Salz
Pfeffer	850 g Tomaten (Dose)	100 ml Rot- oder Weißwein
250 ml Rinderbrühe	2 Tomaten, mittelgroße	500 g Orecchiette
4 Stiele Basilikum		

Zwiebeln und Knoblauch abziehen.

Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken.

Möhren und Sellerie putzen, abbrausen und fein würfeln.

Peperoncini halbieren, entkernen und sehr fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Den Knoblauch nicht mit andünsten, sondern erst den Knoblauch mit den Möhren und dem Sellerie dazugeben.

Möhren, Sellerie zugeben und ca. 8 Minuten braten und herausnehmen.

Übriges Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin krümelig braten, bis sich Röststoffe bilden und die Flüssigkeit verdampft ist.

Anschließend mit etwa 1 TL Zucker bestreuen und das Tomatenmark unterrühren. Alles weitere ca. 3 Minuten braten.

Frische Tomaten abbrausen und fein würfeln.

Lorbeer und grob zerpflückte Thymianstiele zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dosentomaten und frische Tomaten, Peperoncini, Wein und Brühe zugeben. Alles ca. 1-2 Stunden köcheln lassen. (Falls die Soße zu dick ist, nach Bedarf noch etwas Brühe oder Tomatensaft zugeben).

Orecchiette in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Tomaten unter die Bolognese mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Basilikumblättchen fein schneiden.

Orecchiette abgießen und sofort mit der Bolognese anrichten. Mit Basilikum bestreuen.

Nach Belieben noch etwas Parmesan darüber hobeln.

**Tipp:**

Damit das Hackfleisch beim Anbraten nicht zu viel Wasser auslässt, das Fleisch vorab aus dem Kühlschrank nehmen und auf einem Teller oder Servierteller ausdampfen lassen.

Martin Gehrlein am 10. September 2019

# Paprika-Gemüse mit Hackfleisch-Bällchen und Mandel-Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Paprikagemüse:**

2 rote Paprika                      2 gelbe Paprika                      2 kleine weiße Zwiebeln

**Für die Hackfleischbällchen:**

375 g gemischtes Hackfleisch    400 g geschälte Tomaten    1 Ei  
25 g Senf                              45 g Semmelbrösel              4 Zweige glatte Petersilie  
40 ml Pflanzenöl                    1 TL Speisestärke                1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz                                      Pfeffer

**Für den Mandelreis:**

125 g Langkornreis                25 g gehobelte Mandeln    20 g Butter

Salz

**Für die Garnitur:**

4 Stiele Schnittlauch

**Für das Paprikagemüse:**

Beide Paprikasorten waschen, trockentupfen, vierteln, Scheidewände und Kerne entfernen und Paprika in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. 2 EL Zwiebeln für das Hackfleisch zur Seite legen.

**Für die Hackfleischbällchen:**

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Hackfleisch mit Senf, Ei, Semmelbröseln, gehackter Petersilie und 1 EL von den gewürfelten Zwiebeln (von oben) vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit zwei nassen Händen kleine Bällchen abdrehen und diese im Anschluss in einem Topf mit erhitztem Pflanzenöl bei mäßiger Hitze von allen Seiten anbraten. Die restlichen Zwiebelwürfel (von oben) dazugeben und anschwitzen.

Bereits geschnittene Paprikastücke zugeben und kurz mitschwitzen. Eine Dose geschälte Tomaten mit einem Handmixer zerkleinern und zu dem Paprikagemüse geben. Mit 100 ml Wasser auffüllen. Paprikapulver zufügen und das Gemüse im geschlossenen Topf für 20 Minuten garen. Die Kochflüssigkeit sollte am Ende der Garzeit zu 2/3 verdampft sein, ansonsten noch etwas Wasser zugeben. Nun das Paprikagemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und den sich gebildeten Sud mit etwas Speisestärke binden.

**Für den Mandelreis:**

Langkornreis in kochendem Salzwasser in ca. 12 Minuten garen.

Anschließend durch ein Sieb abgießen. Die gehobelten Mandeln in einer Pfanne bei milder Hitze anrösten. Butter erhitzen und zwei Auflaufförmchen dünn damit auspinseln. Den gekochten Reis hineindrücken und auf zwei Teller stürzen. Mandeln in die restliche Butter geben und über den angerichteten Reis verteilen.

**Für die Garnitur:**

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Als Garnitur verwenden.

Paprikagemüse mit den Hackfleischbällchen zum Reis geben, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Christoph Ruffer am 04. Mai 2020

## Paprikagemüse mit Hackbällchen und Reis

### Für 4 Personen

200 g Basmatireis	Salz	50 g Butter
3 gelbe Spitzpaprika	3 grüne Spitzpaprika	2 Fleischtomaten
2 rote Zwiebeln	1/2 Bund Koriander	600 g Rinderhackfleisch
2 EL Tomatenmark	1 TL Kreuzkümmel	4 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver, geräuchert	1 Prise Zucker	100 ml Gemüsebrühe

In einem breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30-40 Minuten) dämpfen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Stücke von 2 cm Kantlänge schneiden.

Die Tomaten kreuzförmig auf der Unterseite einritzen. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und die Tomaten 10 Sekunden darin blanchieren, bis sich die Haut leicht löst. Tomaten herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten grob würfeln.

Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Hackfleisch mit der Hälfte vom Tomatenmark, der Hälfte der Zwiebelwürfel, etwas Salz, Kreuzkümmel und Koriander gut vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen von 2 cm Durchmesser formen.

In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten. Dann herausnehmen, evtl. noch etwas Öl zugeben und Paprika mit restlichen Zwiebeln darin anbraten. Tomatenstücke zugeben und das Gemüse kräftig anbraten. Mit Salz, Paprikapulver und Zucker würzen. Restliches Tomatenmark unterrühren, die Brühe angießen und aufkochen. Hackbällchen zum Gemüse geben und nochmal ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Zuletzt nochmal abschmecken.

Das Paprikagemüse mit den Hackbällchen und dem gegarten Reis servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. August 2019

## Pfannen-Lasagne

### Für 2 Personen:

500 g Rinderhack	1 Karotte	1 Stange Staudensellerie
2 EL Tomatenmark	1 Spur Rotwein	1 Pack. Frischkäse
250 ml Sahne	500 g passierte Tomaten	6 Lasagneplatten
2 Mozzarella (Kugel)	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Gewürzmix		

Backofen auf 200 °C vorheizen. Hack in heißem Bratöl braten.

Karotte und Zwiebel reiben. Knoblauch fein reiben.

Staudensellerie in dünne Streifen schneiden. Gemüse zum Hack in die Pfanne geben und ca. 1 Minute mitrösten. Alles gut mit Salz und dem Gewürzmix würzen Dann Tomatenmark ca. 1 Minute mitrösten.

Rosmarinnadeln abzupfen und mit dazugeben. Alles mit Rotwein ablöschen und Rotwein verkochen lassen.

Passierte Tomaten dazugießen und alles nochmals 2-3 Minuten köcheln lassen.

Frischkäse und Sahne mit dem Schneebesen zu einer Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken Hälfte der Hack-Tomatensauce aus der Pfanne herausgießen. Lasagneplatten auf der übrigen Hack-Tomatensauce in der Pfanne verteilen. Dann erst die Hälfte der Frischkäsesauce darauf verteilen, danach die Hälfte der restlichen Hack-Tomatensauce darauf verteilen. Wieder Lasagneplatten darauf verteilen, dann wieder eine Schicht Frischkäsesauce darauf verteilen und mit Rest Hack-Tomatensauce abschließen.

Steffen Henssler am 02. September 2021

## Quesadilla

### Für 2 Personen:

4 Tortilla Wraps	200 g Rinderhack	1 Lauchzwiebel
1 Peperoni	4 EL Mais	4 EL Kidneybohnen
150 g Emmentaler Käse	2 EL Crème-fraîche	8 Blatt Salat
4 Msp. Gewürzmix	4 Msp. Gewürzsalz	4 Msp. Pfeffermix

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Hack auf dem Tortilla-Wrap verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Hack mit Gewürzmix, Gewürzsalz und Pfeffermix ordentlich würzen. Dann den Fladen in eine Pfanne ohne Öl legen und die Hitze hochstellen.

Währenddessen Lauchzwiebel und Peperoni in feine Röllchen schneiden und eine kleine Handvoll auf dem Hack verteilen. Dann etwas Mais und Kidneybohnen darauf verteilen. Zum Schluss ordentlich Käse darüberreiben, alles nochmal mit Gewürzmix, Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und einen zweiten Fladen oben daraufsetzen. Mit der Hand gut zusammendrücken, von der unteren Seite noch kurz anbraten lassen und dann die Quesadilla mit Hilfe eines Pfannenwenders drehen.

Quesadilla in der Pfanne in den heißen Ofen stellen und 4-5 Minuten backen. Aus der Pfanne stürzen, vierteln und mit Crème fraîche und Salat anrichten.

Steffen Henssler am 09. September 2021

# Reh-Frikadellen mit Heidelbeeren und Brioche

## Für 4 Personen:

### Frikadellen:

3 Schalotten	1 EL Thymian	1 EL Rosmarin
1 altbackenes Brötchen	Milch	1 kg Hackfleisch vom Reh
1 Ei	3 EL Paniermehl	Salz, Pfeffer
Oliven- und Traubenkernöl	2 Zehen Knoblauch	Rosmarin, Thymian

### Beeren:

600 g Heidelbeeren	1 EL Chiliflocken	200 ml Balsam-Essig
1 unbehandelte Orange	2 EL Honig	1 Bund Rucola
Pflanzenöl		

### Hefebrötchen (Brioche):

1 Hefewürfel	250 ml warme Milch	60 g Zucker
200 g weiche Butter	1 TL Salz	5 Eier
750 g Mehl	2 EL gehackter Rosmarin	1 Orange

2 Schalotten schälen, fein würfeln und in etwas Olivenöl farblos anschwitzen. Sie sollen schon gar und weich sein, bevor sie zur Hackmasse kommen. Die Kräuter fein hacken. Das Brötchen in Stücke teilen und in Milch einweichen. Die Flüssigkeit anschließend ausdrücken.

Das Rehhack mit Semmelbrösel, Ei und den vorbereiteten Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann Frikadellen daraus formen. Oliven- und Traubenkernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen etwa 10 Minuten gut durchbraten. Dabei angedrückte Knoblauchzehen, 1 halbierte Schalotten und Kräuter mit in die Pfanne geben.

### Beeren:

Die Heidelbeeren waschen und trocknen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Chiliflocken, Balsam-Essig, den Saft der Orange und den Schalenabrieb der halben Orangen hinzufügen. Alle vermengen und 20 Minuten ziehen lassen.

Nun noch etwas Honig unterrühren, damit ein süß-pikanter Fruchtgeschmack entsteht.

Rucola waschen und gründlich trocknen. Pflanzenfett erhitzen und Rucola darin 20 Sekunden frittieren. Die Blätter aus dem Fett nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

### Hefebrötchen (Brioche):

Die Hefe in warmer Milch auflösen. Alle anderen Zutaten mit der Hefe- Milchmischung in eine Rührschüssel geben und mindestens 10 Minuten kneten. Den Teig abdecken und zur doppelten Menge aufgehen lassen.

Den Teig mit der Hand nochmal durchkneten, dann in gleich große Brötchen abstechen. Ein feuerfeste Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Teigstücke nebeneinander hineinschieben. Den Backofen auf 200-220 Grad vorheizen. Die Hefebrötchen hineingeben und je nach Größe etwa 20-30 Minuten backen.

### Anrichten:

Heidelbeeren und Frikadellen auf Teller geben. Darauf den Rucola setzen. Dazu die frischgebackenen Brötchen servieren.

Rainer Sass am 12. Juni 2020

# Rinder-Tatar mit Blumenkohl und Schnittlauch-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Rindertatar:

1 Schalotte	1 bis 2 Sardellenfilets	1 TL Kapern
1 Gewürzgurke	250 g mageres Rinderhackfleisch	1 ½ EL Tomatenketchup
1 EL DijonSenf	1 Prise edelsüßes Paprikapulver	mildes Chilusalz

### Für den Blumenkohl:

150 g Blumenkohlröschen	1 TL Neutrales Öl	mildes Chilusalz
Zucker		

### Für die Schnittlauchsauce:

60 g griech. Joghurt	½ TL scharfer Senf	Tropfen Zitronensaft
Zitronenabrieb	Ingwerabrieb	1 Prise Zucker
½ Bund Schnittlauch	mildes Chilusalz	

### Für das Rindertatar:

Schalotte abziehen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden.

Sardellenfilets trocken tupfen und mit Kapern und Gewürzgurke in feine Würfel schneiden.

Rinderhackfleisch mit Schalotte, Sardellen, Gewürzgurke, Ketchup, Senf und Paprikapulver mischen. Mit Chilusalz würzen.

Tatar mithilfe von Anrichteringen auf Vorspeisentellern anrichten.

Die Anrichteringe vor dem Befüllen von innen mit Öl einfetten, so lassen sich die Ringe leichter abziehen.

### Für den Blumenkohl:

Blumenkohlröschen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl in einer Pfanne in Öl auf beiden Seiten goldbraun braten und mit Chilusalz würzen. Abschließend etwas Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen.

### Für die Schnittlauchsauce:

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und eine Seite auspressen. Joghurt mit Senf verrühren. Mit einigen Tropfen Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zucker und etwas Chilusalz abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Schnittlauch hinzufügen. Die Blumenkohlscheiben außen herum legen und die Schnittlauchsauce außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 31. Mai 2019

# Risoni-Nudeln mit gefülltem Hacksteak

## Für 4 Personen

### Für das Hacksteak:

1 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	40 ml Olivenöl
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Oregano	1 Bio-Zitrone
500 g Rinderhackfleisch	2 Eier	1 Prise Zimt
1 Prise Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer
120 g Schafskäse (Feta)		

### Für die Risoni-Nudeln:

200 g Risoni-Nudeln	Salz	1 Zucchini
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl
Pfeffer	20 g Pinienkerne	50 g schwarze Oliven
40 g getrocknete Tomaten	1 Bio-Zitrone	50 g Schafskäse (Feta)
1 EL weißer Balsamico	50 g Rucola	

Das Brötchen vom Vortag in eine kleine Schüssel geben, mit etwas lauwarmem Wasser begießen und einweichen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann etwas abkühlen lassen.

Petersilie und Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, etwas klein schneiden oder zerzupfen und mit dem Hackfleisch, den Eiern, Zwiebeln aus der Pfanne, Petersilie, Oregano, etwas Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft gut vermengen. Die Hackmasse mit Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Dann zu 8-12 kleinen Kugeln formen.

Den Schafskäse würfeln, mit dem Finger je ein Loch in die Hackkugeln eindrücken und ein Stückchen Schafskäse hineingeben und wieder verschließen. Die Kugeln etwas flachdrücken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die gefüllten Hacksteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten.

Für den Nudelsalat die Risoni-Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen, bis sie al dente sind.

In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini mit dem Knoblauch und dem Thymianzweig darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Oliven in Scheiben, die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Schafskäse klein würfeln. Die Risoni-Nudeln abgießen und direkt in einer Schüssel mit den gebratenen Zucchini, Oliven, getrockneten Tomaten, Pinienkernen, Schafskäse, Balsamico, etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Direkt vor dem Servieren den Rucola unter den Nudelsalat mischen.

Gebratene Hacksteaks mit Nudelsalat auf Teller geben und genießen.

Antonina Müller am 28. Oktober 2021

# Spaghetti Bolognese

## **Für 2 Personen:**

200 g Spaghetti roh	500 g gemischtes Hack	1 Karotte
1 Stange Engl. Sellerie	0,5 Bund glatte Petersilie	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 Sardellen	1 Zweig Rosmarin
2 Salsiccia	1 EL Tomatenmark	700 ml passierte Tomaten
1 Parmesan	1 Spur Olivenöl	

Die Haut von der Salsiccia ablösen und das Fleisch ein bisschen durchhacken, damit das Fleisch nicht zu grob ist.

In einem heißen Topf das Hackfleisch und die Salsiccia anbraten Den Sellerie runterschneiden, den Knoblauch fein hacken, die Karotte grob herunterreiben. Ebenso die Zwiebel reiben, die Sardellen fein runterschneiden und den Rosmarin zupfen.

Alles zusammen zum gerösteten Hack geben, das Tomatenmark mit in den Topf geben und noch mal alles ordentlich rösten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Dann einen ordentlichen Schluck Rotwein mit in den Topf geben und nach kurzer Zeit die passierten Tomaten in den Topf geben. Dann ca. 10-15 Minuten köcheln lassen In der Zwischenzeit die Spaghetti kochen.

Vor dem Servieren die Sauce noch mal probieren und evtl. etwas nachwürzen.

Die Spaghetti Bolognese noch mit Parmesan verfeinern.

Steffen Henssler am 08. Oktober 2020

# Spaghetti Bolognese

**Für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**

1 kg Flaschentomaten	6 EL Olivenöl	600 g Rinderhackfleisch
Salz	200 ml Rotwein	4 EL Tomatenmark
250 ml Rinderfond	2 Lorbeerblätter	2 Gewürznelken
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Karotten
150 g Stangensellerie	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
400 g Spaghetti	75 g Parmesan	1 Bund Basilikum
60 g Butter	3 EL Olivenöl	

Die Tomaten am Stielansatz einritzen. Kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Den Strunk entfernen und die Tomaten grob schneiden.

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

Mit dem Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.

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

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

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen und in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden. Stangensellerie waschen und ebenfalls in 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 zum Saucenansatz 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 Käse 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 kalt gepresstes Olivenöl untermischen.

Die Spaghetti auf Tellern anrichten, mit etwas Hackfleischsauce anrichten und mit Käse und Basilikum bestreut servieren. Übrige Sauce extra dazu reichen.

Andreas Schweiger am 27. August 2020

## Spaghetti und Fleisch-Klößchen

### Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	200 g gemischtes Hack	1 kleine Chilischote
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	1 kleine Knoblauchzehe
1 Scheibe Toastbrot	1 kleine Zwiebel	1 Spur Olivenöl
1/2 Bund Basilikum	1 Tasse gerieb. Parmesan	

Gemischtes Hack mit Zwiebelwürfeln, Toastbrotwürfeln, etwas Chili, Salz und Pfeffer, etwas geriebenem Knoblauch und einem Schuss passierten Tomaten vermischen, zu Bällchen formen und in Olivenöl braten.

Wenn die Bällchen schön braun sind, passierte Tomaten mit in die Pfanne geben.

Alles durchschwenken und bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 5-8 Minuten kochen.

Gekochte Pasta mit in die Pfanne geben, vermengen und noch mal ca. 1 Minute mitköcheln lassen.

Anrichten und oben drauf noch frisches Basilikum und geriebenen Parmesan streuen.

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

## Spanische Hackbällchen mit Pimientos

### Für 4 Personen:

#### Für die Hackbällchen:

1 Knoblauchzehe	2 EL Petersilie	500 g Rinderhackfleisch
1 Ei	25 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer, Öl

#### Für die Tomatensauce:

1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	Öl
100 ml Sherry	500 ml Tomatenpolpa rustica	2 Lorbeerblätter
½ TL Oregano	½ TL Thymian	1 TL Zucker
Salz, Pfeffer		

#### Für die Bratpaprikas:

200 g kl. grüne Bratpaprikas	1 kleine Knoblauchzehe	Salz, Öl
------------------------------	------------------------	----------

Für die Hackbällchen eine der Knoblauchzehen schälen und fein reiben. Petersilie waschen, trockentupfen und feinhacken. In einer Schüssel zerkleinerten Knoblauch sowie Petersilie mit Hackfleisch, Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermengen und zu walnussgroßen Bällchen formen. Hackbällchen in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Für die Sauce die zweite Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides mit etwas Öl in einem Topf glasig dünsten, mit Sherry ablöschen. Tomatenpolpa, Lorbeerblätter, Oregano, Thymian, Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben. Ca. 20 min köcheln lassen. Die Paprikas waschen und trockentupfen. In einer Pfanne mit Öl für ca. 10 Minuten anbraten, bis sie leichte Blasen werfen. Währenddessen die letzte Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Kurz vor Bratende die Paprikas mit Salz und geriebenem Knoblauch abschmecken.

Hackbällchen vorsichtig in die Soße geben, warm oder heiß zusammen mit den gebratenen Pimientos servieren.

Björn Freitag am 05. September 2021

# Spargel-Salat mit Scotch-Eggs

## Für 4 Personen

### Für die Scotch-Eggs:

1 Brötchen vom Vortag	1/2 Bund glatte Petersilie	500 g gem. Hackfleisch
6 Eier	1 TL Senf	Salz
Pfeffer	1 Prise Paprikapulver	1 TL Milch
1 EL Mehl	60 g Semmelbrösel	ca. 300 g Frittierfett

### Für den Spargelsalat:

500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Salz
Zucker	1 Bund Kerbel	6 EL Olivenöl
3 EL weißer Balsamico	1 Spr. Zitronensaft	Pfeffer

Das Brötchen in warmem Wasser einweichen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, Petersilie, ein Ei, Senf und das ausgedrückte eingeweichte Brötchen zugeben, alles glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen, die Masse kaltstellen.

Weißer Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden

Grünen Spargel am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Spargelstangen im gewürzten Wasser ca. 7 Minuten bissfest kochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einem Dressing mischen. Kerbel fein schneiden und unterrühren.

Spargel in ca. 5 cm große Stücke schneiden und mit dem Dressing marinieren.

Übrige Eier weichkochen (3–4 Minuten), die Eier sollen innen flüssig sein. Dann eiskalt abschrecken und vorsichtig schälen.

Das übrige Ei aufschlagen und mit 1 TL Milch verquirlen.

Jeweils etwas Hackfleischmasse auf die Arbeitsplatte geben und zu einer dünnen Platte ausrollen. Dann jeweils 1 gekochtes Ei mit der Hackmasse umhüllen, anschließend vorsichtig wie ein Schnitzel panieren. Zuerst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

Die Eier im heißen Frittierfett goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den Spargelsalat mit den frittierten Eiern servieren.

Martina Kömpel am 21. Mai 2019

# Spitzpaprika mit Rinderhack, Feta und Minz-Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für die Spitzpaprika:**

300 g Rinderhack	3 rote Spitzpaprika	3 Knoblauchzehen
100 ml Milch	150 g Feta	30 ml Olivenöl
2 Zweige Oregano	Salz	1 Prise Cayennepfeffer
Pfeffer		

**Für den Minz-Joghurt:**

1 Zitrone	200 g Joghurt	2 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

**Für die Spitzpaprika:**

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Knoblauchzehen in der Milch ca. 5 Minuten kochen lassen, danach mit einer Gabel zerdrücken und unter das Hack mischen.

Paprika aushöhlen.

Das Hackfleisch mit dem Feta, Oregano, Olivenöl, Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer gut durchmischen.

Die Masse in die ausgehöhlten Paprika füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 10-15 Minuten grillen. Dabei ab und zu drehen und anschließend aus dem Ofen nehmen und kurz mit einem feuchten Tuch abdecken, damit man die Schale besser abziehen kann.

**Für den Minz-Joghurt:**

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Minze von den Zweigen zupfen, abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Etwas Zitronensaft, Joghurt und Minze verrühren und als Dip reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 12. August 2020

## Taco mit Tomate, Mais und Eisberg-Salat

### Für 2 Personen:

250 g gemischtes Hackfleisch	1 Butter	1 Pack. Gewürzmischung
10 Tacos	3 grosse Tomaten	1/2 Dose Mais
5 grosse Blätter Eisbergsalat	1/2 Glas Crème-fraiche	

Gemischtes Hack kräftig anbraten.

Wenn das Hack anfängt zu rösten, eine Flocke Butter dazugeben.

Gewürzmischung mit in die Pfanne geben und ordentlich anrösten. Dann Wasser hinzufügen, Deckel drauf und 20 Minuten köcheln lassen.

Tacos im Ofen wärmen und dann befüllen: Zuerst das Fleisch rein, dann geschnittene Tomaten, Mais und obendrauf Eisbergsalat.

Zum Abschluss noch Käse reinstreuen und mit Creme fraiche verfeinern.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

# Teigtaschen mit Hack und Schafskäse

## Für 4 Personen

### Für die Käse-Spinat-Füllung:

750 g Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
200 g Schafskäse		

### Für die Hackfüllung:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	400 g Hackfleisch (Lamm)	1 Eigelb
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Msp. Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Koriander, gemahlen
Salz	Pfeffer	zusätzlich
300 g Strudelteig	2 Eigelbe	Butter

### Für den Zitronenjoghurt:

1 Bio-Zitrone	400 g griech. Joghurt	Salz, Pfeffer, Zucker
---------------	-----------------------	-----------------------

Für die Käse-Füllung Spinat putzen, waschen und gründlich abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat gut abtropfen lassen.

Den Schafskäse fein würfeln und unter den Spinat mischen.

Für die Hackfüllung Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

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

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Angeschwitzte Schalotten und Knoblauch, sowie gehackte Petersilie, Eigelb, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Koriander, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles gut verkneten.

Strudelteig in 8 Quadrate von ca. 15 cm lange Kantenlänge schneiden. Dann die Quadrate schräg halbieren, sodass aus jedem Quadrat 2 Dreiecke entstehen.

Die Dreiecke mit der langen Kante nach unten und der Spitze nach oben auf die Arbeitsplatte legen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In die Mitte der Teigdreiecke jeweils 2 EL Spinatfüllung oder 2 EL Hackfüllung geben. Die Teigränder mit verquirltem Eigelb bestreichen, die obere Spitze und die beiden Seitenspitzen umklappen, so dass kleine Teigpäckchen entstehen. Die Teigpäckchen mit Eigelb bestreichen.

Die Teigtaschen auf ein gefettetes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronenschale, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die gebackenen Teigtaschen und Zitronenjoghurt anrichten und servieren.

### Strudelteig selber machen:

Für den Strudelteig 240 g Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. 1 EL Rapsöl und  $\frac{1}{8}$  l lauwarmes Wasser verquirlen, zugeben und alles zu einer glatten elastischen Teigkugel kneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen und quellen lassen.

Ali Güngörmüs am 03. April 2020

# Tomaten-Risotto mit gefüllten Frikadellen

## Für 5 Personen

### Risotto:

400 g Risotto-Reis	3 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 Stange Staudensellerie	1.5 l Fleischbrühe	0.5 l Tomatensaft
1 EL Tomatenmark	3 größere Tomaten	50 g alter Pecorino
50 g alter Parmesan	2 EL Butter	1 Chilischote
Salz	Pfeffer	

### Frikadellen:

1 kg Rinderhackfleisch	1 Ei	2 Zwiebeln
Milch	3 EL Paniermehl	100 g Ziegenfrischkäse
Pfeffer	Salz	Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 Scheiben Ingwer
1 Zehe Knoblauch		

### Risotto:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

Staudensellerie säubern und ebenfalls fein würfeln. Tomaten vierteln, Stielansätze und Inneres entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Chilischote anritzen und den Käse reiben. Brühe und den Tomatensaft in separaten Töpfen leicht erwärmen.

Olivenöl in einem größeren, flachen Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Sellerie hineingeben und farblos andünsten. Reis, Chilischote und Knoblauch hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen.

Eine Kelle Brühe angießen. Die Brühe unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis kaum mehr Flüssigkeit im Topf ist. Nun eine Kelle Tomatensaft dazugeben und auch unter Rühren einkochen lassen. Die Hitze etwas reduzieren und immer wieder Brühe und Tomatensaft hinzugeben, bis die Reiskörner fast gar sind. Das dauert etwa 12-15 Minuten. Dabei gut rühren, damit nichts anbrennt.

Tomatenmark unterrühren und wieder Flüssigkeiten hinzufügen bis das Risotto gar und geschmeidig ist. Es sollte noch etwas Biss haben. Die frischen Tomaten und etwas Butter unterheben. Den geriebenen Käse hinzufügen und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Frikadellen:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Etwas Wasser in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin 5 Minuten dünsten. Danach abkühlen lassen.

Brötchen zerkleinern und in Milch einweichen. Die Flüssigkeit ausdrücken und die Brötchenmasse leicht hacken. Hackfleisch, Ei, gedünstete Zwiebeln und Brötchenmasse gut vermengen. Dabei kräftig salzen und pfeffern. Eine Portion der Masse auf der Hand zu einem flachen Fladen formen. Etwas Ziegenfrischkäse in die Mitte setzen, die Fleischmasse schließen und zu einer Kugel formen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin rundum goldbraun braten. Dabei Kräuter, Ingwerscheiben und die angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne legen. Nach etwa der Hälfte der Garzeit die Frikadellen mit den Semmelbröseln bestreuen. Das macht sie knuspriger und sorgt für eine noch schönere Farbe.

Rainer Sass am 27. März 2020

# Tunesisches Lamm-Hackfleisch mit Blumenkohl arabisch

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

200 g Lammhackfleisch	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	100 ml Fleischfond	2 EL Senf
2 EL Harissa-Paste	2 EL Paniermehl	2 Zweige Thymian
Chili	Salz	Pfeffer

### Für den Blumenkohl:

150 g Blumenkohlröschen	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
100 g geröst. Mandelblättchen	2 EL Butter	2 EL Olivenöl
2 TL Ras-el-Hanout	2 Zweige Minze	Muskatnuss, Salz

### Für das Lamm:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und reiben.

Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Blättchen fein hacken.

Lammhackfleisch mit gewürfelten Zwiebeln, Knoblauch, Thymian, Eigelb, 1 Esslöffel Harissa, Senf und Paniermehl vermengen und eine Frikadellen-Masse herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Chili pikant abschmecken und zu kleinen Bällchen formen. In Olivenöl von allen Seiten zart und saftig braten. Anschließend restliche Harissa-Paste in die Pfanne geben, mit Fond ablöschen. Pfanne mit einem Deckel schließen und Bällchen schmoren lassen.

### Für den Blumenkohl:

Blumenkohlröschen in Salzwasser blanchieren, aus dem Wasser nehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Blumenkohlröschen und Zwiebel in Olivenöl sanft braten. Mit Salz und Muskat würzen. Nach ca. 5 Minuten Bratzeit die Butter hinzugeben und braun werden lassen. Zitrone auspressen und den Saft in die Pfanne geben.

Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mandelblättchen hacken.

Minze und Mandelblättchen zum Blumenkohl in die Pfanne geben und gut schwenken. Alles mit Ras el-Hanout würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 23. Oktober 2020

# Weißer Bolognese mit Bandnudeln

## Für 4 Personen

### Für die weiße Bolognese:

4 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 Karotte
2 Stangen Staudensellerie	4 EL Olivenöl	300 g Rinderhackfleisch
300 g Schweinehackfleisch	2 EL Butter	Salz
Pfeffer	300 ml trockener Weißwein	200 ml Fleischbrühe
3 Zweige Rosmarin	1 Lorbeerblatt	1/2 Bund glatte Petersilie

### Für die Nudeln:

100 g Weizenmehl (405)	100 g Hartweizengrieß	1 Prise Salz
1 Ei	100 ml Wasser	2 Stiele glatte Petersilie

### Außerdem:

Parmesan im Stück

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und andrücken.

Karotte waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Selleriestangen waschen, entfädeln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen und Rinder- und Schweinehackfleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten unter Rühren braten.

Dann Butter, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.

Karotte und Sellerie zugeben und kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Wein angießen und diesen fast vollständig einkochen.

Dann die Fleischbrühe zugeben und zugedeckt die Sauce bei milder Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder mal wieder umrühren.

In der Zwischenzeit für den Nudelteig Mehl und Weizengrieß mischen.

Salz, Ei und etwas Wasser zugeben und alles gründlich glatt verkneten, dabei nach und nach restliches Wasser zugeben, bis ein geschmeidiger Nudelteig entsteht. Den Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Rosmarin, Lorbeerblatt und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.

Nach 40 Minuten Garzeit Rosmarin und Lorbeerblatt in die Hackfleischsauce geben und noch etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Den Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, dabei einige Petersilienblätter in den Teig einarbeiten und zu Bandnudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen.

Restliche Petersilie fein schneiden. Rosmarinzweige und Lorbeerblatt aus der Hackfleischsauce nehmen. Petersilie untermischen und die Sauce abschmecken.

Nudeln mit der Sauce anrichten. Nach Belieben noch frisch geriebenen Parmesan dazu reichen.

Rainer Klutsch am 24. September 2020

## Weißer Bolognese mit Parpadelle

### Für 2 Personen:

1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	200 g Kalbshackfleisch
75 g Sahne	350 g gekochte Nudeln	1 EL Olivenöl
1 TL Weizenmehl (405)	1 kleine Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einer Pfanne im heißen Olivenöl farblos anschwitzen. Kalbshackfleisch dazugeben und 3–4 Minuten unter Rühren farblos anbraten. Mehl darüberstäuben und einrühren. Mit etwa 75 ml (1/2 Tasse) Wasser ablöschen, Sahne zugießen und abgedeckt 20 Minuten sanft köcheln lassen. Zucker drüberstreuen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen die Nudeln in einem Topf mit 2–3 EL Wasser sanft und sehr langsam erwärmen. Die Nudeln auf zwei Teller verteilen, die weiße Bolognese darübergabe und servieren.

Christian Henze am 23. August 2019

# Wildschwein-Frikadellen mit Ringelbete-Kohlrabi-Salat

## Für 4 Personen:

### Für die Wildfrikadellen:

1 Brötchen vom Vortag	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 Stiele glatte Petersilie	3 Stiele Basilikum	1 getrocknete Chilischote
500 g Wildhackfleisch	1 Ei	Salz
1 Msp. Paprikapulver	Worchestershiresauce	Speiseöl

### Für den Salat:

4 Ringelbete-Knollen	1 Kohlrabi mit Grün	1 Apfel
30 g Kürbiskerne	1 EL Zitronensaft	1 EL Honig
3 EL Apfelessig	4 EL Apfelsaft	Salz
Pfeffer	4 EL Olivenöl	4 EL Gemüsebrühe

Für die Frikadellen das Brötchen in reichlich lauwarmem Wasser einweichen.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken.

Die Chilischote putzen und ebenfalls fein hacken.

Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken.

Brötchen, Wildhack, Ei, Schalotte, Knoblauch, Kräuter, Chilistückchen, Salz, Paprikapulver und etwas Worchestershiresauce in eine Schüssel geben und gründlich glatt verkneten.

Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Frikadellen einlegen und bei mittlerer Hitze unter Wenden von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Für den Salat Ringelbete und Kohlrabi putzen. Kohlrabiblätter waschen und beiseitelegen. Ringelbete und Kohlrabi schälen. Beim Schälen der Ringelbete evtl. Einmalhandschuhe tragen.

Bete-Knollen und Kohlrabi auf einem stabilen Küchenhobel oder mit der Küchenmaschine in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Apfelwürfel sofort mit Zitronensaft mischen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und grob hacken.

Für das Dressing Honig mit Essig, Apfelsaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren, Dann das Olivenöl und Gemüsebrühe kräftig unterschlagen, sodass ein sämiges Dressing entsteht. Die Apfelwürfel unterheben.

Von den Kohlrabiblättern 23 zarte Blätter in feine Streifen schneiden.

Im Wechsel leicht überlappend 4 Teller mit den Ringelbete- und Kohlrabischeiben auslegen. Das Dressing überträufeln und den Salat zusätzlich mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne und Kohlrabigrün über den Salat streuen. Frikadellen darauf geben und servieren. Extra-Tipp von Sören Anders: Zum Wildfleisch passt ebenfalls sehr gut die Süße von eingelegten Kirschen.

Sören Anders am 30. Oktober 2020

# Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch, Béchamel aus dem Glas

## Für 4 Personen

1 kleiner Wirsing	500 g Rinderhack	1 Ei
1 El Senf	Salz , Pfeffer	2 TL Rosenpaprika
1 Tl Kümmel	400 ml Milch	2 El Mehl
1 El Butter	Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer

Butter in einem Topf erhitzen. In der Butter das Mehl anschwitzen, mit Milch ablöschen, dabei mit dem Schneebesen glatt rühren, mit Salz, Muskat und weißem Pfeffer würzen, einkochen bis die Béchamel eine sämige Konsistenz hat.

Wirsingkopf vom Strunk befreien, waschen und die Blätter in Salzwasser blanchieren, anschließend hacken.

### **Optional:**

Kümmel anrösten und Wirsing damit würzen.

Hackfleisch mit Ei, Senf, Rosenpaprika, Salz und Pfeffer zu einem Brät verarbeiten.

Weckgläser buttern, dann abwechselnd Wirsing und Hackfleisch schichten. Mit der Béchamel übergießen und im Backofen bei 160 Grad (Ober-Unterhitze) für ca. 30 - 45 Minuten backen.

Björn Freitag am 27. Februar 2021

# Zucchini-Hackfleisch-Roulade mit Fake-Reis

## Für 4 Portionen

2 große Zucchini (500 g)	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 Handvoll Petersilienblätter	2 EL schwarze Oliven	4 getrock. Tomaten
300 g Rinderhackfleisch	Salz, Pfeffer	5 Strauchtomaten (500 g)
1 Handvoll Basilikumblätter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Olivenöl
500 g passierte Tomaten (Dose)	1 Meerrettichwurzel	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl (500 g)
2 TL Kokos- oder Nussöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Zucchini waschen, trocknen und ohne Stielansatz der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Zucchinischeiben darin 1 Minute blanchieren, damit sie sich später besser aufrollen lassen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Oliven und getrocknete Tomaten fein hacken. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Schalottenwürfeln, der Hälfte des Knoblauchs, der Hälfte der Petersilie, Oliven und getrockneten Tomaten verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in 8 gleich große Portionen teilen und jede Portion zu einer länglichen Rolle formen.

Jede Hackfleischrolle mit 12 Zucchinischeiben umwickeln. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Den restlichen Knoblauch darauf verteilen. Die Tomatenscheiben auf dem Boden der Form auslegen. Mit dem Basilikum bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini-Hack-Rouladen auflegen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die passierten Tomaten auf den Rouladen verteilen und die Rouladen im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 35 Minuten garen.

Inzwischen für den Fake-Reis den Blumenkohl waschen, trocknen und die Röschen fein reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den geriebenen Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die Rouladen aus dem Ofen nehmen, den angebratenen Fake-Reis mit der restlichen Petersilie darauf verteilen und das Ganze mit frisch geriebenen Meerrettichspänen garniert servieren.

Frank Rosin

# Index

- Aubergine, 2, 5, 43, 93, 100  
Auflauf, 2, 45, 48, 77, 127  
Avocado, 49
- Bällchen, 3, 4, 24, 46–48, 51, 52, 63, 64, 76, 91, 109, 110, 117  
Blumenkohl, 17, 35, 44, 113, 123, 128  
Bohnen, 15, 16, 18, 41, 111  
Bolognese, 56, 94, 104, 108, 115, 116, 124, 125  
Bratklops, 3, 4, 6, 7, 21, 25–34, 36–38, 44, 78, 79, 81–83, 85, 107, 112, 117, 122, 126  
Brokkoli, 4, 21  
Burger, 3, 8, 9, 11, 61, 100
- Cevapcici, 13, 14, 92  
Chili-con-Carne, 15, 16, 41
- Eisberg, 120  
Erbsen, 13, 65, 80, 82
- Grünkohl, 68  
Gurke, 14, 25, 29, 44, 51, 60, 82, 83, 102, 113
- Hackbraten, 23, 54, 55, 65, 93, 101, 102  
Hackfleisch, 1, 3, 4, 16, 20, 23, 26, 31, 32, 34, 35, 37, 44, 73, 82, 85, 86, 92, 94, 99, 100, 103, 104, 107, 112, 115, 117, 118, 120
- Kürbis, 31, 76, 77, 126  
Kalb, 6, 25, 27–30, 40, 50, 78, 81, 84, 97, 125  
Klops, 66, 68–74, 80  
Knödel, 85  
Kohl-Roulade, 88–90  
Kohlrabi, 24, 33, 126  
Kraut, 91
- Lamm, 5, 13, 24, 62, 76, 89, 93, 123  
Lasagne, 94, 96, 104, 111  
Lauch, 32, 56, 111
- Möhren, 4, 6, 11, 20, 23, 31, 44, 47, 52, 54–56, 58, 62, 70, 82, 94, 96, 97, 104, 106, 108, 111, 115, 116, 124  
Mangold, 98, 99  
Maultaschen, 42, 121  
Moussaka, 5
- Nudeln, 56, 63, 64, 104, 105, 108, 114–117, 124, 125
- Pak-Choi, 46  
Paprika, 1, 4, 8, 13, 14, 19, 20, 40, 47, 50, 57, 59, 61, 65, 86, 92, 100, 102, 103, 117, 119, 127  
Pastinaken, 7  
Pilze, 3, 4, 17, 20, 30, 35, 38, 48, 51, 53, 68, 75, 87, 94, 96, 97, 102, 104, 107  
Pizza, 86  
Polenta, 98
- Rüben, 31  
Radieschen, 25, 27, 29, 42, 44, 51, 102  
Ravioli, 42, 121  
Reis, 13, 50, 84, 99, 103, 109, 110, 122, 128  
Rettich, 7, 68, 81, 128  
Rind, 46, 66, 76, 89, 108  
Rinder-Hack, 2–4, 7–9, 11, 13–15, 18, 19, 24, 29, 30, 33, 34, 36, 39, 41, 43, 45, 47, 49, 52, 56–61, 64, 71, 72, 77, 83, 87, 88, 96–98, 105, 106, 110, 111, 113, 114, 116, 117, 119, 122, 124, 127, 128  
Rosenkohl, 26  
Rote-Bete, 71, 72, 126  
Rucola, 7, 11, 112, 114
- Schoten, 1, 15, 30, 40, 63, 76, 80, 89, 92, 96, 103  
Schwein, 22, 40, 45, 53, 88, 124  
Sellerie, 20, 23, 54–56, 70, 89, 94, 97, 104, 106, 108, 111, 115, 116, 122, 124  
Spargel, 4, 78–80, 118  
Spinat, 42, 121  
Spitzkohl, 11, 91

Steckrübe, 31

Tatar, 113

Teig-Taschen, 42

Weißkohl, 6, 89, 90

Wirsing, 68, 78, 88, 127

Zucchini, 41, 57, 61, 77, 93, 100, 114, 128