

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Hack

2022-2023

121 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2024.

Inhalt

Hackbraten mit Kartoffel-Salat	1
Kohlrabi-Champignon-Hackfleisch-Auflauf	2
Nudel-Kürbis-Gratin mit Hack und Panko-Kruste	3
Kohlroulade mit Zwiebel-Soße aus dem Backofen	4
Wirsingkohl-Roulade mit Pilzrahm-Soße und Steinpilzen	5
Luigis Buletten mit Pommes frites	6
Kartoffel-Hack-Rolle mit viel Käse	7
Spargel-Gemüse mit Frikadellen	8
Kürbis-Macchiato mit Rosmarin-Hack-Spießchen	9
Biftekia mit Schafskäse und Auberginen	10
Kohlrouladen nach Melitta Varlams Papa	11
Krautwickel 'Lasagne Style'	12
Rosenkohl-Hack-Auflauf auf Kartoffel-Püree	13
Tortillas mit Mangold und Hackfleisch	14
Königsberger Klopse mit Kartoffel-Oliven-Stampf	15
Lasagne al Forno	16
Paprika-Gemüse mit Hackbällchen	17
Lamm-Köfte mit Pinienkernen und Rumfort	18
Straßburger Nudel-Auflauf	18
Zucchini-Strudel mit Hackfleisch	19
Rotkohl-Rouladen mit Hackfleisch	19
Hackfleisch-Käse-Strudel	20
Ragù alla bolognese	21
Fleischbällchen-Pfanne Teriyaki Style	22
Big Kahuna Burger	23

Schmorgurken mit Hackfleisch-Füllung	24
Hackbraten	25
Hackfleisch-Schnitzel mit Käse und Zwiebeln	25
Schichttopf mit Fleisch	26
Kartoffel-Lasagne mit Hackfleisch und Gemüse	27
Kalb-Butter-Schnitzel mit Erbsen-Lauch-Gemüse	28
Chili con carne - das Originalrezept	29
Chili con Carne nach Jamie Oliver	30
Schwarzwälder Hackrouladen	30
Hackbraten mit Kohlrabi	31
Rinderhack-Steak, mit Schafskäse gefüllt	32
Frikadellen mit Gurken-Quark	33
Nudel-Schnecken mit Hackfleisch und Salat	34
Barbecue-Frikadellen mit Kartoffel-Chips	35
Möhren-Reis mit Hack-Bällchen	36
Wild-Bolognese mit Spaghetti, Parmesan, Haselnüssen	37
Fleisch-Bällchen Arrabbiata	38
Steckrüben-Eintopf	38
Gemüse-Hackbraten mit Bechamel-Kartoffeln	39
Hackfleisch-Auflauf	40
Cevapcici 'Henssler Style'	41
Kartoffel-Möhren-Topf mit Hackfleisch und Petersilie	41
Consommé double mit Maultasche	42
Spätzle-Auflauf mit Hackfleisch	43
Hackepeter-Brötchen	43
Tabouleh-Salat mit Kadaiyf, Pistazien, Feta, Lamm-Köfte	44
Wild-Frikadelle mit Porree und Kartoffel-Stampf	45
Wirsing-Roulade mit Pilz-Rahm-Soße und Kartoffeln	46
Bifteki	47
Maultaschen in der Brühe mit geschmolzenen Zwiebeln	48
Gemüse-Eintopf mit Hackbällchen	49
Enchiladas mit Hackfleisch gefüllt und überbacken	50

Kohlrouladen	51
Wirsing-Rouladen mit Hackfüllung	52
Kohlroulade vom Wirsing mit Salzkartoffeln	53
Wirsing-Kartoffel-Stampf mit Frikadellen	54
Teigtaschen mit Hackfleisch	55
Bolognese-Auflauf	55
Bolognese mit Weißwein und Kalb-Hackfleisch	56
Bolognese mit Rotwein und Rinder-Hackfleisch	57
Sandwich Don Alfredo	58
Hack-Pfanne mit griechischen Nudeln	59
Chili con Carne ohne Kidneybohnen	60
Wild-Bulette mit Kohlrabi und Meerrettich	61
Chili con carne	62
Emmer-Blumenkohl-Risotto mit Rinderhack-Bällchen	63
Japanische Teigtaschen	64
Pilz-Kürbis-Curry mit Hackbällchen	65
Schichtkohl mit Wirsing und Hackfleisch auf Tomaten-Soße	66
Hackbällchen 'Don Alfredo'	67
Königsberger Klopse mit Kartoffeln und Tomaten-Salat	68
Reh-Frikadellen mit Apfel-Kompott, Rotkohl und Pilzen	69
Köttbullar mit Pilzen und Rahm-Soße	70
Tagliatelle, Hackfleisch-Klößchen, Tomaten-Pindjur-Soße	70
Gefüllte Champignons mit Hack, Käse und Lauch	71
Reh-Frikadellen mit Apfel-Kompott, Rotkohl und Pilzen	72
Lasagne mit Käse, Hackfleisch und Béchamel-Soße	73
Hackfleisch-Rolle mit Schinken, Bacon und Käse	74
Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf	75
Kalb-Frikadellen und Möhren-Eintopf	76
Met-Burger mit Honigwein-Zwiebeln	77
Lamm-Wirsing-Rouladen mit Sellerie-Püree	78
Fladenbrot-Pizza	79
Gefüllte Paprika	80

Thai-Salat 'Laab Moo' mit Rinderhack	81
Bunter Gemüse-Hack-Auflauf	82
Pizza-Rolle mit Hackfleisch	82
Knusprige Hackbällchen mit Rahm-Pfifferlingen	83
Hackfleisch-Blätterteig-Rolle	84
Ragù alla bolognese	84
Cevapcici mit Salat	85
Hackfleisch-Schicht-Braten aus dem Ofen	86
Lammhack-Spieße mit Spinat-Salat, Paprika-Hummus	87
Gegrillte Hacksteaks mit Couscous und Dips	88
Rinder-Filet, Senfkruste, Kartoffel-Gratin, Pesto	89
Gegrillte Hackfleisch-Rolle mit Edamer	90
Griechische Frikadellen-Spieße	90
Königsberger Klopse	91
Frikadellen halb und halb	92
Bolognese original	93
Chili con carne	94
Mangold-Röllchen	95
Teltower-Rübchen-Topf	96
Kartoffel-Sellerie-Hack-Auflauf im Speck-Mantel	96
Spargel-Kartoffel-Salat mit Geflügel-Frikadellen	97
Teig eingerollt mit Hackfleisch	98
Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch	99
Bayerische Kraut-Wickel	100
Kraut-Wickel nach Melitta Varlams Papa	101
Teller-Burger mit Kartoffeln und Rotkohl-Salat	102
Lasagne	103
Tacos mit Hackfleisch	104
Kartoffel-Hack-Auflauf	104
Hack-Flammkuchen mit zweierlei Käse	105
Beef Wrap	105
Lasagne	106

Hackbraten mit Kartoffel-Salat

Für 6 Personen

Für den Kartoffelsalat:

40 ml Branntweinessig

60 ml Sonnenblumenöl

1 kg Kartoffeln, festk.

1 Prise Zucker

Pfeffer

Salz, Zwiebel

125 ml Gemüsebrühe

Für Hackbraten, Röstgemüse:

5 Eier

150 g Karotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Paprikapulver, scharf

100 g Pancobrösel

2 Zwiebeln

150 g Knollensellerie

Salz

Pfeffer

20 g Zucker

200 ml Frittier-Öl

1 Bund glatte Petersilie

1 kg Hackfleisch, gemischt

100 ml Wasser, lauwarm

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gut waschen und in leicht gesalzenem Wasser 20-30 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln heiß pellen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Mit Essig und Zucker verrühren und in eine Salatschüssel geben.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und zur Essigmischung in die 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. Öl 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 vorsichtig aus der Form stürzen auf die Weißbrotbrösel stürzen und darin wenden.

Zucker in eine Auflaufform streuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden, beiseiteschieben.

Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen, Gemüsewürfel darum verteilen. 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.

Kartoffelsalat nochmals abschmecken. Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu den Kartoffelsalat servieren.

Rainer Klutsch am 22. Dezember 2023

Kohlrabi-Champignon-Hackfleisch-Auflauf

Für 4 Personen

1 Kohlrabi (400 g)	Salz	250 g dunkle Champignons
Rapsöl	500 g gemischtes Hackfleisch	1 Lorbeerblatt
Muskatnuss, Pfeffer	2 EL Butter	1-2 EL Mehl
1 Bio Zitrone	250 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
150 ml Milch	100 g Emmentaler, am Stück	

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen Die Blätter des Kohlrabis entfernen, aber nicht wegwerfen. Kohlrabi schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Das geht besonders gut mit einer Aufschnittmaschine. Darauf achten, dass die Scheiben dünn und gleichmäßig geschnitten sind.

Kohlrabischeiben für drei bis vier Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Champignons in Scheiben schneiden. Nach Belieben den Stil zuvor entfernen.

Rapsöl in einem Topf sehr hoch erhitzen. Das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten. Pilze und Lorbeerblatt zum Hackfleisch geben und mit geriebener Muskatnuss und Pfeffer würzen. Die Hitze nach fünf bis sechs Minuten reduzieren.

Das Hackfleisch salzen und vom Herd nehmen. Das Lorbeerblatt entfernen.

Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf erhitzen bis sie braun wird, dann ein bis zwei Esslöffel Mehl hinzufügen, Muskatnuss hineinreiben und alles kurz anrösten. Dabei ständig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden und nichts am Topfboden ansetzt.

Etwas Zitronenabrieb dazugeben. Mit Gemüsebrühe, Sahne und Milch aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Béchamel etwa fünf Minuten leicht köcheln lassen und dabei mit einem Schneebesen weiter umrühren. Die Auflaufform mit etwas Butter oder Öl einfetten.

Den Boden mit einer Schicht Kohlrabischeiben auslegen. Darauf das Hackfleisch und die Champignons verteilen. Eine dünne Schicht Emmentaler darauf geben und mit Béchamelsoße beträufeln.

Den Vorgang wiederholen. Mit einer Schicht Emmentaler abschließen.

Den Auflauf in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 160 °C Umluft für etwa 35 Minuten backen.

Die Kohlrabiblätter waschen, fein hacken und den fertigen Auflauf damit

Björn Freitag am 19. Dezember 2023

Nudel-Kürbis-Gratin mit Hack und Panko-Kruste

Für 4 Personen

300 g Hörnchen	1/2 Hokkaido Kürbis	200 g Schmand
200 ml Buttermilch	130 g gerieb. Emmentaler	300 g gem. Hackfleisch
20 g Pankobrösel	30 g Walnüsse	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Kürbis bei 150° Grad ca. 20 Minuten in den Backofen legen. Danach läßt er sich wunderbar einfach schneiden und pürieren.

Die Hörnchennudeln in einem großen Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, abgießen, beiseite stellen.

Das Hackfleisch in einer Pfanne mit etwas Öl krümelig anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen, dann ebenfalls bei Seite stellen.

Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen, in Würfel schneiden und dann mit dem Stabmixer grob pürieren. In eine Schüssel umfüllen.

Schmand, Buttermilch sowie den geriebenen Emmentaler hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit einer Gabel locker vermengen.

Die Nudeln mit dem Hackfleisch und der Kürbis-Käse-Creme in eine flache Auflaufform geben und dort gut miteinander vermengen.

Die Walnüsse hacken und zusammen mit den Semmelbrösel auf dem Hörnchennudel-Gratin verteilen. Dann im vorgeheizten Backofen bei ca. 200° Grad 35 Minuten backen.

NN am 18. Dezember 2023

Kohlroulade mit Zwiebel-Soße aus dem Backofen

Für 4 Portionen:

1 großer Wirsing	1 Brötchen vom Vortag	Salz
800 g gem. Hackfleisch	1 Ei	2 EL Tomatenmark
1 EL Senf	1-2 TL Rosenpaprika	Pfeffer
Küchengarn	2 EL Erdnussöl	1 EL Butterschmalz
4 mittelgroße Zwiebeln	½ Schalotte	2 EL Mehl
1 TL Kümmelsamen	400 ml Kalbsfond	dunkles Bier

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Brötchen klein zupfen und in einer Schüssel in Wasser einweichen lassen.

Große, äußere Wirsingblätter abbrechen man benötigt 8 Stück für 4 Rouladen.

Bei jedem Blatt das dicke Ende der Mittelrippe keilförmig herausschneiden.

Im Topf die Blätter für 2-5 Minuten kochen, danach in kaltem Wasser abschrecken.

Wirsingblätter flach auf die Arbeitsfläche legen und gut trockentupfen.

Eingeweichtes Brötchen ausdrücken, dann das Hackfleisch, Ei, 1 EL Tomatenmark, Senf, Paprikapulver dazugeben und mit den Händen gut verkneten. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils zwei Wirsingblätter zur Hälfte übereinanderlegen, dann eine Hand voll der Hackfleischmasse auf die Blätter geben und einrollen. Dazu ein Blatt von einer Seite über die Masse schlagen, leicht aufrollen, dann die Seiten nach innen umklappen und weiter rollen. Am Ende die einzelnen Rouladen mit Küchengarn zubinden.

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Bräter, der groß genug für alle Rouladen ist, Erdnussöl und Butterschmalz erhitzen.

Währenddessen die Zwiebeln und Schalotte schälen. Beides in grobe Ringe schneiden.

Wenn das Fett im Bräter heiß genug ist, Rouladen und Zwiebeln in den Bräter geben. Ob das Fett heiß genug ist, kann man überprüfen, indem man das Ende eines Holzkochlöffels hinein hält. Bilden sich kleine Blasen, ist die richtige Temperatur erreicht. Die Rouladen von beiden Seiten anbraten, bis sie gut gebräunt sind. Rouladen aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen.

Zwiebeln und Schalotten im Bräter nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

Außerdem mit Mehl bestäuben und das restliche Tomatenmark sowie die Kümmelsamen einrühren. Dann mit Kalbsfond ablöschen.

Zum Schluss kann man die Sauce noch mit einem Schuss Bier verfeinern. Dabei aber vorsichtig sein, denn zu viel Bier macht die Sauce schnell bitter.

Wenn die Sauce fertig gewürzt ist, die Rouladen wieder zurück in den Bräter setzen, den Deckel aufsetzen und für 45 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Wer möchte, kann die Sauce nach der Garzeit pürieren, damit sie sämiger wird.

Björn Freitag am 29. November 2023

Wirsingkohl-Roulade mit Pilzrahm-Soße und Steinpilzen

Für zwei Personen

Für die Roulade:

4 große Wirsingblätter	250 g Schweinehackfleisch	250 g Rinderhackfleisch
3 EL fein gehackte Zwiebel	400 ml Geflügelfond	1 Ei
1-3 EL Panko	1 TL Honig	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1-2 große Steinpilze	1 Zwiebel	50 ml Sahne
3 EL Butter	250 ml Geflügelfond	1 TL Honig
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Wildkräuter

Für die Roulade:

Die Wirsingblätter kurz blanchieren und abtropfen lassen. Zwischen zwei Küchentüchern mit Hilfe eines Nudelholzes ausrollen.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Hackfleisch gut mischen, Zwiebeln, Eigelb und Panko dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten.

Kohlblätter ausbreiten, je $\frac{1}{4}$ Hackfleisch darauf legen. Kohlblätter erst von der Seite einschlagen, dann fest einrollen. Rouladen mit Küchengarn fixieren. 1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Rouladen mit Farbe anbraten. Etwas Honig, Salz und Pfeffer dazugeben.

Geflügelfond angießen, einen Deckel aufsetzen und alles etwa 10 Minuten schmoren und zwischendurch wenden. Sobald die Kohlroulade fertig ist, herausnehmen und den Fond mit etwas Butter weiter einreduzieren.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Steinpilze sorgfältig putzen und in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL der kalten Butter erhitzen und Zwiebel, Salz, Pfeffer und Steinpilze darin anbraten, bis sie goldbraun sind. Honig hinzufügen und kurz karamellisieren lassen. Mit dem Geflügelfond ablöschen und zum Köcheln bringen. Frischen Rosmarin und Thymian abzupfen, hinzufügen und die Sauce einige Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Sahne hinzufügen und die Sauce weiter köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Die restliche Butter in kleinen Stücken hinzufügen und unter ständigem Rühren in die Sauce einarbeiten, um sie zu binden und eine cremige Konsistenz zu erreichen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Vor dem Servieren die Kräuterzweige entfernen.

Für die Garnitur:

Wildkräuter als Garnitur verwenden.

Die Roulade aufschneiden, auf Tellern anrichten, Pilzrahm drumherum gießen und etwas Fond von der Roulade dazugießen. Mit ein paar Wildkräutern garnieren und servieren.

Robin Pietsch am 03. November 2023

Luigis Buletten mit Pommes frites

Für 4 Personen

Für die Buletten:

1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zucchini	250 g Schweineschulter
250 g Rinderschulter	1 Ei	2 EL Semmelbrösel
1 TL Senf	Salz	Pfeffer
3 EL Mehl	Pflanzenöl	

Für die Sauce:

1 EL Butter	1 EL eingel. grüne Pfefferkörner	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagsahne	Pfeffer	Salz

Für die Pommes:

800 g festk. Kartoffeln	1 l Frittierfett	Salz
-------------------------	------------------	------

Außerdem:

1 Fleischwolf	1 Fritteuse
---------------	-------------

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob zerschneiden.

Die Zucchini waschen, beide Enden abschneiden und Zucchini in grobe Stücke schneiden.

Das Fleisch in grobe Würfel schneiden, mit Zucchini und Petersilie durch den Fleischwolf drehen.

Die Fleischmasse mit Ei, Semmelbröseln und Senf in einer Schüssel gut verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend aus der Masse flache Buletten formen, diese in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Buletten darin zunächst heiß von beiden Seiten anbraten, dann bei mittlerer Hitze fertigbraten.

Die Buletten aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen, warmhalten.

Für die Sauce in den Bratensatz der Buletten die Butter geben und den grünen Pfeffer darin 2 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten köcheln lassen. Schlagsahne zugeben und sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Pommes die Kartoffeln waschen, schälen und in Stifte oder Würfel schneiden.

Das Frittierfett in der Fritteuse (oder einem hohen Topf) auf etwa 150 Grad erhitzen.

Tipp: Um die Temperatur zu testen, das Ende eines Holzkochlöffels ins Fett halten, wenn sich daran Bläschen bilden, ist das Fett heiß genug.

Die Pommes Frites im heißen Fett 3-4 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Anschließend das Frittierfett auf etwa 170 Grad erhitzen. Die Pommes ein weiteres Mal frittieren, bis sie Farbe genommen haben und knusprig sind.

Die Pommes aus dem Fett heben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Pommes in eine Schüssel geben, salzen und gut durchschwenken.

Die Buletten auf die Teller verteilen, Sauce angießen und die Pommes frites dazu servieren.

Andrea Safidine am 30. Oktober 2023

Kartoffel-Hack-Rolle mit viel Käse

Für 2 Personen:

3 gr. mehlig. Kartoffeln, geschält	400 g Emmentaler, geraspelt	1 Msp. Gewürzsalz
3-4 EL Bratöl	300 g gemischtes Hack	1 rote Zwiebeln
1/2 rote Paprika	1 EL Tomatenmark	1 Msp. Gewürzmix
1 Msp. Sommerkräuter		

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Kartoffeln in knapp ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Käse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech quadratisch oder rechteckig verteilen. Kartoffelscheiben leicht überlappend auf dem Käse verteilen. Mit Gewürzsalz würzen und mit Bratöl bestreichen.

Blech mit Kartoffeln und Käse für 20 Minuten in den heißen Ofen geben.

Währenddessen das Hack in Bratöl anbraten.

Zwiebel fein herunterschneiden und zum Hack geben. Halbe Paprika erst in Streifen, dann in feine Würfel schneiden und ebenfalls zum Hack geben, alles weiterbraten. Tomatenmark dazugeben. Alles mit Gewürzmix, Gewürzsalz und Sommerkräutern würzen und kurz anrösten.

Dann die Hitze auf sehr niedrige Hitze reduzieren.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann die Kartoffeln mit etwas Käse bestreuen und das Hack darauf verteilen.

Das Ganze nochmals mit etwas Käse bestreuen und alles mit Hilfe des Backpapiers einrollen.

Die Rolle nochmals mit etwas Käse bestreuen und Sommerkräuter darüberstreuen. Zum Schluss die Kartoffel-Hackrolle unter dem heißen Backofengrill gratinieren.

Steffen Henssler am 26. Oktober 2023

Spargel-Gemüse mit Frikadellen

Für 5 Personen

Für den Spargel:

10 Stangen weißer Spargel	5 Möhren	8 mittelgroße Kartoffeln
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	20 g Butter	2 TL Zucker
Salz, Muskatnuss		

Für die Frikadellen:

1 kg Rinderhackfleisch	1 altbackenes Brötchen	4 Scheiben Speck
2 Zwiebeln	2 EL Senf	2 TL Paprika edelsüß
1 TL Majoran	2 EL Tomatenmark	Pfeffer, Salz

Karotten, Kartoffeln und Spargel schälen.

Die Spargelenden abschneiden und in einem Topf mit 500 ml Wasser, Butter, Salz, einer Prise Muskatnuss und 2 EL Zucker für 10 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend pürieren und gut salzen.

Währenddessen Karotten und Kartoffeln in daumendicke Würfel schneiden.

Den restlichen Spargel in 1 cm dicke Stücke schneiden.

Zunächst die Kartoffeln zu den pürierten Spargelenden geben, nach 5 Minuten die Möhren. Alles weitere 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln durch sind.

Gemüse stampfen, geschnittenen Spargel hinzugeben, nochmals 10 Minuten kochen lassen. Lauch waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden, zum Gemüse hinzugeben.

Für die Frikadellen ein altbackenes Brötchen in Wasser einweichen.

Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Die Schwarte des Specks entfernen und Speck in feine Würfel schneiden. Zwiebeln in etwas Öl glasig braten, dann den Speck hinzugeben.

Das Brötchen ausdrücken und auseinanderzupfen.

Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Brötchen, Tomatenmark, Paprikapulver, Majoran und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel und Speck dazugeben. Erst mit einem Kochlöffel durchmengen, dann mit den Händen (eventuell Handschuhe verwenden).

Handflächengroße Frikadellen formen. Pfanne grob ausputzen, Öl hinzugeben und warten, bis es heiß ist. Die vorbereiteten Frikadellen von beiden Seiten gut durchbraten. Anstatt die Frikadelle frühzeitig zu wenden, lieber eine Stufe herunterstellen.

Frikadellen gemeinsam mit dem Spargel-Gemüse servieren und genießen.

Tipps:

Die Spargelschalen aufbewahren und am nächsten Tag 20 Minuten in Wasser auskochen. Der Sud eignet sich ideal als Suppenbasis.

Geschälte Möhren mit einer Aufschnitt- bzw. Brotschneidemaschine in Scheiben schneiden. Das spart Zeit beim Schnippeln.

Gewaschenes und geschnittenes Gemüse in Schüsseln geben, damit die Arbeitsfläche frei und überschaubar bleibt. Vorbereitung schafft Zeit! Auf den Speck kann man verzichten, wenn neben Rinderhackfleisch auch Schweinehackfleisch verwendet wird.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

Kürbis-Macchiato mit Rosmarin-Hack-Spießchen

Für zwei Personen

Für den Kürbis-Macchiato:

½ Hokkaido	1 Schalotte	50 ml Sahne
200 ml Milch	20 g Butter	500 ml Gemüsefond
1 TL gemahl. Zimt	1 TL gemahl. Ingwer	½ TL gemahl. Piment
Muskatnuss	½ TL schwarzer Pfeffer	

Für die Spießchen:

200 g Schweinehackfleisch	1 kleine rote Zwiebel	1 kleine rote Chili
4 Zweige kräftiger Rosmarin	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Kürbis-Macchiato:

Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Kürbis klein schneiden und zusammen mit Butter und Gemüsefond köcheln lassen. Mit Zimt, Ingwer, Piment, einer Prise Muskat und Pfeffer würzen und weiterköcheln lassen.

Milch in einem Topf lauwarm aufkochen lassen und aufschäumen. Das funktioniert mit Hilfe eines Pürierstabes oder eines Milchaufschäumers.

Kürbis pürieren und Sahne hinzufügen. Einen Teil des Pürees in ein Latte Macchiato Glas füllen und mit Milchschaum auffüllen. Wer mag, kann oben noch mit den Gewürzen würzen.

Für die Spießchen:

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer solange kneten, bis eine Bindung entstanden ist. Zwiebel abziehen, fein würfeln und dazugeben. Chili hacken und Hackfleisch damit würzen. Rosmarinnadeln vom Stiel rebeln, oben noch einige Nadeln dran lassen, Nadeln klein hacken und in die Hackmasse einarbeiten.

Die Rosmarinzweige gegebenenfalls am Stiel leicht entholzen und die Hackmasse dekorativ auf den Spieß geben und in beiden Händen gut andrücken. In einer Pfanne beidseitig in Öl kurz und heiß anbraten und zum Kürbis-Macchiato anrichten.

Mario Kotaska am 20. Oktober 2023

Biftekia mit Schafskäse und Auberginen

Für zwei Personen

Für die Biftekia:

300 g Schweinehackfleisch	100 g Schafskäse	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Majoran	1 Zweig Rosmarin
1 TL Zwiebelpulver	1 TL getrock. Oregano	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel
20 cl Ouzo	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Auberginen:

1 Aubergine	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	2 getrock. Tomatenfilets	20 g geröstete Pinienkerne
2 Zweige Blatt Petersilie	50 ml Olivenöl	Salz

Für die Biftekia:

Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Knoblauch abziehen und reiben.

Hackfleisch gut salzen und pfeffern und mit Zwiebelpulver, Oregano und Kreuzkümmel verkneten. Majoran und Rosmarin sehr fein hacken und mit Zwiebel, Knoblauch und Ouzo unterheben. Diese Masse nun solange kneten, bis eine Bindung entstanden ist. Sie lässt sich dann zu einer kompakten Kugel formen. Nun kleine Portionskugeln abdrehen und diese leicht plattdrücken. Schafskäse würfeln und in die Bällchen eine kleine Mulde machen, mit Schafskäse füllen und mit den Händen wieder verschließen. Zwischen angefeuchteten Händen zu kleinen Rollen formen und in einer Grillpfanne heiß von allen Seiten in Öl angrillen.

Für die Auberginen:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Aubergine würfeln und mit Knoblauch und Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe weich schmoren. Eine Zitrone halbieren, auspressen und zur Aubergine geben und pürieren. Mit Salz abschmecken. Getrocknete Tomaten hacken. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Beides unterrühren. Petersilie hacken und unterheben.

Biftekia auf dem Püree anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 19. Oktober 2023

Kohlrouladen nach Melitta Varlams Papa

1 kg Hackfleisch gemischt	5 g Pfeffer	15 g Salz
2 große Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	125 g Reis
600 g Wammerl	1/2 l Tomatensaft	1 l Wasser
2 Sauerkrautköpfe		

Zwiebeln klein hacken, glasig anbraten. Den Reis vorkochen.

Die Knoblauchzehen pressen und mit dem Hackfleisch, den Zwiebeln, dem vorgekochten Reis, Salz und Pfeffer gut vermischen. Das ist die Füllung für die Krautwickel.

Vom Wammerl ein paar 2 cm große Speckwürfel wegschneiden. Den Rest in einen großen Topf unten reinlegen. Einen Teil der eingelegten Sauerkrautblätter ganz klein hacken und auf die Wammerl im Topf eine Lage davon legen.

Jeweils einen Löffel von der Hackmasse in die restlichen Sauerkrautblätter hineingeben und wie Rouladen einwickeln. Die Krautwickel im Topf übereinander schichten und zwischendurch ein paar Speckwürfel und gehacktes Sauerkraut hineingeben.

Das Ganze mit einem halben Liter Tomatensaft und einem Liter Wasser aufgießen und langsam für ca. 2 1/2 Stunden bei niedriger Hitze simmern lassen.

Gegessen werden die Krautwickel mit Brot oder Polenta und Creme fraiche.

Alexander Herrmann am 17. Oktober 2023

Krautwickel 'Lasagne Style'

Für 4 Personen:

1 kg Hackfleisch	6 Zwiebeln	250 g Speck
1 Kopf Wirsing	eine Orange	4 Zweige Blattpetersilie
100 g Butter	250 ml Gemüsebrühe	1 EL Speisestärke
Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	Kümmel, gemahlen

Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen, die restlichen großen Blätter ebenfalls vorsichtig vom Krautkopf abziehen und der Länge nach den Strunk herausschneiden.

Dann zuerst die festeren, dunkelgrünen Blätter und anschließend die feineren, hellgrünen Blätter in einem großen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser eine Minute auf dem Herd blanchieren. Anschließend herausnehmen, in einem Sieb mit fließend kaltem Wasser abbrausen und auf Küchentrepp abtropfen bzw. trocken tupfen.

Füllung:

Die Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden, in einer Pfanne mit einem Schuss Pflanzenöl auf dem Herd goldbraun anschwitzen und mit Kümmel abschmecken.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Einen Bräter großzügig mit zimmerwarmer Butter ausstreichen, den Boden mit einer Schicht trocken getupfter Wirsingblätter auslegen, mit einer Schicht Zwiebelwürfel bedecken, etwa ein Drittel des Hackfleisches darauf verteilen, gleichmäßig flach drücken und mit Speck belegen.

Anschließend alle Schritte noch zwei Mal wiederholen, um je 3 Schichten zu erhalten und das Ganze nochmals mit je einer Schicht Wirsing und Speck abdecken und für ca. eine Stunde (je nach Größe des Bräters) im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen, aus dem Ofen nehmen und 15 bis 20 Minuten bei Zimmertemperatur etwas abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen vorsichtig aus dem Bräter nehmen und im Backofen bei 60 Grad warm halten.

Den im Bräter entstandenen Fleischsaft durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, die Gemüsebrühe zugeben, aufkochen lassen, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht sämig abbinden, mit Orangensaft und -abrieb abschmecken und etwas fein geschnittene Petersilie unterrühren.

Die Kraut-Lasagne vorsichtig schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Sauce servieren.

Als Beilagen passen gebratene Serviettenknödel oder Kartoffeln.

Alexander Herrmann am 17. Oktober 2023

Rosenkohl-Hack-Auflauf auf Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

800 g Rosenkohl	Salz	1,2 kg Kartoffeln
1 Zwiebel	2 Möhren	2-3 EL Öl
400 g gem. Hackfleisch	1 EL Tomatenmark	Pfeffer
Edelsüßpaprika	1 Prise Zucker	Dose stückige Tomaten
300 ml Milch	50 g Butter	Muskatnuss
75 g gerieb. Goudakäse	3 Stiele Petersilie	

Rosenkohl putzen, je nach Größe halbieren, in kochendes Salzwasser geben, aufkochen und 12 Minuten garen. In ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen. Inzwischen Kartoffeln schälen, gründlich waschen, je nach Größe halbieren.

Kartoffeln in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen.

Inzwischen Zwiebel schälen und würfeln. Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hack hineinbröseln. Unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebel und Möhren zufügen und kurz mitbraten.

Tomatenmark zufügen, kurz anschwitzen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker kräftig würzen. Mit Tomaten ablöschen, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Rosenkohl untermengen. Milch und Butter erhitzen, Kartoffeln abgießen, kurz abdämpfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen, dabei die Milch-Buttermischung einlaufen lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Kartoffelstampf in eine gefettete ofenfeste Form geben. Den Rand dabei mit Püree bestreichen. Hack-Rosenkohlmischung darin verteilen. Mit Käse bestreuen und auf unterer Schiene im vorgeheizten Backofen (200 °C) ca. 20 Minuten backen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und, bis auf einige Blätter zum Garnieren, fein hacken.

Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und garnieren.

NN am 06. Oktober 2023

Tortillas mit Mangold und Hackfleisch

Für 4 Personen

Für die Füllung:

2 Knoblauchzehen	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
350 g gem. Hackfleisch	300 g Mangold	Salz
Pfeffer	1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Koriander
1 Tomate	150 g Cheddar	150 g Edamer

Für die Tortillas:

225 g Weizenmehl, 405	1 Prise Salz	100 ml Wasser (warm)
25 ml Pflanzenöl		

Für die Sour Cream:

200 g saure Sahne	1 Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bio-Limette Schale, Saft	3 Stiele glatte Petersilie

Für die Hackfüllung Knoblauch und Schalotte abziehen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und unter Wenden leicht krümelig knusprig braten.

Inzwischen Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen. Mangoldstiele und Blätter getrennt fein schneiden.

Zunächst Mangoldstiele unter das Hack mischen, ca. 1 Minuten braten. Dann fein geschnittene Mangoldblätter untermischen und nochmals kurz dünsten.

Hackfleisch-Mangold-Mischung mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Abkühlen lassen.

Währenddessen für den Tortillateig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. 100 ml warmes Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig portionsweise auf wenig Mehl zu etwa 20x22 cm großen, dünnen Fladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne (Durchmesser ca. 26 cm) erhitzen. Die Teigfladen darin ohne Fett nach und nach hell ausbacken. Die gebackenen Fladen sofort zwischen zwei saubere Geschirrhandtücher legen, damit sie nicht zu trocken werden.

Für den Dip saure Sahne in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse dazu drücken. Dip mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale abschmecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Petersilie fein schneiden und unter den Dip rühren.

Für den Belag Tomate mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen.

Tomate vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Beide Käsesorten fein reiben.

Käse und Tomaten unter die abgekühlte Fleischmasse mischen.

Die Pfanne (und ggf. noch eine weitere Pfanne) auf niedrige bis mittlere Temperatur erhitzen.

Nacheinander jeweils einen Tortillafladen einlegen, darauf eine Schicht Hackfleisch-Käsemasse geben, rundherum einen breiten Rand frei lassen. Mit einem weiteren Tortillafladen abdecken.

Gefüllte Fladen unter vorsichtigem Wenden von beiden Seiten goldbraun und knusprig backen, durch den schmelzenden Käse in der Hackmasse werden die Fladen zusammengehalten.

Gefüllte Fladen auf ein Schneidbrett gleiten lassen, in Portionsecken teilen und anrichten. Den Dip dazu servieren. Dazu passt z. B. ein grüner Salat mit leichter Vinaigrette

Antonina Müller am 02. Oktober 2023

Königsberger Klopse mit Kartoffel-Oliven-Stampf

Für 4 Portionen

600 g Kalbshack	4 Schalotten, fein geschnitten	2 Eier
3 EL Semmelbrösel	2 TL Senf	2 EL Kapern
1 Liter Kalbsfond	Salz, weißer Pfeffer	50 g Sardellenfilets
3 EL Butter	2 EL Mehl	2 EL Apfelessig
100 ml trockener Weißwein	200 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft
1 Lorbeerblatt	1 TL Senf	1 EL Kapern mit Lake
Salz, Pfeffer, Zucker	400g Kartoffeln (mehligk.)	4 EL Olivenöl
Prise 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 23. September 2023

Lasagne al Forno

Für 4-6 Personen:

1 kg Rinderhackfleisch	2 Zwiebeln	3 Zehen Knoblauch
1-2 Stangen Staudensellerie	1-2 Karotten	1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl	1 EL Tomatenmark	250 ml Rotwein
1-2 EL Oregano	Salz, Pfeffer	800 g stückige Tomaten
500-1000 g passierte Tomaten	700 ml Milch	40 g Butter
40 g Mehl	Muskat	1 Pack Lasagne-Platten
250 g Gouda	50 g Parmesan	3 EL Creme-fraiche

Karotten und Sellerie fein hacken oder würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken.

Anschließend die Petersilie hacken.

Hackfleisch in etwas Olivenöl krümelig braten.

Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und mitrösten. Wenn alles eine schöne Farbe bekommen hat, das Tomatenmark hinzugeben und alles verrühren, mit Rotwein ablöschen.

Sellerie und Karotten in den Topf geben und kurz mitköcheln.

Mit Tomaten auffüllen und 1 Stunde köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Oregano kräftig würzen und abschmecken.

Für die Bechamel-Soße in einem Topf Butter schmelzen, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen, Milch hinzugeben, rühren bis sich alles aufgelöst hat und anschließend unter Rühren aufkochen. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer passenden Auflaufform als erste Sicht die Bolognese-Soße dünn verteilen und anschließend eine dünne Schicht der Bechamel-Soße darauf verteilen. Anschließend die Lasagne-Platten auslegen. Jetzt immer im Wechsel Soße und Nudelplatten schichten, bis keine Soße mehr übrig ist.

Mit Soße als oberste Schicht abschließen und wmit einem Teelöffel kleine Kleckse Creme fraiche auf die Soße geben.

Die Lasagne mit Käse bestreuen und f40 Minuten bei 180 Grad Ober-Unterhitze backen.

NN am 21. September 2023

Paprika-Gemüse mit Hackbällchen

Für 4 Personen:

2 rote Spitzpaprika	1 gelbe Spitzpaprika	1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	Salz	300 g Basmatireis
1 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	4 Zweige Thymian
2 EL Butter	400 g Rinderhack	1 EL Fenchelsamen
3 EL Pflanzenöl	Zucker	Paprikapulver, edelsüß
2 Fleischtomaten		

Alle Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Dann Paprika in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Salz zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit für die Hackbällchen das Brötchen 5 Minuten in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Gekochten Reis in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel mit einem sauberen Geschirrtuch ummanteln, auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten gar dämpfen.

Währenddessen das eingeweichte Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch, Zwiebeln und Thymian mischen. Die Hackmasse mit Salz und Fenchelsamen würzen. Kleine Hackbällchen von ca. 1,5 cm Durchmesser formen.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Die Paprikastücke in die gleiche Pfanne geben und ca. 10 Minuten langsam bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz, Zucker und Paprikapulver würzen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen. Tomaten klein schneiden, komplett pürieren und zu den geschmorten Paprika in der Pfanne geben.

Ebenfalls die Hackbällchen wieder zum Gemüse geben und alles zusammen ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren das Paprikagemüse nochmals abschmecken.

Reis auf Teller geben, Paprikagemüse und Hackbällchen darauf anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 06. September 2023

Lamm-Köfte mit Pinienkernen und Rumfort

Für zwei Personen

Für die Köfte:

400 g Lammhackfleisch	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Ei	100 g Pinienkerne	1 Msp. Kreuzkümmel
1 Msp. Pul Biber	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Rumfort:

1 Rispe Kirschtomaten	1 Bund Grüner Spargel	1 Zitrone, davon Saft
2 Zweige Bohnenkraut	30 g Pinienkerne	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Köfte:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pinienkerne grob hacken und zusammen mit Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Kreuzkümmel, Pul Biber und einem Ei verkneten, bis eine Bindung einsetzt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu golfballgroßen Bällchen formen und diese leicht plattdrücken. Beidseitig heiß in einer Pfanne in Olivenöl grillen und kurz ruhen lassen.

Für das Rumfort:

Kirschtomaten halbieren, in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das untere Drittel des Spargeles abschneiden. Anschließend Spargel mit in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Zitrone halbieren, Saft auspressen, auffangen und zum Spargel und den Tomaten geben. Alles ziehen lassen. Abschließend mit Bohnenkraut und Pinienernen verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 11. August 2023

Straßburger Nudel-Auflauf

Für 2 Portionen

200 g Bandnudeln	1 große gewürfelte Zwiebel	2 EL Öl
250 g Hackfleisch	1 L Rotwein	5 EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	1 $\frac{1}{2}$ TL Salz
Fett	100 g geriebener Käse	1 Becher Sschmand (200 g)

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Anschließend abschütten.

Gleichzeitig die in Würfel gehackte Zwiebel in Öl anbraten, dann das Hackfleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und mit Tomatenmark, Thymian, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Dann die Nudeln unterheben. In eine gefettete Auflaufform geben. Käse und Schmand darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft ca. 25 - 30 Minuten überbacken.

Heiß servieren.

NN am 04. August 2023

Zucchini-Strudel mit Hackfleisch

Für 5 Portionen

3 Pck. Blätterteig 2 m.-große Zucchini 800 g Hackfleisch, gemischt
1 gewürfelte Zwiebel 200 g geriebener Emmentaler Öl, Salz, Pfeffer
Knoblauch

Zwiebel in etwas Öl anschwitzen, Hackfleisch mit anbraten, in der Zeit Zucchini in Juliennes hobeln und dann mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Das Ganze abkühlen lassen.

Kalt auf den Blätterteig streichen. Der Käse wird darüber gestreut und der Strudel aufgerollt. Für ca. 20 Min. bei 200°C backen, bis der Blätterteig leicht gebräunt ist. Man kann den Strudel heiß oder kalt essen.

NN am 04. August 2023

Rotkohl-Rouladen mit Hackfleisch

Für sechs Rouladen

550 g gemischtes Hackfleisch 8 getrockn. Öl-Tomaten 1 rote Paprikaschote
Salz, Pfeffer 2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen
400 g gehackte Tomaten 6 Rotkohlblätter 100 g geriebener Käse
50 g geriebener Parmesan Öl 1 Avocado
Saft einer halben Orange 200 g Schmand

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Übergießen Sie Die Rotkohlblätter mit gekochtem Wasse übergießen und etwa zehn Minuten weichen lassen; dach aus dem Wasser nehmen abkühlen lassen.

Die rote Paprikaschote entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Paprika und die getrocknete Tomaten in eine Pfanne geben, mit etwas Öl etwa fünf Minuten anschwitzen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Stücke schneiden und mit etwas Öl in einer zweiten Pfanne anbraten. Das Ganze mit den Tomaten aus der Dose ablöschen, 100 ml Wasser hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen; alles zehn Minuten köcheln lassen.

Das Hackfleisch mit Paprika und getrockneten Tomaten vermischen und kräftig würzen.

Das Hackfleisch auf die sechs Rotkohlblätter verteilen, zusammenrollen und mit der Nahtseite nach unten in die Auflaufform setzen.

Die Rouladen mit der Tomatensoße übergießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen etwa 25 bis 30 Minuten backen.

Die Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen, in Stücke schneiden, mit dem Orangensaft mischen.

Die Rouladen auf Tellern verteilen; mit der marinierten Avocado und dem Schmand toppen.

NN am 27. Juli 2023

Hackfleisch-Käse-Strudel

Für 12 Portionen

450 g Blätterteig	1 rote Paprika	1/2 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Tomaten
2 EL Olivenöl	250 g Rinderhackfleisch	Salz Pfeffer
1 EL Tomatenmark	100 g Kräuterfrischkäse	Fett
1 Eigelb		

Paprikaschote putzen, waschen und würfeln.

Sellerie putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.

Tomaten von den Stielansätzen befreien, waschen und würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

Das Hackfleisch hinzufügen und unter Rühren krümelig braten. Das Ganze würzen und das Tomatenmark untermischen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und alles abkühlen lassen Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Den Blätterteig zu einem Rechteck (etwa 30 x 40 cm) ausrollen und mit dem Frischkäse bestreichen. Darüber die Hackfleisch-Gemüse-Masse verteilen.

Den Blätterteig von der Längsseite her aufrollen und auf ein gefettetes Backblech legen.

Das Eigelb mit einem Esslöffel Wasser verquirlen, damit den Teig bestreichen und den Strudel im Ofen etwa 45 Minuten backen.

Den Hackfleisch-Käse-Strudel in Scheiben schneiden und das Gericht sofort servieren.

Dazu passt ein frischer Salat.

NN am 27. Juli 2023

Ragù alla bolognese

150 g Pancetta	50 g Zwiebel	50 g Möhre
50 g Staudensellerie	natives Olivenöl extra	300 g Rinderhackfleisch
100 ml Rotwein	300 g passierte Tomaten, Dose	150 ml Gemüsebrühe
150 ml Milch	Salz, Pfeffer	500 g Pappardelle

Pancetta bzw. Speck in sehr feine Würfel schneiden und anschließend noch feiner hacken. Zwiebel, Möhre und Sellerie schälen bzw. putzen und ebenfalls so fein wie möglich würfeln.

Den Speck in einem mittelgroßen Topf bei kleiner Hitze anbraten. 3 EL Olivenöl und das Gemüse dazugeben. Alles ganz langsam andünsten.

Das Hackfleisch dazugeben und mit einem Holzlöffel so klein wie möglich zerteilen. Mit dem Rotwein ablöschen und alles miteinander mischen. Die Tomaten dazugeben, einen Deckel so auf den Topf legen, dass noch ein kleiner Spalt offen bleibt. Die Soße bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen.

Sobald ein Großteil der Flüssigkeit verkocht ist, immer wieder esslöffelweise Brühe dazugeben (das originale Ragù ist niemals eine flüssige Soße!) Etwa 15 Minuten vor Ende der Kochzeit die Milch hinzufügen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pasta in Salzwasser kochen.

Zum Servieren die gekochte Pasta direkt aus dem Nudelwasser in den Topf mit der Bolognese geben und alles vorsichtig, aber gleichmäßig durchmischen.

Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Tipp:

Die Zubereitungszeit hängt davon ab, wie lange die Soße kocht. Das Ragù darf 2, aber auch 4 Stunden vor sich hin simmern.

NN am 20. Juli 2023

Fleischbällchen-Pfanne Teriyaki Style

Für 2 Personen:

400 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei	2 EL Paniermehl
1 Msp. Gewürzsalz	2-3 EL Bratöl Butter	1/2 rote Zwiebel
1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	200 g Pimientos
1/2 Gurke	100 ml Teriyaki-Sauce	2 EL Crème-fraîche

Hackfleisch mit dem Ei und dem Paniermehl in eine Schüssel geben und gut vermengen. Großzügig mit Gewürzsalz und Hackfleisch Gewürz würzen, nochmals gut vermengen und das Hackfleisch mit feuchten Händen zu Bällchen formen.

Hackbällchen in heißem Bratöl ca. 5 Minuten von allen Seiten scharf anbraten.

In der Zwischenzeit Zwiebel in dünne Streifen und Chilischote mit Kernen in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Pimientos, Zwiebel, Chili und Knoblauch zu den Hackbällchen in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten zusammen braten Währenddessen die Gurke längs vierteln und entkernen.

Die Gurkenviertel schräg in dünne Stücke schneiden.

Zwischendurch die Pimientos z.B. mit einer Gabel einstechen.

Die Gurke ebenfalls zu den Hackbällchen in die Pfanne geben und vermengen. Teriyaki Sauce über den Hackbällchen verteilen und unter Schwenken Hackbällchen, Pimientos und Gurke in der Teriyaki Sauce glasieren. Hackbällchen vor dem Servieren mit Crème fraîche beklecksen.

Steffen Henssler am 13. Juli 2023

Big Kahuna Burger

Für zwei Personen

Für den Burger:

300 g Rinderhack vom Onglet	2 Brioche Burger Buns	2 Scheiben Ananas
1 Gemüsezwiebel	8 Blätter Eisbergsalat	1 Prise Cayennepfeffer
2 TL brauner Zucker	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

80 g Salatmayonnaise	1 EL Ananassaft	1 TL Honig-Senf
1 EL Ananaskonfitüre	1 TL Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

1 Tomate	4 Scheiben Cheddarkäse	2 EL Bohnen-Knoblauchsauce
50 g BBQ-Sauce	Salz	

Für den Burger:

Das Hackfleisch zu runden Patties formen. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Öl anrösten und mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Ananasscheiben nochmals längs halbieren damit die Scheiben dünner werden. Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und Ananasscheiben hineinlegen. Mit etwas Wasser ablöschen, Ananas schwenken und Wasser verdampfen lassen bis Scheiben karamellisiert sind. Burger Buns in einer Pfanne mit Öl auf der Schnittseite knusprig anrösten. Danach die Patties in Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Immer wieder mit dem Bratensatz übergießen. Salat waschen und trockenschleudern. Blätter für den Burger passend zurechtzupfen.

Für die Ananas-Chili-Mayonnaise:

Mayonnaise mit Ananassaft, Senf und Konfitüre vermischen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Tomate waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Buns mit Ananas-Chili-Mayonnaise, Schwarze Bohnen-Knoblauchsauce und BBQ-Sauce bestreichen. Salatblätter darauf verteilen und Onglet-Patties darauf legen. Cheddar auf das heiße Fleisch legen damit er schmilzt. Ananas, Zwiebeln und Tomate auflegen. Mit Salz würzen und mit zweitem Bun abschließen.

Nelson Müller am 30. Juni 2023

Schmorgurken mit Hackfleisch-Füllung

Für 4 Personen:

Für die Schmorgurken:

2 kleine Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
2 große Schmorgurken	600 g Rinderhackfleisch	2 Eier
2 EL gemahl. Mandeln	2 EL mittelscharfer Senf	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	Salz	Pfeffer
60 g Parmesan	2 Zweige Dill	

Für den Joghurt:

1 Knoblauchzehe	200 g griech. Joghurt 10%	1 EL Olivenöl
1 TL flüssiger Honig	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Für die Schmorgurken den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und samt Stielen fein hacken.

Die Gurken gründlich waschen, erst längs, dann nochmals quer halbieren und alle Hälften entkernen.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, Petersilie, Eiern, Mandeln, Senf, Paprikapulver und Kreuzkümmel mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Innenseiten der Gurkenhälften ebenfalls salzen und pfeffern, dann mit der Hackfleischmasse füllen.

Die gefüllten Gurken nebeneinander in eine flache Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben. Dill abbrausen, trocken schütteln und die Dillspitzen abzupfen.

Für den Joghurdip den Knoblauch schälen und fein reiben.

Joghurt, Knoblauch, Öl, Honig und Zitronensaft in einer Schüssel cremig rühren.

Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach 15 Minuten Garzeit die Gurken im Ofen mit Parmesan bestreuen und weitere 10 Minuten gratinieren.

Die Schmorgurken aus dem Ofen nehmen und auf Teller setzen. Jeweils mit 1 Klecks Joghurt-Dip und reichlich Dillspitzen garnieren.

Tarik Rose am 19. Juni 2023

Hackbraten

Für 4 Personen

700 g Hackfleisch	100 g gewürfelte Zwiebeln	100 g Semmelbrösel
4 Eier	2 gehackte Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
120 g Bacon	200 g Frischkäse	100 g Emmentaler
geriebener Parmesan		

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

In einer Schüssel das Hackfleisch, die Zwiebeln, die Semmelbrösel, ein Ei, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen.

Eine Backform mit Backpapier auslegen.

Die Hackfleisch-Masse in der Backform ausrollen und in ca. 1,5 cm Randabstand eine Hackfleisch-Platte ausschneiden.

Die Innenfläche mit Bacon-Streifen auslegen und mit Frischkäse, danach mit Emmentaler bedecken; drei Eier auf der Käsefläche aufschlagen.

Die Innenfläche mit der Hackfleisch-Platte abdecken und mit Parmesan bestreuen.

Das Ganze 60 Minuten im Umluftherd garen.

NN am 14. Juni 2023

Hackfleisch-Schnitzel mit Käse und Zwiebeln

Für 6 Personen:

3 Zwiebeln	60-70 ml Wasser	700-800 g Schweinehackfleisch
Salz, Pfeffer	2 EL Öl	4 EL Mayonnaise
150 g Käse, gerieben		

Eine halbe Zwiebel in einer Küchenmaschine mit 20-30 ml Wasser zerkleinern.

Die Zwiebelmasse zum Hackfleisch geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gut mischen und in ungefähr 6 gleiche Portionen teilen.

Die restlichen Zwiebeln in Halbringe schneiden.

In einer Pfanne mit Öl glasig andünsten.

Eine Auflaufform einfetten.

Aus der Hackfleischmasse Schnitzel formen und in die Form legen.

Mit etwas Mayonnaise bestreichen.

Die andünsteten Zwiebelhalbringe belegen und mit Käse bestreuen.

Die Hackfleisch Schnitzel bei 180 ° C ca. 25-35 Minuten backen.

NN am 31. Mai 2023

Schichttopf mit Fleisch

Für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch (gemischt)	Butter	1 Beutel Zwiebelsuppe
150 g Dörrfleisch	3 Stk. Zwiebeln (groß)	250 g Schweinegulasch
250 g Rindergulasch	300 g Champignons (frisch)	1 Stk. Paprika (rot)
1 Stk. Paprika (gelb)	1 Fl Schaschliksauce	2 Bch. Sahne

Paprika putzen, aushöhlen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. Dörrfleisch ebenfalls in Würfelchen schneiden. Nun wird alles in einen großen, ofenfesten Topf geschichtet (Zwischen jede Schicht kommt etwas Zwiebelnuppenpulver.). Erst das Hackfleisch in etwas zerlassener Butter anbraten und in den Topf geben, dann kommen nacheinander die Champignonscheiben und die Zwiebelwürfel. Dann das Schweinegulasch und das Rindergulasch anbraten und in den Topf schichten. Dann kommen die Dörrfleischwürfel und die Paprikawürfel.

Schaschliksauce mit der Sahne verquirlen und drüber gießen. Den Topf über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Schichttopf bei etwa 170 Grad zwei Stunden im Ofen backen lassen.

Ein frisches Baguette dazu reicht völlig als Beilage.

NN am 31. Mai 2023

Kartoffel-Lasagne mit Hackfleisch und Gemüse

Für 4 Personen:

Zutaten	500 g Rinderhack	2 Zwiebeln
1 Möhre	1 Pastinake	2 Zehen Knoblauch
Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	einige Zweige Thymian
1 EL Tomatenmark	750 ml passierte Tomaten	Salz, Pfeffer

Weitere Zutaten:

800 g festk. Kartoffeln	200 g Bergkäse	Parmesan
frisches Basilikum	Olivenöl	

Zwiebeln und das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarinnadeln und Thymianblätter von den Stielen zupfen und hacken.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und zuerst das Hackfleisch rundum darin anbraten.

Salzen und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und etwas anrösten. Das Tomatenmark ebenfalls anrösten.

Passierte Tomaten angießen und vermengen. Die Hitze reduzieren und alles abgedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Nach etwa 10 Minuten das Gemüse hinzufügen. Das Ragout immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Die Masse sollte zum Schluss eine cremige Konsistenz haben und nicht viel Flüssigkeit enthalten.

Weitere Zutaten:

Während die Soße schmort, die Kartoffeln schälen und in längliche, nicht zu dicke Scheiben schneiden. Den Käse reiben. Ofen auf 160 Grad vorheizen und eine Auflaufform bereitstellen.

Zuerst 1 Schicht Hackfleisch-Tomatenragout in die Auflaufform geben und etwas Käse darauf verteilen. Dann 1 Schicht Kartoffeln in die Form legen und leicht in das Ragout drücken. Weitere Schichten hinzufügen, bis alle Zutaten verbraucht sind und die Form gut gefüllt ist. Mit Ragout und Käse abschließen. Die Lasagne 45 Minuten im Ofen garen.

Anrichten:

Lasagne etwas abkühlen lassen. In Portionsstücke schneiden, jeweils mit ein paar Basilikumblättern und geriebenem Parmesankäse garnieren und mit gutem Olivenöl beträufeln.

Tarik Rose am 28. Mai 2023

Kalb-Butter-Schnitzel mit Erbsen-Lauch-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

175 g Kalbshackfleisch	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Abrieb	Semmelbrösel
$\frac{1}{2}$ Ei	20 g Sahne	Butter
$\frac{1}{2}$ EL schwarzes Trüffelöl	1 kleine Prise Cayennepfeffer	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Erbsen-Lauchgemüse:

$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	40 g TK-Erbsen	$\frac{1}{2}$ EL Butter
75 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ EL schwarzes Trüffelöl	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Für die Kartoffel-Mousseline:

200 g mehligkochende Kartoffeln	80 ml Milch	Butter
Muskatnuss	Salz	

Für das Kartoffelstroh:

1 festk. Kartoffel	Maiskeimöl
--------------------	------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Knolle schwarzer Trüffel
--

Für das Fleisch: 15 g Butter in einen Topf geben und eine braune Butter/Nussbutter herstellen. Kalbshackfleisch, 10 g Semmelbrösel, Sahne, Ei, die braune Butter sowie Zesten einer halben Zitrone in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, einer kleinen Prise Muskat und Trüffelöl würzen.

Daraus dann die Butterschnitzel formen (leicht oval). Die fertig geformten Butterschnitzel von beiden Seiten in Brösel wenden. Anschließend in einer Pfanne Butter erwärmen und die Schnitzel darin langsam anbraten.

Wichtig: Nicht zu heiß braten, da sie sonst außen dunkel und innen roh sind.

Für das Erbsen-Lauchgemüse: Lauch in 0,51 cm breite Scheiben bzw. Räder schneiden. Diese kurz in Salzwasser blanchieren (der Lauch soll noch knackig sein) und anschließend in Eiswasser kalt abschrecken.

In einer Pfanne Gemüsefond erhitzen, mit Trüffelöl parfümieren, dann Lauch und Erbsen dazugeben. Fond nahezu vollständig einreduzieren lassen und mit etwas Butter glasieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffel-Mousseline: 35 g Butter in einen Topf geben und eine braune Butter/Nussbutter herstellen. Kartoffeln schälen und etwas kleiner schneiden. In einem Topf Wasser aufsetzen, salzen und die Kartoffelstücke darin weichkochen.

Danach das Wasser abseihen und die Kartoffeln etwas ausdampfen lassen. Anschließend durch ein Sieb streichen. Milch erwärmen und zu den Kartoffeln geben, mit Salz und Muskat würzen. Die braune Butter und die kalte Butter zusammen vorsichtig in die Kartoffel-Masse montieren.

Für das Kartoffelstroh: Kartoffel schälen und mithilfe einer Aufschnittmaschine in ganz dünne Scheiben schneiden. Übereinanderlegen und in feine Julienne schneiden.

Mit Wasser übergießen, ausschwemmen lassen bzw. wässern und auf einem Küchentrepp vorsichtig richtig trocken tupfen. Bei 160 Grad in neutralem Öl goldbraun frittieren.

Für die Garnitur: Trüffelknolle über das Gericht hobeln.

Kartoffel-Mousseline auf einen Teller geben, das Kalbsbutterschnitzel daraufsetzen. Erbsen-Lauchgemüse anrichten und mit dem Butter-Fond nappieren. Zum Schluss die Trüffelknolle über das Gericht hobeln und das Kartoffelstroh daraufsetzen.

Alexander Kumptner am 28. April 2023

Chili con carne - das Originalrezept

Für 4-6 Personen:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Chilischote
1 Zucchini	1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Dose Mais	1 Dose Kidneybohnen	5 getrock. Öl-Tomaten
4 EL Olivenöl	600 g Rinderhackfleisch	0,5 TL Salz
0,5 TL Zucker	2 EL Tomatenmark	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL fruchtiges Currypulver	800 ml stückige Tomaten
600 ml Rinderfond	1 Blatt Lorbeer	1 Prise Pfeffer
1,5 EL lösl. Kaffeepulver	4 EL glatte Petersilie	

Die beiden Paprikaschoten und die Chilischote waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen. Die eingelegten Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Schmorpfanne mit hohem Rand erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Die Fleschkrümel auf einer Pfannenseite zusammenschieben, Zwiebel- und Knoblauchwürfel auf der freien Pfannenseite verteilen, mit je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze mitbraten, bis die Zwiebel glasig wird. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitschwitzen. Kreuzkümmel, Paprika- und Currypulver dazugeben und kurz mitbraten.

Stückige Tomaten und 300 ml Rinderfond angießen. Das Lorbeerblatt dazugeben und alles auf niedriger Hitze köcheln lassen.

Inzwischen das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Chili und Zucchini darin 3 Minuten anbraten. Mais, Kidneybohnen und eingelegte Tomatenstreifen dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem übrigen Rinderfond ablöschen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen.

Das Gemüse zum Hackfleisch in die Schmorpfanne geben und alles aufkochen. Mit löslichem Kaffeepulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Chili con carne auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit der Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passen ein Klecks Crème fraîche und eine Scheibe Baguette.

Frank Rosin am 28. April 2023

Chili con Carne nach Jamie Oliver

Für 4 Personen

500 g Rinder-Hackfleisch	2 mittelgroße Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1,5 rote Chilischote	3 TL Chilipulver	1,5 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimt	200 g getrock. Öl-Tomaten	2 Dosen ganze Tomaten à 400 g
1 Dose Kidneybohnen à 400 g	1 Dose Mais à 400 g	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und feinhacken. Beides in einem großen Topf in Olivenöl andünsten.

Nun das Chilipulver, feingehackte Chilischote (ohne Kerne), den Kreuzkümmel und wenig Salz, Pfeffer hinzugeben.

Anschließend das Rinderhack in den Topf geben und unter Rühren anbraten.

Die getrockneten Tomaten und ein Schuss Öl in einem hohen Topf pürieren; danach die Tomatenpaste, die Dosentomaten, den Zimt und ein Weinglas Wasser hinzufügen; den Ansatz salzen, pfeffern und 1,5 Stunden bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Alternativ kann man alles in einem gusseisernen Bräter mit Deckel füllen und diesen für 1,5 Stunden in den auf 150° C vorgeheizten Ofen stellen.

30 Minuten vor Ende der Zeit die abgespülten Bohnen und den Mais ins Chili geben.

Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und ggf. Chilipulver zufügen.

In Schüsseln mit Brot und einem Klacks Joghurt (nach Geschmack) servieren; dazu ein kaltes Bier genießen.

Es schmeckt anstelle von Joghurt auch Guacamole. Am besten den Joghurt oder die Guacamole separat anrichten; dann kann jeder testen, wie er das Chili con Carne am liebsten mag.

NN am 15. April 2023

Schwarzwälder Hackrouladen

750 g Hackfleisch, gemischt	2 Scheiben Toastbrot	4 m.-große Zwiebel(n)
2 Eier	1 EL Senf, mittelscharfer	Paprikapulver, (edelsüß)
8 Scheiben Schinken	8 kleine Gewürzgurken	3 EL Öl
1 EL Mehl, gehäuft	100 g Schlagsahne	2 TL gekörnte Brühe
1/2 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer	

Brötchen einweichen. Zwiebeln schälen, 1 hacken, 3 in Ringe schneiden. Hack, Eier, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebelwürfel, Senf, Salz, Pfeffer und Paprika verkneten.

Hackmasse achteln und zwischen zwei Klarsichtfolien zu flachen Rouladenscheiben drücken bzw. ausrollen (nicht zu dünn). Mit je einer Scheibe Schinken und einer Gurke belegen. Mithilfe der unteren Klarsichtfolie aufrollen, mit Holzspießchen feststecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Rouladen darin rundum ca. 10 Minuten braten.

Zwiebelringe im Bratfett goldbraun braten. Mehl darin anschwitzen. Ca. 1/2 l Wasser, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen. Rouladen in die Soße legen und zugedeckt ca. 15 Min. schmoren.

Petersilie waschen, hacken. Zwiebelsoße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Dazu passen Spätzle oder Salzkartoffeln.

NN am 12. April 2023

Hackbraten mit Kohlrabi

Für 4 Personen

Für Hackbraten, Röstgemüse:

2 Zwiebeln	200 ml Sonnenblumenöl	100 g Karotten
100 g Knollensellerie	1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
Salz	1 kg Hackfleisch, gemischt	1 Ei
2 EL Paprikapulver, scharf	Pfeffer	100 ml Wasser, lauwarm
100 g Semmelbrösel	1 EL Zucker	

Für das Kohlrabigemüse:

600 g Kohlrabi	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	150 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne
Salz	Pfeffer	1 EL scharfer Senf

Für den Hackbraten die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

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 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 Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben und eindrücken.

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

Eine Auflaufform mit dem Zucker austreuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden, das Gemüse etwas an den Rand der Form schieben. Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen setzen und den Hackbraten ca. 40 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form gelegentlich wenden.

Für das Kohlrabigemüse Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Kohlrabi zugeben und mit Brühe und Sahne ablöschen. Solange einkochen, bis der Kohlrabi gar ist und eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gegarten Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Kurz vor dem Servieren den Senf unter das Kohlrabigemüse rühren.

Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu das Kohlrabigemüse servieren.

Rainer Klutsch am 12. April 2023

Rinderhack-Steak, mit Schafskäse gefüllt

Für 4 Portionen:

400 g Rinderhackfleisch	200 g Schafskäse	2 Eier
1 Brötchen, altbacken	1 Bund Petersilie, glatte	Oregano, frischer
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Piment, gemahlen	Salz, Pfeffer
1 m.-große Zwiebel	Olivenöl	

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und anschwitzen. Die Petersilie fein hacken. Das Brötchen in Wasser einweichen, auspressen und in kleine Stücke zerreißen.

Alle Zutaten, bis auf den Schafskäse, in einer Schüssel miteinander verrühren, die abgekühlten Zwiebeln dazugeben. Auf einer Arbeitsfläche ein DIN-A4 großes Stück Alufolie ausbreiten, hierauf ein Viertel des Hackfleisches ausrollen. Dazu die Hände mit Wasser benetzen - dann klebt das Hack nicht daran.

Circa 10 x 10 cm große Quadrate formen, nun ein Viertel des Schafskäses (gerieben) in die Mitte legen und mithilfe der Alufolie das Hacksteak 'zusammenfalten'. Abschließend die Ränder zusammendrücken und eventuell das Steak in Form bringen.

Biftecki aus der Folie nehmen und in etwas Olivenöl pro Seite 2 - 3 Minuten braten, am besten in einer Grillpfanne.

Dazu passt Krautsalat, Djuvec-Reis und Tzatziki.

NN am 24. März 2023

Frikadellen mit Gurken-Quark

Für die Frikadellen: :

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
0,5 Bio-Zitrone etwa Pfeffer	550 g Lammhackfleisch	Salz

Für den Gurken-Quark::

1 Salatgurke	Salz	1 Knoblauchzehe
250 g Quark, 20%	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Baby-Spinat	1 Bund Basilikum	0,5 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Für die Frikadellen Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, grob schneiden. Ein Drittel vom Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Das Lammhackfleisch in einer Schüssel mit dem Zwiebel-Mix und Zitronenschale mischen. Die Masse mit wenig Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. In der Zwischenzeit für den Dip die Gurke waschen, nach Belieben schälen, halbieren, entkernen. Gurkenhälften fein reiben, mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Salz zu einer Paste verarbeiten, mit dem Quark verrühren. Gurke evtl. ausdrücken und ebenfalls unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen. Für den Salat den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und dann in kleine Stücke zupfen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale, Zitronensaft, Öl und Honig mit wenig Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verquirlen. Aus der Hackmasse Frikadellen formen. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten jeweils ca. 3-4 Minuten braten. Zum Servieren das Basilikum unter das vorbereitete Dressing rühren und den Spinat darin marinieren. Den Spinatsalat und Frikadellen auf Teller geben und den Gurken-Quark-Dip dazu servieren.

Tarik Rose am 24. März 2023

Nudel-Schnecken mit Hackfleisch und Salat

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

200 g Hartweizenmehl	Salz	1 Eigelb
2 EL Olivenöl	80 ml Wasser	

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
150 ml Rotwein (nach Belieben)	500 ml Fleischbrühe	Salz
Pfeffer	100 g Parmesan	

Für den Chicorée-Salat:

3 Chicoréekolben	1 rote Zwiebel	1 EL Mayonnaise
2 EL Olivenöl	2 EL Essig	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 Teig kneten. Es empfiehlt sich das Wasser nicht auf einmal, sondern nach und nach zuzugeben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 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 abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten.

Gemüsewürfel, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben, anschwitzen, Tomatenmark untermischen, unter Rühren kurz anrösten, mit Rotwein ablöschen, die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Dann mit der Brühe auffüllen, Chili, 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 es zu flüssig, auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Den ausgerollten Teig mit dem Hackfleischsugo bestreichen und von der kurzen Seite einrollen. Die Rolle in ca. 6 cm starke Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit der restlichen Flüssigkeit (Hacksugo) übergießen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.

Währenddessen vom Chicorée unschöne Außenblätter entfernen. Die Kolben halbieren und den Strunk abschneiden. Danach den Salat in lauwarmen Wassern waschen, trockenschleudern und in feine Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln und in eine kleine Schüssel geben.

Die Mayonnaise, das Öl und den Essig zu den Zwiebeln geben. Die Salatsauce gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Sauce zum Salat geben und alles gut mischen. Parmesan fein reiben, nach 30 Minuten Garzeit über den Auflauf streuen und alles nochmals ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

Pro Teller 1-2 Nudelschnecken aufsetzen. Salat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 16. März 2023

Barbecue-Frikadellen mit Kartoffel-Chips

Für 2 Personen:

400 g Rinderhack	1 rote Zwiebel	1/2 roter Apfel
1/2 Knoblauchzehen	6-8 EL Bratöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Barbecue-Gewürz	1 Msp. Würzkraft	1 Ei
4 mehligk. Kartoffeln	1 Msp. Gewürzmix	10 ccm Whiskey
2 EL Chilisaucе	2 EL Barbecue-Sauce	1 L Rapsöl

Kartoffeln in feine Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben und kaltes Wasser ca. 5 Minuten darüberlaufen lassen, um die Stärke etwas rauszuspülen. Zwiebel und Apfel fein würfeln, halbe Knoblauchzehe fein hacken.

3-4 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Apfelwürfel sowie Knoblauch im heißen Öl ca. 3 Minuten braten. Mit Gewürzsalz und ordentlich Barbecue Gewürz würzen. Dann alles noch mal gut rösten. Ggf. noch mit Würzkraft würzen. Whiskey angeießen, diesen kurz abflämmen und den Whiskey verfliegen lassen.

Chilisaucе und Barbecue Sauce dazugeben und alles kurz erhitzen.

Hack in eine Schüssel geben und die Apfel-Zwiebel-Barbecue-Mischung zum Hack geben. Mit Gewürzsalz und Barbecue-Gewürz würzen. Das Ei dazugeben und alles zu einer homogenen Masse vermengen. Aus der Hackmasse Frikadellen formen.

3-4 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten im heißen Öl braten, dabei zweimal wenden. Rapsöl in einem Topf erhitzen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln über einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und auf einer Hälfte eines sauberen Geschirrtuchs verteilen. Die andere Hälfte des Geschirrtuchs über die Kartoffeln klappen und die Kartoffeln trocken tupfen.

Kartoffeln nach und nach ins heiße Öl geben und die Kartoffelscheiben in mehreren Portionen frittieren, dabei die Kartoffeln mit einer Schaumkelle immer wieder in Bewegung halten, damit die Scheiben nicht aneinanderkleben. Dann die Kartoffelscheiben jeweils mit einer Schaumkelle aus dem heißen Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffelchips mit Gewürzmix würzen und dabei vorsichtig etwas drehen.

Kartoffelchips mit den Frikadellen anrichten. Etwas Barbecue-Sauce oder Ketchup dazugeben.

Steffen Henssler am 16. März 2023

Möhren-Reis mit Hack-Bällchen

Für 4 Personen:

250 g Basmatireis	Salz	1 EL Butter
1 EL Rosinen	1 EL Berberitzen	2 rote Zwiebeln
2 große Möhren	1 Bund Bio-Möhren mit Grün	4 EL Butterschmalz
Zucker	200 g Rinderhackfleisch	Kreuzkümmel, gemahlen
Kurkuma, gemahlen		

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

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 einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten dämpfen.

Rosinen und Berberitzen in eine kleine Schüssel geben, etwas Wasser angießen und die Trockenfrüchte einweichen.

Die Zwiebeln schälen, eine Zwiebel in dünne Streifen, die andere in feine Würfel schneiden.

Die großen Möhren schälen und in dünne, ca. 6 cm lange Streifen schneiden.

Von den Bundmöhren den grünen Ansatz ca. 3 cm lang dran belassen. Das restliche Möhrengrün abschneiden. Die Hälfte vom Möhrengrün abspülen und abtropfen lassen. Die Möhren waschen und bürsten.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf etwas vom Butterschmalz erhitzen, die ganzen Möhren und die Möhrenstreifen zugeben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten.

Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln mischen, mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und zu kleinen Klößchen formen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Hackklößchen darin rundum knusprig und gar braten.

Das Möhrengrün grob hacken. In einem kleinen Topf restliches Butterschmalz erhitzen, Möhrengrün zugeben, mit Salz und Zucker würzen und kurz dünsten.

Die eingeweichten Trockenfrüchte abgießen, zu den Möhren geben. Die ganzen Möhren aus dem Topf nehmen.

Möhrenstreifen, Hackfleischklößchen und gedünstetes Möhrengrün unter den Reis mischen, nochmals ca. 5 Minuten dämpfen.

Möhrenreis und Klößchen auf Teller verteilen, die ganzen Möhren darauf anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. März 2023

Wild-Bolognese mit Spaghetti, Parmesan, Haselnüssen

Für zwei Personen

Für die Wild-Bolognese:

300 g Hackfleisch vom Reh	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	2 Möhren
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	200 g geschälte Tomaten
50 g Portobello	50 g Champignons	50 g Kräuterseitlinge
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 EL Wildgewürz-Mischung
Rotwein	Portwein	Salz

Für die Spaghetti:

250 g Spaghetti	Salz
-----------------	------

Für die Garnitur:

15 g Piemonteser Haselnüsse	10 g Parmesan	3 Zweige glatte Petersilie
-----------------------------	---------------	----------------------------

Für die Wild-Bolognese:

Den Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein hacken. Möhren und Sellerie schälen und klein hacken. Pilze putzen und hacken.

Öl in eine Pfanne geben. Hackfleisch darin ungewürzt anbraten.

Wildgewürz-Mischung hinzugeben. Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben. Mit Salz abschmecken.

Gewürfeltes Gemüse ebenfalls hinzugeben und mitanrösten. Pilze hinzugeben. Mit Rotwein und Portwein ablöschen. Sobald die Flüssigkeit reduziert ist, die geschälten Tomaten hinzugeben.

Für die Spaghetti:

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Salz kurz vorher hinzugeben. Spaghetti im gesalzenem Wasser al dente kochen.

Für die Garnitur:

Piemonteser Haselnüsse hacken. Parmesan reiben. Beides als Garnitur für die Bolognese verwenden.

Petersilie hacken und ebenfalls über die Bolognese geben.

Cornelia Poletto am 03. März 2023

Fleisch-Bällchen Arrabbiata

Für 2 Personen:

1 Brötchen, klein geschnitten	5 EL Rotwein	200 g Rinderhack
1,5 Knoblauchzehen	1 Ei	1 Msp. scharfes Gewürz
1 Msp. Gewürzsalz	1 EL Basilikum, gehackt	3 EL Olivenöl
250 g Penne	1/2 Zwiebeln, geschält	2 rote Chilischoten
1 TL Tomatenmark	1 Msp. ital. Gewürz	400 g stückige Tomaten
1 Msp. Pfeffermix	1 Parmesan	2 EL ital. Würzöl

Für die Fleischbällchen Brötchen in eine Schüssel geben und mit Rotwein beträufeln. Ca. 5 Minuten einweichen.

Hack in eine Schüssel geben. 1 Knoblauchzehe direkt hinzureiben. Ei zufügen. Mit scharfem Gewürz und Gewürzsalz würzen. Basilikum zufügen. Eingeweichtes Brötchen und 1 EL Olivenöl zugeben. Alles gut verkneten.

Aus dem Hack kleine Fleischbällchen formen und in 2 EL heißem Olivenöl in einer Pfanne rundherum goldbraun anbraten.

Währenddessen Penne in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen.

Für die Sauce inzwischen Zwiebel fein würfeln.

Chilischoten samt Kernen fein hacken. 1/2 Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden.

Fleischbällchen auf einen Teller legen. Zwiebel, Chili und Knoblauchscheiben im Bratöl anrösten. Tomatenmark zufügen, mit Italian Gewürz bestreuen und kurz mit anrösten. Stückige Tomaten zugeben, Fleischbällchen wieder zufügen und untermischen. Alles zugedeckt 5-6 Minuten köcheln lassen und zwischendurch durchschwenken.

Penne über einem Sieb abgießen. Mit 1 EL Olivenöl mischen. Mit Pfeffermix würzen. Penne auf Tellern verteilen. Fleischbällchen samt Sauce daraufgeben.

Etwas Parmesan direkt darüberreiben. Mit Würzöl Italian beträufeln.

Steffen Henssler am 02. März 2023

Steckrüben-Eintopf

Für 2 Personen:

450 g Steckrübe	1 Zwiebel	40 g Speck
2 EL Butter	100 g Rinderhack	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Kartoffelgewürz	1 Msp. Würzkraft	100 ml Weißwein
70 g Muschelnudeln	500 ml Gemüsebrühe	250 g Sahne
1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Crème-fraîche	

Steckrübe schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Speck in feine Streifen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Steckrübe, Zwiebel, Speck und Hack zufügen und alles unter Rühren anschwitzen. Mit Gewürzsalz, Kartoffelgewürz und Würzkraft würzen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Minuten leicht anrösten. Weißwein zugeben und unter Rühren verdampfen lassen. Nudeln unterrühren. Brühe angießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln. Sahne zugeben und zugedeckt ca. 8 Minuten weiterköcheln.

Für die Sämigkeit Stabmixer in eine Ecke des Topfes stellen und Suppe dort ca. 10 Sekunden pürieren. Dann alles nochmals durchrühren. Suppe anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Je 1 EL Crème fraîche daraufgeben. Mit etwas Gewürzsalz, Kartoffelgewürz und Würzkraft würzen.

Steffen Henssler am 21. Februar 2023

Gemüse-Hackbraten mit Bechamel-Kartoffeln

Für 4 Personen:

1 Brötchen vom Vortag	500 g Suppengrün	Salz
1 Zwiebel	600 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei
1-2 TL Senf	Pfeffer	750 g kleine Kartoffeln
30 g Butter	30 g Mehl	1/4 l Gemüsebrühe
1/4 l Milch	Muskatnuss	1 Bund Petersilie

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Suppengrün putzen und waschen. Sellerie würfeln, Möhren und Porree in Scheiben schneiden. Suppengrün in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten vorgehen, auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Brötchen gut ausdrücken und mit Hack, Ei, Zwiebel, Senf, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verkneten. Ca. 2/3 des Suppengrüns unter die Hackmasse mischen und einen Braten formen. Hackbraten in einen Bräter legen und das restliche Suppengrün darum verteilen. 4-5 EL Wasser zufügen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten braten. Eventuell etwas Wasser nachgießen. Inzwischen Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Fett in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Bechamelsoße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Petersilie in die Soße geben.

Kartoffeln abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln je nach Größe halbieren oder ganz lassen und ebenfalls in die heiße Soße geben. Hackbraten 10 Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden und mit dem mitgeschmortem Gemüse und Bechamelkartoffeln auf einer Platte anrichten. Mit Petersilie garniert servieren

NN am 19. Februar 2023

Hackfleisch-Auflauf

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehlig.	Salz	4 Zwiebeln
1 Stange Lauch	80 g geräuch. Bauchspeck	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Butterschmalz	500 g Hackfleisch	3 Eier
1 EL Majoran, gerebelt	Pfeffer	Muskat
150 ml Wasser	50 g Butter	150 ml Milch
Butter		

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weichkochen.

Zwiebeln schälen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Speck fein würfeln.

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

In einer Pfanne 1/3 vom Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebeln, Speck und Lauch darin andünsten.

Dann in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. Hackfleisch, Eier, Majoran und Petersilie zugeben und gut vermischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Diese Masse in einer großen Pfanne oder einem Topf mit restlichem Butterschmalz unter ständigem Rühren anbraten, so dass die Masse nicht mehr roh ist. Dann das Wasser untermischen, sodass die Masse cremig wird. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne mit 1/3 der Butter anschwitzen.

Restliche Butter in einen Topf geben und hellbraun schmelzen.

Die Milch in einem weiteren Topf aufkochen.

Die Kartoffeln abgießen, den Topf mit den Kartoffeln wieder auf den Herd stellen.

Kartoffeln im Topf gut durchschütteln, sodass möglichst viel Wasser verdampfen kann.

Dann die Kartoffeln durch eine Presse drücken. Die heiße Milch nach und nach dazu geben und mit dem Schneebesen alles vermischen. Die gebräunte Butter untermischen und das Püree mit Muskat und Salz würzen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Eine Auflaufform ausfetten. Im Wechsel Püree und Hackfleisch einschichten, dabei mit einer Schicht Hackfleisch abschließen.

Zwiebeln auf dem Auflauf verteilen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Dazu passt sehr gut ein frischer Salat.

Sören Anders am 17. Februar 2023

Cevapcici 'Henssler Style'

Für 2 Personen:

3 gehackte Knoblauchzehen	400 g Rinderhack	2,5 EL Paprikapulver
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Würzkraft
2 rote Chilischoten	1/4 EL Natron	5-6 EL Bratöl
1 rote Spitzpaprika	1 rote Peperoni	1 Tomate, in Scheiben
1/2 rote Zwiebel		

Gehackten Knoblauch in ca. 3 EL Wasser in einer Pfanne aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen und Knoblauch abkühlen lassen.

Hack in eine Schüssel geben. Gedünsteten Knoblauch samt Wasser zufügen. Mit 1 1/2 EL Paprikapulver, Gewürzsalz, Pfeffermix und Würzkraft würzen.

Chilischoten samt Kernen fein hacken und zum Hack geben. Natron darüberstreuen. Alles zunächst mit einem Holzlöffel gut verrühren, dann mit der Hand zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Aus dem Hackteig daumendicke, ca. 10 cm lange Rollen formen.

Eine geölte Grillpfanne erhitzen. Cevapcici darin rundherum bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Inzwischen für die Sauce eine zweite geölte Grillpfanne erhitzen. Paprika, Peperoni, Tomate und Zwiebel darin ca. 12 Minuten braten, bis alles gar ist. Alles in einen Multizerkleinerer füllen und darin pürieren. Gewürzsalz, 1 EL Paprikapulver und 4 EL Bratöl zufügen und alles nochmals gut durchmischen.

Sauce in Schälchen füllen und mit Cevapcici auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 02. Februar 2023

Kartoffel-Möhren-Topf mit Hackfleisch und Petersilie

Für 4 Personen:

750 g festk. Kartoffeln	500 g Karotten	1 EL Pflanzenöl
500 g Rinderhack	1 Zwiebel	1 l Gemüsebrühe
2 Stängel Liebstöckel	1 Bund krause Petersilie	Salz
Pfeffer		

Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Karotten, waschen, putzen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten.

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, zum Hackfleisch geben und mit andünsten.

Anschließend Kartoffel- und Karottenwürfel zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.

Liebstöckel und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Liebstöckelblätter grob schneiden und in die Suppe geben, die Petersilie sehr fein schneiden und die Hälfte davon ebenfalls in die Suppe geben.

Ansatz mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Zum Schluss den Rest der gehackten Petersilie in die Suppe geben, kräftig einrühren, alles nochmal abschmecken und heiß servieren.

Andrea Safidine am 30. Januar 2023

Consommé double mit Maultasche

Für 4 Personen:

Für die Consommé:

150 g Möhren	150 g Knollensellerie	1 Zwiebel
1 Lauchstange	6 Stängel glatte Petersilie	1 TL Pfefferkörner
500 g Rinderhackfleisch	2 TL Salz	2 Eiweiß
1,5 Liter kalte Rinderbrühe	4 Eiswürfel	100 ml trockener Weißwein
trockener weißer Sherry	1 Prise Pfeffer	

Für die Einlage:

4 kl. braune Champignons	4 Kirschtomaten	4 getrock. e Öl-Tomaten
4 große Maultaschen (vorgegart)	2 Stängel Basilikum	

Für die Consommé Möhre, Lauch und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Den Lauch putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil ebenfalls klein schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Pfefferkörner auf der Arbeitsfläche mit der flachen Seite einer großen Messerschneide grob andrücken.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Möhren, Sellerie, Zwiebel, Lauch, Petersilie, Pfeffer, Salz und den Eiweißen verkneten. Die Mischung in einem ausreichend großen mit der Rinderbrühe vermischen. Die Eiswürfel dazugeben, die Suppe bei niedriger Hitze ganz langsam aufkochen und etwa 30 Minuten bei ebenso niedriger Hitze köcheln lassen, ohne sie durchzurühren, dabei nach etwa 10 Minuten den Weißwein angießen.

Inzwischen für die Einlage die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die abgetropften Tomatenfilets in Streifen schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Maultaschen erhitzen.

Nach Ende der Garzeit die Consommé durch ein mit einem sauberen Küchenhandtuch oder Passiertuch ausgelegtes Sieb in einen zweiten Topf gießen die Menge sollte etwa 600 ml ergeben. Falls die Flüssigkeit zu stark eingekocht ist, die entsprechende Menge Wasser ergänzen. Mit Sherry, Salz und Pfeffer abschmecken, dann noch einmal erhitzen.

Champignon- und Tomatenscheiben mit den getrockneten Tomatenstreifen auf dem Boden tiefer Teller verteilen. Die Maultaschen in Scheiben geschnitten leicht fächerförmig auflegen. Rundherum die Consommé angießen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Frank Rosin am 27. Januar 2023

Spätzle - Auflauf mit Hackfleisch

Für 4 Personen:

350 g Eierspätzle (Kühlregal)	250 g Champignons	1 Karotte
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL Öl	400 g Hackfleisch (gemischt)	Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
200 g stückige Tomaten	300 g passierte Tomaten	1 TL Gemüsebrühe
1 Prise Zucker	200 g geriebener Hartkäse	

Die Spätzle nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nun gehts ans Gemüse: Champignons putzen und in Scheiben schneiden, anschließend die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalotten fein würfeln, Petersilie ebenfalls waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten.

Schalotten, Knoblauch, Karotten- und Champignonscheiben dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Mit stückigen und passierten Tomaten ablöschen, 1 TL Gemüsebrühe und die Häle der Petersilie unterrühren. Soße abschließend mit Zucker abschmecken.

Nun die Spätzle in eine gebutterte Auflaufform geben, Hackfleischsoße darübergießen und abwechselnd schichten. Am Ende mit geriebenem Käse bestreuen.

Den Auflauf für ca. 20 bis 25 Minuten im Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist.

Nach der Backzeit den Spätzle-Auflauf mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

NN am 20. Januar 2023

Hackepeter-Brötchen

Für zwei Personen

Für das Hackepeter-Brötchen:

200 g Mett	2 Weizenbrötchen	1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch	Paprikapulver	1-2 TL grüne Pfefferkörner
Salz	Pfeffer	

Für das Hackepeter-Brötchen:

Die Brötchen halbieren. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit Mett vermengen, dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Mett auf Brötchenhälften geben und andrücken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Brötchenhälften mit Schnittlauch bedecken.

Mit grünen Pfefferkörnern und Paprikapulver garnieren, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Johann Lafer am 18. Januar 2023

Tabouleh-Salat mit Kadaiyf, Pistazien, Feta, Lamm-Köfte

Für zwei Personen

Für den Salat:

30 g Bulgur	40 g Kadayif-Fäden	50 g Gurke
30 g Paprika	1 EL Granatapfelkerne	1 EL Pistazien
1 EL Maulbeeren	1 Schalotte	30 g Feta
20 g Butter	30 ml Granatapfelsirup	30 ml Gurkensaft
40 g Minze	40 g Dill	40 g Koriander
40 g Petersilie	40 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Lammköfte:

225 g Hackfleisch Lamm, Rind	ca. 50 g türk. Fladenbrot	1 Zwiebel
5-6 Knoblauchzehen	1 kleines Ei	Butter
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Zucker	Gemahlener Kreuzkümmel
Chiliflocken	2-3 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle Kräuter waschen, von Stielen befreien und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Kadayif-Fäden dazugeben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad goldgelb backen.

40 ml Wasser zum Kochen bringen, Bulgur dazugeben, einmal aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

Aus Granatapfelsirup, Gurkensaft und Olivenöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Gurke und Paprika in feine Würfel schneiden und mit den Schalotten, Kräutern und Bulgur vermischen.

Anschließend mit Salz und etwas Dressing abschmecken.

Maulbeeren und Pistazien in einer Pfanne anrösten.

Tabouleh Salat mit Kadaiyf, Granatapfelkernen, Pistazien und Maulbeeren in einem Servierring anrichten. Feta darüber hobeln.

Für die Lammköfte:

Zwiebel und 1-2 Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie je eine Prise Kreuzkümmel, Chiliflocken und Zucker würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Fladenbrot in Wasser einweichen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ohne die groben Stiele fein hacken.

Hackfleisch mit Zwiebelmischung, Ei und Petersilie in eine Schüssel geben. Fladenbrot gut ausdrücken, fein zerpfücken und hinzugeben.

Alles gut verkneten und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse 5 cm lange, etwa 1 cm dicke Köfte formen.

Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Köfte darin mit restlichem, angedrücktem Knoblauch portionsweise bei mittlerer Hitze rundum in 8-10 Minuten braun braten.

Ali Güngörmüs am 18. Januar 2023

Wild-Frikadelle mit Porree und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

ca. 800 g Wildhackfleisch	2 mittelgroße Zwiebeln	5 Knoblauchzehen
6 Scheiben Toastbrot	2 Eier	Senf
Harissapulver	Chilipulver	1-2 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Porree:

2 Stangen Porree	1-2 Knoblauchzehen	50 g Butter
Crème Double	Senf	Ahornsirup
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

1 kg kl. festk. Kartoffeln	150 g Butter	Fond
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

100 g Senfkörner	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	100 ml Apfelessig
50 g Ahornsirup	1 Lorbeerblatt	Apfelsaft
1-2 Zweige glatte Petersilie	Speisestärke	Salz, Pfeffer

Für die Frikadellen:

Das Toastbrot würfeln und in Wasser einweichen. Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen abziehen, würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen.

Zum Hackfleisch geben. Eier, eingeweichtes und ausgedrücktes Toastbrot und fein gehackte glatte Petersilie zum Hackfleisch geben und gut vermengen. Frikadellenmasse mit Senf, Harissa, Chili, Salz und Pfeffer, abschmecken. Ca. 8 Frikadellen formen und in etwas Öl mit den restlichen, angedrückten Knoblauchzehen von beiden Seiten anbraten.

Evtl. im Ofen fertigbaren.

Für den Porree:

Porree waschen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und hacken.

Porree und Knoblauch in etwas Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer, etwas Senf, Crème Double, Knoblauch und Ahornsirup abschmecken und kurz garen.

Für den Kartoffelstampf:

Butter in einen Topf geben und eine braune Butter herstellen. Kartoffeln kochen, pellen und mit den restlichen Zutaten vermengen und grob stampfen.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen und schneiden. Senfkörner in reichlich Wasser mit Zwiebeln garen.

Essig mit Ahornsirup, etwas Salz, Pfeffer und Lorbeer einkochen. Evtl. mit etwas Apfelsaft ablöschen und mit etwas Stärke abbinden. Die abgetropften Senfkörner zum Sud geben und schwenken.

Petersilie für die Deko verwenden.

Tarik Rose am 17. Januar 2023

Wirsing-Roulade mit Pilz-Rahm-Soße und Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Wirsingroulade:

4 große Wirsingblätter	250 g Schweinehackfleisch	250 g Rinderhackfleisch
1-2 Zwiebeln	1 Ei	1 EL Butter
250 ml Geflügelfond	1-3 EL Panko	Salz, Pfeffer

Für die Pilzrahmsauce:

1-2 große Kräuterseitlinge	100 g getrocknete Steinpilze	1 Zwiebel
3 EL kalte Butter	50 ml Sahne	1 EL Honig
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

Für die braune Sauce (500 ml):

1 kg Rinderknochen	50 g Möhren	50 g Knollensellerie
50 g Lauch	½ Zwiebel	1 EL Tomatenmark
75 ml Portwein	75 ml Sherry	1 L brauner Kalbsfond
1 Lorbeerblatt	3 Wacholderbeeren	2 Pimentkörner
10 Pfefferkörner	20 g Zucker	1 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

300 g Drillinge	1 EL Butter	150 ml Geflügelfond
½ Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Wildkräuter

Für die Wirsingroulade:

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wirsingblätter kurz blanchieren und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Hackfleisch gut mischen. 3 Esslöffel Zwiebeln, das Eigelb und Panko dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten.

Kohlblätter ausbreiten, je ¼ der Hackfleischmasse darauflegen.

Kohlblätter erst von der Seite einschlagen, dann von oben und unten.

Rouladen mit Küchengarnt fixieren.

Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Rouladen mit Farbe anbraten. Geflügelfond angießen, einen Deckel aufsetzen und alles etwa 10 Minuten schmoren.

Für die Pilzrahmsauce:

Getrocknete Steinpilze in Wasser einweichen. Kräuterseitlinge putzen, grob schneiden und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter anschwitzen. Getrocknete Pilze ausdrücken und dazugeben. Mit Fond aus der Schmorpfanne (s.o.) ablöschen und die Sahne dazu gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Zum Schluss die Kräuter fein hacken, dazugeben und die kalte Butter einrühren. Mit Honig abschmecken. Je nach Geschmack passieren.

Für die braune Sauce (500 ml):

Rinderknochen auf einem Ofengitter verteilen und für 10 Minuten im heißen Ofen rösten. Dabei ein tiefes Backblech als Fettpfanne in den Ofen stellen. Ofen auf 180 Grad herunterdrehen und die Knochen für weitere zwei Stunden rösten.

Möhren, Sellerie, Lauch waschen, putzen und schälen. In große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls grob würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten.

Tomatenmark und Knochen zugeben und mitrösten, bis sie hell- bis dunkelbraun sind. Mit Portwein und Sherry ablöschen. Fond hinzugeben.

Sauce für zwei Stunden köcheln lassen.

In einer beschichteten Pfanne bei hoher Hitze Lorbeer, Wacholderbeeren, Piment- und Pfefferkörner kurz anrösten. Dann zur Brühe geben. Brühe weitere 30 Minuten köcheln lassen. Salzen, zuckern und erneut 30 Minuten köcheln lassen.

Sieb mit einem Passier- oder Geschirrhandtuch auslegen. Brühe durch das Sieb in einen weiteren Topf passieren und erneut aufkochen. Hitze reduzieren und die Sauce solange einkochen, bis sie eine sirupartige Konsistenz erreicht. Sauce mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, bissfest kochen und abgießen. Im Topf Butter schmelzen, den Geflügelfond angießen und so lange einreduzieren, bis sich Butter und Fond verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie dazugeben. Darin die Kartoffeln kurz durchschwenken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kräutern garnieren.

Robin Pietsch am 17. Januar 2023

Bifteki

Für 2 Personen:

400 g Rinderhack	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
4 Pimentkörner	2 Zw. Minze	2 Zw. glatte Petersilie
2 Zw. Rosmarin	2 Zw. Thymian	2 Kirschtomaten
1/2 Zitrone	1 Ei	6 EL Olivenöl
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz	1 TL getrock. Oregano
150 g Feta	1 Spitzpaprika	300 ml passierte Tomaten

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen Hackfleisch in eine Schüssel geben. 1 Zwiebel in feine Würfel schneiden und 1 Knoblauchzehe fein reiben.

Beides zum Hackfleisch geben. Pimentkörner in einem Mörser zerstoßen, fein mahlen und ebenfalls zum Hack geben. Frische Kräuter und Kirschtomaten fein hacken und auch mit zum Hack geben. Außerdem frisch gepressten Zitronensaft, Ei und 4 EL Olivenöl dazugeben und mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Oregano würzen.

Alles gut zu einer gleichmäßigen Hackmasse vermengen.

Feta längs dritteln und anschließend die Fetastreifen jeweils mit der Hackmasse ummanteln und gut verschließen. 2 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die gefüllten Frikadellen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann die Grillpfanne für ca. 5 Minuten in den heißen Ofen geben.

Währenddessen die übrige Zwiebel in kleine Würfel und die übrige Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden.

Spitzpaprika entkernen und in feine kurze Streifen schneiden.

Grillpfanne aus dem Ofen nehmen, Bifteki auf einen Teller geben und kurz beiseitestellen. Zwiebel, Knoblauch und Spitzpaprika in die Grillpfanne geben und darin anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und mit Gewürzsalz würzen, alles gut vermengen. Bifteki zurück in die Grillpfanne setzen und alles zusammen nochmals ca. 5 Minuten im heißen Ofen garen. Pfanne aus dem Ofen nehmen und Bifteki mit Sauce auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 17. Januar 2023

Maultaschen in der Brühe mit geschmolzenen Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die Brühe:

200 g Rindertafelspitz	1 große Gemüsezwiebel	1 Karotte
100 g Knollensellerie	1 Stück Lauch, ca. 5 cm	2 Kräuterseitlinge
1 L Rinderfond	2 Stängel Rosmarin	2 Stängel Thymian
2 Stängel krause Petersilie	Lorbeerblätter	schwarze Pfefferkörner

Für den Nudelteig:

150 g Semola, Hartweizengrieß	100 g Nudelmehl, Type 00	2 Eier
2 EL Olivelnöl	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

150 g Rehhackfleisch	100 g Schweinehackfleisch	50 g altbackene Brötchen
1 kl. Stück Knollensellerie	1 kleine Karotte	1 Stück Lauch, ca. 5 cm
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Ei
50 ml Milch	gemahl. Koriander	gemahl. Wacholderbeere
4 Zweige Thymian	3 Zweige Blattpetersilie	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die geschmolzenen Zwiebeln:

2 kleine Zwiebeln	100 g Butter
-------------------	--------------

Für die Fertigstellung:

1 Ei

Für die Garnitur:

Schnittlauch

Für die Brühe:

Etwas Alufolie in eine Pfanne legen. Zwiebel halbieren, mit der Schnittfläche auf die Alufolie legen und in der Pfanne anbraten.

Karotte, Sellerie, Lauch und Pilze putzen und klein schneiden. Zwiebel, klein geschnittenes Gemüse, Tafelspitz, Rosmarin, Thymian, Petersilie, Lorbeer und Pfefferkörner in einen Topf geben, mit Rinderfond aufgießen und köcheln lassen. Später durch ein feines Sieb passieren.

Für den Nudelteig:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig vermengen. In Folie einwickeln und für mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

Milch erwärmen, die Brötchen damit übergießen und quellen lassen.

Schalotten und Knoblauch abziehen. Karotte und Sellerie schälen. Lauch putzen. Schalotten, Knoblauch, Karotte, Sellerie und Lauch fein schneiden und in etwas Sonnenblumenöl glasig andünsten. Thymian und Petersilie zupfen und fein schneiden.

Die Brötchen kräftig ausdrücken und mit Hackfleisch, Ei, angedünstem Gemüse und Kräutern sorgfältig zu einer Masse verarbeiten. Mit gemahlenem Koriander, Wacholderbeere, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die geschmolzenen Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Mit der Butter in einer Pfanne glasig dünsten und einige Minuten lang köcheln lassen.

Für die Fertigstellung:

Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dünn ausrollen. Dies geht besonders gut mit Hilfe einer Nudelmaschine, so haben Sie auch gleich die gewünschten Maße in Form eines Rechteckes.

Die Nudelbahn mit Eigelb Bepinseln. Nun die Füllung auf die unteren 2/3 des Teiges geben und dann die untere, lange Seite einmal einschlagen und locker nach oben hin aufrollen. Die so entstandene Rolle mit Hilfe eines Kochlöffelstieles in gleich große Stücke unterteilen. Den Teig

dabei fest andrücken. Die Stücke mit einem Messer abtrennen. Der Teig muss, anders als bei Ravioli, die Füllung nicht komplett umschließen, sie hat genug Bindung, dass sie beim garen nicht auseinanderfällt. Nun die Maultaschen in reichlich gesalzenem Wasser oder gleich in der Brühe garen.

Für die Garnitur: Gericht mit Schnittlauch garnieren.

Viktoria Fuchs am 16. Januar 2023

Gemüse-Eintopf mit Hackbällchen

Für 4 Personen:

Für den Gemüseeintopf:

0,5 kleiner Spitzkohl	2 Möhren	2 mittelgroße Pastinaken
4 Kartoffeln	2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 Stück Ingwer	Olivenöl	1 EL Tomatenmark
500 ml Hühnerbrühe	400 g passierte Tomaten	2 Lorbeerblätter
Chilipulver	1 TL Harissa	Salz, Pfeffer

Für die Hackbällchen:

500 g Rinderhack	1 Zehe Knoblauch	2 Zwiebeln
1 Scheibe Dinkeltoast	1 Chilischote	0,5 Bund Petersilie
1 Ei	Salz, Pfeffer	1 TL Senf
Olivenöl		

Für den Gemüseeintopf:

Spitzkohl vierteln und den Strunk entfernen. Die Kohlviertel anschließend in Streifen schneiden. Kartoffeln, Möhren, Pastinaken und Zwiebeln schälen und würfeln.

Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Pastinaken darin anschwitzen. Dabei etwas salzen. Tomatenmark unterrühren und alles leicht rösten. Brühe und passierte Tomaten angießen, Lorbeer, Ingwer, Knoblauch, Chili und Harissa hinzufügen. Den Topf verschließen und das Gemüse 15 Minuten schmoren.

Für die Hackbällchen:

Während das Gemüse schmort, die Hackbällchen zubereiten. Dinkeltoast in Wasser oder Milch einweichen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und hacken. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei milder Hitze anschwitzen. Danach etwas abkühlen lassen. Dinkeltoastbrot gut ausdrücken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hände etwas anfeuchten und aus der Hackfleischmasse Klößchen formen. Zum Gemüse in den Schmortopf geben und alles 10-15 Minuten bei geschlossenem Topf schmoren. 5 Minuten vor Garende den Spitzkohl hinzufügen. Er hat eine geringe Garzeit und sollte nicht zu weich werden.

Anrichten:

Gemüse und Fleischbällchen mit reichlich Sud in tiefe Teller geben und nach Geschmack mit Kräutern garniert servieren.

Tarik Rose am 01. Januar 2023

Enchiladas mit Hackfleisch gefüllt und überbacken

Für 6 Wraps:

Tomaten-Soße:

3 EL Öl	1 rote Zwiebel	100 g Tomatenmark
400 g gehackte Tomaten	1 TL Brühe, instant	1 TL Salz
1 TL Cayenne Pfeffer	1 TL Paprikapulver	1/2 TL Curry Pulver
1 TL Kreuzkümmel		

Hackfleisch-Mischung:

500 g Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Paprika
1 Zehe Knoblauch	1 Dose Kidney Bohnen	1 Dose Mais
Salz, Pfeffer		

Käse-Schmand-Mischung:	100 g Schmand	150 g Cheddar-Käse
-------------------------------	---------------	--------------------

Guacomole:

1 reife Avocado	2 EL Zitronensaft	1 EL Olivenöl
2 EL Basilikum gehackt	50 g Crème-fraîche	¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer	Chili-Pulver	

Für die Enchilada Tomaten-Soße:

Die Zwiebel schälen, würfeln und anschließend in Olivenöl andünsten.

Das Tomatenmark hinzugeben und für 1-2 Minuten anrösten.

Anschließend mit den gehackten Tomaten ablöschen.

Die Tomatensoße mit Brühe, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Curry Pulver würzen und für ca. 20-30 Minuten köcheln lassen.

Füllung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.

Das Hackfleisch in eine heiße Pfanne geben und anbraten.

Danach die Zwiebel und den Knoblauch dazu geben und andünsten.

Die Paprika ebenfalls hinzufügen und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die eingekochte Tomaten-Soße mit zur Hackfleischmasse geben und aufkochen lassen. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Kidney Bohnen und den Mais dazugeben und erhitzen.

Den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wraps füllen:

Jeweils 2-3 EL Hackfleischmasse auf einen Wrap geben, einrollen und in eine Auflaufform setzen.

Tipp: Den Rest der Hackfleisch-Mischung kann man unten in die Auflaufform geben.

Den Schmand mit Cheddar Käse mischen und auf die Wraps streichen Die Wraps bei 200° ca. 20-25 Min überbacken **Avocado Creme:**

Das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Mit Limetten- oder Zitronensaft, Olivenöl und gehacktem Basilikum sowie Crème fraîche vermischen. Mit Salz, Pfeffer, und getrockneten Chiliflocken würzen.

Tipp: Anstatt Basilikum kann man auch Petersilie oder Koriander verwenden Die Cocktailtomaten waschen, klein schneiden und untermischen.

Servieren:

Die überbackenen Enchiladas mit der Guacamole servieren.

NN am 21. Dezember 2022

Kohlrouladen

Für 2 Personen

1 Blatt Wirsing	1/4 Weißkohl	1 Blatt Weißkohl
1 Msp. Salz	500 g gemischtes Hackfleisch	2 Zwiebeln, 1 gewürfelt
1 Brötchen	200 ml Milch	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Würzkraft	1 Ei
1 EL Senf	1 Msp.	Sommerkräuter
2 EL Bratöl	4 EL Butter	1 TL Kümmel
1-2 TL Gemüsebrühe		

Wirsing- und Weißkohlblätter in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute garen. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Hackmasse Hack und Zwiebelwürfel in ein Schüssel geben. Brötchen in kleine Würfel schneiden und in Milch ca. 5 Minuten einweichen. Anschließend gut auspressen und zur Hackmasse geben. Das Ganze mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Würzkraft würzen. Ei hineinschlagen, Senf dazugeben und alles mit Sommerkräutern würzen. Dann alles gut miteinander vermengen. Strunk vom Wirsingblatt etwas dünner schneiden. Beim Weißkohlblatt den Strunk herausschneiden. Weißkohlblatt mit der Strunkseite von euch weg hinlegen und Hackmasse in das Weißkohlblatt einrollen, dabei die Seiten etwas einklappen und auf dem Strunk mit dem Rollen enden. Das Gleiche mit dem Wirsingblatt wiederholen.

Kohlrouladen in einer Pfanne in heißem Öl von allen Seiten goldbraun braten.

Währenddessen vom Weißkohlviertel den Strunk herausschneiden und den Kohl fein herunterschneiden.

Zwiebel ebenfalls fein schneiden. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, Kohl und Zwiebel dazugeben und anschwitzen. Mit Gewürzsalz, Pfeffer, Kümmel und Würzkraft würzen. Kohl noch etwas anschwitzen lassen, dann 300 ml vom Kohlkochwasser dazugeben, Gemüsebrühe einrühren und Kohlrouladen mit in den Topf geben. Je eine Flocke Butter auf die Kohlrouladen legen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten schmoren lassen. Kohlrouladen mit Sud anrichten.

Steffen Henssler am 15. Dezember 2022

Wirsing-Rouladen mit Hackfüllung

Für 4 Personen:

1 Kopf Wirsingkohl (1,5 kg)	Salz	1 Brötchen vom Vortag
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	3 EL Öl
0,5 Bund glatte Petersilie	500 g gem. Hackfleisch	1 Ei
Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben	2 EL Tomatenmark
100 ml trockener Weißwein	600 ml Gemüsebrühe	1 EL Mehl

Außerdem:

Küchengarn

Vom Kohl die äußeren, evtl. welken Blätter lösen. Weitere 12 große, schöne Blätter nach und nach lösen, waschen und abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen, die Wirsingblätter darin nach und nach etwa 1-2 Minuten blanchieren.

Wirsingblätter kalt abschrecken, abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen.

Die dicken Blattrippen der Wirsingblätter flach- oder ausschneiden.

Den übrigen Wirsing vierteln, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Kohl in Streifen schneiden.

Brötchen in Stücke schneiden oder brechen und in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Knoblauch und Hälfte Zwiebeln darin goldbraun braten. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

Für die Füllung Hackfleisch, Ei und ausgedrücktes Brot in eine Rührschüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Hälfte vom Tomatenmark würzen. Zwiebel-Mix und Petersilie zugeben und alles gründlich glatt verkneten.

Jeweils 2 Wirsingblätter leicht überlappend auf einer Arbeitsfläche auslegen. Hackfüllung darauf verteilen.

Kohlblätter von beiden Seiten über die Füllung klappen und fest aufrollen. Rouladen mit Küchengarn fixieren.

Restliches Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum sacht goldbraun anbraten, beiseitestellen.

Übrige Zwiebeln im Bratfett anbraten, Rest Tomatenmark einrühren und kräftig anrösten. Wein angießen und fast vollständig einkochen lassen.

Dann Wirsingstreifen zugeben und unter Wenden andünsten. Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Rouladen wieder einlegen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sacht schmoren. Eventuell noch etwas Brühe nachgießen und Rouladen und Kohl gelegentlich wenden.

Mehl und 2 EL kaltes Wasser verrühren.

Rouladen aus dem Schmorkohl heben und zugedeckt warm stellen. Flüssigkeit vom Schmorkohl nach Belieben offen etwas einkochen. Angerührtes Mehl unter den Schmorkohl rühren, leicht binden und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Kohl abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen.

Die Rouladen wieder einlegen und alles weitere 2 Minuten sacht köcheln und nochmals heiß werden lassen.

Rouladen und Schmorkohl anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Rainer Klutsch am 08. Dezember 2022

Kohlroulade vom Wirsing mit Salzkartoffeln

Für 4 Personen

1 Wirsing	300 g Rinderhack	300 g Schweinehack
1 gehäufter EL Senf	1 Ei	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 26. November 2022

Wirsing-Kartoffel-Stampf mit Frikadellen

Für 4 Personen:

Für die Frikadellen:

2 Semmeln vom Vortag	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Stängel glatte Petersilie	3 EL Butterschmalz	500 g gemischtes Hackfleisch
1 TL scharfer Senf	2 Eier	2 Msp. edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Stampf:

600 g Wirsing	2 Schalotten	3 Knoblauchzehen
2 EL Butter	100 ml Gemüsebrühe	300 ml Milch (3,5%)
500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	6 getrock. Tomaten
0,5 TL Oregano, gerebelt	3 EL Olivenöl	Pfeffer

Für die Frikadellen Semmeln in eine Schüssel geben, mit etwas warmem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

1/3 vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig anschwitzen. Dann die Petersilie zugeben, untermischen und alles abkühlen lassen.

Für den Stampf den Strunk vom Wirsing entfernen, Wirsing in feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann Wirsingstreifen dazugeben und kurz anbraten.

Wirsing mit Gemüsebrühe ablöschen und die Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen.

Milch zugießen und abgedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Wirsing weich ist.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen.

Für die Frikadellen die eingeweichten Semmeln gut ausdrücken und das Wasser abgießen.

Abgekühlte Zwiebelmischung, Hackfleisch, Senf und Eier zu den ausgedrückten Semmeln geben, kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und zu einem gebundenen Fleischteig verarbeiten.

Mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen aus der Hackmasse formen.

Restliches Butterschmalz in einer großen Pfanne aufschäumen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, mit dem Oregano zum Wirsing geben und mit Salz würzen.

Kartoffeln abgießen, ebenfalls zum Wirsing geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Olivenöl einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsing-Kartoffel-Stampf auf Teller geben und die Frikadellen darauf anrichten.

Christian Henze am 16. November 2022

Teigtaschen mit Hackfleisch

1 TL Olivenöl	250 g Hackfleisch	$\frac{1}{2}$ Zwiebel, gewürfelt
$\frac{1}{2}$ grüne Paprika, gewürfelt	$\frac{1}{2}$ rote Paprika, gewürfelt	$\frac{1}{4}$ Dose Tomatensoße
Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	1 TL Knoblauch, gehackt
$\frac{1}{2}$ TL Oregano, getrocknet	Salz, Pfeffer	1 Pack. Mürbeteig, gekühlt
1 Ei, verquirlt		

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch hineinfüllen und circa zehn Minuten anbraten.

Zwiebeln und grüne Paprika dazugeben. Circa fünf Minuten braten.

Tomatensoße, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer hinzugeben. Hitze etwas reduzieren und alles für circa 15 min.

köcheln lassen. Füllung aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3-4 mm dünn ausrollen. Daraus Kreise mit circa 10 Zentimetern Durchmesser ausstechen. Jeweils einen Teelöffel Füllung in die Mitte geben. Ei verquirlen und die Teigländer damit bestreichen. Teig so über die Füllung klappen, dass ein Halbkreis entsteht.

Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Empanadas auf das Backblech legen und mit dem restlichen Ei bepinseln. Teigtaschen für circa 15 Minuten goldbraun backen.

NN am 05. November 2022

Bolognese-Auflauf

Für 2 Personen:

250 g Pasta	400 g Rinderhack	2 EL Olivenöl
1 Karotte	1 Stange Staudensellerie	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Stange Porree	1 Zwiebel	100 g Tomatenmark
1-2 EL Bolognese-Gewürz	$\frac{1}{2}$ EL Gemüsebrühepulver	125 g Mozzarella
100 g Parmesan		

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. Rinderhack in heißem Olivenöl anbraten.

Währenddessen Karotten in kleine Dreiecke, Sellerie und Knoblauch in feine Scheiben und Porree in dünne halbe Ringe schneiden. Zwiebel fein würfeln. Das geschnittene Gemüse zum Hack geben und ca. 3 Min. mit anbraten.

Tomatenmark und Bolognese Gewürz dazugeben, verrühren und ca. 2 Min. anrösten. Gemüsebrühepulver dazugeben, ca. 300 ml Nudelkochwasser dazugießen, verrühren und für ca. 5 Min. köcheln lassen.

Die gegarte Pasta in eine Auflaufform geben, die Bolognese auf der Pasta verteilen und zum Schluss klein gewürfelte Mozzarella und fein geriebenen Parmesan on top geben. Den Auflauf für ca. 7 Min. auf höchster Stufe unter dem heißen Backofengrill gratinieren.

Steffen Henssler am 05. November 2022

Bolognese mit Weißwein und Kalb-Hackfleisch

Für 4 Personen

2 Zwiebeln, weiß, mittelgroß	2 Karotten	4 Stängel Staudensellerie
600 g Kalbshackfleisch	400 ml Weißwein	1 l Kalbsfond
200 ml Sahne	2 EL Tomatenmark	1 EL brauner Zucker
1 bis 2 EL Speisestärke	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Zwiebeln und Karotten schälen, vom Sellerie die groben Fäden ziehen und alles in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, das Hackfleisch darin bei starker Hitze etwa fünf Minuten krümelig anbraten und mit Salz würzen. Zwiebeln und Gemüsegewürfel zugeben und eine Minute mitbraten. Tomatenmark einrühren, unter ständigem Rühren kurz anrösten und dann den Zucker einstreuen.

Ihr Standort: BR.de Radio BAYERN 1 Bolognese Ihr Standort: BR.de Radio BAYERN 1 Bolognese Alles mit einem Schuss Wein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Den Vorgang noch zweimal wiederholen, bis der Wein komplett aufgebraucht ist, dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen.

Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Bolognese bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren.

Anschließend den Deckel entfernen, und die kochende Sauce mit etwas zuvor mit einem Schuss kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht sämig abbinden.

Zuletzt die Sahne zugeben, die Sauce offen unter gelegentlichem Rühren noch fünf Minuten etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Passt perfekt zu jeder Pasta.

Tipp: Einige Kirschtomaten mit einem kleinen Messer einritzen, mit etwas Knoblauch und Olivenöl kurz in einer heißen Pfanne auf dem Herd anschwanken, abdecken und ein bis zwei Minuten garen, bis die Haut aufplatzt.

Anschließend die Tomaten auf einen Teller geben, vorsichtig häuten, mit einer Prise Meersalz würzen und auf der angerichteten Bolognese verteilen.

Alexander Herrmann am 04. November 2022

Bolognese mit Rotwein und Rinder-Hackfleisch

Für 4 Personen

500 g Rinderhackfleisch	2 Zwiebeln	1/2 Bd. Staudensellerie
2 bis 3 Karotten	2 Knoblauchzehen	3 bis 4 Zweige Thymian
geschälte Tomaten (Dose)	2 EL Tomatenmark	500 ml Rotwein
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Zwiebel und Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Das Gemüse mit einem großen Schuss Olivenöl und fein gehacktem Knoblauch in einen großen, flachen Topf oder in einen großen Bräter geben und bei starker Hitze auf dem Herd hellbraun anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark zugeben, gut verrühren, kurz mit anschwitzen, mit dem Rotwein ablöschen, die Hitze etwas reduzieren und das Ganze langsam einkochen lassen.

In der Zwischenzeit etwa ein Drittel des Hackfleisches in einer großen, beschichteten Pfanne ohne Fett auf dem Herd ringsum anrösten. Anschließend das geröstete Hackfleisch mit in den Topf zum Gemüseansatz geben und den Vorgang zweimal wiederholen, bis das gesamte Hackfleisch angeröstet ist.

Würde man das komplette Hackfleisch auf einmal in die Pfanne geben, wird diese zu voll und die Hitze könnte das austretende Wasser aus dem Fleisch nicht verdampfen. Dann würde das Fleisch im eigenen Saft kochen und nicht mehr rösten.

Sobald ein Großteil des Weins verkocht ist, die Dosentomaten zugeben, mit einem Schuss Wasser gut bedeckt auffüllen, alles gut verrühren, mit einem Deckel verschließen und bei schwacher Hitze auf dem Herd, unter gelegentlichem Umrühren, eine Stunde langsam köcheln lassen.

Anschließend den Deckel entfernen, gegebenenfalls noch etwas bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und etwas fein gehackten Thymianblättchen abschmecken. Lieblingspasta nach Packungsangabe al dente kochen, in einem Sieb abtropfen lassen, zur Bolognese geben, gut durchschwenken und servieren.

Alexander Herrmann am 04. November 2022

Sandwich Don Alfredo

Für 2 Personen:

400 g Rinderhack	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. ital. Gewürz	1 Msp. Würzkraft
1 EL Tomatenmark	3 Eier	1-2 EL Paniermehl
10 kl. Mozzarellakugeln	2-3 EL Olivenöl	1/2 Aubergine
100 g Mehl	100 g Panko	5 EL Bratöl
200 ml passierte Tomaten	1/2 Baguette	1-2 EL Würzöl
Tomate	125 g geriebener Mozzarella	50 g Rucola
1-2 EL alter Balsamico		

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Rinderhack und grob gehackte Petersilie zusammen in eine Schüssel geben und mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Italian Gewürz und Würzkraft würzen. Tomatenmark, 1 Ei und 1-2 EL Paniermehl ebenfalls mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Dann die Hackmasse zu kleinen Hackbällchen formen und diese jeweils mit einer kleinen Mozzarellakugel füllen. Hackbällchen für ca. 18 Min. von allen Seiten in heißem Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Währenddessen Aubergine in Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben erst in Mehl, dann in 2 verquirlten Eiern und anschließend in Panko wenden. Bratöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben knusprig darin ausbacken.

Passierte Tomaten zu den Hackbällchen geben und gut verteilen. Die Hackbällchen für ca. 5 Min. mit geschlossenem Deckel in der Tomatensauce garen.

In der Zwischenzeit gebackene Auberginenscheiben auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Gewürzsalz würzen. Baguette aufschneiden und beide Baguettehälften auf den Schnittflächen mit Tomatenöl beträufeln. Die untere Baguettehälfte mit Tomatensud bestreichen, Hackbällchen daraufgeben und leicht zerdrücken. Dann nochmals etwas Tomatensud on top geben, geriebenen Mozzarella darüberstreuen und mit Gewürzsalz und Pfeffermix nachwürzen.

Beide Baguettehälften für ca. 7 Min. in den heißen Ofen geben.

Rucola auf die belegte Baguettehälfte geben, mit etwas altem Balsamico beträufeln, Auberginenscheiben darauf anrichten und das Sandwich mit der oberen Baguettehälfte verschließen.

Steffen Henssler am 29. Oktober 2022

Hack-Pfanne mit griechischen Nudeln

Für 4 Personen

Für die Nudelpfanne:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 kleine gelbe Zucchini
2 grüne Spitzpaprika	1 EL Pflanzenöl	300 g Rinderhackfleisch
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	1/2 TL Paprikapulver	Salz
Pfeffer	2 EL Tomatenmark	500 ml Wasser
250 g Risoni		

Für den Dip:

1/2 Bund glatte Petersilie	3 Stängel Minze	1/2 Bio-Zitrone
200 g Naturjoghurt	Salz	Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.

Paprika waschen, halbieren, putzen und in Ringe schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin kross und krümelig braun anbraten. Gleich zu Beginn Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen, salzen und pfeffern.

Zum angebratenen Hackfleisch Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Paprika geben und anbraten. Wenn das Gemüse etwas Farbe angenommen hat, das Tomatenmark unterrühren und das Wasser angießen.

Die Nudeln dazugeben und auf kleinster Stufe ca. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Dip Petersilie und Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Den Joghurt in eine Schüssel geben, mit den Kräutern, Salz Pfeffer und Zitronenabrieb vermengen und abschmecken.

Die Nudel-Pfanne auf Teller verteilen und den Dip dazu reichen.

Tipp:

Dazu passt ein frischer Feldsalat mit Apfel. Dafür 150 g Feldsalat putzen, gründlich kalt spülen, sodass aller Sand entfernt wird. Feldsalat trocken schleudern. Fürs Dressing 1 TL Honig, 1 TL Senf, 1,5 EL Apelessig und 3 EL Sonnenblumenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen kleinen Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Feldsalat mit Apfel mischen und mit dem Dressing marinieren.

Rainer Klutsch am 28. Oktober 2022

Chili con Carne ohne Kidneybohnen

Für 4 Personen

300 g Rinderhackfleisch	150 g Schweinehackfleisch	2 große Zwiebeln, rot
20 Stk. Tempurateig	2 EL Oregano	1 kl. Paprikaschote, rot
100 ml Pils	1 TL Kreuzkümmel	0.5 TL Gewürzpaste
75 g Bitterschokolade	4 TL Kakaopulver	100 ml Fleischbrühe
3 Knoblauchzehen	10 Stk. Chilischoten, getrocknet	2 TL Rohrzucker
1 TL Pfeffer	1 TL Salz	1 mittlere Tomate
50 ml Kaffee	1 TL Koriander	2 TL Mehl
2 EL Öl	4 Scheiben Weißbrot	

Eine mittlere Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, das Öl hinzugeben und kurz darauf das Hackfleisch unter ständigem Rühren sanft darin anbraten, damit es eine schöne Färbung erreicht.

Die Fleischbrühe, das Bier, den Kümmel und die Nelken in einem größeren Topf auf kleiner Stufe erhitzen und anschließend das angebratene Fleisch hinzugeben.

Die Zwiebeln, Paprika, den Knoblauch und die Hälfte der Chilischoten fein würfeln. Die Hälfte der Zwiebelwürfel, den Knoblauch und die gewürfelten Chilischoten in den Topf geben.

Die restlichen Zwiebelwürfel gemeinsam mit der Paprika in der zuvor benutzten Pfanne bei starker Hitze kurz anrösten und danach in den Topf geben; das Ganze eine halbe Stunde auf kleinster Stufe köcheln lassen; gelegentlich umrühren. Sollte die Viskosität zu hoch werden oder das Fleisch anbrennen, Fleischbrühe hinzugeben.

Oregano und Koriander grob hacken, Salz und Pfeffer beimengen.

Die Tomate häuten, achteln und mit dem Zucker, Kakao, Mehl, Kaffee einrühren; 2 Stunden köcheln lassen.

Zwischendurch die Schärfe kontrollieren und ggf. mit getrockneten Chilischoten verstärken. (Die Schärfeentwicklung ist abhängig von den verwendeten Chilischoten und erst nach mehreren Stunden auf dem Herd vollständig entwickelt.) Zum Ende der ersten Garphase die Schokolade raspeln und unterrühren. Sie gibt der Schärfe einen runden und klaren Ton.

Anschließend das Chili mehrere Stunden auf kleinster Flamme köcheln lassen, damit sich der Geschmack entfalten kann.

NN am 25. Oktober 2022

Wild-Bulette mit Kohlrabi und Meerrettich

Für 4 Personen

Für das Meerrettich-Öl:

3 Stängel glatte Petersilie	30 g frischer Meerrettich	4 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Stampf:

800 g Kartoffeln, festk.	Salz	6 EL Olivenöl
Pfeffer		

Für die Buletten:

2 trockene Brötchen	3 Stängel glatte Petersilie	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	500 g Wildhackfleisch
1 Ei (M)	2 EL mittelscharfer Senf	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Kohlrabi:

3 Kohlrabi (mit Grün)	2 EL Olivenöl	1 TL Ahornsirup
1 Spritzer Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für das Meerrettich-Öl Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein schneiden. Meerrettich schälen und fein reiben.

In einer Schüssel Meerrettich, Petersilie und Rapsöl in einer kleinen Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl zugedeckt beiseitestellen und ziehen lassen.

Für den Stampf die Kartoffeln gründlich waschen, in Salzwasser aufkochen und etwa 25 Minuten weich garen.

Inzwischen für die Buletten die Brötchen vom Vortag in lauwarmem Wasser einweichen.

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

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne in 1 EL Öl erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Die eingeweichten Brötchen kräftig ausdrücken.

Hackfleisch, Ei, Senf, Paprikapulver, Brötchen, Petersilie und Schalotten dazugeben und alles verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmasse 8 Portionen abstechen und jede Portion mit den Händen zu einer flachen Bulette formen.

Vom Kohlrabi das zarte Blattgrün abtrennen, waschen und fein hacken.

Kohlrabi waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und das Kohlrabi grün unterheben.

Für die Buletten in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Buletten bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch heiß pellen.

Kartoffeln im Topf mit einem Stampfer grob zerdrücken, dabei das Öl untermischen und den Stampf salzen und pfeffern.

Zum Servieren Buletten mit Kartoffelstampf und Kohlrabi auf Tellern anrichten und mit dem Meerrettich-Öl beträufeln.

Tarik Rose am 24. Oktober 2022

Chili con carne

Für 4 Portionen:

800 g Rinderhackfleisch	2 m.-große Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
2 EL Öl	1 Paprikaschote	2 EL Tomatenmark
1 gr. Dose Tomaten, stückig	1 Dose Kidneybohnen, (480g)	1 Dose Mais, (200g)
500 ml Brühe	Cayennepfeffer	Paprikapulver
Chilipulver	Salz, Pfeffer	Zucker, Tabasco

Die Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und in einem tiefen Topf oder Bräter im Öl goldgelb anbraten. Hackfleisch zufügen, gut anbraten und Farbe nehmen lassen. Dabei ab und zu umrühren und das Hackfleisch zerkleinern.

Paprika putzen, in Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben.

Tomatenmark zufügen und etwas anrösten. Die Tomaten, den gepellten und zerkleinerten Knoblauch sowie Gewürze (Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco, Chili oder Cayenne) zugeben.

Allerdings lieber erst einmal etwas vorsichtiger würzen und gegebenenfalls nach der Kochzeit nachwürzen. Mit Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze 30 - 45 Minuten einkochen lassen; ist die Flüssigkeit verkocht, immer wieder Brühe angießen.

Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen und Mais aus der Dose befreien, gründlich abspülen und zufügen. Diese nur kurz wenige Minuten mitgaren. Anschließend alles noch einmal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Am besten schmeckt ein Chili gut durchgezogen, ist also wunderbar am Tag vorher vorzubereiten.

Anrichten:

Chili con Carne in einem tiefen Teller oder einer Schüssel servieren.

Dazu passt ein knuspriges Baguette, Tortillas oder Nachos.

Tipps:

Wahlweise kann das Chili auch mit klein geschnittenem Fleisch und frischen Chilischoten zubereitet werden.

Wer seinem Chili einmal eine etwas andere Geschmacksrichtung geben möchte, verfeinert das obige Rezept mit einem Teelöffel Kreuzkümmel, einem Esslöffel dunklem Kakaopulver und einem doppelten Espresso.

NN am 24. Oktober 2022

Emmer-Blumenkohl-Risotto mit Rinderhack-Bällchen

Für zwei Personen

Für das Emmer-Blumenkohl-Risotto:

100 g Emmer (Ur-Weizenkorn)	50 g Risottoreis	250 g Blumenkohlrösen
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	60 g Butter
50 g Taleggio-Käse	100 ml Weißwein	400 ml Hühnerfond
Salz	Pfeffer	

Für die Chilisaucе:

1 kleine Chilischote	1 Knoblauchzehe	½ Limette, davon Abrieb
2 EL Sojasauce	2 EL Honig	2 EL Balsamico

Für die Rinderhackbällchen:

200 g Rinderhackfleisch	1 Frühlingszwiebel	1 EL rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL geriebener Ingwer	1 EL Sriracha Sauce
3 EL Sesamöl		

Für die Garnitur:

50 g gehackte Mandelkerne	3 EL Butter	1 Zweig Estragon
---------------------------	-------------	------------------

Für das Emmer-Blumenkohl-Risotto:

Emmer drei Stunden in Wasser einweichen.

Den Hühnerfond in einen Topf geben und erhitzen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken bzw. würfeln. 30 g Butter, Schalotte und Knoblauch gemeinsam in einen Topf geben und ohne Farbe anbraten. Weißwein dazugeben und aufkochen lassen.

Emmer und Risottoreis unterrühren und den heißen Fond nach und nach unter ständigem Rühren zugeben.

Blumenkohl grob hacken. Sobald der Reis und Emmer zu 2/3 gegart sind, Blumenkohl begeben und mit dem restlichen Fond fertig garen. Restliche Butter und Taleggio-Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Chilisaucе:

Chilischote sehr fein hacken. Knoblauch abziehen und fein reiben.

Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Chili, Knoblauch, Limettenabrieb, Sojasauce, Honig und Balsamico in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen.

Für die Rinderhackbällchen:

Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer fein reiben. Hackfleisch, Frühlingszwiebel, rote Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Sriracha Sauce und 1 EL Sesamöl in einer Schüssel vermischen. Dann jeweils 1 EL Hackfleischmasse abstechen und zu Bällchen formen.

Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Sesamöl hineingeben und die Fleischbällchen rundherum etwa 5 Minuten braten, bis sie schön gebräunt sind. Die zuvor hergestellte Chilisaucе hinzufügen und weitere 5 Minuten garen. Dabei behutsam umrühren, sodass sich die Sauce um die Bällchen legt.

Für die Garnitur:

Estragon abrausen und trockenwedeln. Butter in einem Topf erhitzen und darin Estragon und Mandeln kräftig rösten. Als Topping auf das Gericht geben.

Johann Lafer am 21. Oktober 2022

Japanische Teigtaschen

Für 2 Personen:

2 Shiitake Pilze	1/2 rote Peperoni	1/2 Frühlingszwiebel
50 g Spitzkohl	2 EL Bratöl	1/2 Knoblauchzehe
1 Ingwer	1 Msp. Wokgewürz	250 g Schweinehack
1 Msp. Gewürzsalz	5 EL Sojasauce	1 Msp. Würzkraft
2 EL Sake (Reiswein)	1 Pack. Gyoza-Teig	1-2 EL Würzöl
Sesam	6 EL Reisessig	2 EL Würzöl
Mango-Chili		

Shiitake Pilze in feine Würfel, Peperoni und Frühlingszwiebel in feine Ringe und Spitzkohl in feine kurze Streifen schneiden. Alles zusammen in heißem Bratöl für ca. 4 Min. anbraten. Frisch geriebenen Knoblauch und Ingwer dazugeben und mitbraten.

Gemüse mit Wokgewürz würzen und ca. $\frac{1}{2}$ Min. mit anrösten. Dann zusammen mit dem rohen Schweinehack in eine Schüssel geben und mit Gewürzsalz, 1 EL Sojasauce und Würzkraft nachwürzen und gut vermengen. Dann den Sake dazugeben und nochmals gut verrühren.

Die Gemüse-Hack-Füllung auf die Gyoza-Teig-Blättchen verteilen. Die Ränder der Teig-Blättchen mit den Fingern befeuchten, in der Mitte zusammenklappen und nun die übereinanderliegenden Ränder mit den Fingern festdrücken und verschließen. Zuletzt die Gyoza mithilfe der Faltechnik (siehe Video) fertigstellen.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Gyoza aufrecht in die Pfanne stellen und die untere Seite für ca. 1 Min. anbraten. Wasser dazugeben, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und so lange garen lassen, bis das Wasser verkocht ist.

In der Zwischenzeit Reisessig, 4 EL Sojasauce und Mango-Chili-Öl in einer Schüssel zu einem Dip verrühren.

Gyoza auf einem Küchentuch abtropfen lassen, auf Tellern anrichten und den Dip dazureichen.

Steffen Henssler am 20. Oktober 2022

Pilz-Kürbis-Curry mit Hackbällchen

Für zwei Personen

Für das Pilz-Kürbis-Curry:

½ Hokkaido-Kürbis	50 g braune Champignons	50 g Austernpilze
50 g Kräuterseitlinge	50 g Pfifferlinge	100 g Babyspinat
1 Stange Lauch	2 Knoblauchzehen	6 EL gelbe Currypaste
200 ml Gemüsefond	100 ml Kokosnussmilch	5 Zweige Koriander
50 ml Olivenöl	Zucker	Salz

Für die Hackbällchen:

200 g gemischtes Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	2 Lorbeerblätter	10 grüne Kardamomkapseln
2 Sternanis	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Für das Pilz-Kürbis-Curry:

Die Pilze putzen und klein schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Nicht direkt salzen, sondern erst später.

Lauch waschen und schneiden. Kürbis waschen und schneiden.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Alles zusammen mit der gelben Currypaste in einer Pfanne leicht anrösten. Mit Geflügelfond und Kokosmilch auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Babyspinat waschen und trockentupfen. Koriander waschen und zupfen. Babyspinat, Koriander und Limettenabrieb hinzufügen und erneut aufkochen lassen.

Für die Hackbällchen:

1 L Wasser mit Salz aufsetzen und die Gewürze im Wasser aufkochen lassen und einen Pochiersud herstellen. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und ca. die halbe Zehe fein reiben.

Aus Hack, fein gehackten Zwiebeln, Ei und Kreuzkümmel eine Masse herstellen. Salzen. Mit angefeuchteten Händen zu kleinen Kugeln formen und im Pochiersud gar ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie als Garnitur verwenden.

Mario Kotaska am 14. Oktober 2022

Schichtkohl mit Wirsing und Hackfleisch auf Tomaten-Soße

Für 4 Personen:

Für den Kohl:

1.2 kg Wirsingkohl Salz 4 große festk. Kartoffeln
100 g Bacon

Für die Hackfüllung:

1 kg Rinderhack 4 Schalotten 2 Eier
2 altbackene Brötchen Milch oder Brühe 2 EL Semmelbrösel
4 Sardellenfilets 0.5 Bund Petersilie 1 TL Paprikapulver
1 EL Senf Salz, Pfeffer

Fertigstellung:

Olivenöl Salz, Kümmel Piment, Muskatnuss
250 ml Gemüsebrühe

Für die Soße:

1 große Dose Tomaten 1 Chilischote Salz, Pfeffer
Zucker 2 EL Olivenöl

Für den Kohl:

Einen Keil in den Wirsingstrunk schneiden, dann die einzelnen Blätter abnehmen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und leicht salzen. Die Kohlblätter 2-3 Minuten darin blanchieren, danach in kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen oder trocken tupfen. Anschließend mit einem Nudelholz walzen, damit die dickeren Blattstiele biegsamer werden. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, in Wasser legen und beiseitestellen. Die Speckscheiben dritteln und ohne Fett in einer Pfanne knusprig braten.

Für die Hackfüllung:

Die Brötchen in warmer Milch oder Brühe einweichen. Danach etwas ausdrücken und mit einem Mixstab pürieren. Nochmals ausdrücken. Schalotten schälen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin 4-5 Minuten farblos anschwitzen. Die Petersilie säubern und klein hacken. Die Sardellenfilets abspülen, trocknen und hacken.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Hackfleisch mit den Eiern und den vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen.

Fertigstellung:

Einen flachen Schmortopf oder eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einpinseln. Die gesamte Topf-Innenfläche mit einer Schicht Kohlblätter auskleiden. Einige Wirsingblätter über den Rand stehen lassen. Nun eine Schicht Hack auf dem Boden verteilen, darauf die Kartoffelscheiben und einige Speckstücke geben. Die Kartoffeln etwas salzen und mit Muskat, gemörsertem Kümmel, Piment und geriebener Muskatnuss bestreuen. Etwas Brühe angießen. Dann wieder Kohlblätter und weitere Hack- und Kartoffelschichten hinzufügen und würzen, außerdem immer wieder etwas Brühe dazugeben. Mit Kohlblättern abschließen. Dabei die überlappenden Blätter einklappen, sodass rundum alles mit Kohl bedeckt ist. Etwas Raps- oder Olivenöl und die restliche Brühe auf den Kohl gießen und den Topf verschließen.

Mindestens 75 Minuten im Backofen garen. Nach 30 Minuten die Hitze auf 160 Grad reduzieren und den Deckel entfernen. Die Oberfläche darf ruhig etwas Farbe bekommen. Bei Bedarf Brühe nachgießen, aber Vorsicht: Der Schichtkohl sollte nicht zu suppig werden, außerdem geben Kohl und Hack etwas Flüssigkeit ab.

Für die Soße:

Die Dosentomaten in einem Topf geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Die Stielansätze gegebenenfalls entfernen. Erhitzen und mit fein gehackter Chili, Salz und Zucker würzen. Etwa 10-15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Zum Schluss

etwas Olivenöl unterrühren.

Anrichten:

Tortenstücke aus dem Schichtkohl schneiden und mit der Soße auf Tellern servieren. Mit etwas gemörsertem Pfeffer und Olivenöl toppen. Wer mag, kann den Kohl auch stürzen oder komplett aus dem Topf heben.

Rainer Sass am 02. Oktober 2022

Hackbällchen 'Don Alfredo'

Für 2 Personen:

400 g Rinderhack	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
250 ml Rotwein	1 Brötchen	1 Ei
3-4 Stangen Basilikum	2 Zweige Rosmarin	1/2 Chilischote
1 EL Tomatenmark	1 rote Paprikaschote	150 g passierte Tomaten
150 ml Sahne	2 Kugeln Mozzarella	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. ital. Gewürz	1 Msp. Pfeffermix	3-4 EL Olivenöl
1 Spur ital. Würzöl		

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Brötchen in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und etwas Rotwein darübergießen. Brötchen andrücken, sodass sie sich schön mit dem Rotwein vollsaugen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und im heißen Olivenöl anbraten. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und dazugeben. Alles insgesamt ca. 3 Minuten rösten. Das Ganze mit einem ordentlich Schuss Rotwein ablöschen und den Rotwein einkochen lassen.

In der Zwischenzeit halbe Chilischote in dünne Ringe schneiden. Hack in eine Schüssel geben und Chili dazugeben. Das Ei aufschlagen und hineingleiten lassen. Alles mit Gewürzsalz und Italian Gewürz würzen.

Dann die eingeweichten Brötchen, die Zwiebelmischung sowie das Tomatenmark dazugeben und alles gut vermengen.

Etwas Olivenöl in der Zwiebelpfanne erhitzen. Die Hackmasse mit angefeuchteten Händen zu Bällchen formen und im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Während die Hackbällchen braten, die Paprika in grobe Stücke schneiden. Wenn die Hackbällchen von allen Seiten angebraten sind, diese nebeneinander in eine Auflaufform setzen.

Etwas Olivenöl in der Fleischpfanne erhitzen.

Paprikawürfel im heißen Öl ca. 5 Minuten scharf anbraten. Dann passierte Tomaten und Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Aufkochen lassen, Basilikumblätter zerpfeifen, dazugeben und die Sauce im Anschluss über den Hackbällchen in der Auflaufform verteilen.

Zum Schluss die Mozzarellascheiben auf Hackbällchen und Sauce verteilen und das Ganze im heißen Ofen ca. 20 Minuten überbacken.

Etwas abkühlen lassen und servieren.

Steffen Henssler am 13. September 2022

Königsberger Klopse mit Kartoffeln und Tomaten-Salat

Für 4 Personen:

Für die Klopse (8-10 Stück):

1 kg Rinderhack	1 altbackenes Brötchen	Milch
2 Eier	2 EL Paniermehl	1 EL getr. Thymian
2 EL gehackte Petersilie	5 Sardellenfilets	2 EL Kapern
3 Schalotten	Salz, Pfeffer	

Für die Soße:

1.5 l Gemüsebrühe	200 ml süße Sahne	3 EL Kapern
2 große Haushaltszwiebeln	3-4 Lorbeerblätter	Weißwein-Essig
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	50 g Butter
50 g Mehl		

Für den Tomatensalat:

5 Tomaten	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 TL Zucker	3 Frühlingszwiebeln	1 EL Himbeer-Essig
2 EL weißer Balsamico		

Für die Klopse (8-10 Stück):

Das altbackene Brötchen in Stücke teilen und einweichen. Petersilie, Sardellenfilets und Kapern fein hacken. Das Rinderhack in eine Schüssel geben und mit den weiteren Zutaten gut vermengen. Die Hände leicht anfeuchten und aus der Hackmasse Klopse formen.

Für die Soße:

Zwiebeln schälen und in Lamellen teilen. Brühe erhitzen und mit Lorbeerblättern und Essig zum Kochen bringen. Klopse und Zwiebeln in die Brühe geben und 20 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

Klopse aus der Brühe nehmen. Sahne und Kapern zur Brühe geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mehl und weiche Butter miteinander verkneten und die Soße damit binden. Dazu die Mehlbutten in kleinen Portionen nach und nach zur Soße geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Anschließend die Klopse zurück in die Soße legen und wieder erwärmen.

Für den Tomatensalat:

Tomaten und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden und mit Salz, Zucker, Pfeffer und den Essigsorten würzen.

Beilage und Servieren:

Pro Portion etwa 3-4 mittelgroße Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

Wasser abgießen und Kartoffeln mit gehackter Petersilie bestreuen.

Königsberger Klopse mit viel Soße und den Petersilienkartoffeln servieren. Dazu den Tomatensalat reichen.

Rainer Sass am 28. August 2022

Reh-Frikadellen mit Apfel-Kompott, Rotkohl und Pilzen

Für 4 Personen:

Für die Frikadellen:

500 g Hackfleisch vom Reh	5 Eier	80 g Semmelbrösel
2 Zwiebeln	0.5 Bund Petersilie	Salbei-Blätter
1 kleiner Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 EL Senf
brauner Zucker	2 TL Salz	1 TL Pfeffer
1 TL scharfes Paprikapulver	Butterschmalz	Rapsöl

Für das Apfelkompott:

900 g Äpfel	1 Zwiebel	250 ml Wasser
4 TL Zucker	1 TL Olivenöl	1 Spritzer Limettensaft
1 Schuss Weißwein-Essig		

Für die Pilze:

300 g Kräuterseitlinge	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Schuss Olivenöl	

Für den Rotkohl-Salat:

200 ml Orangensaft	1 Bio-Orange	1 Kopf Rotkohl
1 EL Johannisbeer-Gelee	1 TL Olivenöl	1 EL Weißwein-Essig
1 Prise Zucker		

Für die Frikadellen: Hackfleisch vom Reh kann man mit einem Fleischwolf selbst herstellen. Bauch, Schulter, Hals und Rippenfleisch eignen sich dafür und sind vergleichsweise günstig. Gebunden wird die Masse wie eine klassische Frikadelle mit altem Brot oder Semmelbröseln, jedoch wegen des mageren Fleisches mit mehr Eiern.

Eier aufschlagen und in einer Schüssel verrühren. Brösel unterheben und vermengen. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in etwas Butterschmalz andünsten.

Salbei, Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Hackfleisch, Kräuter und Zwiebeln zur Brösel-Eier-Masse geben, mit Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles gut miteinander vermengen. Aus der Masse pro Portion 2-3 Frikadellen formen. Bei geringer bis mittlerer Hitze in einem Gemisch aus Butterschmalz und Rapsöl sanft anbraten und jeweils 5 Minuten von beiden Seiten braten. Im Zweifel den Garzustand prüfen, indem man eine der Frikadellen anschneidet.

Für das Apfelkompott: Äpfel entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Beides mit Wasser und Zucker in einen Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. 1 Schuss Olivenöl und 1 Spritzer Limettensaft dazugeben. Nach Bedarf etwas Weißwein-Essig hinzufügen. Zum Schluss die Äpfel mit einem Stampfer leicht andrücken. Sie sollten aber nicht zu Mus zerquetscht werden.

Für die Pilze:

Pilze der Länge nach in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Nach 10 Minuten bei mittlerer Hitze sind sie fertig gebraten und noch schön bissfest. Zum Schluss mit etwas Olivenöl veredeln.

Für den Rotkohl-Salat: Orangensaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Etwas abkühlen lassen. Schale der Orange abreiben. Den Kohl putzen und sehr fein hobeln. Einkochten Orangensaft, Orangen-Abrieb und Johannisbeer-Gelee unterheben. Alles gut vermengen und mit Olivenöl, Weißwein-Essig und Zucker abschmecken.

Rainer Sass am 28. August 2022

Köttbullar mit Pilzen und Rahm-Soße

Für 4 Personen:

600 g Kalbhackfleisch	1 El kleine Kapern	3 Sardellen
2 Scheiben altes Weißbrot	ca. 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 27. August 2022

Tagliatelle, Hackfleisch-Klößchen, Tomaten-Pindjur-Soße

Für 2 Personen:

110 g Tagliatelle	200 g Hackfleisch-Klößchen	250 ml Gemüse-Brühe
3 EL Pindjur (oder Ajvar)	2 EL Tomatenmark	3 EL Schmand
100 ml Sekt-Reduktion	1 EL Ahorn-Sirup	100 g Bacon
1 Stange Porree	1-2 Schalotten	1 EL Butterschmalz
Meersalz		

In einem größeren Topf die Pasta in der gesalzenen Brühe ca. 11 min. köcheln lassen; dabei wird die Pasta die Brühe fast vollständig aufgesaugt haben. Kurz vor dem Ende die Hackfleisch-Klößchen unter die Pasta heben.

Pindjur, Tomatenmark und Schmand miteinander verrühren.

Die Schalotten würfeln, den Porree längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Den Bacon würfeln, in Butterschmalz anbraten, Schalotten-Würfel, Porree-Scheiben hinzugeben und dünsten, mit der Sekt-Reduktion ablöschen, einreduzieren lassen, die Pindjur-Tomaten-Schmand-Mischung unterrühren, mit Salz, Ahorn-Sirup abschmecken.

Die Soße unter die Pasta-Klößchen-Mischung heben; evt. etwas nachsalzen.

Als Beilage passt ein Blatt-Salat.

NN am 25. August 2022

Gefüllte Champignons mit Hack, Käse und Lauch

Für 2 Personen:

1 EL Bratöl	200 g Rinderhack	250 g braune
Champignons	1/2 Stange Porree	1/2 rote Peperoni
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz
1 TL Senf	2 TL Barbecue	Sauce Spicy
2 EL Crème-fraîche	100 g Emmentaler, gerieben	1-2 EL Olivenöl

Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Hack darin anbraten.

Stiele aus den Champignons entfernen und das Innere aushöhlen. Das Innere der Champignons zum Hack geben und mitanrösten. Das Weiß vom Porree in Ringe schneiden, zum Hack geben und mitrösten. Peperoni und Petersilie fein hacken, beides zum Hack geben und ebenfalls mitrösten.

Wenn der Porree anfängt zusammenzufallen, dann die Hack-Lauch-Mischung aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Das Ganze mit Pfeffermix und Gewürzsalz würzen. Senf, Barbecue Sauce, Crème fraîche und eine Handvoll Emmentaler dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen.

Ausgehöhlte Champignons mit der Öffnung nach oben hineinsetzen und die Champignons mit der Hack-Lauch-Mischung füllen.

Restlichen Käse auf den Champignons verteilen. Champignons in der Pfanne im heißen Ofen ca. 10 Minuten gratinieren.

Steffen Henssler am 23. August 2022

Reh-Frikadellen mit Apfel-Kompott, Rotkohl und Pilzen

Für 4 Personen:

Für die Frikadellen:

500 g Hackfleisch vom Reh	5 Eier	80 g Semmelbrösel
2 Zwiebeln	0.5 Bund Petersilie	einige Blätter Salbei
1 kleiner Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 EL Senf
brauner Zucker	2 TL Salz	1 TL Pfeffer
1 TL scharfes Paprikapulver	Butterschmalz	Rapsöl

Für das Apfelkompott:

900 g Äpfel	1 Zwiebel	250 ml Wasser
4 TL Zucker	1 TL Olivenöl	1 Spritzer Limettensaft
1 Schuss Weißwein-Essig		

Für die Pilze:

300 g Kräuterseitlinge	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Schuss Olivenöl	

Für den Rotkohl-Salat:

200 ml Orangensaft	1 Bio-Orange	1 Kopf Rotkohl
1 EL Johannisbeer-Gelee	1 TL Olivenöl	1 EL Weißwein-Essig
1 Prise Zucker		

Für die Frikadellen:

Hackfleisch vom Reh kann man mit einem geeigneten Fleischwolf selbst herstellen.

Bauch, Schulter, Hals und Rippenfleisch eignen sich dafür und sind vergleichsweise günstig. Gebunden wird die Masse wie eine klassische Frikadelle mit altem Brot oder Semmelbröseln und Ei. Da das Wildfleisch sehr mager ist, benötigt man mehr Eier als bei einer gewöhnlichen Frikadelle.

Eier aufschlagen und in einer Schüssel verrühren. Brösel unterheben und vermengen. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in etwas Butterschmalz andünsten.

Salbei, Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Hackfleisch, Kräuter und Zwiebeln zur Brösel-Eier-Masse geben, mit Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles gut miteinander vermengen. Aus der Masse pro Portion 2-3 Frikadellen formen. Bei geringer bis mittlerer Hitze in einem Gemisch aus Butterschmalz und Rapsöl sanft anbraten und jeweils 5 Minuten von beiden Seiten braten. Im Zweifel den Garzustand prüfen, indem man eine der Frikadellen anschneidet.

Für das Apfelkompott:

Äpfel entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Beides mit Wasser und Zucker in einen Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. 1 Schuss Olivenöl und 1 Spritzer Limettensaft dazugeben. Nach Bedarf etwas Weißwein-Essig hinzufügen. Zum Schluss die Äpfel mit einem Stampfer leicht andrücken. Sie sollten aber nicht zu Mus zerquetscht werden.

Für die Pilze:

Pilze der Länge nach in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Nach 10 Minuten bei mittlerer Hitze sind sie fertig gebraten und noch schön bissfest. Zum Schluss mit etwas Olivenöl veredeln.

Für den Rotkohl-Salat:

Orangensaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Etwas abkühlen lassen. Schale der Orange abreiben. Den Kohl putzen und sehr fein hobeln.

Eingekochten Orangensaft, Orangen-Abrieb und Johannisbeer-Gelee unterheben.

Alles gut vermengen und mit Olivenöl, Weißwein-Essig und Zucker abschmecken.

Lasagne mit Käse, Hackfleisch und Béchamel-Soße

1 Wirsingkopf	300 g Kartoffeln	125 g geriebenen Käse
500 g Hackfleisch	1 Knoblauch-Zehe, gehackt	2 EL Paprikapulver
500 ml Béchamel-Soße	4-6 Lasagne-Platten	80 g Butter
75 g Parmesan, gerieben	Öl	Salz, Pfeffer
1 TL gemahl. Kreuzkümmel		

Den Wirsingkohl ca. 10 Minuten in heißem Wasser kochen.

Die Wirsing-Blätter einzeln vom Kopf abtrennen, den Strunk entfernen.

Die Lasagne-Blätter für 2 Minuten in kochendes Wasser legen. Die Kartoffeln schälen und ca. 10-12 min. vorkochen; danach in Scheiben schneiden.

Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und mit gehacktem Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Einen Topf mit den Wirsing-Blättern so auslegen, dass sie den Rand überlappen.

Als erste Schicht eine Lage Kartoffel-Scheiben auf die Wirsing-Blätter legen.

Darauf folgen geriebener Käse, Hackfleisch, klein gezupfte Wirsing-Blätter und Béchamel-Soße. Als Abschluss eine Schicht aus Lasagne-Blättern legen.

Dann wieder von vorn mit den Wirsing-Blättern anfangen und alle anderen Schichten wiederholen.

Zum Schluss noch 1 bis 2 Wirsing-Blätter darauf legen und mit den überlappenden Blättern verschließen.

Butter-Scheiben auf den Wirsing-Blättern verteilen und die Lasagne für 20 min. bei 180°C Umluft backen.

Dann den Topf kurz herausholen, den Auflauf nochmals mit Béchamel-Soße, Parmesan bestreuen und für weitere 20 min. in den Ofen schieben.

NN am 11. August 2022

Hackfleisch-Rolle mit Schinken, Bacon und Käse

Für 6 Personen:

1 kg Rinderhackfleisch	2 Eier	90 g Pankobrösel
2 TL Salz	2 TL Pfeffer	1 EL Knoblauchpulver
4-6 Sch. Schinken	6-8 Sch. Käse	450 g Spinat
10-12 Streifen Bacon		

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit zwei Eiern mischen.

Pankobrösel, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver hinzugeben und alles zu einer glatten Masse verkneten, diese gleichmäßig auf einem Backblech mit Alufolie ausbreiten und fest drücken.

Die Rinderhack-Schicht mit Schinken, Käse, Spinat belegen, mithilfe der Alufolie fest einrollen.

Den Bacon überlappend auf einem Backblech mit Alufolie ausbreiten.

Die Hackfleisch-Rolle auf ein Ende der Bacon-Schicht legen und mithilfe der Alufolie einrollen.

Die Bacon-Hack-Rolle in der Alufolie 25 Minuten lang backen; danach die Temperatur auf 260°C erhöhen, die Alufolie entfernen, die Rolle goldbraun backen (ca. 20 min.).

Das fertige Produkt etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.

NN am 11. August 2022

Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf

Für 4 Portionen:

500g Kartoffeln	50g geriebener Käse	frische Kräuter
300 g mageres Hackfleisch	300 g Karotten	200 g Lauch
1 große Zwiebel	1 Tasse passierte Tomaten	2 EL Tomatenmark
1 TL Olivenöl		

Für die Béchamelsauce:

300 g Milch (1,5%)	50 g Mehl	2 Knoblauchzwhwn
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	1 EL Olivenöl	

Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. In Salzwasser für 10 Minuten weich kochen.

Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Karotten in kleine Stücke und den Lauch in feine Ringe schneiden.

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Lauch und Karotten darin anrösten. Das Hackfleisch dazugeben und mitrösten. Tomatenmark und passierte Tomaten dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Béchamelsauce 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch kurz andünsten. Dann das Mehl kurz mitbraten.

Mit der Milch aufgießen und mit einem Schneebesen ständig gut rühren, bis die Masse eingedickt ist und alle Klumpen verschwunden sind. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

In eine Auflaufform als erste Schicht dünn Béchamel hineinstreichen. Eine Schicht Kartoffelscheiben darauf verteilen. Dann die Hackfleisch-Gemüse-Mischung darauf schichten. Darauf kommt wieder eine Schicht Kartoffeln. Die Kartoffeln bedeckst mit der restlichen Béchamelsauce bedecken. Den Käse am Schluss über den Auflauf streuen.

Den Auflauf bei 180 Grad Ober- und Unterhitze etwa 20 Minuten backen.

Dann mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

NN am 11. August 2022

Kalb-Frikadellen und Möhren-Eintopf

Für 4 Portionen

4 Möhren	2 Kartoffeln	300 ml Kalbsfond
frischer Majoran	1-2 trockene Brötchen	Semmelbrösel
400 g Kalbsoberschale	1 EL Tomatenmark	Düsseldorfer Senf
1 große Zwiebel	1 Ei	4 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt	1 Bd. Petersilie	Salz, Pfeffer
Pflanzenöl		

Kartoffeln, Karotten und eine Zwiebel fein würfeln und in einem Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeer und Wacholderbeeren dazugeben, anschließend mit etwas Gemüse- oder Kalbsfond aufgießen bis das Gemüse bedeckt ist. Für 15-20 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Der Eintopf sollte zum Schluss relativ dick sein, also während der Kochzeit nur bei Bedarf etwas Fond nachgießen.

Trockene Brötchen in grobe Stücke zerbrechen und in lauwarmem Wasser einweichen.

Fleisch in Stücke schneiden und durch den Fleischwolf drehen Ei, Tomatenmark, Senf, fein geschnittene Zwiebel, halber Bund feingehackte Petersilie zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Brötchen ausdrücken und ebenfalls dazugeben, alles gut durchmischen und bei Bedarf mit etwas Semmelbrösel abbinden.

Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten gut ausbraten.

Eintopf mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken, gezupften Majoran sowie den Rest feingehackter Petersilie unterheben.

Zum Schluss den Eintopf auf Tellern anrichten, die Frikadellen dazu platzieren und mit Senf servieren.

Björn Freitag am 06. August 2022

Met-Burger mit Honigwein-Zwiebeln

680 g Rinderhackfleisch (20% Fett)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 kl rote Zwiebeln	2 EL Rapsöl	50 ml Met (Honigwein)
8 Romana-Salatblätter	1 Fleischtomate	3 EL Essig
4 Sch. Cheddar-Käse	1 Mozzarella	4 Scheiben Bacon
4 Burgerbrötchen	1 Patty-Press	4 Holzspieße
4 Portionen Burgersauce		

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in 4 gleich große Portionen à 170 g teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen und mit einer Patty-Press formen.

Alternativ die Kugeln mit den Händen zu einer flachen Frikadelle formen.

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

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

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

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

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

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

Frank Rosin am 05. August 2022

Lamm-Wirsing-Rouladen mit Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für die Rouladenhülle:

4 Blätter eines Wirsingkopfes Salz

Für die Füllung:

200 g Lamm-Hackfleisch	1 kleine Zucchini	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	ca. 3 EL Haferflocken	25 ml Milch
200 ml Lammfond	½ Bund Petersilie	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	Ca. 50 g Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Selleriepüree:

1 Sellerieknolle	25 ml Sahne	25 g Butter
Muskatnuss	Salz	

Für den Speck-Zwiebel-Crunch:

2 Scheiben Toast	100 g Speckwürfel	1 Zwiebel
1 Zweig Thymian	Butter	

Zur Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Für die Rouladenhülle:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wirsingblätter abwaschen und in kochendem Salzwasser für ca. 4 Minuten blanchieren. Sobald die Blätter weich sind, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Wirsingblätter jeweils mit der Wölbung nach oben auf ein Küchenhandtuch legen, die dicke Blattrippe herausschneiden, mit zweitem Küchenhandtuch bedecken und mit einem Nudelholz einige Male kräftig darüber rollen.

Für die Füllung:

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln. Zucchini waschen, längs halbieren und fein würfeln. Die Kerne/den mittleren Strunk dabei nicht verwenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zucchini mit Schalotten und Knoblauch auf mittlerer Hitze anbraten. Haferflocken dazugeben und zusammen unter Rühren etwa 3 Minuten braten. Je einen Zweig Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln, vom Rosmarin die Nadeln abzupfen und Kräuter kleinhacken. Mit in die Pfanne geben.

Mit Milch aufgießen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und bei starker Hitze etwa 3 Minuten aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft bzw. eingezogen ist. Kurz abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gemüse-Haferflocken-Masse nun in einer Schüssel mit dem Lamm-Hackfleisch und gehackter Petersilie gut vermischen.

Wirsingblätter nebeneinander auf Arbeitsfläche legen und die durch das Entfernen der Blattrippe entstandenen Einschnitte übereinander lappen.

Hackfleischmasse gleichmäßig auf die vier Blätter verteilen. Dabei jeweils auf das untere Blattende einen länglichen Klops setzen, danach das Wirsingblatt von links und rechts über der Fleischmasse einklappen.

Rouladen von unten nach oben fest aufrollen, Seiten dabei eingeklappt lassen. Nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen.

Restlichen Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Kräuter auf/um die Rouladen legen und alles mit Lammfond aufgießen.

Bei Bedarf Butterflocken daraufsetzen und alles auf mittlerer Schiene, für 10 Minuten in den Ofen geben.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit Bratenfond glasieren und mit Butter arosieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die rohe Hackfleischmasse sollten Sie nicht direkt abschmecken! Besser eine Probe-Frikadelle formen, braten und dann probieren. So können Sie kontrollieren, ob die Fleischmasse gut genug gewürzt ist und ggf. noch nachwürzen.

Für das Selleriepüree:

Sellerie putzen schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In wenig Salzwasser bei kleiner Hitze etwa 10-15 Minuten weichdämpfen. Die Würfel sollten weich sein, aber nicht zerfallen. Selleriewürfel noch warm in eine Schüssel geben, Sahne dazu gießen, mit Muskatnuss und Salz würzen. Butter dazugeben und mit Pürierstab pürieren. Bei Bedarf mit Muskat und Salz nachwürzen.

Für den Speck-Zwiebel-Crunch:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Toast in kleine Würfel schneiden.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und Speck, Toastwürfel und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze gleichmäßig anrösten. Thymianzweig dazu geben.

Zur Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren über das Selleriepüree geben.

Rouladen portionsweise mit etwas Bratenfond und Selleriepüree anrichten, mit Speck-Zwiebel-Crunch garnieren und servieren.

Johann Lafer am 05. August 2022

Fladenbrot-Pizza

Für 2 Personen:

1/2 Fladenbrot	100 ml passierte Tomaten	1 EL Tomatenmark
1 Msp. Oregano	5 EL Olivenöl	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Spitzpaprika	1 kleine Zucchini
200 g Rinderhack	1/2 rote Zwiebel	1 Msp. Barbecue-Gewürz
100 g gerieb. Mozzarella		

Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen.

Passierte Tomaten und Tomatenmark in einer Schüssel verrühren und mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Oregano und 2 EL Olivenöl abschmecken.

Zucchini längs halbieren und dann in schräge Scheiben schneiden. Spitzpaprika in Ringe und Zwiebeln in schmale Streifen schneiden.

Rinderhack in 3 EL heißem Olivenöl für ca. 3 Min. scharf anbraten. Das geschnittene Gemüse dazugeben und für ca. 3 Min. mitrösten.

Währenddessen das Fladenbrot durchschneiden und die untere Hälfte mit dem Tomaten-Mix bestreichen.

Den Gemüse-Hack-Mix mit BBQ Gewürz, Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, kurz durchschwenken und auf die bestrichene Fladenbrothälfte geben. Geriebenen Mozzarella darauf verteilen und für ca. 5 Min in den heißen Backofen geben.

Steffen Henssler am 04. August 2022

Gefüllte Paprika

Für 4 Personen

Für die Sauce:

1 rote Paprikaschote	2 Fleischtomaten	1 Gemüsezwiebel
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	600 g Pelati-Tomaten (Dose)
150 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer	1 TL Paprikapulver, edelsüß	

Für die gefüllte Paprika:

8 gelbe Spitzpaprika	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
500 g Hackfleisch, gemischt	100 g Milchreis	Salz
Pfeffer	1 EL Paprikapulver, edelsüß	3 EL Olivenöl

Zusätzlich:

1/2 Bund Basilikum	150 g Schmand
--------------------	---------------

Für die Sauce Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfelchen schneiden.

Tomaten waschen, den Strunk entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls klein würfeln.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Knoblauch schälen, andrücken und zugeben. Paprika untermischen und kurz dünsten.

Pelati-Tomaten und frische Tomaten zugeben, Gemüsebrühe angießen.

Thymianzweige abbrausen und ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles ca. 25 Minuten offen köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten gründlich waschen, den Stiel kreisrund ausschneiden und die Paprika entkernen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Milchreis in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles gut verkneten, so dass eine geschmeidige Masse entsteht.

Dann die Hackmasse in die Paprikaschoten füllen und gut andrücken, dabei darauf achten, dass keine Luft in den Paprikaschoten ist.

Das Olivenöl in einem großen ofenfesten Schmortopf erhitzen, die Paprikaschoten mit der gefüllten Seite in den Topf stellen, so dass das Hackfleisch an der Schotenöffnung anbrät.

Sind die Paprika leicht angebraten, die Tomatensauce angießen und die Paprika zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Gefüllte Paprika auf Teller verteilen, mit der Sauce umgießen. Je einen Klecks Schmand auf die Sauce geben und mit Basilikumstreifen bestreuen. Dazu passt frisches Bauernbrot.

Rainer Klutsch am 29. Juli 2022

Thai-Salat 'Laab Moo' mit Rinderhack

Für 4 Personen:

300 g Basmatireis	150 g vorgegarte Sojabohnen	2 rote Zwiebeln
1 rote Spitzpaprika	100 g Kaiserschoten	1 Stück Ingwer
2 Zehen Knoblauch	1 Chilischote	2 EL geröstetes Sesamöl
1.5 EL ungeröstetes Sesamöl	1 Limette	2 EL Sojasoße
1.5 EL Ahornsirup	300 g Rinderhackfleisch	Salz, Pfeffer
2 Kaffir-Limettenblätter	1 Stange Zitronengras	1 kleiner Römersalat
1 Bund Koriander	2 Zweige Thai-Basilikum	

Reis kochen und erkalten lassen. Sojabohnen auftauen und gegebenenfalls aus den Schoten pulen. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Kerne aus der Paprikaschote entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Streifen schneiden. Kaiserschoten ebenfalls in Streifen schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote ebenfalls hacken. Wer es milder mag, entfernt zuvor die Kerne. Zitronengras mehrmals anschneiden und kräftig anklopfen.

Die Sesamöle in eine Schüssel geben. Limettensaft, Sojasoße, Ahornsirup, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen und alles gut verrühren. Gemüse und Zwiebeln in die Schüssel geben und mit der Vinaigrette verrühren.

Etwas ziehen lassen.

Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch anbraten.

Dabei salzen, pfeffern und in der Pfanne locker zerkrümeln. Kaffir-Limettenblätter und Zitronengras mit in die Pfanne geben. Das Hackfleisch durchgaren, dann mit den anderen Zutaten und der Vinaigrette vermengen. Den Salat nochmals mit Sojasoße oder Limettensaft würzen und lauwarm oder kalt servieren.

Wie folgt anrichten: Schüssel mit Römersalatblätter auslegen. Darauf den Salat und eine großzügige Portion Koriander- und Basilikumblätter legen. Den Reis zu kleinen Bällchen formen und seitlich anlegen. Wer mag, serviert dazu 1 Schälchen Chilisöße.

Tarik Rose am 24. Juli 2022

Bunter Gemüse-Hack-Auflauf

4 Karotten	4 Stück, mittel	400 g Kartoffeln, festk.
1 kl. Kohlrabi	1 Prise Salz/Jodsalz	1 Prise Pfeffer
2 Zwiebeln	1 TL Rapsöl	500 g Tatar, roh
1 TL Paprikapulver	2 Eier	150 ml Milch, fettarm
50 g Crème-légère	2 El Schnittlauch	Muskatnuss
1 El Paniermehl	100 g Käse	

Broccoli waschen und in Röschen teilen. Karotten, Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Karotten, Kohlrabi und Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Broccoli zufügen und weitere ca. 5 Minuten garen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebeln und Tatar darin ca. 5 Minuten scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Gemüse und Tatarmischung in eine große Auflaufform (ca. 30 x 30 cm) füllen und vermischen.

Für die Sauce Eier mit Milch, Crème légère und Schnittlauch verquirlen und mit 1/2 TL Salz und Muskatnuss würzen. Sauce über den Auflauf geben und mit Paniermehl und Käse bestreuen. Gemüse-Hack-Auflauf im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen und servieren.

NN am 22. Juli 2022

Pizza-Rolle mit Hackfleisch

Für 3 Portionen:

1 Pck. Pizzateig	Tomatensauce	500 g Rinder-Hackfleisch
1 Ei	1 Zwiebel, gewürfelt	1 Brötchen vom Vortag
2 EL Brühe, gekörnt	Salz und Pfeffer	1 Knoblauchzehe, gehackt
½ Pck. Kräuter	100 g Parmesan, gerieben	1 Eigelb
1 TL Senf		

Das Brötchen in Wasser einweichen, so dass es durchtränkt ist.

Dann gut auswringen.

Brötchen mit Hackfleisch, Ei, gekörnter Brühe, Zwiebel, Knoblauch, Senf, Pfeffer, Salz und 8-Kräuter in einer Schüssel gut verkneten bis es nicht mehr an den Händen kleben bleibt (man kann auch noch etwas Paniermehl dazugeben, falls es noch zu stark kleben sollte).

Pizzateig mit Backpapierseite nach unten ausrollen und mit der beiliegenden Tomatensoße bestreichen.

Hackfleisch darauf verteilen und den Parmesan darüber streuen.

Den Pizzateig von der schmaleren Seite her einrollen (Achtung:

nicht vergessen das Backpapier herauszunehmen). Die Seiten leicht zusammendrücken, dann mit dem Eigelb bestreichen.

Bei 180°C auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.

In ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und heiß servieren.

NN am 22. Juli 2022

Knusprige Hackbällchen mit Rahm-Pfifferlingen

Für 4 Personen

Für die Hackbällchen:

1 kleine Zwiebel	3 Stängel glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
350 g mageres Rinderhackfleisch	1 EL scharfer Senf	1 EL Tomatenketchup
2 Bio-Eier	Salz	Pfeffer
40 g gemahlene Mandeln	10 g Butter	

Für die Pilze:

250 g Pfifferlinge	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g Butter	1 TL Tomatenmark	75 ml roter Portwein
200 g Sahne	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Hackbällchen 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.

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, und angeschwitzte Zwiebeln in eine Schüssel geben und alles gut verkneten, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmasse Bällchen formen.

Das übrige Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mandelmehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die Hackbällchen zuerst im Ei und dann im Mehl wenden.

Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen rundherum 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 die Sahne zugießen und sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Pfifferlinge und Sauce auf Teller verteilen und darauf die Hackbällchen anrichten.

Christian Henze am 21. Juli 2022

Hackfleisch-Blätterteig-Rolle

Für 3 Personen

500 g Rinderhackfleisch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
290 g Champignons (Dose)	3 EL Tomatenmark	1/4 Paprikaschote gelb
1/4 Paprikaschote grün	1/4 Paprikaschote rot	3 EL Petersilie
6 Scheiben Butterkäse	Salz, Pfeffer	Paprika edelsüß
1 Rolle Blätterteig	1 Eigelb	Milch, Öl
Backpapier		

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Champignons ablaufen lassen.

Paprika putzen, waschen und in feine Würfelchen schneiden. Öl erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch zugeben, ebenso die Pilze. Paprikawürfel zugeben und Tomatenmark einrühren. Bei schwacher Hitze gut 10 Minuten schmurgeln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Petersilie zugeben.

Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Hackmasse darauf verteilen. Etwa 1 cm Rand lassen. Mit dem Käse belegen. An den Seiten nach oben einschlagen und zusammendrücken.

Eigelb mit ganz wenig Milch verquirlen und das 'Paket' damit bestreichen. Backblech mit Backpapier auslegen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rolle vorsichtig auf das Blech legen und ca. 30 Minuten backen.

NN am 15. Juli 2022

Ragù alla bolognese

Für 4 Personen:

150 g Pancetta	50 g Zwiebel	50 g Möhre
50 g Staudensellerie	natives Olivenöl extra	300 g Rinderhackfleisch
100 ml Rotwein	300 g passierte Tomaten	150 ml Gemüsebrühe
150 ml Milch	Salz, Pfeffer	500 g Pappardelle

Pancetta bzw. Speck in sehr feine Würfel schneiden und anschließend noch feiner hacken. Zwiebel, Möhre und Sellerie schälen bzw. putzen und ebenfalls so fein wie möglich würfeln.

Den Speck in einem mittelgroßen Topf bei kleiner Hitze anbraten. 3 EL Olivenöl und das Gemüse dazugeben. Alles ganz langsam andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und mit einem Holzlöffel so klein wie möglich zerteilen. Mit dem Rotwein ablöschen und alles miteinander mischen.

Die Tomaten dazugeben, einen Deckel so auf den Topf legen, dass noch ein kleiner Spalt offen bleibt. Die Soße bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen.

Sobald ein Großteil der Flüssigkeit verkocht ist, immer wieder esslöffelweise Brühe dazugeben (das originale Ragù ist niemals eine flüssige Soße!) Etwa 15 Minuten vor Ende der Kochzeit die Milch hinzufügen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pasta in Salzwasser kochen.

Zum Servieren die gekochte Pasta direkt aus dem Nudelwasser in den Topf mit der Bolognese geben und alles vorsichtig, aber gleichmäßig durchmischen.

Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

NN am 09. Juli 2022

Cevapcici mit Salat

Für 4 Portionen

Für die Cevapcici:

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

Für den Salat:

1 kleiner Kopfsalat	1 Salatgurke	300 g Tomaten
1 kleine rote Zwiebel	4 EL Zitronensaft	5 EL Olivenöl

Für die Zubereitung:

1 EL Rapsöl	0.5 TL Chiliflocken
-------------	---------------------

Für die Cevapcici:

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.

Für den Salat:

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.

Für die Zubereitung:

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 06. Juli 2022

Hackfleisch-Schicht-Braten aus dem Ofen

Für 2 Personen:

300 g gemischtes Hackfleisch	300 g Kartoffeln	1 große Gemüse-Zwiebel (250 g)
1 kleine Zwiebel	200 g Champignons	1 große Tomate
2 EL Ajvar	Oregano, Basilikum	Salz, Pfeffer
Muskat, Pflanzen-Öl	100 g Käse	

Die Zwiebel halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Für das Hackfleisch ca. 50 g von den Zwiebel-Scheiben klein hacken.

Die Pilze reinigen und in Würfel schneiden.

Den Käse reiben.

Die Tomate in Scheiben schneiden, so dass 6 Scheiben verwendet werden können.

Die kleine Zwiebel sowie Oregano, Basilikum hacken.

Oregano und Basilikum unter das Ajvar mischen.

Die Kartoffeln schälen, grob raspeln, in kaltem Wasser die Stärke auswaschen, das Wasser mit einem Sieb abfiltern und die Raspeln mittels Handtuch ausdrücken.

Das Hackfleisch würzen und mit den Zwiebeln mischen; dann zwei gleiche Teile herstellen und auf einer Alu-Unterlage zwei, ca. 10 mm dicke, runde Hackplatten formen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Eine geeignete Auflauf-Form mit Öl einstreichen, die halben Zwiebel-Ringe darin verteilen, die Hackplatten darauf platzieren und diese mit dem vorbereiteten Ajvar bestreichen.

Mit einem Esslöffel Öl den Hack aus der kleinen Zwiebel ca. 2 min. anbraten, Pilze hinzufügen, 7 min. braten, salzen und pfeffern.

Die Pilze nun auf die Hackplatten schichten und mit jeweils 3 Tomaten-Scheiben bedecken, leicht würzen.

Die Kartoffel-Raspeln mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und zu gleichen Teilen auf die Tomaten-Scheiben schichten.

Den Hackschicht-Braten in den Backofen schieben.

Nach 45 min. die Hackplatten großzügig mit dem geriebenen Käse belegen und für weitere 10 min. bei 200°C backen.

NN am 05. Juli 2022

Lammhack-Spieße mit Spinat-Salat, Paprika-Hummus

Für 4 Personen

Für die Spieße:

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1/2 Bio-Zitrone	550 g Lammhackfleisch	Salz, Pfeffer

Für das Paprika-Hummus:

2 Knoblauchzehen	300 g gegarte Kichererbsen	1/2 Bio-Zitrone
100 g gegrillte Paprika (Glas)	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	2 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. Chilipulver	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

100 g Baby-Spinat	1 Bund Basilikum	1/2 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Außerdem:

kurze Grillspieße

Die Holzspieße (Schaschlikspieße) in kaltes Wasser legen, damit sie später beim Braten/Grillen nicht entflammen.

Für die Spieße Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Das Lammhackfleisch in einer Schüssel mit dem Zwiebel-Mix und Zitronenabrieb mischen.

Die Masse mit wenig Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Für das Paprika-Hummus den Knoblauch schälen. Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Knoblauch, Paprika, Kichererbsen, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chilipulver mit dem Öl in einen Standmixer geben und auf hoher Stufe feincremig pürieren. Mit dem Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und dann in kleine Stücke zupfen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronenabrieb, Zitronensaft, Öl und Honig mit wenig Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verquirlen.

Für die Spieße von der Hackfleischmasse kleine Portionen abnehmen und diese jeweils um einen Spieß herum zu einer flachen Rolle formen.

Die Hackspieße auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne rundum 3 bis 4 Minuten braten. Zum Servieren das Basilikum unter das vorbereitete Dressing rühren und den Spinat darin marinieren.

Den Spinatsalat auf die Teller geben und die Lammhackspieße dazu reichen. Paprika Hummus dazu servieren.

Martin Gehrlein am 24. Juni 2022

Gegrillte Hacksteaks mit Couscous und Dips

Für 8-10 Hacksteaks:

1 kg Rinderhack 2 TL Baharat Salz, Olivenöl

Für den Joghurt-Dip:

500 g fettarmer Joghurt 1 EL mittelscharfer Senf 3 Knoblauchzehen
2 Schalotten 1 Bund Dill Limettensaft, Salz

Für den Tomaten-Dip:

1 Dose Tomaten 100 g durchw. Speck 2 Chilischoten
1 TL Senf 1 EL Honig Limettensaft
2 EL Petersilie

Für den Couscous:

300 g Couscous 300-400 ml Brühe 2 Schalotten
2 Knoblauchzehen 2 EL Butter 0.5 Bio-Zitrone
1-2 EL Petersilie Prise Baharat Prise Salz

Weitere Zutaten:

einige kleine Zucchini einige große Tomaten Kräuter der Provence

Hack mit etwas Salz und der orientalischen Gewürzmischung vermengen und zu einer dicken Wurst formen. Das Fleisch in Klarsicht- oder Alufolie wickeln und 1 Stunde in das Tiefkühlfach legen. Durch das Anfrieren lassen sich formschönere Scheiben schneiden. Die Hacksteaks mit etwas Olivenöl einpinseln und medium grillen. Danach mit flockigem Meersalz und Pfeffer bestreuen.

Für den Joghurt-Dip:

Knoblauch und Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten bei mäßiger Hitze einige Minuten farblos schmoren. Joghurt mit Senf, Limettensaft und Salz würzen, dann gehackten Dill und die geschmorte Knoblauch-Schalotten-Masse hinzufügen.

Für den Tomaten-Dip:

Dosentomaten zerkleinern. Das geht am besten mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel. Speckscheiben und Chilischoten auf den Grill legen und leicht anrösten. Beides anschließend in kleine Stücke hacken und zu den Tomaten geben.

Wer eine mildere Variante bevorzugt, nimmt Peperoni. Dip mit Senf, Honig, Limettensaft und Salz pikant abschmecken und zum Schluss gehackte Petersilie hinzufügen.

Für den Couscous:

Couscous mit der gleichen Menge Wasser oder Brühe kurz erhitzen, dann einige Minuten ziehen und quellen lassen. Die genaue Garzeit richtet sich nach Sorte und Qualität. Genaue Garantierungen befinden sich meistens auf der Verpackung. Bei Instant-Couscous werden die feinen Körnchen nur mit heißer Flüssigkeit übergossen und vermengt. Danach muss der Couscous ebenfalls einige Minuten quellen.

Derweil Knoblauch und Schalotten fein würfeln und in Olivenöl farblos anschwitzen.

Petersilie säubern und hacken. Den Couscous mit einer Gabel etwas auflockern und Butter und weitere vorbereitete Zutaten hinzufügen. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Baharat würzen.

Weitere Zutaten:

Tomaten halbieren und auf den Schnittflächen mit Salz, Zucker und Kräuter der Provence bestreuen. Mit der Schnittfläche nach oben einige Minuten grillen. Dabei mit etwas Olivenöl beträufeln. Zucchini säubern und längs halbieren.

Das Gemüse einölen, leicht salzen und danach ebenfalls grillen.

Die Hacksteaks mit Couscous, gegrillten Zucchini und Tomaten sowie den beiden Soßen servieren.

Rainer Sass am 24. Juni 2022

Rinder-Filet, Senfkruste, Kartoffel-Gratin, Pesto

Für 4 Personen:

1 kg Rinderfilet	2 Schalotten, fein gewürfelt	2 EL Senfkörner
2 EL grober Senf	2 EL feiner Senf	Rapsöl
weißer Pfeffer	50 g Mehl	50 g Butter
Küchengar		

Kartoffelgratin:

300 g Bamberger Hörnchen	1 Knoblauchzehe	0,5 l Sahne Muskat
75 g Butter	Salz, weißer Pfeffer	

Kräuterpesto:

frische Kräuter	100 ml Olivenöl	50 g Parmesan
1 Zehe Knoblauch	3 EL Pinienkerne	Prise Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet in 4 dicke Medaillons schneiden, bei Bedarf parieren und an den Rändern mit Küchengar umwickeln, damit es in der Pfanne die Form behält.

Für die Senfkruste die Senfkörner ca. 15 Minuten kochen lassen (besser noch über Nacht gewässert), abgießen.

Die Senfkörner zusammen mit dem feinen und groben Senf, sowie den Schalotten in eine Schüssel geben, durchmischen und mit weißem Pfeffer abschmecken.

Die Medaillons nun von einer Seite mit Mehl bestäuben, etwas Senfkrustenmasse darauf geben und wieder mit Mehl abschließen. In einer beschichteten Pfanne etwas Rapsöl und Butter erhitzen und die Medaillons mit der Mehl/Senfseite nach unten braten, bis die Krusten fest ist (nicht wenden!) Die nackte Seite oben mit Salz würzen.

Nach kurzer Ruhezeit auf dem Brett nun mit der gesalzenen Seite auf den Grill oder in den Backofen setzten und bei ca. 180 Grad ca. 10 Minuten grillen.

Kartoffelgratin:

Die Kartoffeln schälen und mit einem feinen Hobel in dünne Scheiben reiben. In einem Topf die Sahne und Butter erhitzen, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen, die Kartoffelscheiben hinzugeben und für 5 Minuten kochen lassen.

Eine Auflaufform mit Knoblauch einreiben, mit Butter fetten, die Kartoffelmasse einfüllen und bei 180 Grad für ca. 30 Minuten in den Grill oder Backofen geben.

Kräuterpesto:

Die Kräuter mit dem Messer durchhacken und zusammen mit den anderen Zutaten im Mörser zu einer Paste zerstoßen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch nun mit dem Kartoffelgratin und dem Kräuterpesto anrichten.

Björn Freitag am 06. Juni 2022

Gegrillte Hackfleisch-Rolle mit Edamer

Für zwei Rollen:

10-12 Scheiben Bacon	500 g gemischtes Hackfleisch	BBQ-Soße
200 g Emmentaler	eingel. Jalapenos	Röstzwiebeln
Chips (zerbröselt)	Salz, Pfeffer	Alu-Folie

Auf die ausgebreitete Alu-Folie 5 bis 6 Scheiben Bacon nebeneinander legen.

Das Hackfleisch nach Geschmack würzen, z. B. mit einem Esslöffel BBQ-Soße, Salz und Pfeffer.

Die Hackmasse gleichmäßig auf den Speckscheiben verteilen und andrücken.

Dicke Stifte vom geschnittenen Edamer an den Anfang der Masse legen und mit dem Einrollen beginnen. Dazu die Unterlage vorsichtig anheben, nach vorn schieben und zusammendrücken.

Das Ganze für die zweite Rolle wiederholen.

Die Rollen auf den Grill oder auf den Rost im Backofen legen.

Während des Grillens die Rollen immer wieder mit BBQ-Sauce bepinseln.

Nach ca. 40 min. (bei 180 Grad) sollte der Käse geschmolzen und die Fleisch-Röllchen vollständig durchgegart sein.

Nach dem Herausnehmen die Hack-Rollen in Röstzwiebeln oder zerbröselten Chips rollen.

Die Rolle in gleichmäßige Scheiben schneiden, auf einer Platte drappieren, dazu ein Schälchen BBQ-Soße und kleingeschnittene Jalapenos oder Peperonis servieren.

NN am 28. Mai 2022

Griechische Frikadellen-Spieße

Für 4 Personen:

1 kg Rinderhackfleisch	250 g Bacon	1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel	grüne Oliven	2 Knoblauchzehen
glatte Petersilie	Salz, Pfeffer	Oregano, Paprikapulver
Prise Muskat		

Rinderhack in eine Schüssel geben, die Paprikaschoten, Zwiebeln, Oliven in kleine feine Würfel schneiden.

Knoblauchzehen pressen, Petersilie fein hacken. Gewürze und die restlichen Zutaten zum Hack geben, vermischen.

Frikadellen formen, auf Holzspieße stecken und mit Bacon umwickeln.

Bei 180°C und geschlossenem Deckel etwa 15-20 min. grillen.

Dazu Blattsalat, Bohnensalat, gegrilltes Fladenbrot und Tzaziki reichen. Auch Bratkartoffeln passen gut.

NN am 28. Mai 2022

Königsberger Klopse

150 ml Milch	1 frisches Brötchen (50 g)	1 große Zwiebel
2 kleine Gläschen Kapern	2 L Kalbsfond	1 EL Zucker
1 Lorbeerblatt	750 g gem. Hackfleisch (siehe Tipp)	1 EL Dijon-Senf
1 Ei	Salz, Pfeffer	Semmelbrösel
3 EL Butter	100 ml trockener Weißwein	2 TL Speisestärke
2 EL Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL frittierte Kapern	2 EL Petersilie	

Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Inzwischen das Brötchen in kleine Würfel schneiden. Die Würfel in der heißen Milch einweichen, dabei nach 2 Minuten einmal durchrühren, damit die Würfel die Flüssigkeit gleichmäßig aufnehmen.

Zwiebel und Kapern vorbereiten:

In dieser Zeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kapern in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Lake auffangen. Die Hälfte der Kapern grob hacken.

Zubereitung der Klopse:

In einem weiten Topf den Kalbsfond mit dem Zucker und dem Lorbeerblatt aufkochen. Währenddessen in einer großen Schüssel das Hackfleisch mit den Brotwürfeln, der Hälfte der Zwiebeln, den gehackten Kapern, Senf, Ei, 1 TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer gründlich verkneten. Die Masse nach Belieben mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken und nach Bedarf mit Semmelbröseln binden. Aus der Masse etwas mehr als golfgroße Klöße bzw. Klopse formen. Die Klopse in den kochenden Fond gleiten lassen und bei niedriger Hitze 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln anschwitzen:

Inzwischen 1 EL Butter in einer Schmorpfanne oder einem großen Topf erhitzen und die übrigen Zwiebelwürfel darin bei niedriger Hitze glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen.

Zubereitung der Soße:

Die Klopse aus dem Fond heben und auf einem Teller beiseitestellen.

Die Kapern zu den angeschwitzten Zwiebeln in die Pfanne geben, 1 l Fond abmessen und angießen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Die restliche Butter einrühren und die Sauce mit Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren:

Die Klopse noch einmal in die Sauce geben und darin erhitzen.

Die Klopse auf Teller verteilen, mit der Sauce übergießen und nach Belieben mit frittierten Kapern und Petersilie garniert servieren. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Frank Rosin am 25. Mai 2022

Frikadellen halb und halb

250 ml Milch	1 großes altback. Brötchen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 EL neutrales Öl	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch	1 kg Hackfleisch (Rind, Schwein)	1 Ei (L)
2 TL mittelscharfer Senf	0,5 EL Paprikapulver edelsüß	Salz, Pfeffer
Semmelbrösel		

Brötchen einweichen:

Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Den Topf vom Herd ziehen, das Brötchen in Stücke schneiden und in der heißen Milch 10 Minuten einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen:

In dieser Zeit Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei niedriger Hitze glasig anschwitzen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken.

Frikadellen anmischen und formen:

Hackfleisch, Zwiebel, Brötchen, Petersilie, Schnittlauch, Ei, Senf, Paprikapulver, 1 TL Salz und 1 gute Prise Pfeffer in einer großen Schüssel mit den Händen verkneten.

Die Masse nach Bedarf mit 12 EL Semmelbröseln binden und nach Belieben mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 10 gleich große, nicht zu flache Frikadellen formen.

Frikadellen anbraten:

Das übrige Öl in 2 großen Pfannen erhitzen und die Frikadellen darin zunächst bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 34 Minuten anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und die Frikadellen weitere 34 Minuten nachgaren.

Die Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren. Dazu passt Kartoffelsalat genauso gut wie zum Beispiel Bratkartoffeln, Farmer- oder Krautsalat.

Frank Rosin am 25. Mai 2022

Bolognese original

Für 6 Portionen:

300 g Rindfleisch (Bauch)	150 g Pancetta (Schweinespeck)	50 g Karotte, fein gewürfelt
50 g Stangensellerie	50 g Zwiebel, fein gewürfelt	300 g geschälte Tomaten
100 ml Rotwein	100 ml Vollmilch	100 ml Gemüsebrühe
Oliveneöl	Salz, Pfeffer	evtl. ein Schuß Sahne

Das Rindfleisch grob hacken, den Stangensellerie fein würfeln.

Schwitzen Sie den fein gewürfelten Pancetta in einer großen Pfanne an.

Geben Sie 3 EL Öl oder 50 Gramm Butter und das fein gehackte Gemüse (Zwiebel, Sellerie und Karotte) dazu.

Danach das Rinderhackfleisch beimengen, scharf anbraten und umrühren.

Jetzt das Ganze mit Rotwein ablöschen und umrühren bis dieser verdunstet.

Nun geben Sie die geschälten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzu und lassen das Ragù ca. 2 Stunden lang abgedeckt köcheln.

Geben Sie kurz bevor das Ragù (die Soße) fertig ist die Milch hinzu und schmecken Sie das Gericht mit Salz und Pfeffer ab.

Die Accademia Italiana della Cucina empfiehlt:

Am Ende, wenn das Ragù fertig ist, gibt man für gewöhnlich etwas Sahne hinzu, sofern man getrocknete Nudeln verwendet. Bei frischen Tagliatelle lässt man die Sahne weg.

NN am 21. Mai 2022

Chili con carne

Für 4 Personen:

750 g Rinderhackfleisch	3 EL Olivenöl	1 große Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	2-3 rote Chilischoten	2 rote Paprikaschoten
1 große Zucchini	2 EL Tomatenmark	1 TL Cayennepfeffer
500 ml Brühe	3 Dosen geschälte Tomaten (à 425 g)	2 Lorbeerblätter
400 g rote Kidneybohnen	300 g Mais	50 g Zartbitterschokolade
grobes Meersalz, Pfeffer		

Zum Servieren:

150 g Crème-fraîche	Basilikumblätter	Chiliflocken
---------------------	------------------	--------------

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Chilischoten der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Kurz unter kaltem Wasser abspülen, anschließend in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Paprika zunächst in Streifen schneiden, anschließend in ca. 0,5 cm große Würfel.

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

In einem großen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren 3-4 Min. anschwitzen.

Hackfleisch dazugeben und kräftig anbraten; mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika, Zucchiniwürfel dazugeben und für weitere 2-3 Min. anbraten.

Tomatenmark und Cayennepfeffer hinzufügen und 1 Min. mit anschwitzen.

Anschließend alles mit dem Gemüsefond ablöschen. Einmal aufkochen, die Hitze reduzieren.

Die Tomaten in der Dose vorsichtig mit einer Gabel zerdrücken, dann zu Hackfleisch und Gemüse in den Topf geben. Die Lorbeerblätter wandern nun ebenfalls mit in den Topf.

Das Chili 30-40 Min. bei milder Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mais und Bohnen nacheinander in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit mit in den Topf geben und bei milder Hitze ziehen lassen.

Schokolade fein raspeln und unterrühren, alternativ 1/2 TL Zimt dazugeben. Das Chili noch einmal kräftig mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chiliflocken nach Belieben abschmecken. Mit einem Klecks Crème fraîche und etwas frischem Basilikum bestreut servieren.

NN am 03. Mai 2022

Mangold-Röllchen

Für 4 Personen

1 ganze Mangoldstau	2 Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	100 ml Sahne
100 ml Gemüsebrühe	300 g Rinderhackfleisch	1 EL eingelegte Kapern
1 EL Senf	geräuchertes Paprikapulver	

Vom Mangold die Blätter im Ganzen vom Strunk lösen, gründlich waschen und trocknen.

Die Blätter ausbreiten und links und rechts vom Strunk abschneiden, die inneren kleinen Blätter ganz lassen.

Die Strünke und die kleinen Blätter in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einer Pfanne ein Drittel vom Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Den geschnittenen Mangold zu den Zwiebeln in der Pfanne geben, mit anbraten und auf kleiner Hitze sanft garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne und die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und sanft weitergaren, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.

Für die Füllung des Mangolds das Hackfleisch zu den Zwiebeln in der Schüssel geben.

Die Kapern grob hacken und zum Hackfleisch geben. Senf, etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben und gut durchmengen.

Die Mangoldblätter ausbreiten und auf jeden Streifen eine Portion der Fleischmasse legen. Die Fleischmasse länglich formen. Mangoldblatt aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren. Die Enden bleiben geöffnet.

In einer großen Pfanne das restliche Öl hoch erhitzen. Die Mangoldrollen auf der Naht darin anbraten, bis der Mangold etwas Farbe nimmt. Dann wenden und die Temperatur reduzieren.

Rest der Brühe dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten sanft fertigkochen.

Das Gemüse in der Pfanne sacht durchschwenken und nochmals abschmecken.

Zum Anrichten das Gemüse auf den Teller verteilen und die Röllchen daraufsetzen.

Dazu passt Reis.

Andrea Safidine am 27. April 2022

Teltower-Rübchen-Topf

Für 4 Portionen

200 g sehr feine TK-Erbsen	500 g Teltower Rübchen	1 Bund Möhren
2 Stange Lauch/Porree	1 Bund Schnittlauch	300 g Hackfleisch, gemischt
2 EL Semmelbrösel	1 Stk. Ei	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1,5 l Fleischbrühe	

Die Erbsen auftauen. Die Teltower Rübchen und die Möhren putzen, schälen und waschen. Den Lauch putzen und waschen. Den Schnittlauch kalt abspülen. Das Gemüse mit dem Schnittlauch mit Küchenpapier trocken tupfen. Danach die Rübchen in gleichmäßige Würfel, die Möhren in Scheiben, den Lauch in Ringe und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Das Hackfleisch durch die feinste Scheibe drehen und mit Semmelbrösel, Ei und der Hälfte vom Schnittlauch verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brühe erhitzen. Aus dem Hackfleischteig Bällchen formen. So lange in der Brühe lassen, bis die Bällchen oben schwimmen. Herausnehmen und auf einen Teller legen.

Nun Rübchen, Möhren und Lauch zur Brühe geben, 10 min. köcheln lassen. Erbsen zufügen, weitere 5 min. kochen. Fleischbällchen zugeben und erhitzen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den übrigen Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

NN am 15. April 2022

Kartoffel-Sellerie-Hack-Auflauf im Speck-Mantel

Für 4 Portionen:

2 große Zwiebeln	400 g Hackfleisch, gemischt	2 EL Tomatenmark
2 El Ajvar	Salz, Pfeffer	200 g Bacon
500 g Kartoffeln	300 g Knollen-Sellerie	2 EL Mehl
6 Sch. würzigen Käse	Majoran, Arrabiata	ital. Kräuter

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und grob raspeln. 1/3 mit Hack, Ajvar, Tomatenmark, Salz und Pfeffer verkneten. Eine Auflaufform (30 cm lang) mit den Speckscheiben dicht auslegen; dabei 3 cm über den Rand hängen lassen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln und ausdrücken.

Den Sellerie schälen, in große Stücke schneiden, grob raspeln und mit den Kartoffel-Raspeln mischen. Den Rest der Zwiebeln, italienische Kräuter und das Mehl untermischen; mit Salz und Arrabiata würzen.

Die Hälfte der Kartoffel-Sellerie-Masse in der Form verteilen. Den Käse entrinden. 4 Scheiben auf die Kartoffeln legen, die Hackfleischmasse darauf verteilen, leicht andrücken. Den Rest vom Kartoffel-Sellerie darauf verteilen. Die überstehenden Speckscheiben darüber klappen. Die restlichen Käsescheiben in Streifen schneiden und darüber streuen.

Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene in 45-50 min. goldbraun backen.

Mit Majoran garnieren und mit einem grünen Salat servieren.

NN am 13. April 2022

Spargel-Kartoffel-Salat mit Geflügel-Frikadellen

Für 4 Personen:

Für den Salat:

500 g festk. Kartoffeln	5 Stangen weißer Spargel	5 Stangen grüner Spargel
5 Radieschen	2 Sch. Kochschinken(0,5 cm)	0.25 Gurke
4 Gewürzgurken	2 Schalotten	1 Bund Petersilie
Rapsöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Zucker	1 EL Mayonnaise
200 g Joghurt	Olivenöl	200 ml Brühe
Zitronensaft		

Für die Frikadellen:

800 g Hähnchenbrustfilet	2 kleine Eier	50 g Panko
2 Stangen Frühlingszwiebeln	0.5 TL Cayenne-Pfeffer	1 Bio-Zitrone
1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer, Rapsöl	Butterschmalz

Für den Salat:

Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen und in Streifen schneiden.

Spargel schälen und in schräge Scheiben teilen.

Radieschen waschen und in Späne hobeln oder in feine Streifen schneiden.

Gurke, Gewürzgurken, Schalotten und Kochschinken ebenfalls in Streifen oder Würfel teilen. Petersilie säubern und fein hacken.

Rapsöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben darin 2-3 Minuten braten. Leicht salzen, zuckern und die Petersilie untermengen.

Kartoffeln, gebratenen Spargel und die anderen Zutaten in eine Schüssel geben. Mayonnaise, Joghurt, Olivenöl und etwas Brühe hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Frikadellen:

Hühnerfleisch waschen, trocknen und von Sehnen befreien. In Würfel schneiden und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln säubern und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Etwas Zitronenschale abreiben.

Das Geflügelhackfleisch in eine Schüssel geben und mit Eiern, 4-5 EL Bröseln, etwas Rapsöl, Frühlingszwiebeln und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Cayenne-Pfeffer würzen. Die restlichen Brösel in eine flache Schüssel geben.

Die Hände leicht befeuchten, aus der Masse Frikadellen formen und in den Bröseln wälzen.

Rapsöl und Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin anbraten, die Hitze reduzieren und die Frikadellen von jeder Seite etwa 4-5 Minuten knusprig braten.

Rainer Sass am 12. April 2022

Teig eingerollt mit Hackfleisch

1 Paket Pizzateig	4 Zwiebeln, gewürfelt	4 Knoblauchzehen, gehackt
Salz, Pfeffer	1 EL Öl	500 g Rinderhackfleisch
200 Käse, gerieben		

Zuerst Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch und 100g Käse mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig in ein Backblech mit etwas Öl ausrollen. Die Mischung auf dem Teig verteilen, den Teig einrollen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

(oder einfach so eingerollt backen) Probieren sie auch: Rindfleischeintopf wie Oma es immer gekocht hat Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 100g Käse darüber streuen. Bei 210°C Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten backen. Fertig! Tipp: Sie können auch das Hackfleisch vorher andünsten und auf den Teig verteilen, dann wird die Backzeit ca.30 Minuten

NN am 04. April 2022

Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	4 Kohlrabi mit Blättern
1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz	300 g Kalbshackfleisch
2 Pimentkörner, gemörsert	200 ml Sahne	1/2 Bund Estragon
1 Bund Kerbel	200 ml Milch	2 EL Butter
1 Prise Muskatnuss		

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

Von den Kohlrabi die Blätter abmachen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Knollen waschen und gründlich schälen.

Die Schalen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen und alles aufkochen.

Von dem Blattgrün die zarten Blätter beiseitestellen und die restlichen Blätter mit in den Topf geben. Blätter und Schalen ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit von den geschälten Kohlrabi jeweils einen Deckel abschneiden, und die Kohlrabi mit Hilfe eines Messers oder Kugelausstechers aushöhlen. Die Kohlrabi-Stücke, die beim Aushöhlen anfallen, klein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Hackfleisch anbraten, mit Salz und gemörsertem Piment würzen, Zwiebelwürfel und kleingeschnittenen Kohlrabi zugeben, alles anbraten. Dann die Sahne angießen und ein paar Minuten köcheln lassen.

Den Kohlrabisud durch ein Sieb in einen Topf abgießen, die ausgehöhlten Kohlrabis und die Kohlrabi-Deckel mit in den Topf geben und zugedeckt im Kohlrabisud ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis die Kohlrabi gar sind.

Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

In einem Topf die Hälfte der Milch und Butter erhitzen.

Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.

Jeweils ein paar Kerbel- und Estragon-Blätter für die Dekoration beiseite stellen.

Restliche Estragon-Blätter mit der restlichen Milch fein pürieren.

Feine Kohlrabi-Blätter und Kerbel fein schneiden.

Estragonmilch und fein geschnittene Kräuter zum Hackfleisch geben, gut unterrühren und abschmecken.

Die gekochten Kohlrabi mit dem Hackfleischragout füllen.

Gefüllte Kohlrabi zusammen mit dem Kartoffelpüree auf Teller geben, den Deckel locker aufsetzen und mit Kräutern dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. März 2022

Bayerische Kraut-Wickel

Für 4 Personen:

Für Krautwickel (12-14):

1 großer Kopf Weißkraut	650 g gemischtes Hackfleisch	100 g fetter Speck
2 große Zwiebeln	1 Tasse ungekochter Reis (60g)	1 Tasse Wasser
1 Tasse Knödelbrot	edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer
2 Tasse Fleischbrühe	1 mit Nelken gespickte Zwiebel	1/4 Tasse saure Sahne
1 EL Mehl		

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln	Butter	Milch
Salz	Muskatnuss	

Krautwickel:

Den Strunk des Weißkrauts von oben kreisrund einschneiden und den Krautkopf für circa fünf Minuten in kochendes Wasser einlegen. Danach die Blätter einzeln ablösen und den dicken Hauptstrunk jedes Blattes herausschneiden. Speck und Zwiebeln fein würfeln.

Fleisch mit Speck, Zwiebel, Salz, Pfeffer, gewaschenem Reis, Knödelbrot und Wasser gut vermischen. Krautblatt (bei einem kleinen Kohl zwei Blätter) mit Fleischmasse belegen und rollen. Beim Rollen die Enden der Krautblätter einschlagen, damit keine Füllung heraustreten kann und mit einem weißen Bindfaden binden.

Die Krautwickel in heißem Fett hellbraun anbraten und mit Fleischbrühe aufgießen. Die mit Nelken gespickte Zwiebel sowie Salz dazugeben.

Jetzt werden die Krautwickel circa eine Stunde bei mittlerer Hitze zugedeckt gar gedünstet. Während der Garzeit immer wieder Fleischbrühe hinzugeben.

Sahne und Mehl miteinander verrühren und im Topf bei den Krautwickeln einrühren, um die Soße zu binden. Die Soße einige Male aufkochen und mit Fleischbrühe und Paprika abschmecken. Die Fäden vor dem Anrichten von den Krautwickeln lösen.

Kartoffelpüree:

Kartoffeln kochen und danach fein stampfen. Warme Milch und Butter hinzugeben, bis das Püree eine weiche Konsistenz hat. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Hier finden Sie das zweite Rezept, das Alexander Herrmann mit Monika Gruber und dem Blumen-Seppi aus Passau gezaubert hat: Saftige Marillenknödel mit Schwipps

Alexander Herrmann am 24. Februar 2022

Kraut-Wickel nach Melitta Varlams Papa

Für 4 Personen:

1 kg Hackfleisch gemischt	5 g Pfeffer	15 g Salz
2 große Zwiebeln klein gehackt	2 Knoblauchzehen	125 g Reis vorkochen
600 g Wammerl	1/2 l Tomatensaft	1 l Wasser
2 Sauerkrautköpfe,n eingelegt		

Die Knoblauchzehen pressen und mit dem Hackfleisch, den Zwiebeln, dem vorgekochten Reis, Salz und Pfeffer gut vermischen. Das ist die Füllung für die Krautwickel.

Vom Wammerl ein paar 2 cm große Speckwürfel wegschneiden. Den Rest in einen großen Topf unten reinlegen. Einen Teil der eingelegten Sauerkrautblätter ganz klein hacken und auf die Wammerl im Topf eine Lage davon legen.

Jeweils einen Löffel von der Hackmasse in die restlichen Sauerkrautblätter hineingeben und wie Rouladen einwickeln. Die Krautwickel im Topf übereinander schichten und zwischendurch ein paar Speckwürfel und gehacktes Sauerkraut hineingeben.

Das Ganze mit einem halben Liter Tomatensaft und einem Liter Wasser aufgießen und langsam für ca. 2 1/2 Stunden bei niedriger Hitze simmern lassen.

Gegessen werden die Krautwickel mit Brot oder Polenta und Creme fraiche.

Alexander Herrmann am 24. Februar 2022

Teller-Burger mit Kartoffeln und Rotkohl-Salat

Für 4 Personen:

Für die Burger:

500 g Rinderhack	1 Spalte frischer Rotkohl	1 rote Zwiebel
1 Apfel	1 Stück Ingwer	1 EL Honig
2 EL Walnussöl	2 EL Apfel-Balsam-Essig	1 gute Prise Salz
frischer Pfeffer	8 mittlere festk. Kartoffeln	Olivenöl

Für die Mayonnaise:

1 Eigelb	1 TL Senf	Salz
1 Prise Harissa	Honig	1 Zehe Knoblauch
2 TL frischer Zitronensaft	120 ml gutes Sonnenblumenöl	

Für die Burger:

Für die Zubereitung der Burger auf dem Teller benötigt man außerdem hohe Anrichteringe (auch Schaumspesenring oder Dessert-Ring genannt).

Als erstes den Rotkohlsalat zubereiten. Strunk des Rotkohls entfernen, den Kohl in feine Streifen schneiden und in eine große Schale geben. Apfel entkernen und samt Schale in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer abschaben, in feine Würfel schneiden. Alles zum Rotkohl geben.

Mit Walnussöl, Balsamico, Honig, Salz und etwas frischem Pfeffer würzen. Den Salat kräftig durchkneten, bis sich Flüssigkeit bildet. Dabei am besten Handschuhe tragen, da der Kohl färbt. Nochmals abschmecken, beiseitestellen und durchziehen lassen.

Kartoffeln in Salzwasser circa 15 Minuten vorkochen.

Kartoffeln nach dem Kochen portionsweise in den Anrichtering geben und darin etwas platt drücken. Auf diese Weise pro Portion 2 Kartoffelplatten herstellen und leicht mit Olivenöl einpinseln.

Hackfleisch mit Salz und frischem Pfeffer bestreuen und nur ganz leicht vermischen, nicht verkneten, denn es sollte nach dem Braten ganz locker sein. Portionsweise im Anrichtering zu je 5-6 cm hohen Burgern formen. Ganz leicht andrücken, dann den Ring hochziehen. Zusammen mit den Kartoffeln in einer vorgeheizten Pfanne von beiden Seiten etwa 4 Minuten braun braten.

Wer das Fleisch nicht medium mag, brät es von beiden Seiten etwa 1 Minute länger.

Für die Mayonnaise:

Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben, damit die Mayonnaise nicht gerinnt. Das Ei trennen (das Eiweiß nicht wegwerfen, es hält sich im Kühlschrank 2-3 Tage, tiefgefroren sogar bis zu 12 Monate). Eigelb, Senf, Salz, Harissa, etwas Honig, geschälten Knoblauch und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein mixen. Das Sonnenblumenöl in einem dünnen Strahl nach und nach langsam dazugeben, dabei den Mixer von unten nach oben ziehen. Die fertige Mayonnaise abschmecken und kühl stellen.

Anrichten:

Anrichtering auf einem Teller platzieren, eine Kartoffelhälfte aus der Pfanne nehmen und fest in den Ring drücken, ein wenig Mayonnaise daraufgeben. Ein gegartes Fleischpatty darauflegen, andrücken und den Ring abziehen. Etwas Mayonnaise auf das Fleisch geben, dann eine zweite Kartoffelhälfte auf das Fleisch drücken. Zum Schluss mit Rotkohlsalat toppen.

Tarik Rose am 20. Februar 2022

Lasagne

Für 4 Personen

Für die Hackfleischsauce:

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Karotten
150 g Sellerie	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	600 g Rinderhackfleisch	2 EL Tomatenmark
500 g Tomaten, stückig	250 ml Rinderbrühe	Salz, Pfeffer

Für die Béchamelsauce:

3 EL Butter	3 EL Mehl	500 ml Gemüsebrühe
400 ml Sahne	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer, Muskat

Außerdem:

12 Lasagne-Nudelplatten	60 g Parmesan	60 g Gruyère
-------------------------	---------------	--------------

Für die Hackfleischsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Karotten und Sellerie schälen, waschen und fein würfeln.

Rosmarin- und Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und rundum anbraten.

Dann die Gemüsewürfel und Knoblauch zugeben und anschwitzen.

Tomatenmark untermischen und Tomaten zugeben. Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarin und Thymianzweige einlegen und alles aufkochen. Die Sauce ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und gut anschwitzen. Unter Rühren die Brühe 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 Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen.

Eine Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit etwas Béchamelsauce ausstreichen. Eine Schicht Nudelplatten auflegen. Etwas Hackfleischsauce darauf geben, darauf etwas Béchamel geben. Eine weitere Schicht Nudelplatten darüberlegen. Hackfleischsauce und Béchamel weiter schichten wie beschrieben. Mit einer Nudelplatte enden. Diese mit Béchamel bestreichen.

Parmesan und Gruyère fein reiben und die Lasagne damit bestreuen.

Lasagne in den heißen Backofen schieben, ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Die fertige Lasagne vor dem Servieren kurz in der Form ruhen lassen.

Rainer Klutsch am 10. Februar 2022

Tacos mit Hackfleisch

Für 2 Personen:

6 Taco Shells	300 g Rinderhack	120 ml Wasser
1 Avocado, fein gewürfelt	1/2 rote Peperoni in Ringen	1 Limette, ausgepresst
1 rote Zwiebel, halbe Ringe	1/4 Eisbergsalat	6 EL Mais
6 EL Crème-fraîche	6 EL Cheddar, gerieben	2 EL Olivenöl
2 EL Bratöl	2 EL Gewürzmix	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1/2 Bund Koriander (optional)	

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Hackfleisch in heißem Bratöl für ca. 1 Min. scharf anbraten, anschließend mit Gewürzmix würzen, vermengen und ca. ½ Min. weiter rösten. Dann mit Wasser auffüllen, die Hitze reduzieren und das Hack für ca. 4 ½ Min. einkochen.

Währenddessen Avocado und Peperoni in eine Schüssel geben und mit Pfeffermix, Gewürzsalz, Olivenöl und Limettensaft vermengen.

Die Taco Shells im heißen Backofen für ca. 2 Min. erhitzen.

Die Taco Shells aus dem Ofen nehmen und nach und nach mit Hackfleisch, Salat, Rote Zwiebel, Mais, Avocado-Mix, optional Koriander, Creme fraîche und Cheddar befüllen.

Steffen Henssler am 05. Februar 2022

Kartoffel-Hack-Auflauf

Für 2 Personen:

1 kg festk. Kartoffeln	500 g Rinderhack	1 weiße Zwiebel
10 Kirschtomaten, halbiert	300 g Provolone	80 g Pancetta
1 Zweig Rosmarin, abgezipft	2 EL Olivenöl	3 EL Bratöl
1 EL Wokgewürz	1 EL Currymix	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, in eine Auflaufform geben, mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Wokgewürz würzen und Olivenöl darüber verteilen. Anschließend alles vermengen. Die Auflaufform für ca. 30 Minuten in den heißen Ofen schieben.

Gegen Ende der Garzeit das Hackfleisch und den Pancetta zusammen mit dem Rosmarin in heißem Bratöl für ca. 5 Min. scharf anbraten. Anschließend mit Currymix, Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, alles vermengen und anschließend Zwiebel dazugeben. Für weitere 2-3 Minuten rösten.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, Kirschtomaten und das geröstete Hackfleisch darüber verteilen. Abschließend großzügig mit Provolone bestreuen und für weitere 15 Minuten in den heißen Backofen geben.

Auflauf aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 03. Februar 2022

Hack-Flammkuchen mit zweierlei Käse

Für 2 Personen:

200 g Mehl	100 ml Wasser	1/2 TL Salz
2 EL Rapsöl	250 g Rinderhack	4 EL Crème-fraîche
2 EL Cheddar, gerieben	2 EL Feta, zerbröckelt	1 Stange Frühlingslauch
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Gewürzmix

Ofen auf 250 °C Ober- Unterhitze vorheizen.

Mehl, Salz, Wasser und Rapsöl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig halbieren und zu zwei Kugeln formen. Anschließend die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig mit einem Nudelholz nach und nach ausrollen, dabei immer wieder wenden.

Den ausgerollten Teig auf ein Backblech legen und dünn mit Crème fraîche bestreichen, den Rand dabei aussparen.

Das Hackfleisch mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Gewürzmix vermengen und auf dem Flammkuchenteig verteilen. Anschließend auf eine Hälfte Cheddar und auf die andere Hälfte Feta geben. Flammkuchen in den heißen Ofen schieben und für ca. 12 Min. backen.

Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit Frühlingslauch bestreuen. Optional noch etwas Crème fraîche auf den Flammkuchen geben.

Steffen Henssler am 01. Februar 2022

Beef Wrap

Steffen Henssler

Für 2 Personen:

250 g mageres Rinderhack	1/4 Eisbergsalat	1/2 Avocado
1/2 rote Spitzpaprika	1/2 Zitrone	2 EL Joghurt
1 Spur Sojasauce	6 Eier	1 EL Quark
1 EL Bratöl	1-2 EL Würzöl	Sesam
1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

Rinderhack in 1 EL heißem Bratöl ca. 6 Minuten scharf anbraten.

In der Zwischenzeit den Eisbergsalat in feine Streifen, die Avocado in dünne Spalten und die Spitzpaprika in kurze feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Das Hackfleisch zwischenzeitlich mit Gewürzsalz und Gewürzmix kräftig würzen und in der Pfanne schwenken.

Anschließend die Pfanne von der Hitze nehmen und beiseitestellen.

Eier in eine Schüssel schlagen, 1 EL Quark dazugeben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Sesamöl bei niedriger Hitze in einer Pfanne erwärmen. Das Ei in die Pfanne geben, von einer Seite ca. 3 Minuten garen und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Den Ei-Wrap in der Pfanne wenden und kurz garen lassen.

Die Salat-Paprika-Avocado-Füllung mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Anschließend Zitronensaft, Joghurt und Sojasauce unterrühren. Das Hackfleisch ebenfalls zur Füllung geben und damit vermengen.

Das Ei aus der Pfanne nehmen und auf ein großes Brett legen. Die Füllung darin einrollen. In der Mitte halbieren und auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 06. Januar 2022

Lasagne

Für 4 Portionen

Für die Bolognese:

Olivenöl	500 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie	1 EL Tomatenmark
1 Dose Tomaten	Rotwein	

Für die Béchamelsauce:

$\frac{1}{2}$ L Milch	30 g Butter	40 g Mehl
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	Muskat

Außerdem:

300 g Lasagneplatten	Käse, gerieben	Butterflöckchen
----------------------	----------------	-----------------

Ragú Bolognese:

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin rundherum anbraten und die gehackten Zwiebeln und die gehackte Petersilie dazugeben. Knoblauch in feinen Scheiben und Tomatenmark dazu rühren und mitbraten. Mit den Dosentomaten aufgießen, salzen und pfeffern.

Rotwein nach Belieben beifügen. Das Ragú mindestens eine halbe Stunde lang bei geöffnetem Topf einkochen lassen.

Béchamelsauce:

Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren und hellgelb anschwitzen. Die Milch dazugießen und die Sauce glatt rühren. Wer zu langsam gerührt hat und Klümpchen in der Sauce findet, kann die Sauce durch ein feines Haarsieb passieren und dann weiterkochen lassen. Die Sauce sollte fast eine halbe Stunde lang auf kleiner Flamme köcheln, damit sie den Mehlgeschmack verliert. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft sowie etwas Muskatnuss abschmecken.

Zubereitung:

In einer gebutterten, feuerfesten Form etwas Ragú Bolognese verteilen, eine Schicht Lasagneplatten darauf legen, die Nudelschicht wieder mit Ragú und dann mit einer Schicht Béchamel bedecken.

Anschließend wieder eine Schicht Nudeln, Ragú und Béchamel. So Schicht für Schicht die Form füllen.

Die letzte Schicht sollte die Béchamelsauce bilden. Dick mit geriebenem Käse bestreuen und Butterflöckchen darauf setzen.

Die Lasagne im heißen Backofen bei 180 °C Umluft ca. 30 - 40 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist.

Die Lasagne kann man einen Tag vorher vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren.

NN am 03. Januar 2022

Index

- Aubergine, 10, 58
Auflauf, 2, 13, 18, 40, 43, 55, 75, 82, 96, 104
Avocado, 19, 50, 104, 105
- Bällchen, 10, 17, 22, 36, 38, 47, 49, 63, 65, 67, 83
Blumenkohl, 63
Bohnen, 23, 29, 30, 50, 60, 62, 81, 94
Bolognese, 21, 37, 55–57, 84, 93
Bratklops, 6, 8, 10, 18, 33, 35, 44, 45, 47, 54, 61, 69, 70, 72, 76, 90, 92, 97
Burger, 18, 23, 77, 102
- Cevapcici, 41, 85
Chicoree, 34
Chili-con-Carne, 29, 30, 60, 62, 94
Couscous, 88
- Eisberg, 23, 104, 105
Erbsen, 28, 96
- Fladenbrot, 44, 79
- Gratin, 3, 89
Gurke, 22, 24, 30, 33, 44, 85, 97
- Hackbraten, 1, 25, 31, 39
Hackepeter, 43
Hackfleisch, 2, 3, 7, 12–14, 18, 19, 30, 37, 40, 43, 50–52, 70, 73, 75, 80, 82, 86, 90, 96, 100, 101, 106
- Kürbis, 3, 9, 65
Kalb, 99
Klops, 15, 68, 91
Knödel, 100
Kohl-Roulade, 4, 5, 11, 19, 51, 53, 100, 101
Kohlrabi, 2, 31, 61, 82, 99
Kraut, 12
- Lamm, 18, 78, 87
Lasagne, 12, 16, 27, 73, 103, 106
Lauch, 8, 28, 40, 46, 71, 105
- Möhren, 1, 8, 13, 16, 21, 27, 31, 34, 36, 37, 41–43, 46, 48, 49, 55–57, 75, 76, 84, 93, 96, 103
Mangold, 14, 95
- Nudeln, 3, 12, 16, 18, 21, 34, 37, 38, 43, 55, 59, 70, 84, 103, 106
- Paprika, 4, 7, 8, 19, 20, 26, 43, 44, 47, 55, 67, 79, 81, 84, 85, 94, 105
Pastinaken, 27, 49
Pilze, 2, 5, 26, 37, 42, 43, 46, 48, 64, 65, 69–72, 83, 84, 86
Pizza, 79, 82
Porree, 45, 55, 70, 71, 96
- Rüben, 38, 96
Radieschen, 97
Reis, 11, 17, 36, 63, 80, 81, 101
Rettich, 61
Rind, 6, 26, 44, 48, 89, 93
Rinder-Hack, 5, 8, 16, 17, 20, 21, 23, 24, 27, 29, 30, 32, 34–36, 38, 41, 42, 46, 47, 49, 53, 55, 57–60, 62, 63, 66–68, 71, 74, 79, 81–85, 88, 90, 94, 95, 98, 102–105
Rosenkohl, 13
Rote-Bete, 55
Rotkraut, 19, 69, 72, 102
Rucola, 58
- Sauerkraut, 11, 101
Schoten, 38, 41, 60, 81, 88, 94
Schwein, 5, 6, 9, 10, 25, 26, 46, 48, 53, 60, 64
Sellerie, 1, 16, 20, 21, 31, 34, 37, 42, 46, 48, 55–57, 78, 84, 93, 96, 103
Spargel, 8, 18, 97
Spinat, 33, 65, 74, 87
Spitzkohl, 49, 64
Steckrübe, 38
- Tatar, 82
Teig-Taschen, 42, 48, 55, 64

Weißkohl, 51, 100

Wirsing, 4, 5, 12, 46, 51–54, 66, 78

Zucchini, 6, 19, 29, 59, 78, 79, 88, 94