

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Hack

2012-2014

116 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 21. Oktober 2022.

Inhalt

Aramäische Grieß-Taschen mit Hackfleisch-Füllung	1
Asia-Bulette mit Wasabi-Kokos-Kartoffel-Stampf	2
Asiatische Hack-Bällchen in Kokos-Spinat-Soße	3
Auberginen mit Rinder-Hack und Pilaw-Reis	4
Auberginen-Auflauf mit Kalb-Klößchen und Zitronen-Soße	5
Auberginen-Rinder-Hack-Roulade mit Tomaten-Soße, Bulgur	6
Auberginen-Zucchini-Hack-Auflauf, Salat, Mango-Dressing	7
Batirsch	8
Berliner Edelbulette mit lauwarmem Kartoffel-Salat	9
Beyti in Joghurt-Tomaten-Soße mit Bulgur	10
Buletten mit Kartoffel-Brei und Tomaten-Rührei	10
Burger mit Röstgemüse und Guacamole	11
Cheeseburger mit Bacon, Pommes frites, Coleslaw	12
Chili con carne mit Knoblauch-Baguette	13
Chili con carne mit Knoblauch-Ciabatta	14
Chili con carne und Arepas	14
Chili con Carne	15
Chili-Frikadellen mit Stampf-Kartoffeln und Gurken-Salat	15
Cottage pie 'mal anders' mit Kopfsalat	16
Couscous-Salat mit Fleischbällchen, Gurken-Joghurt-Soße	17
Eier in Senf-Soße mit Bratklops und Kartoffeln	18
Erdnuss-Frikadellen mit heißem Taboulé	19
Falscher Wild-Burger, Kräuterseitlinge, Bratkartoffeln	20
Farfalle Bolognese	20
Faschierte Laibchen mit Kartoffel-Püree und Dill-Gurken	21

Faschiertes Laibchen, Kartoffel-Püree, Zwiebel-Ringe	21
Fenchel-Lamm-Hackbällchen mit Tagliatelle, Tomaten-Soße	22
Feta-Frikadellen mit Kartoffel-Stampf, Paprika-Gemüse	22
Feta-Frikadellen, Kartoffel-Möhren-Stampf, Röstzwiebeln	23
Fleisch-Küchle mit Kartoffel-Püree und Möhren-Gemüse	24
Fleisch-Küchle mit Rosenkohl und Stampf-Kartoffeln	25
Fleisch-Pflanzerl mit Kartoffel-Brei und Wirsing	26
Fleisch-Pflanzerl mit Kartoffeln und Lauch-Gemüse	27
Fleisch-Pflanzerl mit lauwarmem Kartoffel-Salat	28
Fleisch-Pflanzerl mit Rahm-Kohlrabi	29
Fleisch-Pflanzerl mit Wachtelei und Kartoffel-Salat	30
Frankfurter Grüne Soße mit Frikadellen, Salzkartoffeln	31
Frikadelle, Kartoffel-Püree, Zwiebel-Ringe, Spitzkohl	32
Frikadellen mit andalusischem Gemüse	33
Frikadellen mit Kartoffel-Püree und Eisbergsalat	33
Frikadellen mit Kartoffel-Püree	34
Frikadellen mit Kartoffel-Stampf und Feldsalat	34
Frikadellen mit Möhren-Kartoffel-Gemüse	35
Frikadellen mit Möhren-Streifen und Kartoffel-Talern	35
Frikadellen mit Schwenk-Kartoffeln und Eisberg-Salat	36
Frikadellen mit Stampfkartoffeln und Gurken-Salat	36
Gefüllte Paprika mit Rinder-Hack	37
Gefüllter Mini-Hackbraten mit Kartoffel-Püree	38
Gefülltes Hacksteak mit Salat	39
Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus	39
Geschmorte Gurken mit Mett-Bällchen und Kartoffeln	40
Griechische Frikadellen, Kartoffel-Chips, Tsatsiki	41
Hack-Bällchen mit Reis und Rote-Bete-Salat	42
Hack-Bällchen, Champignon-Lauch-Gemüse, Bratkartoffeln	43
Hack-Fleisch-Teigtaschen mit Ofen-Kartoffeln	44
Hackfleisch in Fladenbrot-Taschen, Tomaten-Gurken-Salat	45
Hackfleisch in Shiitake mit Zuckerschoten und Eier-Reis	46

Hackfleisch-Bällchen im Auberginen-Mantel, Weizen-Grütze	47
Hackfleisch-Bällchen mit Couscous und Trauben-Soße	48
Hackfleisch-Bällchen mit Ragout	48
Hackfleisch-Küchle mit Erbsen-Möhren-Gemüse	49
Hackfleisch-Klößchen in Tomaten-Soße mit Polenta	50
Hackfleisch-Linsen-Topf mit Reis	51
Himmel-und-Erde	51
Italienischer Hackbraten mit Kartoffel-Plätzchen	52
Jalapeno-Cheeseburger mit Barbecue-Soße	53
Köfte Kebab	54
Königsberger Klopse mit Kartoffel-Brei	55
Königsberger Klopse, Salzkartoffeln, glasierten Möhren	56
Königsberger Klopse, Salzkartoffeln, Senf-Kapern-Soße	57
Königsberger Klopse	58
Kalb-Frikadelle mit Pfifferlingen in Weißwein-Soße	59
Kalb-Hackfleisch-Küchle mit Pesto-Kartoffeln	60
Kalbfleisch-Pflanzerl mit Gelbe-Rüben-Gemüse	61
Klopse nach Omas Art mit Petersilien-Kartoffeln	62
Kochklopse von Kalb-Hackfleisch	63
Kohl-Rouladen mit Petersilien-Kartoffeln	64
Kohl-Rouladen mit Stampf-Kartoffeln und Riesling-Soße	65
Konfetti-Frikadellen mit warmem Kartoffel-Salat	66
Lamm-Bratlinge mit Salbei-Joghurt und Bauern-Salat	67
Lamm-Burger mit pikantem Minz-Gurken-Joghurt	68
Lamm-Hack-Pistazien-Kufta mit Hirse-Salat, Schafskäse	69
Lamm-Hack-Steaks mit Mango	70
Lauch-Bolognese mit Rinder-Hackfleisch, Kartoffel-Püree	70
Mandel-Steaklets mit Dill-Zwiebeln und Rauke-Salat	71
Mangold-Hackfleisch-Rouladen mit Kartoffel-Stampf	72
Mehl-Spatzen mit Hackfleisch-Küchle und Gurken-Salat	72
Mit Hackfleisch gefüllte Paprika, Tomaten, Schafskäse	73
Muschel-Burger mit Süßkartoffel-Sticks	74

Offene Damwild-Hackfleisch-Lasagne	75
Omas Frikadellen mit 'Gold-Silber-Gemüse', Röstzwiebeln	76
Paprika mit Rinder-Hackfleisch, Schafskäse und Tzaziki	77
Pelmeni mit Rote-Bete-Orangen-Soße	78
Pikante Frikadellen mit Linsen	79
Porree-Gemüse mit Hackfleisch-Bällchen, Salzkartoffeln	80
Portobello-Burger mit Puten-Hack und Cheddar-Kartoffeln	81
Quark-Fleisch-Frikadellen mit Kartoffel-Krönchen	82
Rind-Fleisch-Küchle mit Kartoffel-Endivien-Stampf	82
Rinder-Frikadellen mit Kartoffel-Püree und Spitzkohl	83
Rinder-Hack-Steak mit Süßkartoffel-Stampf, Gurken-Salat	84
Süße Hack-Roulade mit Berberitzen, Mango-Avocado-Salat	85
Saarland's Delight-Dibbelabbes mit Apfel-Kompott	86
Schweine-Mett im Blätterteig, Reis, Tomaten-Soße, Salat	87
Shepherd's Pie von Schweine-Mett, Tomaten-Sellerie-Salat	88
Spaghetti Bolognese 'Spezial' mit Salat	88
Spaghetti Bolognese	89
Spaghetti Bolognese	90
Spaghetti carbonara mit Hackfleisch-Bällchen, Zucchini	91
Spitzkohl-Pfanne mit Rinder-Hackfleisch	91
Türkische Pizza mit Rinder-Hack	92
Tagliatelle mit Hackbällchen und Tomaten-Soße	93
Thüringer Reiter-Fleisch	94
Thymian-Frikadellen mit lauwarmem Bohnen-Salat	95
Weißkohl-Rouladen mit Speck-Soße und Kartoffel-Püree	96
Yogurtlu Eriste mit Lamm-Hackfleisch	96
Zweierlei Mett-Kartoffeln mit Gurken-Apfel-Salat	97

Index **98**

Aramäische Grieß-Taschen mit Hackfleisch-Füllung

Für zwei Personen

300 g gemischtes Hackfleisch	150 g Weizengrütze, fein	250 g Weichweizengrieß
200 g Feldsalat	100 g Rucola	2 Zwiebeln
1 Zitrone	4 EL Butter	2 Eier
1 EL Schmand	100 ml Sahne	1 Bund Petersilie
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 Prise Paprikapulver, scharf	1 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig, dunkel	Salz, Pfeffer	

Die Weizengrütze und den Weizengrieß mit 200 Milliliter lauwarmem Wasser in einer Schüssel zu einem Teig kneten und zehn Minuten ruhen lassen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin drei Minuten anbraten. Eine Zwiebel abziehen und grob hacken. Die Petersilie waschen, trocknen und ebenfalls hacken. Beides zu dem Hackfleisch in die Pfanne geben. Das Ganze mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Einen Topf mit einem Liter Salzwasser zum kochen bringen. Den Teig einen Zentimeter dick ausrollen und kreisrunde Taschen daraus formen. Das Hackfleisch auf der Hälfte der Teigtaschen verteilen und jeweils mit einer zweiten Teigtasche gut verschließen. Diese in das kochende Wasser geben. Wenn Die Teigtaschen an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und die Teigtaschen darin wälzen. Anschließend in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Die zweite Zwiebel ebenfalls abziehen und grob hacken. Die Zitrone halbieren und die eine Hälfte auspressen. Den Schmand mit der Sahne, dem Olivenöl, dem Essig, dem Saft einer halben Zitrone, einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Den Feldsalat und den Rucola waschen und trocknen schleudern. Die Salatsauce darüber geben. Die Kute Taschen auf Tellern anrichten und mit dem Blattsalat garnieren.

Petrus Basar am 06. November 2013

Asia-Bulette mit Wasabi-Kokos-Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Buletten:

250 g Kalbshack	1 Brötchen	3 EL Panko
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	1 Stück Ingwer, á 2 cm
1 Zitrone	1 Limette	200 ml Kokosmilch
1 Ei	100 g Butter	2 EL Mango-Chutney
4 Zweige Koriander	1 TL Currypulver	1 Vanilleschote
1 EL Sonnenblumenöl	Meersalz, Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

200 g festk. Kartoffeln	1 Zehe Knoblauch	1 Knolle Ingwer, á 3 cm
1 Limette	2 EL Butter	150 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt	2 EL Wasabipaste
1 EL Sesamsamen	1 Muskatnuss	Meersalz, Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Buletten das Brötchen in der Kokosmilch einweichen lassen, anschließend gut ausdrücken und zum Gehackten geben. Das Ei dazugeben, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Die Korianderblätter von den Stängeln trennen. Die Stängel sehr fein hacken. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. 50 Gramm der Butter in einer Pfanne erhitzen und aufschäumen lassen. Zunächst die Korianderstängel zur Butter geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze anschwitzen. Die Zwiebeln, - 8 - den Knoblauch, den Ingwer und das Currypulver dazugeben. Den Pfanneninhalt leicht abkühlen lassen, zur Hackmasse geben und gut untermengen. Die Schale von einer halben Zitronen und einer halben Limette abreiben und zur Masse geben. Die Korianderblätter hacken und mit einem Esslöffel Mango-Chutney ebenfalls dazugeben. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte sie zu dünn sein, mit Panko vermengen. Aus der Hackmasse Bällchen formen, leicht platt drücken und in einer Pfanne mit dem Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis eine schöne Farbe entsteht. Die Vanilleschote längs aufschneiden und auskratzen. Die restliche Butter und die Vanilleschote dazugeben die Buletten darin schwenken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. In den vorgeheizten Ofen geben und gar ziehen lassen. Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In Gemüsefond gar kochen. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Mit Salz und dem Lorbeerblatt in den Fond geben. Die Kartoffeln abgießen, dabei den Fond auffangen. Die Kartoffeln wieder auf den Herd stellen, mit einem Schuss Kokosmilch angießen, die Butter hinzugeben und grob zerstampfen. Mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz und Wasabipaste abschmecken. Die Konsistenz nach Geschmack mit dem Kochfond oder etwas Kokosmilch verfeinern. Die Schale der Limette abreiben und zusammen mit den Sesamsamen unter den Stampf heben Die Asia-Bulette mit Wasabi-Kokonuss-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, das restliche MangoChutney dazu reichen und servieren.

Stephan Knoche am 10. Dezember 2014

Asiatische Hack-Bällchen in Kokos-Spinat-Soße

Für zwei Personen

125 g Basmatireis

Für die Hackbällchen:

250 g Rinderhack

1 Zehe Knoblauch

10 g Ingwer

1 kleines Ei

1 EL Erdnüsse

1 EL Semmelbrösel

3 TL Sojasauce

1 EL Fischsauce

1 Stange Zitronengras

$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün

2 EL helles Sesamöl, neutral

Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

400 g frischer, junger Spinat

3 Lauchzwiebeln

$\frac{1}{2}$ Limette

$\frac{1}{2}$ große, milde, rote Chilischote

250 ml Kokosmilch

$\frac{1}{2}$ TL rote Currypaste

1 EL Sesamöl, neutral

Für die Garnitur:

1 EL Erdnüsse

Koriander

Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Limette auspressen und den Saft auffangen. Für die Hackbällchen den Knoblauch, den Ingwer, die Erdnüsse, und den Koriander feinhacken und zum Rinderhack in eine Schüssel geben. Das Zitronengras feinhacken und einen halben Teelöffel davon zum Hack geben. Das Ei aufschlagen, verquirlen, und die Hälfte dazugeben. Die Sojasauce, die Fischsauce und die Semmelbrösel und alle Zutaten gründlich miteinander verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen von vier Zentimetern Durchmesser formen und in zwei Esslöffeln Sesamöl für fünf bis sechs Minuten goldbraun braten. Für die Sauce die Lauchzwiebeln in Stücke von einem halben Zentimeter Breite schneiden, die Chilischote in feine Ringe. Das Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und beides circa eine Minute lang andünsten. Mit der Kokosmilch aufgießen und die Currypaste einrühren. Den Blattspinat nach und nach zugeben und für zwei bis drei Minuten garen. Mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackbällchen dazugeben und erwärmen. Für den Reis 150 Milliliter Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den Basmatireis in einem Topf in etwas heißem Sesamöl auf höchster Stufe anschwitzen, bis es knistert. Dann das heiße (nicht kochende) Wasser aus dem Topf zügig darüber gießen, den Deckel auflegen und die Herdplatte ausschalten. 15 Minuten warten, bis das Ganze aufgequollen ist, anschließend den Deckel abnehmen und alles abdampfen lassen und den Reis mit einem Löffel etwas auflockern. Zum Schluss mit Salz abschmecken. Die Hackbällchen mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit der Sauce, gerösteten Erdnüssen und etwas Koriander garnieren.

Katja Reuschlein am 21. Juli 2014

Auberginen mit Rinder-Hack und Pilaw-Reis

Für 2 Personen

150 g Rinderhackfleisch	100 g Pilawreis	2 Auberginen
3 Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 Zitrone	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund krause Petersilie	80 g Gouda, am Stück	Getrockneter Oregano
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Auberginen halbieren und das Fruchtfleisch, bis auf einen Zentimeter Randstärke, aushöhlen. Das Fruchtfleisch mit Salz und etwas Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Den Strunk herausschneiden und die Tomaten fein würfeln. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Schnittlauch und die Petersilie fein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und ebenfalls fein hacken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Schalotten darin anbraten. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls in der Pfanne anbraten. Das Fruchtfleisch der Aubergine mit den Tomatenstücken vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Das Ganze in die Pfanne geben und circa fünf Minuten köcheln lassen. Die fertige Masse in die Aubergine geben. Den Käse darüber reiben und das Ganze für circa fünf Minuten in den Ofen geben. Den Reis abgießen und auf Tellern anrichten. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, auf dem Reis anrichten und servieren.

Kamil Burunacik am 02. Januar 2012

Auberginen- Auflauf mit Kalb-Klößchen und Zitronen-Soße

Für zwei Personen

300 g Hackfleisch vom Kalb	2 großen Auberginen	250 g Mozzarella
3 Scheiben Toastbrot	1 Dose frische Tomaten	130 g Parmesan
50 g Pecorino	1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Zitrone
200 g Mehl	4 Eier	150 ml Gemüsefond
100 ml Milch	100 ml Weißwein	20 g Butter
kalt Wasser	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine halbe Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit etwa vier Esslöffeln Olivenöl dünsten. Die frischen Tomaten aus der Dose grob pürieren, in die Pfanne geben und kochen lassen. Mit Salz und frischem Basilikum abschmecken. Die Auberginen waschen, gegebenenfalls schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Für den Backteig zwei Eier mit 150 Gramm Mehl und einer Prise Salz zu einem Teig vermengen. So viel kaltes Wasser zu dem Teig geben, bis er allmählich dickflüssig wird. Die Auberginen mit dem Küchenpapier abtupfen und durch den Backteig ziehen. Anschließend in ausreichend Olivenöl ausbacken, bis sie auf beiden Seiten goldgelb gebraten sind. Sobald die Auberginen fertig gebacken sind, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. 100 Gramm des Parmesans reiben und den Mozzarella in Scheiben schneiden. In einer Auflaufform die Tomatensauce verteilen, eine Schicht Auberginen, eine Schicht Tomatensauce, eine Schicht Mozzarella und Parmesan herstellen. Mit Pfeffer würzen. Den Vorgang erneut wiederholen. Am Ende soll die letzte Schicht aus Auberginen, Tomaten und Parmesan bestehen. Im Backofen für 15 Minuten backen. Das Toastbrot in der Milch einweichen. Den Fond in einem Topf erhitzen. Die Petersilie fein hacken. In einer Schüssel das Hackfleisch mit weiteren 30 Gramm frisch geriebenem Parmesan, dem eingeweichten Toastbrot, etwas Schale einer Zitrone, einem Ei, etwas Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen. Mit angefeuchteten Händen Klößchen formen und diese anschließend in Mehl wenden. Eine weitere Zwiebel abziehen und klein hacken. In einer Pfanne etwas Olivenöl mit der Butter erhitzen, die Zwiebel andünsten und die Klößchen goldgelb braten. Den Wein dazugeben und zugedeckt etwa 20 Minuten weiter kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit den Saft einer Zitrone hinzufügen. Nach Belieben mit frischer Zitronenschale und Petersilie verfeinern. Eine Portion der Auberginen mit den Kalbsklößchen servieren.

Marco Boldrer am 12. August 2013

Auberginen-Rinder-Hack-Roulade mit Tomaten-Soße, Bulgur

Für zwei Personen

300 g Rinderhackfleisch	100 g Nudeln	250 g Bulgur, grob
2 Auberginen, lang	2 Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Peperoni, mild	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
200 g gekochte Kichererbsen	2 EL Tomatenmark	1 Ei
1 EL Butter	1 EL Paniermehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
4 EL Olivenöl	Öl, Curry, Chilipulver	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, längs in sechs Teile schneiden und in Wasser legen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen und klein schneiden. Nun das Hackfleisch mit dem Paniermehl, dem Ei, dem Backpulver, den Zwiebelwürfeln, den Knoblauchwürfeln und der Petersilie mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Curry und Chilipulver abschmecken. Anschließend Frikadellen formen. Die Frikadellen nun in einer Pfanne mit Öl braten. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die Peperoni waschen und klein hacken. Die Auberginen abtrocknen und in einer Pfanne mit Öl frittieren. Anschließend die Auberginen auf das Küchenpapier legen und kalt stellen. Anschließend die Frikadellen mit den Auberginenscheiben umwickeln und mit den Zahnstochern fixieren. Auf die Frikadellen nun noch jeweils eine Tomatenscheibe und Peperonistücke legen. Die Rouladen nun in die Auflaufschüssel setzen. Das Tomatenmark mit etwas Wasser, Salz und drei Esslöffel Olivenöl mischen und über die Rouladen geben. Die Auflaufform nun in den Ofen geben und die Rouladen 15 Minuten backen. Die feinen Nudeln in einem Topf mit einem Esslöffel Öl und Butter anbraten. Nun den Bulgur und Salz hinzufügen und weiter braten. Zwei Gläser heißes Wasser und die Kichererbsen mit dazugeben. Anschließend einen Deckel auf den Topf setzen und kochen lassen bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Die Auberginenrouladen mit dem Bulgur-Pilaw auf den Tellern anrichten, mit der Tomatensauce beträufeln und servieren.

Rusen Saklayici am 02. Dezember 2013

Auberginen-Zucchini-Hack-Auflauf, Salat, Mango-Dressing

Für zwei Personen

Für den Auflauf:

500 g Rinderhackfleisch	2 Auberginen	2 Zucchini
1 grüne Paprika	1 rote Paprika	2-3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 TL Thymian (Pulver)	1-2 Stängel Majoran
1 Prise Safran	1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 Prise Chilipulver
½ EL getr. Oregano	1-2 Stängel Petersilie	1-2 EL türk. Tomatenmark
Öl, Pfeffer, Salz		

Für die Beilage:

200 g Spaghetti

Für den Salat:

1 Tomate	100 g Rucola	3-5 Blätter Kopfsalat
½ Gurke	5-6 große grüne Oliven	150 g türkischer Schafskäse
3 Stängel Glatte Petersilie	1 Prise Chiliflocken	3 EL Mangosaft
1 EL Balsamicoessig	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse vorheizen. Einen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Die Auberginen und die Zucchini waschen und von den Enden befreien. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini- und die Auberginenscheiben in der Fritteuse (wahlweise in einer Pfanne mit viel Olivenöl) kurz braten, herausnehmen und abtropfen lassen. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und das Rinderhackfleisch langsam anbraten. Während das Hackfleisch langsam brät, die Paprika in Würfel schneiden. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel in Würfel schneiden. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse pressen. Die gewürfelte Zwiebel und die Paprikawürfel unter das Hackfleisch geben und weiter anbraten. Die Spaghetti im Topf al dente kochen. In einer kleinen Schüssel ein halbes Glas heißes Wasser mit dem türkischen Tomatenmark (Salca) verrühren und mit dem Thymian, dem Paprikapulver, etwas Safran und Oregano zusammenmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatensauce unter das fertige Hackfleisch mischen. Die Hälfte der gebratenen Auberginen und der Zucchini als unterste Schicht in eine große Auflaufform legen, die Hackfleischmischung darauf geben und mit der anderen Hälfte der gebratenen Auberginen und Zucchini belegen. Den Auberginen-Zucchini-Hackauflauf für 10 bis 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen (120 Grad) schieben. Für den Salat den Kopfsalat, den Rucola, die Tomaten, die Gurke und die Petersilie waschen. Den Salat in einer Salatschleuder trocknen. Anschließend den Salat in kleine Stücke zupfen, die Tomaten und die Gurke in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Die Petersilie hacken und hinzufügen. Die Oliven entkernen und zum Salat hinzufügen. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und zum Salat geben. Für das Dressing Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Mangosaft und Essig in einer Schüssel miteinander verrühren. Dann das Öl dazugeben, verrühren und über den Salat geben. Den Auflauf auf einem Teller mit den Spaghetti und dem Salat anrichten und servieren.

Sahin Caglar am 15. September 2014

Batirsch

Für zwei Personen

250 g Hackfleisch	2 Auberginen	60 g Reis
10 g Suppennudeln	250 g Dosen-Tomaten	250 g türkischer Joghurt
2 EL Tomatenmark	2 EL Tahina	50 g Pinienkerne
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL klare Brühe	Butterschmalz, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen in den Backofen geben und circa 25 Minuten backen. Die Auberginen zwischendurch wenden. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Suppennudeln goldbraun rösten. Den Reis zugeben und das Ganze mit 120 Milliliter Wasser zugeben. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Das Tomatenmark und die klare Brühe dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, das Fruchtfleisch abschaben und klein schneiden. Das Fruchtfleisch in eine Auflaufform geben, den Joghurt dazugeben und vermengen. Das Tahina zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hackfleisch und die Tomaten dazugeben und vermengen. Die Reis-Nudeln auf Tellern anrichten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und auf die Hackmasse geben. Anschließend die Hackmasse auf die Reis-Nudeln geben und servieren.

Abdul-Rahman Taifour am 23. August 2012

Berliner Edelbulette mit lauwarmem Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

60 g Bratwurstbrät	60 g Schweinemett	120 g Rinderhackfleisch
30 g durchw. Räucherspeck	250 g kleine Kartoffeln	1 Brötchen
1 Ei	2 Radieschen	1 Zitrone
2 Zwiebeln	1 Bund krause Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 EL Butter	125 ml Milch	3 EL Weinessig
4 EL Olivenöl	50 ml Rinderfond	150 g Crème-fraîche
3 EL Honig, flüssig	2 EL Senf, mittelscharf	Butterschmalz, Butter
Muskat	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Die Milch in eine Schüssel geben und ein halbes Brötchen darin einweichen. Das Bratwurstbrät, das Mett und das Rinderhackfleisch miteinander vermengen, das ausgedrückte Brötchen und ein Eigelb ebenfalls untermischen. Eine Zwiebel abziehen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Zwiebel darin glasig dünsten und anschließend zu der Hackfleischmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Masse Buletten formen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Buletten von beiden Seiten knusprig backen. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und schälen. Die noch warmen Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Die zweite Zwiebel abziehen und würfeln. Den Räucherspeck würfeln. In einer Pfanne Speck anbraten und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Beides über die warmen Kartoffelscheiben geben. Den Rinderfond erhitzen. Den Fond, das Olivenöl, den Essig und Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Radieschenscheiben und feingeschnittenen Schnittlauch unter den Kartoffelsalat heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crème-fraîche, den Honig und den Senf verrühren. Zitronensaft auspressen und hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Dip mit etwas Zitronenschalenarieb garnieren. Die Edelbuletten auf einem Teller anrichten und den lauwarmen Kartoffelsalat dazugeben. Mit dem süßen Zitronen-Senf-Dip garnieren und servieren.

Nikolaus Höller am 11. März 2013

Beyti in Joghurt-Tomaten-Soße mit Bulgur

Für zwei Personen

500 g gemischtes Hack	2 Sch. türk. Yufka-Blätterteig	200 g Bulgur
5 EL Paniermehl	1 Ei	1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark	250 g Naturjoghurt
400 ml Gemüsefond	2 EL Butter	Olivenöl, Chilipulver
Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Eine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Beides zusammen mit dem Paniermehl zum Hackfleisch geben. Ein Ei trennen und das Eigelb zu der Masse geben. Alles gut kneten und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Den Blätterteig halbieren, die Hackfleischmasse portionsweise rollen und mit dem Blätterteig umhüllen. Etwas Backpapier auf ein Backblech geben und die gefüllten Blätterteige darauflegen. Anschließend für 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen backen. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Tomatenmark sowie etwas Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, sowie Chilipulver abschmecken und köcheln lassen. Eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und unter den Joghurt mischen. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und zu der Soße geben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Weizengrütze dazugeben und leicht anbraten. Salz und einen Brühwürfel dazugeben und mit zwei Tassen heißem Wasser aufgießen. Solange abgedeckt köcheln lassen, bis der Fond eingekocht ist. Die fertigen Blätterteigtaschen aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. Zusammen mit der Joghurt-Tomatensoße und dem Bulgur auf einem Teller anrichten und servieren.

Cansu Döner am 02. Oktober 2012

Bulleten mit Kartoffel-Brei und Tomaten-Rührei

Für zwei Personen

300 g gemischtes Hackfleisch	300 g mehligk. Kartoffeln	100 g Fetakäse
1 Brötchen	4 Tomaten	2 Zwiebeln
2 getrocknete Öl-Tomaten	1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 Muskatnuss	20 g Wasabi	3 Eier
500 ml Milch (3,5%)	100 g Butter	100 g Kokosfett
Öl, Pfeffer, Salz		

Zunächst die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser gar kochen. Das Brötchen in einer Schüssel mit Wasser aufweichen lassen, anschließend ausdrücken. Eine Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten, den Fetakäse und die Petersilie klein schneiden. Das Ganze mit einem Ei, etwas Muskatnuss, dem Brötchen und dem Hackfleisch vermischen. Anschließend daraus die Bulleten formen und in einer Pfanne mit dem Kokosfett braten. Dann die restliche Zwiebel abziehen und klein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, dann die Haut abziehen und klein schneiden. Anschließend die restlichen Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer vermengen. Die Tomaten und die Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl anbraten. Danach das gequirlte Ei hinzugeben, verrühren und mit dem Schnittlauch verfeinern. Abschließend die Kartoffeln abgießen, zerstampfen und mit der Butter, der Milch, dem Wasabi, etwas Muskatnuss und Salz verfeinern. Die Bulleten mit dem Kartoffelbrei und dem Rührei auf Tellern anrichten und servieren.

David Walter am 25. März 2013

Burger mit Röstgemüse und Guacamole

Für 2 Personen

Für die Burger:

400 g Hüftfleisch vom Rind	60 g Serrano-Schinken	1 Sardellenfilet
1 Ciabatta	1 EL Kapern	1 Zehe Knoblauch
1 Kugel Büffelmozzarella	1 EL Dijonsenf	60ml Olivenöl
Pfeffer	grobes Meersalz	

Für das Röstgemüse:

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Rispe Cherrytomaten
1 kleine Aubergine	1 kleine Zucchini	2 Stiele gerösteter Rosmarin
2 Stiele gerösteter Thymian	60ml Olivenöl	Pfeffer, grobes Meersalz

Für die Guacamole:

1 Avocado	2 Tomaten	1 Zwiebel
1 Limette	1 Chili	Pfeffer, grobes Meersalz

Den Ofen auf 230 Grad in der Grillfunktion vorheizen. Einen Topf mit Wasser vorheizen. Für den Burger das Rindfleisch durch den Fleischwolf lassen. Die Kapern und die Sardellen zu einer feinen Paste zerreiben und mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Das Fleisch anschließend mit der Crème einreiben und zum Durchziehen zur Seite stellen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Das Ciabatta längs durchschneiden und zwei handbreite Stücke herunter schneiden. Anschließend innen mit Knoblauchzehe einreiben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Für das Röstgemüse die Paprika, die Aubergine und die Zucchini waschen und in große Stücke schneiden. Anschließend auf einem Backblech verteilen, mit Salz würzen und den Rosmarin und Thymian auf dem Gemüse verteilen. Etwas Olivenöl darauf träufeln und zwölf Minuten auf der obersten Schiene im Ofen garen lassen. Für die Guacamole die Tomaten in das kochende Wasser geben und fünf Minuten garen lassen. Anschließend unter kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen und kleinschneiden. Den Saft der Limette ausdrücken. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne auslösen und die Schote kleinhacken. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fleisch mit einem Löffel lösen. Anschließend in einem Mörser zu einem Mus zerdrücken und mit der Chili und der Zwiebel vermengen. Die Tomatenstücke unter die Guacamole heben. Mit Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Ciabatta auf der Innenseite in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis es goldgelb ist. Anschließend mit Senf bestreichen. Für das Röstgemüse die Rispen Tomaten waschen, vom Grün befreien und kleinschneiden. Anschließend zu dem Gemüse in den Ofen geben und fünf Minuten garen. Das Fleisch zu Bouletten formen und in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl und der halbierten Knoblauchzehe von dem Ciabatta medium braten. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf den Bouletten in der Pfanne anschmelzen lassen.

Die Burger auf Tellern schichten:

erst eine Ciabattahälfte mit etwas Ofengemüse belegen, die Boulette mit dem Mozzarella und dem frischen Serrano-Schinken darauf legen und mit Guacamole bestreichen. Anschließend den Burger mit der zweiten Ciabattahälfte schließen und noch etwas Röstgemüse daneben anrichten. Den Burger nach Graf Zahl servieren.

Alexandra Ehlert am 06. Oktober 2014

Cheeseburger mit Bacon, Pommes frites, Coleslaw

Für zwei Personen

Für die Burger:

250 g Hackfleisch	2 Burgerbrötchen	1 Knoblauchzehe
1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	1 EL Butter
6 Scheiben Bacon	50 g Roquefort	50 g Feta
1 Tomate	1 kleiner Eisbergsalat	Salz, Pfeffer

Für die BBQ-Sauce:

100 g Ketchup	50 ml Apfelessig	1 TL Worcestersauce
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 EL Melasse	1 TL Dijon-Senf
1 TL Rauchsatz		

Für die Pommes:

2 große festk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer, Öl
---------------------------	-------------------

Für den Coleslaw:

$\frac{1}{2}$ Kopf Weißkohl	1 große Möhre	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
100 g saure Sahne	3 EL Mayonnaise	2 EL Weißweinessig
2 TL Salz	1 TL Pfeffer	1 EL Zucker

Zunächst den Coleslaw zubereiten. Hierfür die äußeren Blätter von dem Weißkohl entfernen. Den Kohl waschen und vierteln. Den Strunk heraus schneiden, die Kohlviertel danach längs halbieren und mithilfe eines Küchenhobels in sehr feine Streifen hobeln. Den Kohl danach in eine große Schüssel geben. Die Möhre schälen und zum Kohl reiben. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und ebenfalls zum Kohl geben. Den Essig mit Sahne, Mayonnaise, Salz, Pfeffer und Zucker mischen, zum Kohl geben und alles gut miteinander vermengen. Anschließend den Coleslaw kaltstellen. Für die Pommes die Kartoffeln schälen und in gleichmäßig dicke Stifte schneiden. Danach die Kartoffeln in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und ziehen lassen. Derweil einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln zwei bis drei Minuten darin kochen (sie sollten noch ein bisschen hart sein). Anschließend die Kartoffeln herausnehmen und auf Küchenkrepp trocknen lassen, so dass eine dünne Hautschicht entsteht. Den Bacon in einer Pfanne mit etwas Öl kross anbraten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Feta zerbröckeln und mit dem Roquefort vermischen. Die Chilischote entkernen und in kleine Streifen schneiden. Zusammen mit den restlichen Saucen-Zutaten in einen kleinen Topf geben und fünf bis zehn Minuten auf mittlerer Stufe kochen und eindicken lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen. Nun das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zwei Pattys daraus formen. Eine Grillpfanne mit etwas Öl erhitzen und die Fleisch-Pattys darin von jeder Seite eine Minute scharf anbraten. Den Herd hiernach auf mittlere Stufe zurückschalten. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit der Butter, dem Thymian und dem Rosmarin in die Pfanne geben. Die Pattys weitere fünf Minuten garen lassen, dabei immer wieder mit der Butter übergießen. Die Brötchen aufschneiden, beide Seiten mit etwas Butter oder Öl einstreichen und in einer Pfanne antoasten. Nun Öl in einem Topf oder in einer Fritteuse erhitzen und die Kartoffelstifte darin goldbraun frittieren. Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Eisbergsalat ein paar Blätter lösen, die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Brötchenseiten dünn mit der BBQ-Sauce bestreichen und mit Salat und Tomaten belegen. Anschließend jeweils einen Patty und den Bacon darauf verteilen. Die Käsemischung draufgeben und den Deckel auflegen. Mit den Pommes und dem Coleslaw servieren.

Benedikt Strehle am 01. September 2014

Chili con carne mit Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

300 g Rinderhack	200 g Schweinehack	1 Vollkornbaguette
250 g Chilibohnen	250 g Kidneybohnen	250 g Mais
250 g weiße Bohnen	1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
1 rote Chilischote	2 Tomaten	1 Zweig Rosmarin
3 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	1/4 l Wasser
150 ml trockener Rotwein	250 ml Rinderfond	200 g Crème-fraîche
1 TL Tomatenmark	Paprikapulver	Chilipulver
schwarzer Pfeffer, Salz		

Die Paprikaschoten vom Strunk und von den Scheidewänden befreien und anschließend klein schneiden. Die Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Die Tomaten achteln. Die Chilischote längs aufschneiden, anschließend von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Das Hackfleisch in einer heißen Pfanne scharf anbraten, anschließend eine ganze Knoblauchzehe hinzugeben und mitbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Die gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen dazugeben, anschließend kurz mitbraten und mit dem Wasser ablöschen. Alles in einen großen Topf geben und eine ganze Zwiebel und die Tomatenstücke dazugeben. Die Chilischote, die Paprikastücke und den Rosmarinzweig dazugeben und fünf Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Anschließend die ganze Zwiebel herausnehmen. Die Chilibohnen, die Kidneybohnen und den Mais abtropfen lassen und hinzugeben. Den Rinderfond dazugeben und leicht köcheln lassen. Häufig umrühren und immer wieder abschmecken. Anschließend zwei Esslöffel Crème fraiche unterrühren. Wenn die erforderliche Schärfe erreicht ist, die Chilischote herausnehmen. Anschließend mit dem Tomatenmark, dem Chili- und Paprikapulver, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Die restliche Knoblauchzehe halbieren und in einer Pfanne kurz anrösten. Das Vollkornbaguette in Scheiben schneiden und ebenfalls in der Pfanne anrösten. Die Baguettescheiben anschließend mit dem Knoblauch einreiben. Das Chili con Carne auf einem Teller anrichten und mit der Crème-fraîche garnieren. Das Knoblauchbaguette dazu reichen.

Elke Masch am 14. Mai 2012

Chili con carne mit Knoblauch-Ciabatta

Für zwei Personen

Für das Chili:

400 g Hackfleisch, vom Rind	1 große Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 Schote scharfe Chili	250 ml passierte Tomaten	250 g vorgegarte Kidneybohnen
1 EL Weißmehl	1 EL Kakaopulver	50 ml trockener Rotwein
50 ml Rinderfond	2 TL Chilipulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Crème-fraîche Dip:

200 ml Crème-fraîche	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	3 Stängel Petersilie
Chilipulver, Salz, Pfeffer		

Für das Knoblauchbrot:

1 Ciabatta	2 Zehen Knoblauch	50 ml Olivenöl
------------	-------------------	----------------

Für das Chili die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und kleinschneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen dazugeben und drei Minuten garen lassen. Anschließend das Mehl darüber streuen, den Rotwein und den Fond zugeben und das Chili aufkochen lassen. Anschließend die Kidneybohnen abgießen und die Bohnen und die passierten Tomaten mit in die Pfanne geben. Das Chili weitere zehn Minuten erhitzen. Die Chilischote untermengen. Mit dem Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill und die Petersilie fein hacken und mit der Crème-fraîche vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Das Ciabattabrot in anderthalb Zentimeter breite Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Grillpfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Brotscheiben von beiden Seiten anbraten bis sie knusprig und goldbraun sind. Anschließend mit dem Knoblauch belegen. Zum Anrichten fünf Minuten vor dem Servieren das Kakaopulver in das Chili geben. Das Chili in tiefen Tellern anrichten und mit einem Klecks Crème-fraîche und dem Knoblauchbrot servieren.

Fred Hilke am 24. November 2014

Chili con carne und Arepas

Für zwei Personen

150 g Rinderhackfleisch	100 g Maismehl	400 g Dosen-Tomaten
200 g Kidneybohnen	200 g Mais	30 g Tomatenmark
1 rote Zwiebel, klein	1 Knoblauchzehe	1 EL Sambal Oelek
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Das Maismehl mit dem Wasser vermischen, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Diesen mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Anschließend die geschnittene Zwiebel in dem Olivenöl anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Die Tomaten klein schneiden und zu dem Hackfleisch geben. Das Ganze mit dem Tomatenmark und einem Esslöffel Sambal Oelek ablöschen. Den Mais und die Kidneybohnen ebenfalls zu dem Hackfleisch geben. Alles zusammen köcheln lassen. Aus dem Teig kleine Fladen formen und in einer Pfanne goldgelb backen. Das Chili con carne zusammen mit den Arepas auf Tellern anrichten und servieren.

Christopher Weh am 10. April 2014

Chili con Carne

Für zwei Personen

250 g Rinderhackfleisch	4 Scheiben Weißbrot	150 g Tomaten
150 g Kidneybohnen	150 g Mais	1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver	250 ml Gemüsefond	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in heißem Öl anbraten. Das Hackfleisch zugeben und ebenfalls anbraten. Das Paprikapulver und das Tomatenmark unterrühren und sofort mit dem Gemüsefond aufgießen. Die Tomatenwürfel beifügen. Die Chilischote der Länge aufschneiden, entkernen und klein hacken. Die Chili ebenfalls zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen und den Mais mit kaltem Wasser abspülen und fünf Minuten vor dem Anrichten unterheben. Die Chili con Carne in einem tiefen Teller anrichten und Weißbrot dazu reichen.

Carmen Lamisch am 08. Mai 2013

Chili-Frikadellen mit Stampf-Kartoffeln und Gurken-Salat

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	250 g mehligk. Kartoffeln	1 Salatgurke
1 Schalotte	2 Zwiebeln	1 Chilischote, scharf
1 Zitrone	250 g Butter	1 Ei
500 ml Vollmilch	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Majoran	Semmelbrösel	Cayennepfeffer
Paprikapulver	Muskatnuss	Olivenöl
Zucker	schwarzer Pfeffer, Salz	

Die Gurke von den Enden befreien, schälen und in feine Streifen hobeln. Mit Salz abschmecken und zehn Minuten stehen lassen, damit sich die Flüssigkeit absetzt. Die Kartoffeln schälen, in einen Topf geben und gar kochen. Anschließend die Kartoffeln abgießen und mit der Butter und der Milch einen Kartoffelstampf zubereiten. Mit Salz, Pfeffer und der Muskatnuss abschmecken. Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Den Schnittlauch, die Petersilie und den Majoran hacken. Die Zwiebeln in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Anschließend aus dem Hackfleisch, den Zwiebeln, den Kräutern, den Semmelbröseln, einem Ei, der kleingehackten Chili einen Frikadellenteig zubereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und kurz vor dem Anrichten mit Butter verfeinern. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Anschließend aus der abgesetzten Flüssigkeit der Gurke ein Dressing, mit dem Olivenöl, etwas Zitronensaft, der Schalotte, Salz und Pfeffer, etwas Gemüsefond und Zucker herstellen und mit der Gurke vermengen. Den Kartoffelstampf mit den Frikadellen auf einem Teller anrichten, den Gurkensalat auf einem Teller separat reichen.

Swen O. Heiland am 16. April 2012

Cottage pie 'mal anders' mit Kopfsalat

Für zwei Personen

250 g Strausenhackfleisch	4 mehligere Kartoffeln, groß	1 Butternusskürbis
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 g Kopfsalat
100 g Cherrytomaten	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Petersilie
50 g Gouda	50 g Emmentaler	200 ml Gemüsefond
50 ml trockener Weißwein	50 g Tomatenmark	4 EL Balsamicoessig
4 EL Olivenöl	2 EL milder Senf	2 EL Mayonnaise
50 ml Milch	3 EL Butter	1 TL Zucker
Himalaya-Salz	Paprikapulver, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Anschließend mit dem Hackfleisch anbraten und mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und das Tomatenmark und die Hälfte des Gemüsefond dazugeben. Etwas einkochen lassen und nach Bedarf noch etwas Gemüsefond dazugeben. Den Butternusskürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Salzwasser erhitzen und die Kürbiswürfel darin weich kochen. Die Kartoffeln ebenfalls schälen, in kleine Würfel schneiden und in separatem Salzwasser weich kochen. Anschließend beides abtropfen lassen. Die Butter und die Milch zu den Kartoffeln geben. Den Kürbis und die Kartoffeln separat stampfen. Das Gehackte in eine Auflaufform schichten, den Kürbis- und zuletzt den Kartoffelstampf darauf schichten. Den Gouda und den Emmentaler reiben und über das Hackfleisch mit dem Kürbis- und dem Kartoffelstampf geben. Die Auflaufform in den Backofen geben und gratinieren. Den Kopfsalat waschen und klein rupfen. Die Cherrytomaten halbieren und zu dem Salat geben. Den Balsamicoessig, das Olivenöl, den Senf, Mayonnaise und den Zucker vermengen und den Salat mit dem Dressing marinieren. von dem Cottage Pie auf einem Teller anrichten, den Salat dazugeben und servieren.

Susanne Peterseil am 08. Oktober 2012

Couscous-Salat mit Fleischbällchen, Gurken-Joghurt-Soße

Für zwei Personen

Für den Couscous:

200 g Couscous	1 Gurke	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	2 Limetten	2 Frühlingszwiebeln
500 ml Gemüsefond	125 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Für die Fleischbällchen:

250 g Rinderhackfleisch	2 Scheiben Toastbrot	100 g Semmelbrösel
100 g Feta, aus Schafsmilch	1 Ei	1TL mittelscharfer Senf
1 Zweig Thymian	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	

Für die Gurken-Joghurt-Sauce:

1 Gurke	1 Limette	1 Zehe Knoblauch
200 g Crème-fraîche	100 g Joghurt	1 Bund Dill
1 Zweig Petersilie		

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit dem Gemüsefond erwärmen. Anschließend den Couscous damit übergießen, quellen lassen und mit dem Löffel auflockern. Die Gurke waschen und längs halbieren. Anschließend mit einem Löffel von den Kernen befreien und raspeln. Die gelbe und rote Paprika halbieren und vom Strunk befreien. Diese in feine Würfel schneiden und alles zu dem Couscous geben. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Die Toastbrote in kaltem Wasser einweichen. Anschließend aus dem Rinderhackfleisch, dem Ei, den Semmelbröseln, dem Toastbrot und dem Senf einen Hackfleischteig herstellen. Diesen anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Die Thymianblätter vom Zweig zupfen und zu dem Teig geben. Aus dem Hackfleischteig kleine Bällchen formen und mit dem Daumen eine Kerbe eindrücken. Anschließend den Fetakäse in die Kerbe füllen, das Bällchen wieder verschließen und kurz in der Pfanne anbraten. Anschließend für zehn Minuten in den Ofen geben. Für den Kräuterdip die Petersilie und den Dill fein hacken und mit der Crème-fraîche in einer Schüssel vermengen. Den Saft der Limette auspressen. Die Gurke schälen, fein raspeln und anschließend die Flüssigkeit ausdrücken. Zusammen mit dem Joghurt und dem Limettensaft ebenfalls in die Schüssel geben. Die Knoblauchzehe abziehen, in feine Würfel schneiden und zu dem Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Couscous-Salat den Saft der Limetten ausdrücken und mit dem Olivenöl mischen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und unter den Couscous mengen. Den Granatapfel halbieren und einige Kerne herauslösen. Den Couscous-Salat mit Fleischklößen und Kräuterdip auf Tellern anrichten und mit den Granatapfelkernen garnieren.

Christine Buchholz am 13. Oktober 2014

Eier in Senf-Soße mit Bratklops und Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Eier:

6 Eier	1 Bund Dill	1 Kästchen Kresse
20 g Senfkörner	100 g Mehl	100 g Senf
100 g Butter	500 ml Milch	250 ml Gemüsefond

Salz, Pfeffer

Für die Bratklopse:

300 g gemischtes Hack	1 Brötchen	1 Ei
1 Zitrone	1 Zwiebel	1 Bund Petersilie
100 g Parmesan	1 TL Senf	100 ml Milch
Paprika edelsüß	Currypulver	Butterschmalz

Butter, Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln Salz

Den Backofen auf 130 Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen, viertel und in einer ausreichenden Menge Salz gar kochen. Für die Fleischböllchen das Ei mit der Milch verrühren und das altbackene Brötchen darin einweichen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Das Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermengen. Die gedünstete Zwiebeln, den Parmesan, die Petersilie, je eine Prise Paprika- und Currypulver, etwas Zitronenabrieb zu der Hackmasse geben. Alles gut vermengen und anschließend zu Kugeln formen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten. Anschließend in den vorgeheizten Backofen zum Weitergaren geben. Die Eier in einer ausreichenden Menge Wasser hart kochen. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl hineinsieben und mit glatt rühren. Mit dem Gemüsefond und der Milch auffüllen und einkochen lassen. Die Senfkörner in einer Pfanne anrösten. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Beides zusammen mit dem Senf sowie einer Prise Muskatnuss in die Sauce rühren und einige Minuten köcheln lassen. Die Eier abgießen, abschrecken, pellen und einige Minuten in der Sauce ziehen lassen. Die Eier mit der Sauce zusammen mit Fleischböllchen sowie den Kartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Marcella Selis am 18. August 2014

Erdnuss-Frikadellen mit heißem Taboulé

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hack	1 Scheibe Toast, Vollkorn	100 g Bulgur
2 Tomaten	150 g Salatgurke	15 g frischer Ingwer
1 Zitrone	40 g geröstete Erdnusskerne	4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Ei	100 ml Gemüsefond
4 Zweige Minze	Kreuzkümmel, Chiliflocken	Sonnenblumenöl, Olivenöl
Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer		

Den Bulgur in einer ausreichenden Menge Salzwasser circa 15 Minuten quellen lassen. Die Toastbrotsscheibe in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die Erdnüsse grob hacken, den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Anschließend die Frühlingszwiebeln putzen und zwei der Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Toast gut ausdrücken und mit dem Hack, dem Ei, den Erdnüssen, den Frühlingszwiebeln, dem Ingwer, etwas Salz und Pfeffer sowie einigen Chiliflocken zu einer glatten Masse verkneten. Aus der Hackmasse Frikadellen formen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin goldbraun ausbacken. Die restlichen Frühlingszwiebeln ebenfalls in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, entkernen und fein würfeln. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Den Knoblauch abziehen, pressen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Den Knoblauch mit etwas Zitronensaft und dem Gemüsefond ablöschen. Das Ganze mit Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Die Minze hacken und untermischen. Die Frühlingszwiebeln, die Tomaten, die Gurken und die heiße Vinaigrette unter den Bulgur mischen. Die Erdnussfrikadellen zusammen mit dem heißen Taboulé auf einem Teller anrichten und servieren.

Anne Stein am 16. Oktober 2013

Falscher Wild-Burger, Kräuterseitlinge, Bratkartoffeln

Für 2 Personen

300 g Rinderhack	300 g Kräuterseitlinge	6 festk. Kartoffeln
3 Schalotten	40 g Butter	250 ml Sahne
250 ml trockener Weißwein	Öl	2 Lorbeerblatt
6 Wacholderbeeren	1 Bund Thymian	1 Bund Salbei
1 Bund glatte Petersilie	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Kräuter hacken und unter das Rinderhack mischen. Anschließend die Hamburger formen und mit Pfeffer abschmecken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, dann die Wacholderbeeren und das Lorbeerblatt dazugeben. In einem nächsten Schritt die Butter aufschäumen lassen und langsam nussbraun werden lassen. Das Lorbeerblatt wieder entfernen und die Burger in die Pfanne geben. Von beiden Seiten kräftig für jeweils zwei Minuten anbraten, damit sie außen knusprig werden und innen noch rot sind. Insgesamt die Burger für etwa zehn Minuten braten. Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln schälen, in gleich große Scheiben schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne goldgelb braten. Die Schalotten abziehen, in feine Ringe schneiden und mit zu den Kartoffeln geben. Dabei die Kartoffeln immer wieder wenden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum Durchgaren in den Ofen geben. Anschließend die Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden. Dann in den Bratensaft in die Pfanne geben und einige Minuten anbraten. Das Ganze mit dem Weißwein, der Sahne und nach Bedarf etwas Butter auffüllen und mit Salz abschmecken. Die falschen Wild-Burger zusammen mit den Pilzen und den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Christiansen am 16. Januar 2012

Farfalle Bolognese

Für zwei Personen

250 g Farfalle	350 g gemischtes Hackfleisch	50 g weiße Champignons
1 große Zwiebel	2 Schalotten	6 Tomaten
50 g Tomatenmark	2 EL schw. Johannisbeermarmelade	1/4 Bund Basilikum
300 ml Kalbsfond	20 ml Sherry	Distelöl
Cayennepfeffer	Oregano	Currypulver
Chilipulver	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Farfalle in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel und die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Distelöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel und Schalotten darin anbraten. Das Hackfleisch zugeben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und anschließend kalt abschrecken. Die Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und anschließend in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten und das Tomatenmark mit in die Pfanne geben. Die Champignons putzen und in kleine Scheiben schneiden. Die Champignons ebenfalls mit in die Pfanne geben. Die Bolognese mit Currypulver, Chilipulver, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die Johannisbeermarmelade hineingeben. Eine Prise Oregano dazugeben und nochmal aufkochen lassen. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Die Farfalle abgießen. Die Farfalle auf Teller geben, die Bolognese obenauf geben, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Marlies Ringelstein am 19. März 2012

Faschierte Laibchen mit Kartoffel-Püree und Dill-Gurken

Für zwei Personen

500g Kalbshackfleisch	500 g mehlig. Kartoffeln	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Gurke	1 Limette
1 großes Ei (Bio)	1 Bund Petersilie	1 Bund Dill
250 ml Milch	130g Butter	325 ml Sahne
250 ml Gemüsefond	3 EL milder Senf	2 TL Maisstärke
Butterschmalz, Zucker Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer, Muskatnuss	Semmelbrösel

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel darin gar kochen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut befreien und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und pressen. Das Hackfleisch mit den Frühlingszwiebeln und den Knoblauch vermengen. Die Petersilie kleinhacken und ebenfalls dazugeben. Zum Schluss das Ei und die Semmelbrösel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, vermengen und mit dem Senf abschmecken. Aus dem Hackfleisch Frikadellen formen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin anbraten. Die Kartoffeln abschütten und etwas ausdampfen lassen. Die Milch und 125 Milliliter Sahne aufkochen lassen. Die Kartoffeln pressen und mit der Milch-Sahne-Mischung vermengen. 100 Gramm Butter ebenfalls dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Die Gurke schälen, die Kerne entfernen und klein schneiden. Die restliche Butter zerlassen und die Gurkestücke darin anschwitzen und zuckern. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Gurkenstücke mit dem Limettensaft ablöschen. Den Gemüsefond und die restliche Sahne dazugeben. Mit etwas Maisstärke binden. Den Dill klein schneiden und dazugeben. Die faschierten Laibchen mit dem Erdapfelpüree und den Gurken auf einem Teller anrichten und servieren.

Jürgen Liechtenecker am 08. Oktober 2012

Faschiertes Laibchen, Kartoffel-Püree, Zwiebel-Ringe

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	4 große, mehlig. Kartoffeln	1 Semmel
3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Ei
200 g Butter	250 ml Milch	2 TL Senf
1 Zweig Thymian	250 ml Olivenöl	Semmelbrösel, Mehl
Muskatnuss, Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Kartoffel zusammen mit dem Thymianzweig darin kochen. Die fertigen Kartoffeln abseihen und sofort mit der Kartoffelpresse passieren und mit der Butter und der Milch vermischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und warmstellen. Die Semmel in Wasser einweichen. Eine Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Semmel ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermischen. Die Zwiebel, den Senf und das Ei darunter mischen und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken. Anschließend das Hackfleisch in kleine Laibchen formen und in den Semmelbröseln wälzen. Olivenöl und etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Laibchen darin goldgelb braten. Die restlichen Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Erneut Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelscheiben mit Mehl bestäuben und anschließend anbraten. Die Laibchen mit dem Kartoffelpüree und den Zwiebelringen auf einem Teller anrichten und servieren.

Hermine Brezina am 02. Januar 2013

Fenchel-Lamm-Hackbällchen mit Tagliatelle, Tomaten-Soße

Für zwei Personen

300 g Lammhackfleisch	400 g Semola, Hartweizengrieß	1 Karotte
1 Stange Staudensellerie	260 g Dosentomaten	1 Knoblauchzehe
2 Schalotte	1 Ei	100g Paniermehl
2 TL Tomatenmark	1 Msp. Safran	2 Lorbeerblätter
1 TL Fenchel, gemahlen	100 ml Olivenöl	1 TL Salz
Basilikum, Parmesan	Pfeffer	

Die Karotte, Schalotten und Staudensellerie schälen und in feine Würfel hacken. Das Lammhackfleisch in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, das Ei, Paniermehl, Fenchel, Salz und Pfeffer dazugeben und alles vermengen. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Aus der Masse zwei cm breite Bällchen formen und in dem Topf anbraten, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Semola und Salz auf einem Brett ausbreiten. In der Mitte eine Vertiefung schaffen und etwas Wasser einfüllen. Die Vertiefung mit Semola zuschütten und die Masse durchkneten. Immer wieder Wasser hinzugeben, bis ein weicher, geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig nun durch eine Nudelmaschine drehen, bis die gewünschte Dicke erreicht ist. Den Teig zu einer acht Zentimeter langen Rolle formen, davon 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Semola locker aufrollen. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen und die Tagliatelle zwei bis drei Minuten kochen, bis sie bissfest sind. Den Topf von den Hackbällchen erneut mit Olivenöl erhitzen und Karotten, Staudensellerie und Schalotten dazugeben und mit Tomatenmark drei Minuten darin anbraten. Die Hackbällchen wieder hinzugeben, die gehackten Tomaten darüber gießen und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Tagliatelle mit den Fenchelhackbällchen auf einem Teller anrichten, mit Parmesan und Basilikum garnieren und servieren.

Eva Madarászová am 24. Februar 2014

Feta-Frikadellen mit Kartoffel-Stampf, Paprika-Gemüse

Für zwei Personen

200 g Hackfleisch vom Schwein	200 g Hackfleisch vom Rind	300 g feste Kartoffeln
50 g Semmelbrösel	200g bunte Paprika	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	1 Zitrone	100 g Feta-Käse
2 Eier	100 g Butter	150 ml Gemüsefond
2 EL scharfer Senf	2 EL Schmand	1 Muskatnuss, Öl
Butter, Chili Salz	Zucker, Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Hackfleisch, die Semmelbrösel, den Feta-Käse, zwei Esslöffel scharfer Senf und zwei Eier in eine Schüssel geben und zusammenkneten. Bei einer Brat-Geschmacksprobe mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Frikadellen formen. Anschließend die Frikadellen in einer Mischung aus Öl und Butter anbraten. Die Paprika waschen, schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und mit der Schalotte kleinschneiden. Die Paprika in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend die Schalotte und den Knoblauch hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen. Es wird mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Zucker abgeschmeckt. Die Kartoffeln mit der Butter stampfen. Anschließend etwas Muskatnuss reiben und abschmecken. Die Feta-Frikadellen mit dem Kartoffelstampf und dem Paprika-Gemüse auf dem Teller anrichten und servieren.

Jörg Waßmann am 09. Dezember 2013

Feta-Frikadellen, Kartoffel-Möhren-Stampf, Röstzwiebeln

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	200 g mehligk. Kartoffeln	1 Brötchen, vom Vortag
300 g Möhren	3 Zwiebeln	1 Ei
30 g Fetakäse	50 g Butter	100 g Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ EL scharfer Senf	1 TL Zucker	2 Zweige Majoran
1 Bund Petersilie	1 Muskatnuss	400 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Eine Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Diese dann in etwas Butter glasig andünsten und zu den geschnittenen Kartoffeln und Möhren geben. In einem Topf mit Salzwasser und einer Prise Zucker die Kartoffel-Möhren-Mischung garen. Das altbackene Brötchen halbieren, in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Eine Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Die geschnittene Zwiebel in einer Pfanne glasig dünsten. Das Hackfleisch und den Senf mit in die Pfanne geben. Das Ei aufschlagen und zu dem Hackfleisch geben. Den Majoran vom Stiel befreien, klein hacken und zusammen mit der vorher angefertigten Brötchenmasse zu dem Hackfleisch geben. Das Ganze gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend aus der Hackfleischmasse Frikadellen formen. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und in eine fertig geformte Frikadelle jeweils einen Fetawürfel drücken. Der Fetawürfel muss komplett von der Hackfleischmasse umhüllt sein. Nachdem die Kartoffel-Möhren-Mischung gegart ist, den Gemüsesud abgießen und aufbewahren. Die Kartoffel-Möhren-Mischung stampfen, bis ein Brei entsteht. Das Ganze mit Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Muskatnuss reiben und den Kartoffel-Möhren-Stampf damit abschmecken. Anschließend etwas von dem Gemüsesud dazugeben. Die Frikadellen in einer Pfanne mit Butterschmalz solange braten bis sie von beiden Seiten braun gebraten sind. Für die Röstzwiebeln eine Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Das Sonnenblumenöl in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebelringe darin für drei bis vier Minuten rösten. Die Feta-Frikadellen mit Kartoffel-Möhren-Stampf auf Tellern anrichten und servieren.

Heinke Kloeve Korn am 07. April 2014

Fleisch-Küchle mit Kartoffel-Püree und Möhren-Gemüse

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hack	500 g festk. Kartoffeln	1 altbackenes Brötchen
250 g kleine Möhren	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 rote Chilischoten, klein	1 Bund Thymian	2 TL mittelscharfer Senf
300 g Butter	1 Ei	325 ml Milch
250 ml Gemüsefond	Olivenöl, Zucker	1 EL Paprikapulver
1 EL Muskatnuss	Cayennepfeffer	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und gar kochen. Die Möhren putzen und in große Stücke schneiden. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und die Möhren darin fertig garen. Anschließend den Fond wieder abgießen und die Möhren in etwas Butter schwenken. Den Thymian zupfen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und fein hacken. Anschließend den Thymian und die Chilischote hinzugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Brötchen in Würfel schneiden und in 75 ml Milch einweichen. Die restliche Chilischote ebenfalls der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel mit dem Hack, dem Ei, dem mittelscharfem Senf und dem Brötchen vermengen. Das Ganze mit dem Thymian, dem Chili, dem Paprikapulver, dem Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse ein paar Fleischküchle formen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Küchle darin scharf anbraten. Anschließend im Backofen fertig garen. Die Kartoffeln abgießen und auspressen. Die restliche Milch und die restliche Butter dazugeben und alles mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Fleischküchle mit dem Kartoffelpüree und dem Möhrengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Koch am 15. Oktober 2012

Fleisch-Küchle mit Rosenkohl und Stampf-Kartoffeln

Für zwei Personen

250 g Rinderhack	3 Scheiben Toastbrot	3 mehligk. Kartoffeln
300 g Rosenkohl	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Vanilleschote	1 Bund Majoran	150 g Emmentaler
1 Ei	200 g Butter	200 ml Milch
100 ml trockener Weißwein	1 EL Macadamiaöl	Sonnenblumenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Rosenkohl putzen und vierteln. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Das Vanillemark und den Rosenkohl dazugeben und ebenfalls etwas anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze garen lassen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Dampfgareinsatz garen lassen. Für die Fleischküchle die Toastscheiben von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden. Etwas Milch in eine Schüssel geben und die Toastwürfel darin einweichen. Die Knoblauchzehe abziehen und den Majoran waschen, trocknen und ein paar Blätter zupfen. Beides fein hacken und in die Schüssel geben. Den Käse reiben und mit dem Hackfleisch und dem Ei hinzugeben und alles miteinander vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Aus der Fleischmasse kleine Bällchen formen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin anbraten. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Die restliche Milch, die restliche Butter und das Macadamiaöl hinzugeben und gut vermengen. Die Fleischküchle mit dem Rosenkohl und dem Kartoffelstampf auf einem Teller anrichten und servieren.

Laura Müller am 07. März 2012

Fleisch-Pflanzerl mit Kartoffel-Brei und Wirsing

Für zwei Personen

300 g Hackfleisch, gemischt	500 g Kartoffeln, mehlig	2 Brötchen, vom Vortag
1 Wirsing	1 Zwiebel	3 Schalotten
3 Eier	200 g Butter	250 ml Milch
250 ml Kalbsfond	1 Bund Petersilie	1 Muskatnuss
Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und dieses lauwarm werden lassen. Die Kartoffeln schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. Anschließend in das lauwarmer Wasser geben und circa 25 Minuten lang erhitzen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und dieses zum Kochen bringen. Den Wirsing unter kaltem Wasser waschen und anschließend trocken tupfen. Die dunkelgrünen Blätter abzupfen und klein zupfen. Die gezupften Blätter in das kochende Wasser legen, mit einem Kochlöffel nach unten drücken und das Ganze noch einmal aufkochen lassen. Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Brötchen darin aufweichen. Eine Schalotte abziehen und fein hacken. Die Schalottenwürfel mit dem Hackfleisch, den Eiern sowie den aufgeweichten Brötchen in eine Schale geben und gut miteinander verkneten. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Die Wirsingblätter aus dem Topf nehmen und direkt in die Schale mit dem kalten Wasser zum Abschrecken geben. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und zusammen mit Butter in eine Pfanne geben. Die Butter zerlaufen lassen. Den Wirsing in einem Zerkleinerer pürieren, in die Butterschwitze geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine weitere Pfanne mit reichlich Pflanzenöl erhitzen. Aus der Hackmasse einige Fleischpflanzerl formen und diese in der Pfanne knusprig anbraten. Die Kartoffeln abgießen, kurz abdampfen lassen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken. In einem Topf die Milch erhitzen und diese zusammen mit 150 Gramm kalter Butter unter die Kartoffelmasse rühren. Den daraus entstehenden Kartoffelbrei mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Fleischpflanzerl zusammen mit dem Kartoffelbrei und dem Wirsing auf einem Teller anrichten und servieren.

Petra Veicht am 28. Januar 2013

Fleisch-Pflanzerl mit Kartoffeln und Lauch-Gemüse

Für zwei Personen

125 g Kalbshackfleisch	125 g Schweinehackfleisch	500 g festk. Kartoffeln
40 g Toastbrot	500 g Lauch	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Orange	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
20 g Butterschmalz	1 Ei	1 TL scharfer Senf
100 ml Milch	4 EL süße Sahne	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
1 Muskatnuss	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
Majoran, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Zwiebel abziehen und halbieren. In die eine Hälfte das Lorbeerblatt und die Gewürznelken stecken. Die Kartoffeln waschen, schälen und zusammen mit der gespickten Zwiebel und den Pfefferkörnern im Wasser weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen. Das Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und in der Milch einweichen. Die Schale von der Zitrone und von der Orange abreiben. Das Ei mit dem Senf, Salz und Pfeffer, der Zitronen- und der Orangenschale vermengen und etwas Muskat darüber reiben. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die restliche Zwiebel klein schneiden und in der Pfanne bei geringer Hitze glasig anbraten. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Beide Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Toast, den verquirlten Eiern, den Zwiebelwürfeln, einer Prise Majoran und einem Esslöffel gehackter Petersilie vermischen. Anschließend aus der Hackfleischmasse kleine Fleischpflanzerl formen. Die Fleischpflanzerl in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Danach herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Anschließend in der Pfanne andünsten und mit ein wenig Flüssigkeit aufgießen. Danach den Lauch salzen und bei geringer Hitze garen. Zuletzt die Sahne hinzugeben und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischpflanzerl mit den Kartoffeln und dem Lauchgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Elfriede Obermaier am 17. Februar 2014

Fleisch-Pflanzerl mit lauwarmem Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

150 g Rinderhackfleisch	100 g Schweinehackfleisch	8 fest kochende Kartoffeln
2 Zwiebeln	0,5 Bund glatte Petersilie	100 g Knödelbrot
50 g Butter	1 Ei	süßer Senf, scharfer Senf
50 ml Milch	50 ml Rinderfond	2 EL Essig
1 EL Öl	Salz, weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und vierteln. Anschließend kochen, bis sie fast zerfallen. Den Rinderfond erwärmen. Das Rinder- und das Schweinehackfleisch zusammen mit 50 Gramm Knödelbrot und dem Ei in eine Schüssel geben. Die restliche Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Petersilie zupfen, klein hacken und die Hälfte zusammen mit der Zwiebel mit in die Schüssel geben. Die Milch leicht erwärmen und dazu gießen. Die Masse gut vermengen. Anschließend daraus kleine Bällchen formen. Sie sollten etwa fünf Zentimeter Durchmesser haben. Etwa die Hälfte der Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Fleischbällchen hinein geben und mit einer Gabel platt drücken. Die Fleischpflanzerl nach ein paar Minuten wenden und den Rest der Butter dazugeben. Anschließend die Pflanzerl von der anderen Seite braun anbraten. Die lauwarmen Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Eine Zwiebel abziehen, fein schneiden und unter die Kartoffeln heben. Das Öl und den Essig mit etwas Salz und Pfeffer vermengen und über den Kartoffelsalat geben. Das Ganze leicht verrühren. Die Fleischpflanzerl mit dem lauwarmen Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, mit dem süßen und dem scharfen Senf sowie der restliche Petersilie garnieren und servieren.

Franca Flenda am 03. Dezember 2012

Fleisch-Pflanzerl mit Rahm-Kohlrabi

Für zwei Personen

125 g Kalbshackfleisch	125 g Schweinehackfleisch	2 Kohlrabi, mit Grün
2 Frühlingszwiebeln	1 Schalotte	1 Zitrone
1 Orange	3 Zweige glatte Petersilie	40 g Toastbrot
1 Ei	1 TL scharfer Senf	50 g Schmand
1 Muskatnuss	1 TL Majoran	50 ml Milch
20 g Butter	1 Prise Zucker	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Rinde vom Toastbrot abschneiden, den Toast anschließend Würfeln und in der Milch einweichen. Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Das Ei mit dem Senf, etwas Salz und Pfeffer, einer Prise Muskat und etwas Zitronen- und Orangenabrieb verrühren. Beide Hackfleischsorten mit dem eingeweichtem Brot, der Eiermischung und den Zwiebelwürfeln vermengen und gut durchkneten. Zwei Zweige Petersilie zupfen, fein hacken und zusammen mit dem Majoran zu dem Hackfleisch geben und verrühren. Aus der Hackfleischmasse kleine Fleischpflanzerl formen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Fleischpflanzerl von allen Seiten goldbraun anbraten. Den Kohlrabi schälen und das Grün behalten. Die Knollen vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen und den Kohlrabi darin schwenken. Eine Prise Zucker dazugeben und mit Salz würzen. Die Zwiebeln dazugeben und das Ganze bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Nach circa 20 Minuten den Schmand zugeben und einkochen lassen. Zum Schluss die restliche Butter einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die übrige Petersilie und die Kohlrabiblätter fein hacken und unterrühren. Die Fleischpflanzerl auf einem Küchentuch abtropfen und mit dem Rahmkohlrabi auf einen Teller geben und servieren.

Veronica Eisenmann am 11. Juni 2012

Fleisch-Pflanzerl mit Wachtelei und Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

500 g gemischtes Hackfleisch	600 g Kartoffeln, fest	80 g Toastbrot
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen	2 Zwiebeln
1 unbehandelte Orange	1 unbehandelte Zitrone	1 Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL Majoran	2 EL Butter
2 Wachteleier	3 EL scharfer Senf	5 EL Öl
100 ml Milch	250 ml Gemüfefond	3 EL Rotweinessig
$\frac{1}{2}$ EL Kümmelsamen	1 Muskatnuss	Cayennepfeffer, Zucker
Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit reichlich Salzwasser und den Kümmelsamen zum Kochen bringen. Die Kartoffeln waschen und in dem heißen Salzwasser weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen, die Kartoffeln noch heiß pellen und abkühlen lassen. Danach die Kartoffeln in vier bis fünf Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Öl erhitzen. Eine Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend in der heißen Pfanne glasig andünsten. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben hobeln. Die Gurke schälen, halbieren, die Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Einen Topf mit der Butter erhitzen, bis diese braun wird. Die braune Butter, die Zwiebeln, einen Esslöffel Petersilie, die Radieschen- und die Gurkenscheiben unter die Kartoffeln heben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Dressing den Fond erhitzen, mit dem Rotweinessig und einem Esslöffel scharfen Senf verrühren und mit einer Prise Salz, einer Prise Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Anschließend eine Handvoll Kartoffelscheiben hinzufügen und mit einem Stabmixer pürieren. Danach das Dressing nach und nach unter den Kartoffelsalat mischen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und über den Salat streuen. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Milch in eine Schüssel gießen und das Toastbrot darin einweichen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Eine Zwiebel abziehen, in feine Würfel hacken und in der Pfanne bei milder Hitze glasig dünsten. Die Wachteleier mit dem Senf, etwas Salz und Pfeffer, einer Prise Muskatnuss und der Zitronen- und Orangenschale verquirlen. Hackfleisch mit der Eiermasse, Gewürzen und eingeweichtem Toastbrot vermengen. Hände waschen und mit feuchten Händen aus der Hackfleischmasse kleine Frikadellen formen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, einen Servierring hineinstellen, die Eiermasse hineingießen und bei schwacher Hitze braten. Das Eiweiß salzen. Fleischpflanzerl auf einem Teller anrichten und die gebackenen Eier darauf platzieren und zusammen mit dem Kartoffelsalat servieren.

Helga Zisik am 24. Februar 2014

Frankfurter Grüne Soße mit Frikadellen, Salzkartoffeln

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	300 g mehligk. Kartoffeln	1 trockenes Brötchen
1 Zwiebel	1 Bund Kräuter	4 hartgekochte Eier
200 g Quark	200 g süße Sahne	3 EL Speiseöl
3 EL Weißweinessig	100 ml Milch	Pflanzenöl
1 Muskatnuss	Salz, schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Die Kartoffeln in reichlich Salzwasser kochen. Die Eier hart kochen. Die Kräuter für die 'Frankfurter Grüne Soße' waschen, trocken schleudern und mit der Milch fein pürieren. Die Eier pellen und klein schneiden. Die Kräuter mit den Eiern, dem Quark, dem Speiseöl, dem Weißweinessig und der süßen Sahne vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln, dem Ei und dem Brötchen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Die Hackfleischmasse zu Frikadellen formen und in Pflanzenöl anbraten. Die Frikadellen mit den Salzkartoffeln auf einem Teller servieren. Mit der Grünen Soße garnieren und servieren.

Holger Hamburger am 04. Juli 2012

Frikadelle, Kartoffel-Püree, Zwiebel-Ringe, Spitzkohl

Für zwei Personen

Für die Frikadelle:

500 g Hackfleisch	100 g Semmelbrösel	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf	1 Bund glatte Petersilie	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	25 g Butter	25 ml Gemüsefond
Zucker, Salz, Pfeffer		

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehlig. Kartoffeln	4 große Zwiebeln	100 g Butter
100 g Sahne	1 Muskatnuss	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen. Für das Püree die Kartoffeln schälen und im Salzwasser 20 Minuten kochen. Für die Frikadellen die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz glasig andünsten. Die Petersilie fein hacken, die Schale der Zitrone abreiben, den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch mit dem Ei, den Semmelbrösel, dem Senf, den ausgelassenen Zwiebeln, dem Knoblauch, dem Zitronenabrieb und der Petersilie vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen, zu Frikadellen formen und in Butterschmalz ausbraten. Für das Püree die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse pressen. Das Püree mit Butter und etwas Sahne vermengen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz braten. Für das Gemüse den Spitzkohl zupfen und die feinen inneren Blätter kleinschneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spitzkohlblätter leicht anbraten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen, leicht köcheln lassen und mit der restlichen Butter binden. Mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Frikadellen mit dem Kartoffelpüree, den Zwiebelringen und dem Spitzkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Ludwig am 03. Dezember 2014

Frikadellen mit andalusischem Gemüse

Für zwei Personen

400 g gemischtes Hackfleisch	1 Kartoffel	1 Zwiebel
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	50 g Prinzessbohnen
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 Zweige glatte Petersilie
1 Ei	1 altbackenes Brötchen	2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Tomatenmark	100 ml Gemüsefond	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Das Brötchen in warmem Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch mit der Zwiebel, dem Ei, Senf und dem ausgedrückten Brötchen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffel schälen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Prinzessbohnen säubern und ebenfalls klein schneiden. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln darin anbraten. Das gesamte Gemüse zugeben, mit dem Gemüsefond aufgießen und weichkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor Schluss das Tomatenmark einrühren. Aus dem Hackfleisch Frikadellen formen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen anbraten. Die Frikadellen mit dem Gemüse und etwas Sud auf Tellern anrichten. Die Petersilie zupfen, über das Gemüse geben und servieren.

Brigitta Bräu am 29. August 2012

Frikadellen mit Kartoffel-Püree und Eisbergsalat

Für zwei Personen

500 g gem. Hackfleisch	500 g mehligk. Kartoffeln	1 altbackenes Brötchen
1 kleiner Eisbergsalat	10 Cocktailtomaten	1 Salatgurke
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	40 g Butter
2 Eier	75 ml Milch	275 ml Schlagsahne
1 EL Kräuteressig	Olivenöl, Oregano	Muskat, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit ausreichend Salzwasser gar kochen. Das Brötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Aus dem Hackfleisch, dem aufgeweichten Brötchen, der Zwiebel und den Eiern einen Fleischteig zubereiten und durchkneten. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen. Diese in der Pfanne braten. In einem Topf die Milch, 75 Milliliter Schlagsahne und die Butter zwei bis drei Minuten aufkochen. Vom Herd nehmen. Für den Salat die zweite Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Gurke waschen und in Würfel schneiden. Für das Dressing 200 Milliliter Sahne, das Kräuteressig und Oregano in einer Salatschüssel mischen. Alle Salatzutaten hinzufügen und mischen. Die Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen, anschließend sofort durch die Kartoffelpresse in den noch heißen Topf drücken. Die eingekochte Milch nach und nach unter das Püree rühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Frikadellen mit dem Kartoffelpüree und dem Eisbergsalat anrichten und servieren.

Heike Schlömmer am 01. Juli 2013

Frikadellen mit Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	500 g mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Semmel
1 Zwiebel	250 g Semmelbrösel	1 Ei
1 TL Senf	250 ml Milch	250 g Butter
Muskatnuss	Salz, Pfeffer, Öl	

Das gemischte Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Ei, die Zwiebel und einen Teelöffel Senf zu dem Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die halbe Semmel in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Die weiche Semmel unter das Hackfleisch geben und alles zusammen gut vermengen. Zum Schluss etwa 200 Gramm Semmelbrösel dazugeben. Die Frikadellen formen, in den übrigen Semmelbröseln wenden und in einer heißen Pfanne mit Öl ausbacken. Für das Erdäpfelpüree die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffelstücke in Salzwasser weich kochen. Sobald die Kartoffeln weich genug sind, das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in einen Topf pressen. In einem separaten Topf die Milch zum Kochen bringen und zu der Kartoffelmasse geben. Ein Stück Butter zu dem Kartoffelpüree geben. Das Püree mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die faschierten Laibchen mit dem Kartoffelpüree auf einem Teller anrichten.

Franziska John am 29. Juli 2013

Frikadellen mit Kartoffel-Stampf und Feldsalat

Für zwei Personen

500 g Hackfleisch, gemischt	5 Kartoffeln, mehlig	250 g Feldsalat
2 Zwiebeln	1 Zitrone	2 Eier
200 g Butter	200 ml Milch	2 Scheiben Toastbrot, weiß
100 g Semmelbrösel	200 ml Sonnenblumenöl	Sonnenblumen Margarine
Muskatnuss, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen, anschließend das Wasser abgießen. Die Kartoffeln mit der Butter und der Milch zerstampfen, im Anschluss mit etwas Muskatnuss, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Eine Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Sonnenblumen Margarine anschwitzen. Das Toastbrot klein schneiden, die Eier aufschlagen und zusammen mit den Zwiebeln in das Hackfleisch geben. Anschließend mit den Semmelbröseln vermengen, zu Frikadellen formen und in der Pfanne ausbraten. Die Frikadellen im Backofen ruhen lassen. Währenddessen den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Für das Salatdressing die übrige Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit dem Sonnenblumenöl vermengen, anschließend eine gekochte Kartoffel zerstampfen, dazu geben und zu einem Dressing verrühren. Zuletzt die Frikadellen mit dem Kartoffelpüree auf einem Teller anrichten, dazu den Feldsalat reichen, das Salatdressing darüber geben und servieren

Wolfram Schattschneider am 27. Mai 2014

Frikadellen mit Möhren-Kartoffel-Gemüse

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	350 g Möhren	150 Kartoffeln
1 Apfel	3 Zwiebeln	50 g Ingwer
1 Ei	1 altbackenes Brötchen	100 ml Sahne
150 ml Gemüsefond	Senf, mittelscharf	Butterschmalz
Chili, Salz, Pfeffer		

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Zwei der Zwiebeln abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln, die Möhren, die Zwiebel sowie den Apfel in das heiße Fett geben und andünsten. Alles mit dem Fond ablöschen und das Gemüse weich kochen lassen. Das altbackene Brötchen in Wasser einweichen. Die übrige Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch zusammen mit der Zwiebel und dem Ei in eine Schüssel geben. Das Brötchen ausdrücken, ebenfalls zu dem Hackfleisch geben und alles zu einer Masse verkneten. Die Hackmasse mit Senf, Salz, Pfeffer, Chili würzen und Frikadellen daraus formen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten braten. Das weichgekochte Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas von dem Ingwer ebenfalls hineinraspeln. Alles leicht stampfen und mit der Sahne verfeinern. Die Frikadellen aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen. Die Frikadellen zusammen mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Ursula Bochnig am 04. März 2013

Frikadellen mit Möhren-Streifen und Kartoffel-Talern

Für zwei Personen

200 g Hackfleisch, gemischt	2 feste Kartoffeln, groß	1/2 Brötchen
3 Karotten	1 Schalotte	1 Ei
250 ml Kokosmilch	Hackfleischgewürzmischung	Currypulver, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Anschließend auf ein Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und für 20 Minuten bei 180 Grad goldbraun backen. Die Kartoffeln nach dem Backen noch salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Schalotte abziehen, fein hacken und in der Pfanne kurz andünsten. Das halbe Brötchen kurz einweichen und anschließend mit dem Hackfleisch in einer Schüssel vermengen. Die Schalotte, das Ei und das Hackfleischgewürz ebenfalls dazugeben. Die Masse zu gleichmäßigen Klößen formen und auf einer bemehlten Fläche flachdrücken. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Frikadellen darin langsam braun braten. Für die Karotten eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Karotten waschen, schälen, mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden und anschließend in der Pfanne andünsten und bissfest garen. Das Karottengemüse mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kokosmilch dazugeben und leicht einkochen lassen. Die Frikadellen mit den Kartoffeltalern auf Tellern anrichten. Die Möhrenstreifen zu einem Nest formen und alles mit der restlichen Kokossauce garnieren.

Christian Hoffmann am 30. Dezember 2013

Frikadellen mit Schwenk-Kartoffeln und Eisberg-Salat

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	4 Kartoffeln	1 altbackenes Brötchen
1 Eisbergsalat	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Ingwer	1/2 Bund Petersilie
1 EL Kapern	1 Ei	1 EL Tomatenmark
1 TL Senf	50 g Crème-fraîche	1 EL Zucker
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Das Brötchen in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und von der Schale abreiben. Anschließend halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Crème-fraîche mit einem Esslöffel Zitronensaft, dem Zucker und etwas von der Zitronenschale in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und alle Zutaten darin hellbraun anrösten. Eine weitere Pfanne ohne Öl erhitzen und die Kapern darin anrösten. Das Hack mit den Zutaten aus beiden Pfannen vermengen. Aus der Hackmasse gleichgroße Knödel formen und flach drücken. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin braun ausbraten. Die Frikadellen aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffeln abgießen, längs vierteln und in dem Frikadellen-Bratfett schwenken. Die Frikadellen zusammen mit den Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Den Salat in eine separate Schüssel geben und servieren.

Ursula Prinz am 26. November 2012

Frikadellen mit Stampfkartoffeln und Gurken-Salat

Für zwei Personen

300 g gemischtes Hackfleisch	150 g durchwachsener Speck	500 g mehligk. Kartoffeln
1 Salatgurke	2 rote Zwiebeln	1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch	1 Zitrone	2 Eier
3 helle, trockene Brötchen	250 g saure Sahne	2 TL Senf
Muskat, Zucker, Olivenöl	Knoblauch, Salz, Pfeffer	

Das Brötchen vom Vortag in Wasser einlegen. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Anschließend die Zwiebel abziehen, klein schneiden und anschließend in einer Pfanne glasig dünsten. Das Hackfleisch mit dem Brötchen, den Zwiebel, einem Eiern und dem Senf vermengen. Mit etwas Knoblauchsatz und Pfeffer würzen und alles vermengen. Die Masse dann zu Frikadellen formen. Die Brötchen fein reiben. Die Frikadellen in Paniermehl wälzen und anschließend in Olivenöl braten. Die Speckwürfel in einer Pfanne zerlassen. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen und stampfen. Anschließend die roten Zwiebeln abziehen, grob schneiden und roh zu dem Stampf hinzugeben. Weiterhin noch ein rohes Ei und die zerlassenen Speckwürfel hinzugeben. Das Ganze mit etwas Muskat verfeinern. Die Salatgurke in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauren Sahne, etwas Zucker und einer Prise Salz verrühren. Anschließend die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und zu dem Dressing geben. Die Frikadellen mit dem Kartoffelstampf und dem Gurkensalat auf dem Teller anrichten, mit frischem Schnittlauch garnieren und servieren.

Paul Atenski am 21. Oktober 2013

Gefüllte Paprika mit Rinder-Hack

Für zwei Personen

100 g Rinder-Hackfleisch	50 g Basmatireis	4 grüne Paprikas
2 Zwiebeln	100 g Joghurt	2 Knoblauchzehe
2 Zweige Dill	1/2 Bund Petersilie	2 EL Tomatenmark
500 g passierte Tomaten	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
Paprika		

Die Paprikaschoten waschen, den Deckel abschneiden, die Kerne und die Scheidewände herauslösen und von innen die Schote gut auswaschen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch mit dem Reis, den Zwiebeln, einem Esslöffel Tomatenmark vermengen. Salz und Pfeffer und etwas Wasser hinzugeben und unter die Masse rühren. Die Hackfleischmasse bis einen Zentimeter unter der Schnittkante in die Paprikas füllen und den Deckel wieder auflegen. Die gefüllten Paprikaschoten aufrecht in einen Topf nebeneinander stellen. Den Topf soweit mit Wasser auffüllen, bis es zur Schnittkante der Schoten reicht. Einen Esslöffel Tomatenmark und einen Esslöffel Sonnenblumenöl ins Wasser geben und aufkochen lassen. Anschließend auf niedriger Stufe 25 Minuten fertig garen. Den Dill und die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Paprikaschoten aus dem Topf nehmen und auf einem Teller geben. Den Joghurt als Dip dazu anrichten und servieren.

Cemile Cinbirt am 25. April 2012

Gefüllter Mini-Hackbraten mit Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Braten:

500 g gemischtes Hackfleisch	150 g Hamburger Speck	200 g frischer Blattspinat
1 Bund Petersilie, glatt	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 Eier	200 ml Rinderfond	250 g Mozzarella
250 g Speisequark (20100 g kalte Butter	4 EL Sesam	
1 EL getrockneter Majoran	Salz, Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	250 ml Milch	200 g weiche Butter
200 ml Sahne	1 Muskatnuss	Kartoffelstärke

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Salzwasser in einem Topf aufsetzen. Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Den Spinat blanchieren und anschließend mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Die Schale der Zitrone abreiben, den Mozzarella in Streifen schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Das Hackfleisch mit Quark, Eiern, Majoran, Petersilie, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb mischen und leicht durchkneten. Einen handflächengroßen Boden aus der Hackfleisch-Mischung formen und mit einem Streifen Mozzarella und Blattspinat belegen. Einen ebenso großen Deckeln draufgeben, am Rand gut zusammendrücken und gleichmäßig formen. Anschließend in Sesam wälzen. Den Mini-Braten auf ein Backblech legen. Mit der übrigen Hackfleischmasse ebenso verfahren. Etwas Rinderfond in das Backblech gießen und in den Backofen schieben. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Milch, Salz und Muskat würzen, danach mit Butter abschmecken. Die Sahne leicht steif schlagen und dazugeben. Bei Bedarf mit Kartoffelstärke binden. Den Braten aus dem Backofen nehmen und den Saft in einen Topf abgießen. Unter Zugabe von Rinderfond und kalter Butter die Sauce abbinden und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mini-Hackbraten durchschneiden und mit Kartoffelpüree und etwas Sauce auf Tellern anrichten.

Leopold Labschütz am 30. September 2014

Gefülltes Hacksteak mit Salat

Für zwei Personen

400 g gemischtes Hack	150 g Fetakäse	1 Gurke
3 Tomaten, mittelgroß	1 Paprika	2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	100 ml Olivenöl
50 ml Balsamicoessig	1 EL Honig	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Den Knoblauch abziehen, klein hacken und zusammen mit dem Hackfleisch und dem Ei in eine Schüssel geben. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Masse in vier gleichgroße Teile teilen und daraus vier circa 0,5 Zentimeter dicke Fladen formen. Den Käse zerbröseln und gleichmäßig auf alle vier Fladen verteilen. Die Fladen zuklappen und gut verschließen, damit der Käse nicht ausläuft. Die Hacksteaks von beiden Seiten in etwas Fett gut anbraten. Anschließend für circa 20 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze garen. Das Gemüse waschen und von Stiel und Enden befreien. Die Zwiebel abziehen. Alles in gleich große Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, hacken und hinzufügen. Die Chilischote klein hacken. Essig, Öl und Honig zu einem Dressing anrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Alles auf einem Teller anrichten und servieren.

Christian Beiteke am 05. März 2014

Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus

Für zwei Personen

100 g Schweinehackfleisch	100 g Rinderhackfleisch	100 g Kalbshackfleisch
300 g Hörnli Nudeln	3 große Äpfel	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Pistazien	1 Dose Tomatenmark
100 ml Sahne	200 ml Merlot	400 ml Rinderfond
1 EL Zucker	1 Erdnussöl	Salz, Pfeffer

Die Hörnli Nudeln in gesalzenem Wasser gar kochen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit heißem Erdnussöl anbraten, alle drei Sorten Hackfleisch hinzufügen und kurz anbraten lassen. Anschließend mit dem Merlot ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Nach und nach den Rinderfond zugeben. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken und zum Fleisch geben. Die Sauce mit dem Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. In einem Topf den Zucker mit wenig Wasser und den Äpfeln aufsetzen. Die Äpfel kochen lassen bis sie weich sind. Anschließend mit dem Stabmixer die Äpfel pürieren. Die Sahne steif schlagen. Die Nudeln in einen Teller anrichten und die Hackfleischsauce darüber geben. Das Apfelmus in ein Dessertglas geben und die steife Sahne darauf anrichten. Die Pistazien hacken und über die Sahne streuen. Das Apfelmus zusammen mit den Nudeln servieren.

Brigitta Engeler am 12. Mai 2014

Geschmorte Gurken mit Mett-Bällchen und Kartoffeln

Für zwei Personen

150 g Mett	50 g gewürfelter Speck	500 g vorw. festk. Kartoffeln
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	4 mittelgroße Tomaten	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	5 EL Paniermehl	1 Prise Zucker
1 EL Tomatenmark	1 Ei	1 TL Worcestersauce
Pflanzenöl	Balsamico-Essig	1 Lorbeerblatt
1 Prise Paprikapulver	1 Prise Knoblauchpulver	Salz, Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer		

Einen Topf mit Salzwasser und dem Lorbeerblatt erhitzen. Die Kartoffeln schälen und in dem kochenden Wasser gar kochen. Anschließend die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die Gurke schälen und längs halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Die Gurke in Würfel schneiden. Die Tomaten häuten, die Stielansatz entfernen und in kleine Stücke schneiden. Eine Zwiebel abziehen und würfeln. Den Speck ebenfalls würfeln. In einem Topf etwas Pflanzenöl erhitzen, dann den Speck hinzugeben und kurz anbraten. Anschließend die Zwiebeln dazu geben und glasig anschwitzen. Nun die Gurken und etwas später die Tomaten hinzugeben, salzen, pfeffern und mit Wasser ablöschen. Bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten schmoren lassen. Die zweite Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Mett in eine Schüssel geben, das Paniermehl und das Ei dazugeben und die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls dazugeben. Mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken und alles gut vermengen. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und in der Pfanne braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Wenn die Gurken leicht bissfest gegart sind, mit etwas Balsamico, dem Tomatenmark, dem Knoblauchpulver, Pfeffer, Salz und dem Zucker abschmecken. Die Kartoffeln mit den geschmorten Gurken auf Tellern anrichten, die Mettbällchen dazugeben und servieren.

Andreas Werther am 14. April 2014

Griechische Frikadellen, Kartoffel-Chips, Tsatsiki

Für zwei Personen

Für die Suzuki:

150 g Lammhack	150 g Rinderhack	150 g Kalbshack
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Ei
400 g Schafskäse	2 EL Semmelbrösel	1 TL Senf, mittelscharf
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Für die Kartoffelchips:

250 g festkochende Kartoffeln	Frittierfett	Salz, Pfeffer
-------------------------------	--------------	---------------

Für das Tsatsiki:

1 Schlangengurke	2 Knoblauchzehen	500 g Speisequark, 40%
200 g Naturjoghurt	3 EL Sahne	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

5 grüne Oliven	5 braune Oliven
----------------	-----------------

Zu Beginn das Frittierfett in die Fritteuse geben und dieses erhitzen. Das Lammhack mit dem Rinderhack und dem Kalbshack vermischen. Das Ei aufschlagen und zusammen mit dem Senf und den Semmelbröseln unter die Masse mischen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und ebenfalls dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse kleine Frikadellen formen. Den Schafskäse zerbröseln und je einen Teelöffel voll in die Mitte der Frikadellen drücken. In einer Pfanne mit dem Butterschmalz langsam anbraten. Die Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Kartoffelscheiben darin kurz ankochen und sie anschließend in die Fritteuse geben. Den Quark und den Naturjoghurt in eine Schüssel geben. Die Schlangengurke in dünne Scheiben raspeln und mit in die Schüssel geben. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit der Sahne ebenfalls in die Schüssel geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelchips aus der Fritteuse holen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die griechischen Suzuki gefüllt mit Schafskäse, Kartoffelchips und Tsatsiki auf Tellern anrichten und mit den grünen und braunen Oliven garnieren.

Jörg Stechow am 20. August 2014

Hack-Bällchen mit Reis und Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

300 g gemischtes Hackfleisch	200 g Langkornreis	2 Rote Bete (vorgekocht)
2 Zwiebeln	2 Eier	1/2 Brötchen, vom Vortag
2 EL Pinienkerne	50 g eingelegte Kapern	1 Muskatnuss
3 EL Mehl	1000 ml Rinderfond	100 ml Weißwein
200 ml Sahne	Butter, Weißweinessig	Olivenöl, Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer		

Das Brötchen in Wasser einweichen. Eine der Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne fett anrösten und anschließend fein hacken. Die Hälfte der Kapern fein hacken. Den Rinderfond zum Kochen bringen. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und den Reis darin leicht anbraten. Anschließend mit Wasser aufgießen, mit Salz würzen und den Reis bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Das Hackfleisch mit dem Brötchen, den Zwiebeln, den gehackten Kapern, den Pinienkernen und den Eiern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in den Rinderfond geben. Die restlichen Kapern dazugeben und mitköcheln lassen. Die verbliebene Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Etwas Weißweinessig, einen Schuss Olivenöl, einem Teelöffel Wasser, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einer Vinaigrette verrühren. Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden und mit den Zwiebeln zu der Vinaigrette geben. Die Hackbällchen und die Kapern abschütten. Den Fond auffangen und kurz abkühlen. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen lassen und mit dem lauwarmen Fond aufgießen. Die Sahne, Weißwein und die Kapern dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Reis mit den Hackbällchen, der Kapernsoße und dem Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Wiltrud Lehmacher am 30. April 2012

Hack-Bällchen, Champignon-Lauch-Gemüse, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	50 g durchw. Speck	4 festk. Kartoffeln
125 g Feta	1 altbackenes Brötchen	200 g weiße Champignons
2 Tomaten	1 Stange Lauch	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	250 ml Kalbsfond	1 Ei
Öl, Stärkemehl	1 TL Kümmel	Salz, Pfeffer

Den Kalbsfond in einem weiteren Topf zum Kochen bringen. Das Brötchen in Wasser einweichen. 150 Milliliter Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Kümmel in die Pfanne geben. Nach fünf Minuten, wenn das Wasser verkocht ist, das Öl in die Pfanne geben und die Kartoffeln weiter darin anbraten. Eine Zwiebel abziehen und klein schneiden, den Speck ebenfalls klein schneiden. Anschließend beides mit anbraten. Die restliche Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Das Brötchen ausdrücken und zerbröseln. Das Hackfleisch mit ausreichend Salz und Pfeffer würzen, anschließend mit der Zwiebel, dem Knoblauch, dem Ei und dem Brötchen vermengen. Den Feta in mittelgroße Stücke schneiden und mit der Hackfleischmasse ummanteln. Die Hackfleischbällchen im Kalbsfond für vier Minuten vorgaren. Anschließend herausnehmen und den Fond aufbewahren. Den Lauch von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen, waschen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und klein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit dem Stärkemehl bestreuen, mit etwas Kalbsfond ablöschen und einreduzieren lassen. Eine Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin nochmal von allen Seiten anbraten, anschließend zu dem Gemüse geben. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Die gefüllten Hackbällchen mit dem Champignon-Lauch-Gemüse und den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, mit den Tomatenstücken garnieren und servieren.

Brunhilde Mertin am 28. August 2013

Hack-Fleisch-Teigtaschen mit Ofen-Kartoffeln

Für zwei Personen

800 g gemischtes Hackfleisch	4 festk. Kartoffeln	1 Eisbergsalat
150 g braune Champignons	250 g Kidneybohnen	250 g Mais
1 Zwiebel	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
1 scharfe Peperoni	4 Tomaten	75 g Parmesan
4 schwarze Oliven	50 g Rosinen	3 EL Pinienkerne
2 Eier	25 g Butter	2 TL getr. Basilikum
250 g Gouda	100 g Taco-Chips	250 g Mehl
200 g Schmand	1 TL Backpulver	2 EL trockener Sherry
2 EL Milch	200 ml Sahne	400 ml Salsasoße
Olivenöl	Schnittlauch, Kreuzkümmel	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser garkochen. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen. Einen halben Teelöffel Salz, vier Esslöffel Olivenöl, den Sherry und 150 Milliliter Wasser zufügen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Die Champignons ebenfalls dazugeben. Das Hackfleisch mit den Rosinen, Pinienkernen und dem Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. 300 Gramm von dem Hackfleisch in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Den Teig ausrollen und circa zehn Kreise ausstechen. Jeweils einen Esslöffel der Hackfleischmasse auf die Kreise geben und zusammenklappen. Die Ränder mit einer Gabel andrücken. Das verbliebene Ei trennen. Das Eigelb mit der Milch verrühren, die Empanadas damit bestreichen und für circa 20 Minuten in den Backofen geben. Eine zweite Pfanne mit Öl erhitzen. Für den Salat den Schnittlauch waschen, trocken schleudern und fein hacken. Die Frühlingszwiebel abziehen und klein schneiden. Die Peperoni fein hacken. Das restliche Hackfleisch in die Pfanne geben und anbraten. Mit der Peperoni, dem Salz und dem Pfeffer würzen. Anschließend abkühlen lassen. In der Zeit den Salat waschen und zerkleinern. Die Tomaten waschen und vierteln. Für die Soße den Schmand mit der Sahne und der Salsa verrühren. Den Salat mit den Kidneybohnen, dem Mais und den Tomaten vermengen. Dann die abgekühlte Hackfleischmasse ebenfalls unter den Salat mengen. Anschließend abwechselnd den Salat mit den Taco-Chips aufeinanderschichten. Dazwischen die Tacos immer mit der Soße bestreichen. Zum Schluss den Gouda darüber reiben. Die Kartoffeln abgießen und der Länge nach aufschneiden. Die Kartoffeln bis auf einen circa acht Millimeter dicken Rand aushöhlen. Den Käse reiben. Die Oliven fein hacken. Die Tomaten halbieren, vom Strunk und Kernen befreien und fein würfeln. Das Ganze mit der Kartoffelmasse vermengen und die Butter hinzufügen. Mit Salz Pfeffer und dem Basilikum abschmecken. Die Masse zurück in die Kartoffeln füllen und für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Die Empanadas aus dem Ofen nehmen, mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und zusammen mit dem Taco- Salat servieren.

Jean-Marc Meier am 02. Mai 2012

Hackfleisch in Fladenbrot-Taschen, Tomaten-Gurken-Salat

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	3 Tomaten	1 Gurke
400 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	1 Ei
2 Zwiebel	100 g weißer Käse	4EL Butter
300 g Mehl	1 Würfel frische Hefe	2 EL Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie	150 g Ricotta	1 TL Essig
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 Prise Paprikapulver, scharf	1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 240 Grad vorheizen. Das Mehl, die Hefe, den Zucker, eine Prise Salz und 200 Milliliter Wasser in einer Schüssel zu einem Teig kneten. Diesen anschließend zehn Minuten ruhen lassen. Drei Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen und das Hackfleisch darin anbraten. Eine Zwiebeln abziehen, fein hacken und zusammen mit in die Pfanne geben. Die Petersilie waschen, trocknen, grob hacken und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Paprikapulver und Salz abschmecken. Den Spinat blanchieren. Eine Zwiebel abziehen und würfeln. Die restliche Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Knoblauch abziehen, pressen und ebenfalls dazugeben. Den Blattspinat gut ausdrücken, grob hacken und ebenfalls mitschwitzen. Anschließend auskühlen lassen. Den Ricotta in einer Schüssel mit dem Ei verrühren. Den Spinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig ausrollen und kleine, runde Taschen formen. Diese jeweils mit dem Hackfleisch, dem Spinat und dem Käse füllen verschließen. Die fertigen Taschen für zehn Minuten in den Backofen geben. Die Tomaten und die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Die zweite Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Rapsöl, den Essig, eine Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem Dressing anrühren und über den Tomaten-Gurken-Salat geben. Die Fladenbrottaschen mit dem Tomaten-Gurken-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Petrus Basar am 04. November 2013

Hackfleisch in Shiitake mit Zuckerschoten und Eier-Reis

Für zwei Personen

Für die gefüllten Shiitake:

150 Hackfleisch, gemischt	4 Shiitake	4 Frühlingszwiebeln
1 Karotte	1 Ingwer, 3 cm	1 Ei
3 EL Panko	1 TL Stärke	3 EL japanische Sojasauce
2 EL Sake	Salz, Pfeffer	

Für den Eierreis:

150 g Kurzkornreis	2 Eier	100 ml Dashibrühe
1 Noriblatt, getrocknet	Rapsöl	

Für die Zuckerschoten:

10 Zuckerschoten	Salz, Pfeffer
------------------	---------------

Für die Sauce:

200 ml Dashibrühe	2 EL Mirin	1 EL Sake
1 EL Sojasauce	Stärke, Salz	

Die Pilze putzen und die Stiele heraustrennen. Die Stiele fein Würfeln und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln von ihren Enden befreien, in feine Ringe schneiden, eine kleine Handvoll beiseitelegen und den Rest in die Schüssel geben. Den Ingwer und die Karotte schälen, fein raspeln und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut durchmengen. Anschließend mit dem Hackfleisch, dem Panko, dem Sake, der Sojasauce, einer Prise Salz und dem Ei vermischen. Die Innenseite der Pilze mit Stärke bestäuben. Die Hackfleischfüllung in die Pilze geben und die Pilze in den Bambus-Dampfgarer legen. Einen Topf mit etwas Wasser aufsetzen und den Bambuskorb dort einhängen, so dass die Pilze im Dampf des siedenden Wassers garen können. Die Pilze etwa 15 Minuten bei mittlerer Temperatur dämpfen, dabei ein Leinentuch zwischen Bambuskorb und -deckel spannen, um das Tropfwasser abzufangen. Den Kurzkornreis in einen Topf geben, mit der Dashibrühe und 200 Millilitern Wasser auffüllen und aufkochen lassen. Anschließend den Reis quellen lassen. Kurz bevor er gar ist, den Reis aus dem Topf nehmen und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten. Wenn der Reis knusprig ist, die beiden Eier in der Pfanne aufschlagen, kurz stocken lassen und dann unter den knusprigen Reis mischen. Die Zuckerschoten waschen und von den Enden befreien. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Zuckerschoten darin etwa zehn Minuten garen lassen. Die Dashibrühe, den Mirin, den Sake und die Sojasauce in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Stärke mit etwas Wasser mischen und in die Sauce zum Abbinden geben. Die gefüllten Shiitake mit Zuckerschoten und japanischem Eierreis auf Tellern anrichten, mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und mit dem getrockneten Noriblatt garnieren.

Judith Postler am 11. September 2014

Hackfleisch-Bällchen im Auberginen-Mantel, Weizen-Grütze

Für zwei Personen

500 g Rinderhackfleisch	300 g Weizengrütze (Bulgur)	2 lange Auberginen
1 Tomate	1 Paprika	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 TL Butter	1 Ei
$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	2 EL Paprikamark	1 TL Bibertuzu
1 TL Kimyon	2 EL Öl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen und der Länge nach in etwa 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Öl erhitzen und die Auberginen auf beiden Seiten goldgelb backen. Anschließend die Auberginen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Anschließend das Hack mit Zwiebeln, Knoblauch, Ei, einem Esslöffel Öl, Salz, Pfeffer und Bibertuzu vermischen. Aus dieser Mischung kleine Bällchen formen und in Öl kurz anbraten. Jeweils zwei gebackene Auberginenscheiben kreuzweise übereinander legen, die Hackfleischbällchen in die Mitte legen und die Enden der Auberginenstreifen übereinander klappen. Die Tomate und die Paprika waschen und in Scheiben schneiden. Anschließend die Tomaten- und Paprikascheiben auf die Hackfleischbällchen im Auberginenmantel legen und mit einem Zahnstocher befestigen. Die Auberginentaschen auf einem Backblech nebeneinander anreihen. Das Tomatenmark leicht salzen und mit etwas Wasser und etwas Öl anrühren und als Sauce über die Auberginentaschen gießen. Bei 250 Grad etwa 20 Minuten garen. Für den Reis Butter und Öl in einer Pfanne schmelzen lassen und das Paprikamark und die Weizengrütze dazugeben. Die Masse etwas anbräunen lassen, anschließend mit 350 Milliliter Wasser, Salz und Pfeffer vermischen. Erst ohne Deckel aufkochen lassen, anschließend bei niedriger Flamme köcheln lassen. Es soll kein Wasser mehr im Topf sein. Fünf Minuten abkühlen lassen und mit einer Gabel auflockern. Die Hackfleischbällchen in Auberginenmantel mit der Weizengrütze auf Tellern anrichten und servieren.

Muhammed Yumbul am 30. Dezember 2013

Hackfleisch-Bällchen mit Couscous und Trauben-Soße

Für zwei Personen

300 g Lammhackfleisch	200 g Couscous	100 g weiße Weintrauben
1 Schalotte	4 EL Semmelbrösel	1 Ei
1 EL Mehl	30 g Butter	2 EL Crème-fraîche
250 ml Geflügelfond	50 ml trockener Sherry	2 EL Olivenöl
3 frische Minzblätter	Butter	Petersilie
Muskatnuss	gemahlener Kümmel	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Geflügelfond in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die Weintrauben waschen und trocken tupfen. Die Schalotte schälen, fein würfeln und zu dem Lammhackfleisch geben. Das Ei aufschlagen und ebenfalls in einer Schüssel mit dem Lammhackfleisch, den Semmelbröseln, etwas Kümmel, den gehackten Minzblättern, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Daraus Bällchen formen und in die Mitte je eine Weintraube drücken. Anschließend die Bällchen in den leicht kochenden Geflügelfond geben und ziehen lassen. Den Couscous mit der Hälfte des Fonds und dem Olivenöl übergießen und ausquellen lassen. Dann mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken und kräftig zu einer geschmeidigen Masse schlagen. Für die Trauben-Soße etwas Butter in einer Pfanne zerlassen. Dann das Mehl darüber streuen und bei mittlerer Hitze bräunen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend den Hühnerfond aufgießen und das Ganze unter Rühren aufkochen lassen. Danach den Sherry dazugeben und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss-Abrieb abschmecken, dann die Crème-fraîche unterrühren. Die restlichen Trauben halbieren, in der Soße erhitzen und etwas gehackte Petersilie unterrühren. Die gefüllten Hackfleischbällchen mit Couscous und Trauben-Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Maja Breton am 28. März 2012

Hackfleisch-Bällchen mit Ragout

Für zwei Personen

200 g Hackfleisch, gemischt	1 Scheibe Toastbrot	2 Zwiebeln
1 Stange Sellerie	1 kleine Karotte	500g passierte Tomaten
100 g Pecorinokäse	3 Eier	½ Bund Minze
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Eine halbe Zwiebel abziehen und zusammen mit der Minze klein schneiden. Den Pecorinokäse reiben und das Toastbrot zerbröckeln. Anschließend zusammen mit dem Hackfleisch, den Eiern, Natron, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Masse zu kleinen Bällchen formen und in Öl anbraten. Eine weitere Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Karotte und den Sellerie fein hacken und in Olivenöl andünsten. Die passierten Tomaten zusammen mit etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und für 15 Minuten kochen. Die Hackbällchen hinzugeben und mitkochen. Die Fleischbällchen mit dem Ragout auf einem Teller anrichten und servieren.

Michelina Ingrao am 05. März 2014

Hackfleisch-Küchle mit Erbsen-Möhren-Gemüse

Für zwei Personen

350 g gemischtes Hackfleisch	300 g mehlig Kartoffeln	150 g Erbsen
2 Karotten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund Majoran	1 Bund Thymian	1 Bund glatte Petersilie
1 altbackenes Brötchen	50 g Paniermehl	1 Ei
1 TL scharfer Senf	50 g Butter	50 g Pflanzenfett
250 ml Milch	1 Muskatnuss	Paprikapulver, Pfeffer, Salz

Zunächst die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser gar kochen. Die Karotten schälen und in Scheiben hobeln. Das Brötchen in etwas Milch einweichen und die Erbsen in kochendem Wasser garen. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit dem Pflanzenfett erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend in eine Schüssel geben. Den Majoran, den Thymian und die Petersilie zupfen und fein hacken. Das eingeweichte Brötchen ausdrücken. Das Hackfleisch mit dem Brötchen, dem Ei, dem Senf, der klein geschnittenen Zwiebel, dem Knoblauch und der Hälfte der Kräuter vermengen. Das Ganze mit dem Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Paniermehl abbinden. Die gehobelten Karotten in zerlassener Butter anschwitzen, dann etwas Wasser hinzugeben und die Möhren garen. Aus der Hackfleischmasse kleine Küchlein formen und diese in einer Pfanne mit Pflanzenfett anbraten. Anschließend die Erbsen zu den Möhren geben und alles mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Muskatnuss und den restlichen Kräutern würzen. Die restliche Milch in einem Topf mit der Butter erwärmen. Die Kartoffeln abgießen, stampfen und mit der warmen Milch zu einem Brei verrühren. Abschließend mit Salz und Muskat abschmecken. Das Hackfleischküchle mit dem Erbsen-Möhren-Gemüse und dem Kartoffelbrei auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Hennig am 08. April 2013

Hackfleisch-Klößchen in Tomaten-Soße mit Polenta

Für zwei Personen

200 g gemischtes Hackfleisch	50 g Polenta (Instant-Polenta)	30 g Brotbrösel
400 g geschälte Tomaten	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Ei	20 g Parmesan	1 TL Senf
15 g Butter	1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Rosmarin
2 Zweige Salbei	50 ml Milch	200 ml Wasser
2 EL Olivenöl	Rapsöl, Rosmarin, getrocknet	Basilikum, Thymian, getrocknet
Majoran, getrocknet	Salz, Pfeffer	

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in die Pfanne geben. Beides andünsten und anschließend etwas abkühlen lassen. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Das Hackfleisch zusammen mit der Zwiebelmischung aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Das Ei, den Senf und die Brotbrösel ebenfalls zugeben und vermengen. Die Hackmischung mit der Petersilie, Rosmarin, Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Die geschälten Tomaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Anschließend zusammen mit dem Olivenöl in einen Topf geben und erwärmen. Den gehackten Knoblauch zugeben. Die Tomatensoße mit Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus der Hackmasse mit feuchten Händen gleich große Klößchen formen. Die Klöße in die heiße Pfanne geben und anbraten. Sobald sie von allen Seiten gut angebraten sind, die Tomatensoße darüber gießen und köcheln lassen. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Polentamehl in das kochende Wasser einrieseln lassen und acht Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Den Parmesankäse reiben und zum Schluss unter die Masse rühren. Die Polenta abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta zusammen mit den Fleischklößchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Simone Rungger am 20. September 2012

Hackfleisch-Linsen-Topf mit Reis

Für zwei Personen

300 g gemischtes Hackfleisch	200 g Basmatireis	3 feste Kartoffeln
150 g gelbe Linsen	3 Zwiebeln	100 g getrocknete Zitronen
150 g Tomatenmark	2 Prisen gemahlener Safran	1 Prise Kurkuma
3 EL Olivenöl	Sonnenblumenöl, Salz	

Die Fritteuse vorheizen. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hackfleisch braun braten. Anschließend 300 Milliliter Wasser dazugießen, die Linsen einrühren und alles etwa zehn Minuten lang kochen lassen. Die getrockneten Zitronen mit der Messerspitze aufbrechen und zusammen mit dem Tomatenmark, dem Salz, dem Safran und dem Kurkuma ebenfalls dazugeben und die Zutaten weiter kochen lassen. Für die Pommes Frites die Kartoffeln schälen, in schmale Stäbchen schneiden, in der Fritteuse garen und abtropfen lassen. Anschließend salzen. Die Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und mit Öl in einer Pfanne goldbraun braten. Anschließend die Zwiebeln ebenfalls zum Hackfleisch geben und das Khoreshte Gheymeh weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis sich die Zutaten rot gefärbt haben. Die getrockneten Zitronen herausnehmen. Das Khoreshte Gheymeh mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Pommes Frites dekorieren.

Saed Farahmadi am 07. Mai 2014

Himmel-und-Erde

Für 2 Personen

500 g gemischtes Hackfleisch	500 g mehligk. Kartoffeln	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	3 süße Äpfel
2 Eier	250 g Butter	Butterschmalz
100 ml Sahne	50 g Mehl	1 altes Brötchen
200 g Zartbitterschokolade	100 g Honig	100 g mittelscharfer Senf
100 ml Apfelsaft	100 ml Calvados	1 Vanilleschote
1 Stange Zimt	200 g Zucker	Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Einen weiteren Topf mit Wasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und im Salzwasser garen. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Anschließend das alte Brötchen zerkleinern und die Chilischote der Länge nach aufschneiden. Von Scheidewänden und Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein hacken. Zwei Eier aufschlagen und danach mit der Hackmasse, den Zwiebeln, dem Knoblauch, dem Brötchen, etwas Salz, Pfeffer, der Chili und dem Senf vermengen. Das Ganze zu Frikadellen formen und in Butterschmalz anbraten. Die Kartoffeln zusammen mit etwas Muskatnuss, der Sahne, der Butter und etwas Salz und Pfeffer zu Püree stampfen. Anschließend die Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Dann zusammen mit dem Apfelsaft, dem Zucker, dem Calvados und einer Zimtstange weich kochen bis die Flüssigkeit verkocht ist. Danach die Zimtstange herausnehmen und die Äpfel zu Mus stampfen. Das Himmel-und-Erde auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Lohse am 09. Februar 2012

Italienischer Hackbraten mit Kartoffel-Plätzchen

Für zwei Personen

Für den Hackbraten:

500 g gemischtes Hackfleisch	2 Scheiben Weißbrot	150 g Mozzarella
50 g Parmesan	150 g Gratinkäse	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Dose passierte Tomaten	Paniermehl, Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelplätzchen:

250 g Pellkartoffeln	100 g Buchweizenmehl	1 Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	50 g Butter	80 ml Milch
30 ml Sahne	2 Eier	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. In der Zwischenzeit den Hackbraten zubereiten. Hierfür den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die passierten Tomaten mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan und Gratinkäse getrennt voneinander reiben. Nun das Fleisch mit den Eiern, dem Weißbrot und dem Parmesan mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackmasse in eine Auflaufform geben und die Tomatensauce darüber geben. Den Mozzarella darauf verteilen und den Gratinkäse darüber streuen. Den Hackbraten für etwa 20 Minuten in den Ofen schieben. Die Kartoffeln abgießen, durch eine Presse drücken und mit Buchweizenmehl, Milch, Sahne und Eiern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und die fertige Masse zu einer langen Rolle formen. Gleichmäßige Stücke davon abschneiden und anschließend nochmals mit den Händen zu rundlichen Plätzchen formen. In einer Pfanne die Butter zerlassen, den Salbei zugeben und für fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend die Plätzchen darin anbraten. Den Hackbraten mit Kartoffelplätzchen auf Tellern anrichten und mit Basilikum garnieren.

Nina Kreska am 01. September 2014

Jalapeno-Cheeseburger mit Barbecue-Soße

Für zwei Personen

Für den Jalapeno-Cheeseburger:

2 Burgerbrötchen	300 g frisches Rinderhack	1 Tomate
1 Gewürzgurke	6 Blätter Eisbergsalat	1 Zwiebel
2 Scheiben Cheddar-Käse	2 Jalapenos	2 EL Mayonnaise
Pflanzenöl		

Für die Barbecue-Sauce:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	4 EL Butter	3 EL heller Essig
1 Schuss scharfe ChilisaUCE	4 TL Hickory-Rauch-Sauce	6 EL Worchester-Sauce
250 ml Ketchup	1 EL mittelscharfer Senf	100 g brauner Zucker
1 EL weißer Zucker	1 TL Salz	

Für die Süßkartoffelecken:

2 kleine Süßkartoffeln	Chilipulver, Frittieröl	Salz, Pfeffer
------------------------	-------------------------	---------------

Für den Burger den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Sauce die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Anschließend die Zwiebelstücke mit der Butter, dem Essig, der scharfen ChilisaUCE, der Hickory-Rauch-Sauce, der Worchester-Sauce, dem Ketchup, dem Senf, dem braunen und weißen Zucker verrühren und mit Salz abschmecken. Anschließend kalt stellen. Die Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden und 20 Minuten in der Fritteuse frittieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Für den Burger das Fleisch zu Buletten formen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl scharf anbraten und anschließend im Ofen medium garen. Die Tomate vom Grün befreien und zusammen mit der Gewürzgurke in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und Ringe herunterschneiden. Die Jalapenos feinhacken. Den Salat waschen und trockenschleudern. Den Käse auf das Burgerfleisch legen. Anschließend die Brötchen mit Mayonnaise und Barbecue-Sauce bestreichen und die Zutaten darauf stapeln:

Erst den Salat, anschließend das Fleisch, die Tomatenscheiben, die Gurkenscheiben und die Zwiebel. Die Jalapenos auf das Fleisch legen. Neben dem Burger die Süßkartoffeln anrichten und servieren. Die Barbecue-Sauce separat in einem kleinen Schälchen servieren.

Jennifer Neßler am 05. November 2014

Köfte Kebab

Für zwei Personen

250 g Lammhackfleisch	125 g Mehl	40 g Speisestärke
1 rote Zwiebel	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Kopf Eisbergsalat
$\frac{1}{2}$ Kopf Rucola	$\frac{1}{2}$ Kopf Radicchiosalat	100 g Joghurt
3 Zweige Thymian	1 Msp. Chilipulver	1 Msp. Kumin
40 g Pistazien	1 Bund Koriander	2 Zweige Minze
1 TL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Mehl, die Speisestärke und eine Prise Salz in einer Schüssel vermischen und anschließend auf der Arbeitsfläche eine Mulde eindrücken. Derein einen Teelöffel Pflanzenöl und 100 Milliliter lauwarmes Wasser geben. Das Ganze von außen nach innen vermischen. Den entstandenen Teig mit einem Wellholz zu dünnen Tortillas ausrollen und mit den Händen dünn ziehen. Die Tortillas für 20 Minuten backen. Währenddessen wird die Marinade vorbereitet. Dafür die Pistazien hacken und diese mit dem Joghurt vermischen. Die Minze ebenfalls klein hacken und zu der Marinade dazugeben. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den Salat waschen, trocken schleudern und in kleine Streifen schneiden. Das Lammfleisch ebenfalls in kleine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Die fertigen Tortillas aus dem Backofen holen und mit dem Salat, den Korianderblättern, den Zwiebelringen und dem Lammfleisch füllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Darüber noch die Marinade geben. Den Köfta Kebab auf Tellern anrichten und servieren.

Christopher Weh am 07. April 2014

Königsberger Klopse mit Kartoffel-Brei

Für zwei Personen

500 g Rinderhack	1 Ei	50 g Mehl
1 altbackenes Brötchen	220 g altbackenes Weißbrot	5 vorw. festk. Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel, groß	1 EL Kapern
200 g Butter	375 ml Fleischbrühe	450 ml Milch
4 EL Sonnenblumenöl	Essig, Zucker	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Brötchen in etwas lauwarmem Wasser einweichen und gut ausdrücken, danach mit dem Ei, einer Prise Salz und Pfeffer und zwei Esslöffeln Öl zum Hackfleisch geben. Alles gut vermengen, danach aus der Masse Klopse formen. In einem Topf die Brühe aufkochen. Die Klopse hineingeben und garziehen lassen. Sobald die Klopse gar sind, herausnehmen und beiseite legen, die Brühe dabei aufbewahren. 50 Gramm Butter in einem großen Topf zerlassen und das Mehl langsam dazugeben. Unter stetigem Umrühren leicht bräunen lassen, schließlich nacheinander 200 Milliliter der Brühe und 250 Milliliter Milch angießen. Dabei weiterrühren, bis eine schöne Mehlschwitze entstanden ist (bei Bedarf mehr Milch oder Mehl unterrühren). Nun die Sauce mit Essig und Zucker sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Kapern mit eigener Flüssigkeit dazugeben. Sobald alles schwach köchelt, die Klopse in die Sauce legen. Die Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und in einem Esslöffel Öl anschwitzen. Das Weißbrot würfeln und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl kross braten. Nun die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen und mit der restlichen Milch und Butter sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Zuletzt die angeschwitzten Frühlingszwiebeln und die Croûtons unterheben. Die Königsberger Klopse zusammen mit dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten.

Matthias Morzuch am 11. September 2013

Königsberger Klopse, Salzkartoffeln, glasierten Möhren

Für zwei Personen

250 g gem. Hackfleisch	4 Kartoffeln fest	3 Möhren, mit Grün
1 Zwiebel	1 Ei	1 Zitrone
100 g kleine Kapern	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	100 g Paniermehl
2 Lorbeerblätter	100 g Butter	2 EL Senf
2 EL Mehl	200 ml Sahne	200 ml Weißwein
1 L Rinderfond	Butter, Zucker	Paprikapulver
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit ausreichend Salzwasser gar kochen. In einem weiteren Topf den Rinderfond erhitzen. Eine Pfanne ebenfalls erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und mit dem Hackfleisch in einer Rührschüssel vermengen. Das Ei und das Paniermehl ebenfalls unter das Hackfleisch mischen. Dann aus der Masse, mit leicht angefeuchteten Händen, gleichgroße Klopse formen. Anschließend die Königsberger Klopse in den Topf mit der Brühe geben und circa 15 Minuten gar kochen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Die Möhren schälen und in die heiße Pfanne geben. Mit Zucker bestreuen und glasieren lassen. Für die Soße die Butter mit dem Mehl in eine Pfanne geben und anschwitzen. Danach die Mehlschwitze mit der Sahne sowie dem Weißwein ablöschen und unter Rühren mit dem Zitronensaft, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Soße mit dem Fond, in dem die Klopse gegart worden sind, aufgießen und mit den Kapern verfeinern. Die Salzkartoffeln abgießen und zusammen mit den Königsberger Klopsen auf einem Teller anrichten. Die Soße mit den Kapern dazugeben und alles zusammen servieren.

Veronika Henning am 12. Mai 2012

Königsberger Klopse, Salzkartoffeln, Senf-Kapern-Soße

Für zwei Personen

Für die Klopse:

400 g Hackfleisch	2 Eier	1 TL Kapern
150 g Semmelmehl	1 TL Senf	Salz, Pfeffer

Für die Soße:

1 Zwiebel	3 Frühlingszwiebeln	1 EL Kapern
3 Lorbeerblätter	3 EL mittelscharfer Senf	1 EL heller Saucenbinder
1 EL Zucker	2 EL Crème-fraîche	1 L Kalbsfond
40 ml Weißweinessig	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Salzkartoffeln:

5 festk. Kartoffeln	20 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie
---------------------	-------------	--------------------------------------

Salz

Für den Salat:

300 g Feldsalat	2 Strauchtomaten	1 gelbe Paprika
1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL Honig
1 TL Senf	1 EL Rapsöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in den Topf geben und kochen, bis sie gar sind. In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Lauchzwiebeln waschen, von den Enden befreien und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Beides in die Pfanne geben und anschwitzen. Anschließend den Weißweinessig und den Kalbsfond aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Lorbeer abschmecken und aufkochen lassen. Den Sud ziehen lassen. Den Feldsalat waschen, abtupfen und die Blätter von den Stielen befreien. Die Tomaten waschen, achteln und vom Strunk befreien. Die Paprika waschen, abtupfen, das Gehäuse und die Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Für das Dressing den Honig, den Senf, das Rapsöl und eine beliebige Menge des Schnittlauchs verrühren. Die Limette aufschneiden, den Saft auspressen und mit in die Schüssel geben. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Für die Klopse das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Eiern, dem Senf, den Kapern und etwas Salz und Pfeffer sowie Paniermehl zu einem Fleischteig kneten. Anschließend kleine Klopse formen, in den vorbereiteten Sud geben und ziehen lassen. Nach etwa fünf Minuten die Klopse herausnehmen, im Backofen warmstellen und den Sud durch ein Sieb streichen. Die Flüssigkeit zurück in den Topf geben, mit der Butter, dem Saucenbinder, der Crème-fraîche, dem Senf und den Kapern für die Sauce abschmecken und köcheln lassen. Vor dem Servieren die Klopse nochmals für zwei Minuten in die Sauce geben. Währenddessen die Salzkartoffeln abgießen. Die Butter für die Kartoffeln zerlassen, die Petersilie klein hacken und beides zusammen über die Salzkartoffeln geben. Die Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln, Senf-Kapernsauce und buntem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Annerose Landmann am 14. Juli 2014

Königsberger Klopse

Für zwei Personen

Für die Klopse:

200 g Kalbshackfleisch	1 Scheibe Schinkenspeck	1 Ei
$\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen	100 g Semmelbrösel	100 ml Milch
1 Schalotte	1 Bund glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	1 TL Sardellenpaste	1 TL eingelegte Kapern
2 Liter Kalbsfond	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 großer Champignon	1 Schalotte	2 TL Kapern
$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Sardellenpaste	125 ml Kalbsfond
25 ml Weißwein	1 EL Butter	2 TL Mehl
25 g Crème-fraîche	125 ml Sahne	1 Ei
40 g eiskalte Butter	50ml Sahne	Cayennepfeffer
glatte Petersilie	Kapern, Pfeffer, Salz	

Für die Kartoffeln:

3 große Frühkartoffeln (festk.)	2 Stängel glatte Petersilie	Salz
---------------------------------	-----------------------------	------

Das Brötchen fein würfeln und in der Milch einweichen. Die Kartoffel schälen, ebenfalls würfeln und mit dem Dämpfeinsatz über Salzwasser gar dämpfen. Den Fond in einen Topf füllen, salzen und mit einem Lorbeerblatt kurz aufkochen. Die Petersilie waschen und klein hacken. Etwas Petersilie für die Kartoffeln beiseite stellen. Den Speck und die Zwiebel fein würfeln, die Petersilie hinzugeben und alles mit etwas Öl in der Pfanne glasig andünsten. Dann die Pfanne kurz beiseite stellen und abkühlen lassen. Das Hackfleisch mit dem Ei, Senf, Kapern, Sardellenpaste und den gut ausgedrückten Brötchenwürfeln in einer Schüssel mit der Hand verkneten. Die Speckmasse dazugeben, salzen und kleine Klopse formen. Diese im heißen (nicht mehr kochenden Fond) 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Für die Sauce den Champignon putzen und die Schalotte schälen und klein schneiden. Zusammen mit den Kapern, der Butter und der Sardellenpaste in einem Topf andünsten. Das Mehl darüber streuen und anschwitzen. Alles unter rühren mit der Hälfte des Weißweins ablöschen. Den Fond hinzufügen. Einkochen und die Crème-fraîche zusammen mit der Sahne unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit dem Stabmixer aufschlagen. Das Ei aufschlagen und Eigelb und Eiweiß trennen. Die Sahne mit einem Rührgerät schlagen. Das Eigelb mit dem restlichen Weißwein separat verrühren und die Mischung in die heiße, nicht mehr kochende Sauce rühren. Die eiskalte Butter unter Rühren hinzufügen. Kurz vor dem Anrichten etwa zwei Esslöffel der geschlagenen Sahne unterziehen. Die Klopse mit der Sauce auf einem Teller anrichten. Mit Kapern und Petersilie dekorieren. Die Kartoffeln in eine kleine Schale geben und mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen.

Kathleen Schulze am 15. September 2014

Kalb-Frikadelle mit Pfifferlingen in Weißwein-Soße

Für zwei Personen

350 g Kalbshackfleisch	250 g Pfifferlinge	30 g altbackenes Weißbrot
2 Scheiben Kastenweißbrot	2 Eier	1 Schalotte
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	½ Bund glatte Petersilie
4 Stiele Thymian	1 Zweig Rosmarin	3 Stiele Majoran
300 ml Sahne	50 ml Milch	25 ml Weißwein
1 EL Crème-fraîche	25 g Butter	3 EL Rapsöl
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotte sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten. Mit 150 Millilitern der Sahne auffüllen, den Thymian und die Rosmarinzweige hineingeben und alles bei milder Hitze circa eine Minute leicht kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und ziehen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Petersilie sowie den Majoran waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Die Milch zusammen mit 50 Millilitern lauwarmem Wasser in eine Schüssel geben und das Weißbrot darin einweichen, dabei einmal wenden. Eine Pfanne mit einem Esslöffel des Rapsöls erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Hälfte der Petersilie und des Majorans in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Das Weißbrot aus der Milch-Mischung nehmen und gut ausdrücken. Das Hackfleisch zusammen mit dem Brot, einem Ei sowie der Zwiebel-Kräuter-Mischung aus der Pfanne in eine Schüssel geben und miteinander verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Hackfleisch-Mischung vier gleich große Frikadellen formen. Eine weitere Pfanne mit dem restlichen Rapsöl erhitzen. Die Frikadellen darin von beiden Seiten hellbraun anbraten. Die Pfifferlinge putzen. Sobald die Frikadellen gar sind aus der Pfanne nehmen, die Pilze hineingeben und bei starker Hitze anbraten. Die restlichen Zwiebeln sowie fünf Gramm von der Butter zugeben und mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit der restlichen Sahne auffüllen. Die Frikadellen in der Pfanne verteilen und für circa zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die abgekühlte Kräutersahne durch ein Sieb gießen. Das übrige Ei zugeben und verquirlen. Die Weißbrotscheiben nacheinander in die Mischung tauchen, so dass sie leicht getränkt werden. Die übrige Butter zusammen mit dem restlichen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Weißbrotscheiben in das heiße Fett geben und auf jeder Seite zwei bis drei Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Die Frikadellen zusammen mit den Pfifferlingen und den Armen Rittern auf einem Teller anrichten. Mit den restlichen Kräutern und der Crème-fraîche garnieren und servieren.

Sabine Löbig am 11. Juli 2013

Kalb-Hackfleisch-Küchle mit Pesto-Kartoffeln

Für zwei Personen

200 g Lammhack	200 g Kalbshack	250 g vorw. festk. Kartoffeln
100 g Schafskäse	60 g Parmesan	100 g getrocknete Öl-Tomaten
100 g schwarze Oliven	1 Schalotte	1 Bund Basilikum
2 Zweige frischer Oregano	1 Zweig frischer Thymian	3 Knoblauchzehen
1 Muskatnuss	2 EL mittelscharfer Senf	1 EL Tomatenmark
Gemüsefondpulver	1 Ei	100 ml trockener Rotwein
50 ml roter Portwein	1 altbackenes Brötchen	100 g Semmelbrösel
20 g geröstete Pinienkerne	Cayennepfeffer	1 TL Koriander-Schwarzkümmel
Olivenöl	Butter	schwarzer Pfeffer
Salz		

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einen Topf mit Wasser und etwas Salz geben. Das Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln garen lassen. Das Brötchen in reichlich Wasser einweichen. Für die Fleischküchle den Schafskäse zerreiben und in eine Schüssel geben. Die getrockneten Tomaten und die schwarzen Oliven waschen, trocken tupfen und sehr klein schneiden. Anschließend ebenfalls in die Schüssel geben. Die Schalotte und zwei Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und in die Schüssel geben. Das Ei aufschlagen und ebenso wie den Senf und das Hackfleisch in die Schüssel geben. Alles gut vermengen. Das Brötchen gut ausdrücken, ebenfalls in die Schüssel geben und gut untermischen. Etwas Oregano und Thymian zupfen, klein hacken und mit der Hackfleischmasse vermengen. Etwas Muskat zum Abschmecken in die Masse reiben. Die Masse außerdem mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer sowie der Koriander-Schwarzkümmel-Mischung abschmecken. Aus der Hackfleischmasse kleine Fleischküchle formen und diese leicht in den Semmelbröseln wälzen. Olivenöl und Butter zu gleichen Teilen in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Fleischküchle darin bei niedriger Hitze braten. Anschließend für die Soße die Fleischküchle aus der Pfanne nehmen, den Rotwein und den Portwein mit dem Tomatenmark und etwas Gemüsefondpulver in die Pfanne geben, gut vermengen und reduzieren lassen. Die Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anschwelen. Für das Pesto die übrige Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Das Basilikum rupfen und mit etwa 120 Millilitern Olivenöl und der Knoblauchzehe in einem Zerkleinerer kleinhacken und vermengen. Den Parmesan reiben und mit den Pinienkernen ebenfalls in einen Zerkleinerer geben und noch einmal gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die mediterranen Fleischküchle und die Kartoffeln mit der Soße auf einem Teller anrichten, die Kartoffeln mit dem Pesto übergießen und servieren.

Edith Brühl am 05. März 2012

Kalbfleisch-Pflanzerl mit Gelbe-Rüben-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Kalbfleischpflanzerl:

250 g Kalbhackfleisch	250 g Schweinehackfleisch	1 Zitrone
1 Brötchen	1 Ei	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie	1 TL Senf (mittelscharf)
$\frac{1}{2}$ TL Majoran (getrocknet)	Paprikapulver, edelsüß	Salz, Cayennepfeffer
Pfeffer, Butterschmalz		

Für das Gemüse und den Brei:

400 g Kartoffeln (mehlig)	2 gelbe Möhren	2 orangene Möhren
1 EL Puderzucker	1 Zwiebel	1 Stück Ingwer (50 g)
1 Muskatnuss	250 ml Gemüsefond	100 g Butter
100 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

Für den Kartoffelbrei die Kartoffeln schälen und im Kochtopf mit Dampfeinsatz in Salzwasser dämpfen, bis sie gar sind. Das Brötchen in warmem Wasser einweichen. Beide Sorten Hackfleisch mit Ei und dem fest ausgedrückten Brötchen vermengen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Petersilie hacken und ein wenig für die Dekoration zur Seite legen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie unter die Masse kneten. Mit Senf, Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin ausbraten. Die Möhren schälen und in sehr fein schneiden. Eine Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und in etwas Butter andünsten. Die Möhren dazugeben und mit Puderzucker bestäuben. Den Ingwer schälen und über die Möhren reiben. Die Zutaten mit Gemüsefond ablöschen. Das Ganze bissfest garen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss etwas Sahne dazugeben. Die gekochten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit Butter zu einem Brei rühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Kalbfleischpflanzerl zusammen mit dem Kartoffelbrei und Gelbe-Rüben-Gemüse auf Tellern anrichten. Mit frisch gehackter Petersilie dekorieren.

Andrea Schart am 29. September 2014

Klopse nach Omas Art mit Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Pellkartoffeln:

500 g mehligk. Kartoffeln 3 Stiele Petersilie Butter, Salz

Für die Klopse:

300 g gemischtes Hackfleisch 1 Brötchen 1 Limette
1 Schalotte 1 Ei 1 TL getrockneter Majoran
1 Zweig Majoran 1 TL Senf 1 TL süßer Senf
5 Lorbeerblätter 300 ml Gemüsefond 200 ml Milch
1 TL weißer Balsamico Cilli, Zucker Salz, Pfeffer

Für den Rote-Bete-Salat:

1 Rote Bete, vakuumiert 1 Apfel (Pink Lady) 1 Limette
1 Schalotte 3 Stiele Petersilie 1 EL Zucker
1 EL weißer Balsamico Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Eier 1 TL kleine Kapern 1 Vanilleschote
1 Msp. Safranfäden 1 EL Crème double 100 ml Sahne
1 EL weißer Balsamico Salz, Pfeffer

Für die Garnierung:

3 Kapernäpfel Kapuzinerkresse

Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Milch erwärmen und das Brötchen darin einweichen. Eine Schalotte abziehen, halbieren und eine Hälfte fein reiben. Das Lorbeerblatt, die geriebene Schalotte, den Balsamico, den Zucker sowie die Petersilie mit dem Gemüsefond zu einem Sud einkochen lassen. Die Limette waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Das Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermengen. Das Ei aufschlagen und zusammen mit den Kapern unterkneten. Die Hackmasse mit dem Senf, etwas Limettenabrieb, etwas Chili sowie je einer Prise Salz und Pfeffer würzen und daraus Klopse formen. Die Klopse in den heißen Sud geben und darin gar ziehen lassen. Die Rote Bete in Würfel schneiden. Den Apfel schälen, reiben und mit der Roten Bete vermengen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Aus dem Essig, dem Zucker und den Zwiebelwürfeln eine Marinade anrühren. Die Marinade mit der Rote-Bete-Apfel-Mischung vermengen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark mit dem Zucker vermengen. Von dem Sud der Klopse 100 Milliliter mit der Crème double verrühren, die Safranfäden sowie die Zuckermischung zugeben und zum Kochen bringen. Die Eier trennen und die Eigelbe zusammen mit der Sahne in die Sauce einrühren und einige Minuten köcheln lassen. Die Klopse in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen und pellen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin schwenken und die Petersilie dazugeben. Die Klopse zusammen mit den Pellkartoffeln und dem Rote-Bete-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Rosy Volkmann am 22. September 2014

Kochklopse von Kalb-Hackfleisch

Für zwei Personen

250 g Kalbshack	4 festk. Kartoffeln	2 Sardellenfilets
1 altbackenes Brötchen	2 Zwiebeln	1 Zitrone
1 Zweig glatte Petersilie	1 EL Kapern	3 Pimentkörner
2 Lorbeerblätter	1 EL Mehl	2 Eier
125 g saure Sahne	250 ml Buttermilch	250 ml Geflügelfond
125 ml Sherry	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend circa 10 Minuten in Salzwasser garen. Das trockene Brötchen in Wasser einweichen und auspressen. Etwa die Hälfte wird für die Zubereitung der Klopse benötigt. Die Sardellenfilets fein hacken. Die Petersilie hacken. Die Zwiebeln abziehen. Eine fein würfeln, die zweite zurück behalten. Die Petersilie, die Zwiebelwürfel, ein Ei und die Hälfte der Brötchenmasse mit dem Kalbshack verkneten, bis die Brötchenmasse vollständig untergemengt und nicht mehr zu sehen ist. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend sechs runde Klöpschen daraus formen. Die Lorbeerblätter, die zweite Zwiebel und die Pimentkörner in 750 Milliliter zum Kochen bringen. Nach Geschmack etwas Geflügelfond hinzugeben. Die Klopse in das sprudelnd kochende Wasser legen und garen, bis sie aufschwimmen. Die Klopse herausnehmen, den Sud durch ein Sieb gießen und auffangen. Anschließend erneut zum Kochen bringen. Ein Ei trennen. Die Buttermilch, die saure Sahne, das Eigelb und das Mehl glatt rühren und in den kochenden Sud einrühren und aufkochen lassen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Anschließend die Klopse, den Zitronensaft, den Sherry und die Kapern in die Sauce geben und bei wenig Hitze circa fünf Minuten ziehen lassen. Eventuell mit etwas Hühnerbrühe abschmecken. Die Kochklopse mit den Kartoffeln und etwas Sauce auf einem tiefen Teller anrichten. Eventuell mit etwas Petersilie garnieren.

Dietmar Kuschel am 10. Dezember 2012

Kohl-Rouladen mit Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	125 g geräucherter Speck	1 Spitzkohl
250 g mehlig. Kartoffeln	1 altbackenes Brötchen	1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie	1 Ei	2 EL Butterschmalz
1 EL Speisestärke	100 ml Rinderfond	50 ml Milch
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und im Ganzen gar kochen. Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Anschließend die inneren Kohlblätter abzupfen und in Salzwasser blanchieren. Danach die Blätter mit dem Speck auslegen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das altbackene Brötchen in der Milch einweichen. Danach das Hackfleisch mit den Zwiebeln, dem Ei und dem eingeweichten Brötchen gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das zubereitete Hackfleisch auf den mit Speck ausgelegten Kohlblättern verteilen, zusammen rollen und mit der Baumwollschnur einwickeln. Einen Esslöffel des Butterschmalzes in einer Pfanne schmelzen und die Kohlrouladen darin anbraten. Die Kohlrouladen ab und an wenden. Danach die Kohlrouladen mit dem Rinderfond aufgießen und mit geschlossenem Deckel fertiggaren. Anschließend die Kohlrouladen aus der Pfanne nehmen. Die Speisestärke mit Wasser anrühren und damit die Brühe zu einer Sauce abbinden. Das Ganze ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen. Das restliche Butterschmalz in eine Pfanne geben und schmelzen. Anschließend die Petersilie, bis auf einen Zweig, fein hacken. Die Kartoffeln gemeinsam mit der Petersilie in die Pfanne geben und in dem Butterschmalz schwenken. Die Kohlrouladen mit den Petersilienkartoffeln und der Sauce auf einem Teller anrichten, mit dem restlichen Petersilienzweig garnieren und servieren.

Christa Gumz am 03. Dezember 2012

Kohl-Rouladen mit Stampf-Kartoffeln und Riesling-Soße

Für zwei Personen

150 g Rinderhack	2 Scheiben geräucherter Speck	400 g mehligk. Kartoffeln
1 Weißkohl	1 Schalotte	2 EL unges. Kartoffelchips
1 Brötchen	1 EL Mehl	1 Ei
75 g Butter	250 ml Milch	250 ml Gemüsefond
2 EL Riesling	Crème fraîche	Butterschmalz
Paprikapulver	Muskatnuss	Salz
weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer	

Einen Topf mit Wasser, einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das Brötchen in Wasser einweichen. Dann die Kartoffeln im Salzwasser gar kochen. Die großen Blätter des Kohls im kochenden Wasser überbrühen. Die dicken Rippen herausschneiden und die Blätter dann klein schneiden. Anschließend die Schalotte abziehen und klein hacken. Das Ei aufschlagen und mit dem Hackfleisch, der Schalotte, etwas Salz, Paprikapulver und dem ausgedrückten Brötchen vermengen. Die Masse auf den Kohlblättern verteilen, diese zusammenrollen und dann mit Garn oder Rouladenklammern fixieren. Dann in einem Tuch abtrocknen. Den geräucher-ten Speck in etwas Butterschmalz anbraten und dann die Kohlrouladen dazugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen und bei geringer Hitze gar werden lassen. Für die Soße einen Teil der Kochflüssigkeit mit dem Riesling auffüllen und nach Bedarf mit Crème-fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Milch aufkochen. Die Kartoffeln abgießen und mit der heißen Milch und etwas Butter stampfen. Dann mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnussabrieb abschme-cken. Die Stampfkartoffeln mit den Kartoffelchips garnieren, anschließend mit der Kohlroulade und der Riesling-Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Maja Breton am 26. März 2012

Konfetti-Frikadellen mit warmem Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

300 g gem. Hackfleisch	400 g Drillinge (Kartoffeln)	100 g Gemüsemais
1 Zwiebel	50 g durchw. Speck	2 Gewürzgurken
1 Knoblauchzehe	1 Ei	20 g Hafervollkornflocken
1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
50 g Emmentaler	10 Mini Mozzarellakugeln	50 g Fetakäse
50 g Semmelbrösel	100 ml Rinderfond	1 TL scharfer Senf
2 EL Rapsöl	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Kräuternessig
edelsüß-Paprika	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, heiß pellen und in Scheiben schneiden. Den Rinderfond erhitzen und über die Kartoffel gießen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Speck würfeln. Die Zwiebeln und den Speck anbraten und mit dem Essig zu den Kartoffeln geben. Die Gewürzgurken in Würfel schneiden und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und hacken, Die Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden und den Mais abtropfen lassen. Das Hackfleisch mit dem Ei, den Semmelbröseln, den Haferflocken, dem Senf, dem Knoblauch, Schnittlauch, den Frühlingszwiebeln und dem Rosmarin vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer abschmecken. Den Teig zu kleinen Frikadellen formen. In jede Frikadelle eine Mozzarella-Kugel drücken. Den Emmentaler stifteln und den Fetakäse zerbröseln. Die Frikadellen in eine feuerfeste Form geben, den Käse darüber streuen und 15 Minuten backen. Die überbackenen Frikadellen mit dem Kartoffelsalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Andrea Reichel am 03. Juli 2013

Lamm-Bratlinge mit Salbei-Joghurt und Bauern-Salat

Für zwei Personen

175 g Lammhackfleisch	1/2 Eisbergsalat	100 g Feta
2 Tomaten	50 g Salatgurke	1/2 Gurke
1 Zwiebel	1 Zitrone	6 schwarze Oliven, entsteint
4 EL Olivenöl	1 Ei	2 EL Naturjoghurt
1 Bund Oregano	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum
1 Bund Salbei	1 Knoblauchzehe	2 EL Paniermehl
2 TL getrockneter Salbei	Paprikapulver, Zucker	schwarzer Pfeffer, Salz

Das Lammhackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und dazugeben. Zusammen mit dem Paniermehl und dem Ei zu einem glatten Fleischteig vermengen. Mit einem Teelöffel von dem getrockneten Salbei, Salz, frischem Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Aus der fertigen Masse vier Bratlinge formen. Das Olivenöl in einer heißen Pfanne erhitzen. Die Bratlinge hinzugeben und von beiden Seiten circa acht Minuten anbraten. Den Joghurt mit dem restlichen getrockneten Salbeis verrühren. Die Gurke schälen, würfeln und unter den Joghurt geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, klein hacken und trocken tupfen. Den Oregano und das Basilikum ebenfalls klein hacken. Für das Dressing, die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Zusammen mit dem restlichen Olivenöl, der Knoblauchzehe und etwas Zucker in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Den Blattsalat, die Tomaten, die Oliven und die Salatgurke in eine Schüssel geben. Den Feta würfeln und darüber streuen. Das Dressing nochmals kurz verquirlen, über den Salat geben und alles mischen. Ein wenig von dem Oregano, der glatten Petersilie und dem Basilikum hinzugeben. Die Lammbratlinge mit dem Salbei-Joghurt und dem griechischem Bauernsalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Christina Antoniou am 29. Mai 2012

Lamm-Burger mit pikantem Minz-Gurken-Joghurt

Für zwei Personen

300 g Lammhackfleisch	2 Zwiebelbrötchen	40 g Salatgurke
1 Tomate	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g zerbröckelten Fetakäse	40 g Naturjoghurt	4 g frischer Oregano
20 g frische Minzblätter	Butter, Tabasco-Sauce	Grobkörniges Salz
Salz, Pfeffer		

Die Gurke schälen, reiben und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Einen Teelöffel des Knoblauchs mit der Hälfte der Minze unter den Joghurt rühren. Die Gurke unterheben, mit etwas Tabasco-Sauce sowie einer Prise Salz abschmecken und kalt stellen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Tomate waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Den Oregano klein hacken. Den Fetakäse zerbröckeln, ein Viertel der fein gehackten Zwiebel, den Oregano und vier Scheiben von der Tomate einschließlich der verbleibenden zehn Gramm Minze in einer großen Schüssel vermengen. Nach Bedarf salzen und pfeffern. Aus dem Lammhackfleisch zwei Hacksteaks von gleicher Größe und einer Stärke von circa zwei Zentimetern formen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin scharf von beiden Seiten anbraten. Die Hitze regulieren und circa vier Minuten von beiden Seiten langsam weiterbraten. Die Zwiebelbrötchen aufschneiden und während der letzten Minute die Brötchen mit der aufgeschnittenen Seite nach unten in einer Pfanne rösten. Die Hacksteaks auf den getoasteten Brötchen zusammen mit den marinierten Tomatenscheiben anrichten. Den Joghurt mit auf den Teller geben und servieren.

Daniel Muth am 20. Januar 2014

Lamm-Hack-Pistazien-Kufta mit Hirse-Salat, Schafskäse

Für zwei Personen

Für die Lamm-Pistazien-Kufta:

200 g Lammhack	200 g gemischtes Hackfleisch	1 rote Zwiebel
3 Zehen Knoblauch	40 g Korinthen	1 Zitrone
120 g gehackte Pistazien	1 Ei	70 g Semmelbrösel
3 EL Granatapfelsirup	1 EL Honig	5 Zweige Minze
2 TL mildes Paprikapulver	2 TL mildes Paprikamark	1 Prise Piment
3 TL Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander	2 TL Harissa
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Für den Hirse-Salat:

100 g Instant-Hirse	1 Mango	1 rote Chilischote
1 rote Mini-Paprikaschote	2 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 Knolle Ingwer, 2 cm	1 Zitrone	1 Limette
100 g Schafskäse	1 EL Waldhonig	3 Zweige Minze
3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Koriander	2 TL Kreuzkümmel
1 TL Harissa	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Chilifäden

Für die Lamm-Pistazien-Kufta die Zwiebel und zwei Zehen Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Die Minze schneiden. Das Lammhack, das gemischte Hack, die Semmelbrösel, das Ei, die Korinthen, das Paprikapulver, das Paprikamark, den Piment, den Kreuzkümmel, den Koriander und das Harissa in den Mixer geben und grob zerkleinern. Eine Handvoll Pistazien beiseitelegen und den Rest ebenfalls in den Mixer geben. Mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und der Minze mischen und kleine Bällchen formen. In heißem Olivenöl acht Minuten braten. Die Zitrone auspressen. Den restlichen Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Den Granatapfelsirup mit einem Spritzer Zitronensaft, dem Knoblauch, Honig, Salz und Pfeffer mischen. Die Kufta damit in der Pfanne überziehen und mit den restlichen gehackten Pistazien bestreuen. Die Hirse in Salzwasser kochen, abschütten und kalt abspülen. Während die Hirse kocht, in einem Mixer Koriander, Petersilie, Minze und eine Frühlingszwiebel mixen. Den Knoblauch pressen. Die Zitrone ebenfalls auspressen. Die Masse aus dem Mixer nehmen und mit Kreuzkümmel, Harissa, dem Knoblauch, dem Honig, dem Zitronensaft und dem Olivenöl mischen. Die Hirse mit dem Dressing vermengen. Für die Chili-Mango die Schale der Limette abreiben und die Limette auspressen. Die zweite Frühlingszwiebel kleinschneiden. Die Mango und den Ingwer schälen und zusammen mit der Chili und der Paprika klein würfeln. Mit Limettensaft, Limettenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Mithilfe eines Servierings die Hirse, den Käse und die Mango aufeinanderschichten. Die Lamm-Pistazien-Kufta mit Hirse-Salat und Chili-Mango auf Tellern anrichten, mit Chilifäden garnieren und servieren.

Kathrin Weisenstein am 08. Dezember 2014

Lamm-Hack-Steaks mit Mango

Für zwei Personen

300 g Lammhacksteaks	50 g Schnellkochreis	1 rote Chilischote
1 rote Peperoni	1 Mango	1 Ananas
1 Zitrone	1 Ei	200 g Speisequark
50 g Crème-fraîche	1 Brötchen, in Milch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	1 TL Sambal Oelek
1 EL Fenchelsamen	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL Curry
1 EL grüne Pfefferkörner	Olivenöl, Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und feinhacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch und der Chilischote darin anschwitzen. Das in Milch eingeweichte Brötchen ausdrücken, zerhacken und mit dem Hack und dem Zwiebelgemisch vermengen. Das Ei aufschlagen. Die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Ananas ebenfalls schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Anschließend 50 Gramm Mango- und 30 Gramm Ananasfruchtfleisch mit dem Ei, dem Reis, den Fenchelsamen und dem Kreuzkümmel zum Fleisch geben und alles zu einer glatten Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Curry kräftig würzen. Nach Bedarf mit den Semmelbröseln binden. Aus der Fleischmasse Hacksteaks formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin auf beiden Seite sechs Minuten braten. 50 Gramm Mangofruchtfleisch und 30 Gramm Ananasfruchtfleisch mit den Pfefferkörnern pürieren und mit der Crème-fraîche und dem Speisequark vermischen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Fruchtquark mit Zitronensaft, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hacksteaks mit dem Quark auf einem Teller anrichten und mit der Peperoni garniert servieren.

Stefan Schulz am 06. Februar 2013

Lauch-Bolognese mit Rinder-Hackfleisch, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

400 g Rinder-Hackfleisch	500 g Lauch	3 große Kartoffeln
50 g Margarine	50 g Butter	250 ml Gemüefond
200 ml Milch	200 ml Sahne	1 EL Butter
1 EL Speisestärke	1 Muskatnuss	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Gemüefond erhitzen und die Kartoffeln darin garkochen. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Gemüefond erhitzen und den Lauch darin garen. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch abseihen und den Sud dabei auffangen. Den Lauch zu dem Hackfleisch geben. Ein wenig Sud und die Speisestärke dazugeben. Anschließend die Sahne dazugeben. Die Milch mit der Butter erhitzen und zu den gekochten Kartoffeln geben. Die Kartoffeln zu einem Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Die Lauchbolognese auf einem Teller anrichten und das Kartoffelpüree dazugeben und servieren.

Albert Lachaussee am 18. April 2012

Mandel-Steaklets mit Dill-Zwiebeln und Rauke-Salat

Für zwei Personen

250 g gem. Hackfleisch	100 g Basmatireis	1 Bund Rauke
5 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Ei
150 g Schmand	57 ml Weißwein	100 ml Fond
1 Bund Dill	5 Zweige Koriander	40 g Mandelkerne, geschält
1 TL Paprikapulver	1 EL Senf	Butter, Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Zwiebeln abziehen und eine davon fein hacken. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und etwas anschmoren lassen. Anschließend mit etwas Weißwein und etwas Fond angießen und für circa 16 Minuten köcheln lassen. Dabei umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill und den Koriander waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Mandeln bis auf sechs Stück in einen Zerkleinerer geben und fein mahlen. Das Ei trennen. Das Hackfleisch mit den gemahlten Mandeln, zwei Esslöffeln Schmand, einem Esslöffel Dill, dem Knoblauch, dem Eigelb, etwas Paprikapulver und etwas Koriander vermischen. Aus der Hackmasse drei flache Frikadellen formen und in die Mitte jeder Frikadelle einen Mandelkern drücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen zusammen mit den vier übrigen Zwiebeln anbraten. Anschließend mit 75 Milliliter Weißwein und dem restlichen Fond aufgießen und die Frikadellen bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze circa zwölf Minuten schmoren lassen. Die Rauke waschen, trocken schleudern und die Stiele abschneiden. Aus etwas Olivenöl, dem Senf, etwas Schmand, Salz, Pfeffer und Zucker eine Vinaigrette herstellen. Die Vinaigrette über den Salat geben. Die Steaklets aus der Pfanne nehmen. Den restlichen Schmand und den restlichen Dill unter den Schmorsud rühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaklets zusammen mit dem Reis auf einem Teller anrichten. Die Sauce darüber geben. Den Salat in ein Schälchen geben und alles zusammen servieren.

Brigitte Leiwesmeier am 30. Januar 2013

Mangold-Hackfleisch-Rouladen mit Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

200 g gemischtes Hackfleisch	6 mehligk. Kartoffeln	1 Mangold (groß)
1 Zwiebel	1 Tomate	1 Knoblauchzehe
2 Eier	1 altbackenes Brötchen	200 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie	Öl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser garen lassen. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Brötchen ausdrücken und anschließend zerbröseln. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Ganze zu dem Hackfleisch geben und vermengen. Den Mangold vom Strunk befreien und sechs große Blätter abnehmen. Die Mangoldblätter waschen, trocken tupfen und mit der Hackfleischmasse füllen und einrollen. Die Rouladen in einer Kasserolle mit etwas Olivenöl anbraten. Die Petersilie zupfen und klein hacken. Den Gemüsefond mit der Sahne und den Eiern vermengen. Anschließend etwas Petersilie hinzufügen. Die Tomate waschen und in zwei Hälften schneiden. Die Sauce über die Rouladen geben, die Tomate belegen und alles im Ofen 20 Minuten lang garen lassen. Die Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Die restliche Petersilie darüber geben. Die Mangoldrouladen mit den Petersilien-Stampfkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Brunhilde Mertin am 26. August 2013

Mehl-Spatzen mit Hackfleisch-Küchle und Gurken-Salat

Für 2 Personen

200 g Rinderhack	100 g Schweinehack	500 g Semmelbrösel
1 Gurke	3 Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
4 Eier	300 g Mehl	100 ml Schlagsahne
1 Bund Dill	1 Bund Petersilie	1 TL Senf
2 EL Zucker	80 ml Gemüsefond	100 ml Mineralwasser
100 ml Kräuternessig	Sonnenblumenöl	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Mehl zusammen mit drei der Eiern und einer Prise Salz verrühren. Das Mineralwasser nach und nach unter den Teig rühren und anschließend circa fünf Minuten ruhen lassen. Den Teig mit einem Esslöffel Portionsweise in das kochende Salzwasser geben und zehn Minuten köcheln lassen. Die Mehlspatzen anschließend abschöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Kräuternessig mit dem Zucker und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Gurke schälen, in dünne Scheiben hobeln und in das Dressing geben. Die Sahne sowie den Dill ebenfalls über die Gurken geben und alles ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Beide Hackfleischsorten mit dem übrigen Ei, dem Senf und etwas Gemüsefond vermengen. Die angedünsteten Zwiebeln, die Semmelbrösel und die Petersilie in die Masse geben. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus der Hackmasse gleichgroße Küchlein formen in dem heißen Fett goldbraun backen. Die Mehlspatzen zusammen mit den Hackfleischküchle und dem Gurkensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Christian Weidner am 14. Oktober 2013

Mit Hackfleisch gefüllte Paprika, Tomaten, Schafskäse

Für zwei Personen

500 g gemischtes Hackfleisch	500 g Reis	100 g Fetakäse
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Fleischtomate
2 Tomaten	2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Petersilie, den Dill und die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und kross anbraten. Die Kräuter zugeben und untermengen. Die Paprikaschoten und die Fleischtomate waschen, trocken tupfen und entkernen. Etwas Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und beides darin anbraten. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Tomatenstücke zusammen mit dem Reis zu der Hackfleischmischung geben und erhitzen. Die angebratenen Paprikaschoten sowie die Fleischtomate mit der Hack-Reis-Mischung füllen. Die gefüllten Paprika und Tomate auf einem Teller anrichten. Den Feta dazu reichen und servieren.

Anastasia Grammenoudi am 10. März 2014

Muschel-Burger mit Süßkartoffel-Sticks

Für zwei Personen

100 g gemischtes Hackfleisch	500 g Miesmuscheln	2 Scheiben Toastbrot
2 Süßkartoffeln	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Karotten	1 Stangensellerie	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika	1 Chilischote	1 unbehandelte Limette
1 Ei	3 EL Ketchup	3 EL Aioli-Mayonnaise
100 ml trockener Weißwein	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Thymian
500 ml Rapsöl	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Karotte und den Sellerie schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln, die Hälfte des Knoblauchs und das Gemüse anschwitzen. Die Muscheln waschen, abtropfen lassen und mit dem Thymian zu dem Gemüse geben. Das Ganze so lange garen, bis die Muscheln sich öffnen. Anschließend die Muscheln herausholen und das Fleisch von der Schale lösen. Die geschlossenen Muscheln direkt entsorgen. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Die Paprika schälen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Das Ei mit dem Hackfleisch und der Paprika, der Chili, den Frühlingszwiebeln, etwas Petersilie sowie Limettensaft gründlich vermischen. Das Muschelfleisch klein hacken, mit der Fleischmasse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zu Frikadellen formen und in Olivenöl von beiden Seiten braten. Das Toastbrot in einer Pfanne rösten und vierteln. Die Süßkartoffeln schälen, zu Sticks schneiden und im Rapsöl ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Das Toast mit den Frikadellen abwechselnd schichten und mit Zahnstochern feststecken. Den Burger mit den Sticks auf Tellern anrichten und mit dem Ketchup und der Mayonnaise servieren.

Mona Baumhoer am 28. Februar 2012

Offene Damwild-Hackfleisch-Lasagne

Für 2 Personen

250 g Damwildhackfleisch	4 Lasagneplatten	5 Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer
1 Stange Staudensellerie	5 Karotten, klein	1 Zucchini
50 g getr. Herbsttrompeten	1 Lorbeerblatt	50 g Walnüsse
750 ml Dornfelder Rotwein	Oregano	Thymian
Salbei	Olivenöl	Kürbiskernöl
Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Lasagneplatten in Salzwasser garkochen. Eine Karotte schälen und klein schneiden. Den Sellerie klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Etwas Bratensatz in eine zweite Pfanne geben. Die Karotte, den Knoblauch, den Ingwer und die Zwiebeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten vom Strunk befreien, klein schneiden und mit zu der Soße geben. Die restlichen Karotten schälen und klein schneiden. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Karotten und die Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Herbsttrompeten in heißem Wasser ziehen lassen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Aus den Lasagneplatten Kreise ausstechen. Den Bratensatz in der zweiten Pfanne mit dem Rotwein aufgießen und mit etwas kalter Butter binden. Mit Oregano, Thymian, Salbei und dem Lorbeerblatt würzen. Die Herbsttrompeten mit in die Soße geben. Das Lorbeerblatt vor dem Servieren entfernen. Die Rotweinsauce auf einen Teller geben. Abwechselnd die Lasagneplatten mit dem Hackfleisch schichten. Die Karotten und die Zucchini um den Teller anrichten. Das Ganze mit den Walnüssen bestreut und mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Alexander Göttlicher am 05. Januar 2012

Omas Frikadellen mit 'Gold-Silber-Gemüse', Röstzwiebeln

Für zwei Personen

250 g Schweinehackfleisch	250 g Kartoffeln, mehligk.	250 g Karotten
3 Zwiebeln	1 Schalotte	1 Ei
1 EL Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ Brötchen, vom Vortag	1 Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Sauerampfer	Margarine, Rapsöl
Meersalz, Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Das halbe Brötchen vom Vortag in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in einer ausreichend großen Schüssel mit dem Hackfleisch vermengen. Das Ei aufschlagen und dazugeben. Eine Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit in die Schüssel geben. Die Masse mit etwas Pfeffer und dem Meersalz kräftig abschmecken. Den Bärlauch und den Sauerampfer gründlich waschen, klein schneiden und zusammen mit den Semmelbröseln zur Frikadellenmasse geben. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, anschließend das Hackfleisch zu Frikadellen formen und in der Pfanne durchbraten. Die Kartoffeln schälen und in mittelgroße Stifte schneiden. Die Karotten ebenfalls schälen und in Stifte schneiden. Die Schalotte abziehen und klein schneiden, anschließend zusammen mit etwas Margarine in einem Topf anschwitzen. Die Karotten und die Kartoffeln zugeben. Das Gemüse anschließend mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten garen. Die übrige Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden, anschließend in dem Bratfett der Frikadellen anbraten und garen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, klein schneiden und nach dem Garen über das Gemüse streuen. Die Frikadellen zusammen mit dem Gemüse und den Röstzwiebeln auf einem Teller anrichten. Mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Ude Biedinger am 26. Mai 2014

Paprika mit Rinder-Hackfleisch, Schafskäse und Tzaziki

Für zwei Personen

150 g Rinderhackfleisch	100 g Schafskäse	50 g Reis
2 große rote Paprikaschoten	1 Gurke	1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen	1/4 Bund glatte Petersilie	1/4 Bund Dill
1 Ei	250 g Joghurt	250 g passierte Tomaten
2 EL Milch	Ajvar	getrockneten Thymian
Oregano	getrockneten Chili	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Wasser erhitzen und den Reis kochen. Den Deckel der Paprikaschoten abschneiden und entkernen. Anschließend kurz in kochendes Wasser geben. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Zwei Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und fein hacken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und mit dem Hackfleisch vermengen. Die passierten Tomaten unterrühren. Das Ganze in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Mit etwas Thymian, dem Oregano, Chili, Salz und Pfeffer kräftig würzen und gut durchmischen. Nachdem die Menge abgekühlt ist, den Ajvar und das Ei unterrühren. Von dem Schafskäse zwei ganze Scheiben trennen und den Rest würfeln. Die Würfel ebenfalls zu dem Hackfleisch geben. Den bissfesten Reis aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Danach den Reis mit der Hackfleischmasse vermengen und vorsichtig in die ausgehöhlten Paprikaschoten füllen. Die übriggebliebenen Schafskäsescheiben auf die gefüllten Paprikaschoten legen und für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Für das Tzaziki die Gurke schälen und sehr fein hobeln. Das überflüssige Wasser herauspressen. Den restlichen Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Den Joghurt mit der Milch und dem Knoblauch vermengen. Den Dill und die Petersilie zupfen und mit der Gurke zu dem Tzaziki geben. Einen Schuss Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertig gefüllten Paprikaschoten mit dem Tzaziki auf einem Teller anrichten und servieren.

Hafsa Khaloua am 19. März 2012

Pelmeni mit Rote-Bete-Orangen-Soße

Für zwei Personen

200 g gemischtes Hackfleisch	250 g Rote Bete-Knollen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	3 Orangen
1 EL Butter	1 Ei	500 g Mehl
1 EL Sahne	200 g saure Sahne	1 Stange Zitronengras
1 Bund frische Minze	1 TL Zucker	1 EL Olivenöl
2 TL Salz	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Teig ein Ei, 75 Milliliter Wasser und eine Prise Salz in einer Schüssel verrühren, anschließend das Mehl nach und nach hinzugeben und verrühren. Den Teig zwei Minuten kräftig kneten. Daraufhin den Teig mit einem Tuch zudecken und für zehn Minuten in den vorgewärmten Ofen geben. Währenddessen die Sauce vorbereiten. Dafür die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, anschließend 200 Gramm Rote Bete schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte mit dem Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, etwas Knoblauch und die Rote Beete dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen lassen. Im Anschluss zwei Orangen halbieren, zwei Orangenhälften über der Pfanne ausdrücken und den Saft einer Orange hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel die Pfanne auf mittlerer Hitze kochen lassen, anschließend etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Bei Bedarf noch den übrigen Saft der Orange zugeben. Die Stange Zitronengras halbieren und nach circa sechs Minuten Kochzeit zusammen mit einer Prise Zucker in die Sauce geben. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, die Zwiebel abziehen, klein hacken und mit einem Esslöffel Sahne und einer Messerspitze des gehackten Knoblauchs zum Hackfleisch geben und zu einem glatten Teig kneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig aus dem Ofen nehmen und auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche ausrollen. Den Teig auf eine Stärke von zwei Millimeter ausrollen. Portionsweise einen Teelöffel der Hackfleischfüllung an den Rand des ausgerollten Teiges platzieren. Im Anschluss den Teig zuklappen, über die Füllung legen und festdrücken. Die einzelnen Pelmeni mit einem Glas ausstechen und für circa sechs Minuten in das kochende Salzwasser geben. Aus der letzten Knolle Rote Beete mit einem Kartoffelschäler eine lange Schlange schälen, diese in Form einer Blume in die Mitte des Tellers platzieren und mit einen Löffel saure Sahne befüllen. Die Pelmeni zusammen mit der Rote Bete-Orangen-Sauce sowie der Rote Bete-Rose auf einem Teller anrichten, mit Minze garnieren und servieren.

Max Schwarz am 02. April 2014

Pikante Frikadellen mit Linsen

Für zwei Personen

500 g gemischtes Hackfleisch	50 g ger., mageren Speck	100 g gelbe Linsen
1 kleine Karotte	1 Stange Porree	1 Chilischote, mittelscharf
1 grüne Paprikaschote	1 rote Paprikaschote	1 Zwiebel
1 TL Haferflocken	1 Ei	2 TL Butter
1 Bund glatte Petersilie	1 EL Essig	Rapsöl, Pfeffer, Meersalz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotte schälen, von den Enden befreien und klein raspeln. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die grüne und rote Paprikaschote halbieren, schälen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und jeweils die Hälfte würfeln. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und klein hacken. Das Hackfleisch mit dem Ei, der Chili, der Karotte, der Zwiebel, den Paprikas und der Petersilie vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Haferflocken untermischen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter und etwas Rapsöl erhitzen und die Frikadellen darin von allen Seiten gut braun anbraten. Anschließend in den Backofen legen. Die Linsen in einem Topf mit Salzwasser geben und acht Minuten kochen lassen. Anschließend die Linsen abgießen. Den Porree von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Speck in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter, den Speck und den Porree in einen Topf geben, erwärmen und mit Salz, Pfeffer und dem Essig abschmecken. Anschließend die Linsen hinzugeben und den Topf schwenken. Die Frikadellen mit den Linsen auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Wiegand am 09. Mai 2012

Porree-Gemüse mit Hackfleisch-Bällchen, Salzkartoffeln

Für zwei Personen

300 g gemischtes Mett	500 g Kartoffeln	500 g Porree
200 g Eisbergsalat	1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund Dill
1 Zwiebel	1 altbackenes Brötchen	1 Ei
50 g scharfen Senf	200 ml Sahne	1000 ml Fleischfond
50 ml Weißweinessig	50 ml Rapsöl	50 g Butter
50 g Zucker	20 g Paprika, edelsüß	Salz, Pfeffer

Die Porreestangen waschen, halbieren und in etwa ein Zentimeter dicke Stücke schneiden. Ein Stück Butter in einem Topf zerlassen und die Porreestücke darin anschwitzen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sahne aufgießen. Das Mett in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und dem Paprikagewürz würzen. Das altbackene Brötchen in einer Schale mit Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Teelöffel Senf, die gewürfelten Zwiebeln und das Ei zu dem Mett geben. Das eingeweichte Brötchen ausdrücken und zu der Masse geben. Alles zusammen gut vermengen. Den Fleischfond in einem Topf erhitzen. Einen weiteren Topf mit Wasser und Salz für die Kartoffeln aufsetzen und zum Kochen bringen. Das Mett zu kleinen Bällchen formen und in dem Fond für etwa 12 Minuten gar ziehen lassen. Die Kartoffeln schälen und in dem kochenden Salzwasser garen. Die Mettbällchen zu dem Porree geben und kurz köcheln lassen. Den Eisbergsalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für die Vinaigrette den übrigen Senf mit dem Rapsöl, dem Weißweinessig, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker vermengen. Den Dill klein hacken und dazugeben. Die Lauchzwiebeln gut abwaschen und in kleine Ringe schneiden. Den Eisbergsalat mit der Vinaigrette und den Lauchzwiebeln vermengen. Das Porreegemüse mit den Mettbällchen, den Salzkartoffeln und dem Salat auf einem Teller anrichten.

Bernd Müller am 29. Juli 2013

Portobello-Burger mit Puten-Hack und Cheddar-Kartoffeln

Für zwei Personen

200 g Putenhackfleisch	4 frische Portobello-Pilze	8 Scheiben Bacon
100 g Blauschimmelkäse	100 g Cheddar	3 festk. Kartoffeln, groß
1 rote Zwiebel	1 Frühlingszwiebel	1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie	100 g Sour Cream	1 Ei
2 EL Dijonnaise	1 TL Cayenne-Pfeffer	Butter, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pilzköpfe mit etwas Olivenöl bestreichen und im Ofen auf einem Gitter zehn bis zwölf Minuten rösten. Anschließend abkühlen lassen und mit dem Dijonnaise bestreichen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Anschließend die Kartoffeln mit Haut in das kochende Wasser geben und 15 Minuten kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln halbieren und auskühlen lassen. Den Cheddar reiben. Danach die Kartoffeln aushöhlen und mit dem Cheddar füllen. Nun die Kartoffeln im Ofen auf einem Gitter zehn Minuten überbacken. Die Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln und 20 Gramm Petersilie mit dem Putenhackfleisch mischen und mit dem Cayenne-Pfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Ei untermischen und aus der Putenmischung zwei Burger formen. Eine Pfanne erhitzen. In die Pfanne während der Aufwärmphase den Bacon hineinlegen und langsam von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Papiertuch abtropfen lassen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Anschließend die beiden Burger darin braten. Wenn die Burger fertig gegart sind, Die Pfanne von der Hitze nehmen und den Blauschimmelkäse darauf legen. Danach einen Deckel auf die Pfanne legen und stehen lassen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Anschließend die Zwiebelringe scharf in der heißen Pfanne anbraten. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die Sour Cream mit 20 Gramm Schnittlauch mischen. Anschließend in eine kleine Schüssel geben. Auf zwei Pilzköpfe die Putenburger legen und mit dem Bacon toppen. Anschließend die gerösteten Zwiebeln darauf legen und die restlichen Pilze als Deckel benutzen. Den Portobello-Burger mit den Cheddar-Kartoffeln auf Tellern anrichten, die Sour Cream dazustellen und servieren.

Michelle Cummings-Koether am 18. Dezember 2013

Quark-Fleisch-Frikadellen mit Kartoffel-Krönchen

Für zwei Personen

200 g gemischtes Hackfleisch	4 Kartoffeln, mittelgroß	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Ananas	1 Ei	40 g Paniermehl
2 EL Puderzucker	100 g Magerquark	20 g Margarine
100 g Butter	250 ml Milch	1 EL Olivenöl
Muskatnuss, Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit Wasser garen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Anschließend das gemischte Hackfleisch mit dem Quark, den Zwiebeln, dem Ei und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun flache Frikadellen formen und diese in dem Paniermehl wenden. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen zehn Minuten darin braten. Die Ananas waschen, schälen und zwei Scheiben ausschneiden. Die Scheiben mit Puderzucker bestreuen und in einer Pfanne langsam karamellisieren. Die Milch in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln nun stampfen und mit der warmen Milch zu einem Brei verrühren. Butter unter den Brei schlagen und mit Muskat würzen. Anschließend den Brei durch einen Spritzbeutel zu Krönchen formen. Die Frikadellen mit den Kartoffelkrönchen auf den Tellern anrichten und mit den karamellisierten Ananasscheiben garnieren und servieren.

Marlies Kirsch am 18. November 2013

Rind-Fleisch-Küchle mit Kartoffel-Endivien-Stampf

Für zwei Personen

350 g Rinderhackfleisch	300 g festk. Kartoffeln	80 g Toastbrot
3 Karotten	0,5 Kopf Friseesalat	1 Zwiebel
1 Zitrone	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Majoran
2 Eier	1 Muskatnuss	1 TL Kümmel
1 TL scharfer Senf	300 ml Milch	150 ml Sahne
1 Schuss Rinderfond	Zucker, Pflanzenöl	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser mit dem Kümmel garkochen. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten. Die Eier mit 100 Milliliter Milch, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen und über das Toastbrot geben. Die Zwiebeln und das Hackfleisch dazugeben und gut durchkneten. Den Salat zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Die restliche Milch erhitzen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und stampfen. Den Salat dazugeben und bei Bedarf etwas Fond. Aus der Hackfleischmasse Fleischküchle formen. Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fleischküchle von beiden Seiten anbraten. Die Karotten schälen und in kleine Stifte schneiden. Reichlich Butter in eine Pfanne geben und die Karotten anbraten. Mit etwas Zucker bestäuben. Anschließend die Sahne zugeben und bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Den Kartoffel-Endivien-Stampf zusammen mit den Fleischküchle und den Möhrchen auf Tellern anrichten und servieren.

Rainer Pfandzelter am 20. März 2013

Rinder-Frikadellen mit Kartoffel-Püree und Spitzkohl

Für zwei Personen

200 g Rinderhack	30 g Speck	8 mehligk. Kartoffeln
2 Scheiben Weißbrot	1 Spitzkohl	2 Schalotten
1 unbehandelte Limette	1 Ei	5 EL Butter
100 g Joghurt, 3,5 %	200 ml Milch	2 EL Mehl
2 EL Senf	150 ml Gemüsefond	100 ml Rinderfond
1 Zweig Oregano	Olivenöl	Paprikapulver
Muskatnuss	weißer Pfeffer	Salz
schwarzer Pfeffer		

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, dann im Salzwasser gar kochen. Anschließend den Kohl waschen, der Länge nach aufschneiden und vom Strunk befreien. Dann den Kohl klein schneiden und in einem Topf mit etwas Butter erhitzen. Mit dem Gemüsefond aufgießen und dann zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Dann mit dem Rinderhack, dem Weißbrot, dem Senf und den gezupften Kräutern vermengen. Das Ei aufschlagen und ebenfalls mit der Masse vermengen. Dann das Ganze zu Frikadellen formen und diese bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl anbraten. Den Spitzkohl aus dem Topf nehmen und den Gemüsefond durch ein Sieb passieren. Dann den Joghurt mit dem Mehl verrühren und in einen Topf geben. Den Gemüsefond unterrühren und das Ganze unter Rühren aufkochen lassen. Anschließend die Schale der Limette abreiben, dann die Limette aufschneiden und auspressen. Den Limettensaft und den Schalenabrieb unterrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Speck anbraten und zusammen mit dem Spitzkohl und der Limettensaße zu den Frikadellen geben. Dann das Ganze kurz durchschwenken. Die Kartoffeln stampfen und die restliche Butter und die Milch hinzufügen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss-Abrieb abschmecken.

Andreas Witte am 12. März 2012

Rinder-Hack-Steak mit Süßkartoffel-Stampf, Gurken-Salat

Für zwei Personen

300 g Rinderhack	3 große Süßkartoffeln	1 Salatgurke
4 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Ei
100 g Parmesan	2 EL Senf	2 EL Ajvar
1 EL Zitronensaft	150 ml Sahne	2 EL Butter
Butterschmalz	frische Muskatnuss	Pfeffer, Salz, Zucker

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln mit etwas Salz darin garen. Den Parmesan fein reiben. In einem kleinen Topf 50 Milliliter Sahne mit zwei Esslöffeln Butter und dem geriebenen Parmesan vermengen und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sahnemischung zu den Kartoffeln geben und stampfen. Die Gurke schälen und in Scheiben hobeln. Die Gurkenscheiben in einer Schüssel mit einer Prise Salz und etwas Zucker etwa 15 Minuten marinieren. Im Anschluss die Gurkenscheiben ausdrücken und mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Den Dill fein hacken und mit den Gurken vermengen. Das Rinderhack mit Salz und Pfeffer würzen, ein Eigelb dazugeben und die Masse gut durchkneten. Das Hack zu Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Die Frikadellen im vorgeheizten Backofen etwa zehn bis zwölf Minuten weitergaren. Dabei sollen die Frikadellen im Inneren noch rosa bleiben. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In der Pfanne der Frikadellen die Zwiebeln mit etwas Butterschmalz goldbraun anschwitzen. Die Zwiebeln mit 100 Milliliter Sahne ablöschen. Ajvar dazugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frikadellen mit dem Stampf und dem Gurkensalat servieren.

Marie-Luise Grimmert am 12. August 2013

Süße Hack-Roulade mit Berberitzen, Mango-Avocado-Salat

Für zwei Personen

500 g gemischtes Hackfleisch	1 Avocado	150 g Rucola
2 Zwiebeln	1 Mango	3 Zitronen
100 g getrocknete Berberitzen	100 g Rosinen	150 g Walnusskerne
4 Eier	1 TL Butter	7 EL Blütenhonig
3 EL Balsamicocrème	100 g Zitronengras	3 Prisen gemahlener Safran
1 EL Zimt	5 Prisen Zucker	Olivenöl, Kurkuma
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 240 Grad Umluft vorheizen. Die Eier etwa sieben Minuten hart kochen. Die Walnusskerne hacken. Die Zwiebel abziehen, in große Würfel schneiden und mit Öl in einer Pfanne anbraten, bis die Würfel goldbraun sind. Zwei Minuten vor Ende der Garzeit die Berberitzen und die Rosinen ebenfalls in die Pfanne geben und mit schwenken. Die zweite Zwiebel reiben und zusammen mit dem Zimt unter das Hackfleisch mischen. Anschließend das Hackfleisch auf einem Backblech ausbreiten, die gekochten Eier pellen und in die Mitte des Bleches auf das Hackfleisch setzen. Anschließend die Zwiebelwürfel, die Rosinen, die Berberitzen und die Walnusskerne über dem Backblech verteilen, das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und fünf Esslöffel Honig großzügig darüber gießen. Die Fleischmasse zu einer Roulade einrollen und für zehn Minuten auf oberster Schiene in den Ofen schieben. Für den Salat die Avocado schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rucola und das Zitronengras waschen, schneiden und zusammen mit der Avocado in einer Schüssel vermengen. Die Mango schälen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Mango kurz anbraten und diese ebenfalls in die Schüssel mit der Avocado und dem Rucola geben. Für das Dressing die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Anschließend 100 Milliliter Zitronensaft mit zwei Esslöffeln Honig und der Balsamicocrème vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen. Die Hackrouladen mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Saed Farahmadi am 05. Mai 2014

Saarland's Delight-Dibbelabbes mit Apfel-Kompott

Für zwei Personen

200 g Hackfleisch vom Rind	100 g magerer Schinkenspeck	6 festk. Kartoffeln
2 Scheiben Weißbrot	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	300 g Feldsalat
100 g frischer Meerrettich	1 rote Zwiebel	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote	200 g Äpfel
1 Zitrone	1 Ei	25 g Zucker
100 g griechischer Joghurt	4 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico-Essig
25 ml Riesling	50 ml klarer Apfelsaf	20 ml Calvados
1 Bund glatte Petersilie	3 Blüten von Kapuzinerkresse	1 TL scharfer Senf
1 TL Speisestärke	1 TL Kartoffelstampfgewürz	1 TL Salatgewürzmischung
1 Muskatnuss	Meersalz	1 Prise gemahlene Zimtblüten
Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln waschen, schälen und auf der Reibe fein reiben. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Ei und dem Hackfleisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Kartoffelstampfgewürz und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Masse mit reichlich Öl in eine Pfanne geben und unter gelegentlichem Wenden bei geschlossenem Deckel 20 bis 25 Minuten knusprig braun braten. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und klein schneiden. Kurz bevor der Dibbelabbes gar ist, die gehackte Petersilie untermengen und nochmals abschmecken. Für das Apfelkompott die Schale der Zitrone mit dem Zestenschäler sehr dünn abschälen und drei Esslöffel Zitronensaft auspressen. Die Äpfel schälen, entkernen und in 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend die Äpfel sofort mit Zitronensaft mischen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Weißwein, Apfelsaft und Calvados ablöschen. So lange kochen, bis sich der Karamell gelöst hat. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und den Sud damit binden. Die Äpfel mit dem Zitronensaft und einem Esslöffel Zitronenschale zugeben. Einmal aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze fünf Minuten kochen. Die Chilischote halbieren und für ein bis zwei Minuten im Sud mitziehen lassen. Danach die Chilischote wieder herausnehmen und mit der gemahlene Zimtblüte abschmecken. Den Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Für die Vinaigrette die Schalotten und eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Zusammen mit Essig, Senf und Salatgewürz in einer Schüssel verrühren, das Olivenöl hinzugeben und alles verrühren. Den Meerrettich auf der Reibe ganz fein reiben. Den Joghurt mit dem Meerrettich, Salz und Pfeffer je nach Geschmack würzen. Den Schinkenspeck in feine Würfel schneiden und eine Knoblauchzehe mit der Knoblauchpresse zerdrücken. Das Weißbrot entrinden, in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Speck und der Knoblauchzehe in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl knusprig braten. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette vermengen. „Dibbelabbes“ in einem etwa zehn Zentimeter großen Servierring auf einem Teller anrichten. Darauf den Salat anrichten und mit Schinken- und Toastwürfeln bestreuen. Den Joghurt über dem Salat verteilen. Das Apfelkompott dazu geben, mit der Kapuzinerkresse dekorieren und servieren.

Fabian Eckel am 03. Februar 2014

Schweine-Mett im Blätterteig, Reis, Tomaten-Soße, Salat

Für zwei Personen

350 g Schweinehack	200 g Reis	100 g Feldsalat
100 g Rucola	100 g Gouda	50 g Feta
1 Rolle Blätterteig	1 altbackenes Brötchen	2 rote Paprika
1 gelbe Paprika	13 Datteltomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 rote Zwiebel	½ Bund Frühlingszwiebeln
8 schwarze Oliven, kernlos	200 ml Milch	20 ml Sahne
100 ml trockener Rotwein	½ Bund Basilikum	1 EL Tomatenmark
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Kräuteressig	roter Balsamico
weißer Balsamico	Olivenöl, Zucker	edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, den Reis darin gar ziehen lassen. Das Hack mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Den Blätterteig ausrollen und in breite Streifen schneiden. Die roten Paprikaschoten halbieren, vom Strunk und den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Das Brötchen in der Milch einweichen lassen, den Gouda reiben. Alle Zutaten mit dem Mett vermengen, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und in die Blätterteigstreifen rollen. Das Ganze für 20 Minuten in den Backofen geben. Fünf der Tomaten waschen und vierteln. Das Basilikum zupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin zusammen mit dem Tomatenmark anbraten. Das Ganze dann mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zucker, dem Paprikapulver und dem roten Balsamico abschmecken. Anschließend die Sahne hinzugeben. Für den Salat die restlichen Tomaten waschen und vierteln. Die rote Zwiebel abziehen und klein schneiden, den Feta zerbröseln. Die gelbe Paprikaschote halbieren, vom Strunk und den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Den Rucola und den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Alles miteinander vermischen, die Oliven darauf geben. Für das Dressing den Senf mit etwas Olivenöl und dem Kräuteressig vermengen und mit dem weißen Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Mett im Blätterteig mit dem Reis, der Tomatensauce und buntem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Linke am 30. September 2013

Shepherd's Pie von Schweine-Mett, Tomaten-Sellerie-Salat

Für zwei Personen

400 g Schweinemett	300 g festk. Kartoffeln	2 reife Tomaten
2 Stangen Sellerie	2 Zwiebeln	200 g Edamer
250 ml Rinderfond	100 ml Sahne	Sonnenblumenöl
Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Eine Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Rinderfond in einem Topf erhitzen. In einem weiteren Topf etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Die Kartoffelstücke dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze mit dem Rinderfond aufgießen und köcheln lassen. Die andere Zwiebel abziehen und klein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Das Mett dazugeben und mitbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne zu den weichgekochten Kartoffeln geben und pürieren. Die Auflaufform mit Butter einfetten und mit dem Schweinemett füllen. Das Kartoffelpüree obenauf geben. Den Edamer reiben und auf das Ganze geben und für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Die Tomaten halbieren, den Strunk herausschneiden und die Tomaten achteln. Den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Aus dem Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und über den Salat geben. Den Shepherd's Pie aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Den Salat ebenfalls in einen tiefen Teller geben und servieren.

Luciano Polotzek am 19. März 2012

Spaghetti Bolognese 'Spezial' mit Salat

Für zwei Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	250 g Spaghetti	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Karotte	1 Lollo Rosso
5 Cherrytomaten	2 Minisalatgurken	50 g Parmesan, am Stück
400 g passierte Tomaten	50 g Tomatenmark	500 ml Rinderfond
1 EL Zucker	3 EL Olivenöl	100 ml süße Sahne
3 EL Aceto Balsamico	3 EL Olivenöl	1TL Dijonsenf, fein
Oregano, getrocknet	Basilikum, getrocknet	Petersilie, getrocknet
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Karotte schälen und grob klein schneiden. Alles miteinander fein pürieren. Das Gemisch in einer Pfanne anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Die passierten Tomaten dazugeben und köcheln lassen. Die Soße mit dem getrockneten Basilikum, der Petersilie und dem Oregano würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die süße Sahne dazugeben. Den Parmesan reiben. Den Lollo Rosso und die Cherrytomaten waschen. Den Salat klein zupfen und die Tomaten halbieren. Die Gurken waschen und klein schneiden. Den Salat, die Tomaten und die Gurken miteinander vermengen. Den Aceto Balsamico mit dem Olivenöl und den Dijonsenf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat mit dem Dressing marinieren. Die Spaghetti auf einem Teller anrichten und die Bolognesesoße dazugeben. Mit dem Parmesan garnieren, den Salat separat dazugeben und servieren.

Holger Hamburger am 01. Juli 2012

Spaghetti Bolognese

Für zwei Personen

Für die Bolognese-Sauce:

330 g Rinderhack	1 Karotten	1 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Dose ital. Tomaten
40 g Butter	2 EL Hühnerbrühe	50 ml Milch
50 ml trockener Weißwein	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Spaghetti:

250 g Mehl	250 g Grieß	2 Eier
Wasser		

Für den Nudelteig den Grieß, das Mehl und die Eier mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Streuseln kneten. Dann teelöffelweise das kalte Wasser hinzugeben, solange bis der Teig nicht mehr krümelig ist. Dann die Streusel mit der Hand zu einer festen Teigkugel kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für zehn Minuten kalt stellen. Anschließend den Teig in kleine Kugeln teilen und durch die Nudelmaschine ziehen. Das Ganze etwa fünfzehn Mal wiederholen, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr reißt. Dann den Abstand der Walzen auf zwei bis drei Millimeter verringern, den Teig so dünn ausrollen lassen und daraus Spaghetti schneiden. Die Spaghetti auf einem Küchentuch auslegen. Für die Bolognese-Sauce die Butter und ein wenig Olivenöl in eine Pfanne geben. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Karotte schälen, den Staudensellerie putzen und ebenfalls kleinschneiden und gemeinsam mit der Zwiebel in die Pfanne geben. Das Ganze bei mittlerer Hitze glasig garen. Das Rinderhack in einer Pfanne scharf anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und anschließend die Milch dazugeben. Das Ganze köcheln lassen. Nach einer Weile die Dosentomaten dazugeben. Den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Wenn alles köchelt, die Mischung aus Zwiebel, Sellerie und Karotten sowie den Knoblauch hinzugeben. Die Bolognese-Sauce bis zum Ende der Garzeit köcheln lassen. Am Ende mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und der Hühnerbrühe abschmecken. Einen Topf mit Wasser aufstellen, das Wasser aufkochen lassen und salzen. Dann die Spaghetti in das nicht mehr kochende Wasser geben und zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Die selbstgemachten Spaghetti mit der Bolognese-Sauce auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Frank Schumann am 25. August 2014

Spaghetti Bolognese

Für zwei Personen

250 g Rinderhackfleisch	100 g durchw. Räucherspeck	30 g Parmesan
100 g Mehl, Typ 405	100 g Hartweizengrieß	2 Eier
5 Tomaten	1 Möhre	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Staudensellerie	1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Thymian	50 g Butter	5 EL Tomatenmark
125 ml Sahne	125 ml Rinderfond	125 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt	Olivenöl, Thymian	Oregano, Basilikum
Salz, Pfeffer		

In einer Schüssel das Mehl, den Grieß und etwas Salz vermengen. Die Eier und einige Tropfen Olivenöl hinzugeben. Die Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und diesen bei Zimmertemperatur etwa 20 Minuten ruhen lassen. In einem Topf Wasser erhitzen. Die Tomaten waschen und im Wasser abbrühen. Diese dann schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Möhre und die Selleriestange waschen und schälen. Ein Viertel des Selleries und die Möhre in kleine Würfel schneiden. Auch den Speck fein würfeln. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Möhre, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und den Speck darin andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren zerkleinern und braten. Nun das Tomatenmark hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel, den Rinderfond und den Wein ebenfalls dazugeben. Außerdem mit Thymian, Oregano und Basilikum würzen. Die Soße einmal aufkochen und anschließend bei schwacher Hitze köcheln lassen. Nach etwa 15 Minuten die Sahne unterrühren. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Nudelteig mit der Nudelrolle dünn ausrollen und durch die Nudelmaschine wälzen bis die gewünschte Teigdicke erreicht ist. Daraus dünne Spaghetti schneiden. Diese im Salzwasser bissfest garen. Die Spaghetti zusammen mit der Bolognese auf Tellern anrichten und servieren.

Theres Hanel am 08. Oktober 2012

Spaghetti carbonara mit Hackfleisch-Bällchen, Zucchini

Für zwei Personen

200 g Rinderhack	2 Scheiben Speck	200 g Mehl
1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan	4 Eier	100 g Schmand
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen. Das Mehl, zwei Eier, eine Prise Salz und einen Teelöffel Öl zu einem Nudelteig verarbeiten. Anschließend den Teig dünn ausrollen und in dünne Streifen schneiden. Danach die Nudeln zwei bis drei Minuten im kochenden Wasser garen. Anschließend das Wasser abgießen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Anschließend etwas Petersilie mit dem Hack mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach aus der Masse kleine Hackbällchen formen und die Hackbällchen in der heißen Pfanne braten, bis sie rundherum goldbraun sind. Die Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und in Würfel schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden. Den Speck und die Zucchiniwürfel zu den Hackbällchen geben und weiter garen, bis der Speck goldbraun und knusprig ist. Die restlichen Eier trennen. Die Eigelbe und den Schmand in einer Schüssel mit einer Gabel gründlich vermengen. Die Schale einer halben Zitrone und die Hälfte des Parmesans fein reiben. Den Rest für später aufheben. Anschließend die Zitronenschale, den Parmesan und etwas gehackte Petersilie unter die Eiercreme heben. Wenn die Spaghetti gar sind, tropfnass in die Carbonarasauce geben und umrühren. Durch die Hitze gart das Ei und die Sauce wird sämiger. Anschließend die Spaghetti mit der Sauce in die Pfanne geben und mit den Hackbällchen vermischen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die selbstgemachten Spaghetti alla carbonara mit den Hackfleischbällchen und den Zucchini auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Parmesan und der restlichen Petersilie garnieren und servieren.

Andreas Masur am 27. Januar 2014

Spitzkohl-Pfanne mit Rinder-Hackfleisch

Für zwei Personen

250 g Rinderhackfleisch	250 g Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ Möhre
1 Zwiebel, mittelgroß	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
50 g Sahne	1 EL Weißwein	$\frac{1}{2}$ TL Aceto balsamico
$\frac{1}{2}$ TL Sojasauce	150 ml Fond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Spitzkohl waschen, halbieren, den Strunk keilförmig heraus schneiden und den Kohl in ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Das Hackfleisch waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze krümelig anbraten. Die Zwiebelwürfel und den Kohl zum Fleisch in die Pfanne geben. Den Fond mit in die Pfanne geben und das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze zehn Minuten garen. Die Möhre waschen, schälen, grob raspeln, in die Pfanne geben und sechs Minuten mit garen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Nun auch die Sahne in die Pfanne geben. Die Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser anrühren, in die Pfanne geben und aufkochen. Die Spitzkohlpfanne nun mit Salz, Pfeffer, Weißwein, Aceto Balsamico und Sojasauce abschmecken. Die Spitzkohl-Pfanne auf Tellern anrichten, mit der gehackten Petersilie garnieren und servieren.

Jaco van Dipten am 18. November 2013

Türkische Pizza mit Rinder-Hack

Für zwei Personen

200 g Rinderhack	2 Tomaten	1 Eisbergsalat
1 Gurke	3 Zwiebeln	1 Zitrone
1 Peperoni	1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie (glatt)
300 g passierte Tomaten	2 EL Tomatenmark	1 EL Paprikamark
1 Päckchen Hefe	100 g Mehl	20 ml Sonnenblumenöl
Paprikapulver	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Für den Teig 90 g des Mehls mit einer Prise Salz vermengen. In der Mitte mit einem Löffel eine kleine Mulde in den Teig formen und die gebröselte Hefe hineingeben. Mit lauwarmem Wasser die Hefe in dem Teig leicht verrühren. Anschließend das restliche Wasser zugeben und den Teig von Hand gut durchkneten. Danach den Teig für circa 30 Minuten in einer Schüssel abgedeckt ruhen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Peperoni waschen, längs aufschneiden, die Kerne sowie die Trennwände entfernen und fein hacken. Für das Tatar die passierten Tomaten mit dem Tomatenmark, den Zwiebeln, dem Knoblauch, der Peperoni und dem Basilikum vermengen und mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken. Einen Rest Zwiebeln für den Salat übrig lassen. Den Teig in zwei Hälften schneiden und jede Hälfte mit dem restlichen Mehl zu einem dünnen, länglichen Fladen auf die Größe des Backblechs ausrollen. Jeden Fladen mit der Hälfte des Tartars bestreichen und für circa fünf Minuten in den Ofen geben. Für den Salat die Tomaten und die Gurke waschen und zu Würfeln schneiden. Die Zwiebel untermischen. Den Salat waschen, die Hälfte klein schneiden und mit dem Gemüse vermengen. Etwas Öl und Zitronensaft darüber geben. Den Lahmacun aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat belegen. Anschließend zu einer Rolle wickeln, auf einen Teller geben und servieren.

Cemile Cinbirt am 23. April 2012

Tagliatelle mit Hackbällchen und Tomaten-Soße

Für zwei Personen

300 g gemischtes Hackfleisch	2 Scheiben Weißbrot	5 große Tomaten
1 Gemüsezwiebel	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	200 g Instant-Mehl	3 EL Semmelbrösel
2 EL Zucker	4 Eier	2 EL Tomatenmark
1 TL Dijonsenf	1 EL Balsamico	1000 ml Gemüsefond
80 ml Milch	15 g getrockneter Oregano	1 Msp. Kreuzkümmel
Olivenöl, Mehl	Butterschmalz, Salz	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
Pfeffer		

Für den Nudelteig das Instant-Mehl mit zwei zimmerwarmen Eiern für circa fünf Minuten verkneten. Anschließend einen Esslöffel Olivenöl untermengen. Danach den Teig kurz kühl stellen und ruhen lassen. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Das Weißbrot würfeln. Anschließend in der Milch ziehen lassen und mit dem Hackfleisch vermengen. Danach die Masse mit der Zwiebel, dem Knoblauch, dem Senf, einem Teelöffel Oregano, dem Kreuzkümmel, den restlichen Eiern und dem Cayennepfeffer vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Hackbällchen formen. Die Bällchen in den Semmelbröseln wenden. Anschließend in die heiße Pfanne geben und von allen Seiten anbraten. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalotten und die restliche Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Das Basilikum abzupfen und klein hacken. Anschließend die Schalotten und den Knoblauch in der heißen Pfanne anschwitzen. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und würfeln. Anschließend mit in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Danach mit dem Balsamico ablöschen und den Zucker, das Tomatenmark, den restlichen Oregano und etwas Basilikum dazugeben. Die Tomatensauce aufkochen lassen und den Fond nach und nach hinzugeben. Die Sauce einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren. Nun die Hackbällchen dazugeben. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine glatt walzen, daraus Tagliatelle ziehen und die Nudeln leicht bemehlen. Anschließend die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, das Wasser abgießen und die Nudeln mit in die Tomatensauce geben. Die restlichen Basilikumblätter abzupfen. Die selbstgemachten Tagliatelle mit den Hackbällchen und der Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit ein paar Basilikumblättern garnieren und servieren.

Nicole Hommel am 14. April 2014

Thüringer Reiter-Fleisch

Für zwei Personen

400 g gewürztes Hackfleisch	150 g Basmatireis	3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	4 Tomaten	1 Lorbeerblatt
1 EL Nelken	3 Zweige glatte Petersilie	3 Eier
2 TL Kümmel	2 TL Majoran	2 TL Paprikapulver
4 EL saure Sahne	400 ml Rinderfond	Butter, Salz, Pfeffer

Eine Zwiebel abziehen und mit den Nelken spicken. Diese Zwiebel zusammen mit dem Basmatireis und dem Lorbeerblatt in kochendes Salzwasser geben und den Reis gar kochen. Die verbliebenen Zwiebeln abziehen und fein hacken. Zwei Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls hacken. Tomaten halbieren, den Strunk herausschneiden und ebenfalls in Würfel schneiden. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, Knoblauchwürfeln, Kümmel, Majoran, saurer Sahne, den Eiern und Paprikapulver vermengen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die verbliebene Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und pressen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hackmasse darin anbraten. Die Tomaten und die gepresste Knoblauchzehe ebenfalls dazugeben und mit anbraten. Den Rinderfond aufgießen und köcheln lassen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Zwiebel und das Lorbeerblatt aus dem Reis entfernen, ein Stück Butter einrühren und auf Tellern anrichten. Das „Thüringer Reiterfleisch“ auf den Reis geben, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Christian Gräser am 04. März 2013

Thymian-Frikadellen mit lauwarmem Bohnen-Salat

Für zwei Personen

200 g gemischtes Hackfleisch	100 g Frühstücksspeck	150 g rote Bohnen
150 g weiße Bohnen	1 Stange Staudensellerie	1 rote Paprika, klein
2 Zwiebeln, klein	1 Knoblauchzehe	1 Brötchen
50 g Semmelbrösel	1 Ei	100 ml Milch
50 g Butterschmalz	1 EL Dijon-Senf	1 EL scharfer Senf
1 EL Zucker	1/4 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
1 EL Apfelessig	2 EL Pflanzenöl	Muskatnuss
Tabasco	grobes Meersalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen und das Brötchen halbieren. Diese dann in dem Topf einweichen lassen. Eine Zwiebel und den Knoblauch abziehen, dann fein hacken und in etwas Butter glasig anschwitzen. Anschließend das Ei aufschlagen, das Brötchen leicht ausdrücken und alles zusammen mit dem Hackfleisch, den Zwiebeln und dem Knoblauch in einer Schüssel vermengen. Mit dem Senf, etwas geriebener Muskatnuss, einer Prise Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Den Thymian zupfen und einen Teil dazugeben. Danach zwei gleich große Frikadellen aus der Masse formen. Den restlichen Thymian mit den Semmelbröseln vermengen. Dann die Frikadellen von beiden Seiten in den Semmelbröseln wenden und bei mittlerer Hitze in dem Butterschmalz braten. Für den Bohnensalat die Paprika schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Dann die letzte Zwiebel abziehen, den Sellerie putzen und beides ebenfalls klein hacken. Den Speck in Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze in etwas Öl kurz anbraten. Dabei gelegentlich umrühren. Die Zwiebel dazugeben und drei bis vier Minuten glasig anschwitzen. Nach und nach den Sellerie und die Paprika dazugeben und alles zwei bis drei Minuten garen. Anschließend mit den Bohnen, dem Senf, dem Zucker, dem Meersalz, dem Tabasco und dem Apfelessig mischen. Bei gelegentlichem Rühren noch weitere fünf Minuten garen und dann beiseite stellen. Mit Salz abschmecken und auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren etwas frisch gehackte Petersilie unterheben. Die Thymianfrikadellen mit lauwarmem Bohnensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Klemm am 26. März 2012

Weißkohl-Rouladen mit Speck-Soße und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

400 g gemischtes Hackfleisch	150 g durchwachsener Speck	400 g mehlig. Kartoffeln
1 kleiner Weißkohlkopf	2 Gemüsezwiebeln	3 Eier
1 EL Stärkemehl	400 ml Sahne	200 g Crème-fraîche
1 EL Sahnemeerrettich	50 g mittelscharfer Senf	1 Liter Milch
200 ml Gemüsefond	200 g Butter	200 g Butterschmalz
Muskat, Salz, Pfeffer		

Den Backofen 150 Grad Umluft vorheizen. Die äußeren Blätter sowie den Strunk vom Weißkohl entfernen. Alle dicken Rippen an den Blättern entfernen. Anschließend die Blätter gründlich waschen und in heißem Wasser blanchieren. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne kurz scharf anbraten. Anschließend die Zwiebeln mit den Eiern, dem Hackfleisch, dem Senf und der Crème-fraîche vermengen, danach mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Hackfleischmasse auf die Kohlblätter geben und diese mit Küchengarn zusammen binden. Butterschmalz in eine Pfanne geben und die Kohlrouladen von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend die Rouladen im Backofen fertig garen. Den Speck in Würfel schneiden, in einer Pfanne anbraten und mit 200 Milliliter Sahne aufgießen und köcheln lassen. Den Bratenfond nach Bedarf zugießen. Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Presse geben. Anschließend mit der heißen Milch, der restlichen Sahne und der Butter vermengen und mit Muskat sowie dem Salz würzen. Die Kartoffelmasse zu einem Püree schlagen. Abschließend die Kohlrouladen mit dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit der Specksauce garnieren und servieren.

Günther Witte am 12. Mai 2014

Yogurtlu Eriste mit Lamm-Hackfleisch

Für zwei Personen

250 g Lammhackfleisch	250 g helle Tagliatelle	2 Fleischtomaten
4 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark	250 g türkischer Joghurt	1 Bund glatte Petersilie
100 g Butter	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL scharfes Paprikapulver
Pflanzenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tomaten vom Strunk befreien, kreuzweise einschneiden und mit dem kochenden Wasser übergießen. Anschließend häuten und würfeln. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hackfleisch mit der feingeschnittenen Zwiebel anbraten. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anrösten. Danach die Tomatenwürfel, bis auf wenige, hinzugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und dem Kreuzkümmel abschmecken. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und mit dem Joghurt vermischen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und darin die Nudeln bissfest kochen und abtropfen lassen. Den Joghurt unter die abgetropften Nudeln untermischen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin das Paprikapulver rösten. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Die Nudeln mit dem Hackfleisch, dem Joghurt und der Paprika-Butter auf Tellern anrichten und mit den übrigen Tomatenwürfeln und den Frühlingszwiebeln garnieren.

Ingo Krämer am 12. April 2012

Zweierlei Mett-Kartoffeln mit Gurken-Apfel-Salat

Für zwei Personen

Für die Mettkartoffeln:

400 g gemischtes Hackfleisch	400 g festk. Kartoffeln	1 große Zwiebel
3 EL Tomatenmark	3 EL Ketchup	750 ml Gemüsefond
1 TL Thymian	40 ml Senf	Chilipulver
Kräuter der Provence	Salz, Pfeffer	

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 großer Apfel, süß	Zucker, Salz, Pfeffer
--------------	---------------------	-----------------------

Für die Garnitur:

2 Gewürzgurken	2 Pfeffergurken	2 kleine Strauchtomaten
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Für die Mettkartoffeln den Gemüsefond aufsetzen, die Kartoffeln schälen in mundgerechte Stücke schneiden und in den Fond geben. Die Zwiebel abziehen, sehr fein schneiden und mit dem Hackfleisch vermengen. Das Tomatenmark und den Ketchup zu der Masse geben. Mit schwarzem Pfeffer, Salz und Chilipulver abschmecken. Anschließend die Hackfleischmasse in den Fond zupfen und garen lassen. Die Hälfte der garen Kartoffeln und Hackfleischstücke nun aus dem Fond nehmen und mit Thymian und den Kräutern der Provence vermengen und zerstampfen. Für den Salat die Salatgurke und den Apfel in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Den Schnittlauch in feine Stücke hacken. Die Gewürz- und Pfeffergurken fächerförmig schneiden. Die garen Kartoffel- und Hackfleischstücke und die zerstampfte Kartoffel-Hackfleisch-Masse auf Tellern anrichten und mit den Gurken, dem Schnittlauch und den Tomaten garnieren. Mit dem Salat und etwas Senf als Dip servieren.

Wolfgang Buddeberg am 24. November 2014

Index

- Aubergine, 4–8, 11, 47
Auflauf, 5, 7
Avocado, 11, 85
- Bällchen, 3, 17, 22, 40, 42, 43, 47, 48, 80, 91, 93
Bohnen, 13–15, 33, 44, 95
Bolognese, 20, 70, 88–90
Bratkartoffeln, 20, 43
Bratklops, 2, 5, 9, 10, 15, 18, 19, 22–36, 41, 49, 50, 54, 59–61, 66, 72, 76, 79, 82, 83, 95
Burger, 11, 12, 20, 38, 53, 68, 74, 81
- Chili-con-Carne, 13–15
Couscous, 17, 48
- Eisberg, 12, 33, 36, 44, 53, 54, 67, 80, 92
Erbsen, 49, 75
- Fenchel, 22
Fladenbrot, 45
- Gratin, 52
Gurke, 7, 15, 17, 19, 21, 30, 33, 36, 39–41, 45, 53, 66–68, 72, 77, 84, 88, 92, 97
- Hackbraten, 52
Hackfleisch, 1, 8, 10–12, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 24, 30–36, 39, 45, 46, 49–51, 62, 71–75, 78, 79, 81, 82, 85, 86, 95–97
- Kürbis, 16, 75
Kalb, 27, 29, 41, 59
Klops, 55–58, 62, 63
Knödel, 28
Kohl-Roulade, 64, 65, 96
Kohlrabi, 29
- Lamm, 22, 48, 54, 60, 67–70, 96
Lasagne, 75
Lauch, 27, 70
Linsen, 51, 79
- Möhren, 12, 22–24, 35, 46, 48, 49, 56, 61, 74–76, 79, 82, 88–91
Mangold, 72
- Nudeln, 22, 75, 78, 88–91, 93, 96
- Paprika, 11, 17, 22, 33, 37, 39, 47, 57, 73, 74, 77, 79, 80, 95
Pilze, 20, 43, 44, 46, 58, 59, 81
Pizza, 92
Polenta, 50
Porree, 79, 80
- Rüben, 61
Radicchio, 54
Radieschen, 9, 30
Reis, 3, 4, 37, 42, 46, 70, 71, 73, 77, 87, 94
Rettich, 86, 96
Rind, 11, 14, 38, 42, 56, 64, 86, 88, 94
Rinder-Hack, 3, 4, 6, 7, 9, 13–15, 17, 20, 25, 28, 37, 39, 41, 47, 53, 55, 65, 70, 72, 77, 82–84, 89–92
- Rosenkohl, 25
Rote-Bete, 42, 62, 78
Rucola, 1, 7, 54, 85, 87
- Sauerampfer, 76
Schoten, 24, 46, 77
Schwein, 9, 13, 39, 72, 87, 88
Sellerie, 22, 48, 74, 75, 88–90, 95
Spinat, 3, 38, 45
Spitzkohl, 32, 64, 83, 91
- Teig-Taschen, 44, 78
- Weißkohl, 12, 65, 96
Wirsing, 26
- Zucchini, 7, 11, 75, 91