

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Hack

2024

55 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

Inhalt

Hackfleisch-Röllchen mit Hummus	1
Burg-Spieß	2
Bifteki - Frikadellen griechisch	2
Rotkohl-Rouladen mit weißer Zwiebel-Soße	3
Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf	4
Königsberger Klopse	5
Fleisch-Bällchen asiatisch mit Mango-Salat	6
Paprika gefüllt mit Hackfleisch und Reis	7
Spaghetti mit Chilihack und Tomaten-Soße	8
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Feta	9
Hackfleisch-Pizza	9
Spitzkohl-Rouladen mit Hackfleisch-Kartoffel-Füllung	10
Kalbfleisch-Brezen-Pflanzerl mit Chilizwiebeln	11
Hackfleisch-Blätterteig-Strudel	12
Maultaschen mit Kartoffel-Salat	14
Hackbraten mit geschmorten Zwiebeln	15
Gewürz-Kebab mit Tomaten-Minz-Salsa	16
Pizza-Lasagne	17
Wirsingkohl-Roulade, Estragon-Schaum, Kartoffel-Püree	18
Cowboy-Auflauf	20
Mexikanischer Hackbraten	21
Hackbraten italienisch	22
Nudel-Hackfleisch-Pfanne	22
Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat	23
Moussaka	24

Ei auf Fleisch-Pflanzerl, Tomaten-Soße, Bohnen-Salat	25
Tagliatelle mit Gulasch-Soße	26
Schlemmer-Frikadellen	26
Nudel-Hackfleisch-Pfanne	27
Hackfleisch richtig anbraten	27
Schnelle Lasagne	28
Ravioli mit Tomaten-Soße	29
Hackfleisch-Topf mit Banane	30
Spaghetti Bolognese Art	30
Köfte	31
Hackbraten aus dem Ofen	31
Hackbraten auf Kartoffel-Gratin	32
Cornish Pasty mit Joghurt-Minz-Dip	33
Hackfleisch-Spieß, Spargel-Morchel-Ragout, Kartoffeln	34
Blumenkohl-Hack-Auflauf	35
Schottische Eier mit Rahmspinat	36
Kartoffel-Auflauf mit Hackfleisch und Lauch	37
Lahmacun	38
Straßburger Nudel-Auflauf	38
Würzige Hack-Tarte	39
Burger mit Coleslaw	40
Herzhafter Sauerkraut-Hack-Auflauf	41
Lasagne	42
Bolognese-Pfanne auf Eisberg-Salat	43
Rosenkohl-Hack-Auflauf	44
Frikadelle mit Bratkartoffel-Salat	45
Bayerische Kohlrouladen	46
Maultaschen mit Fleisch-Füllung	47
Saftiger Nudel-Hack-Auflauf	48
Auflauf mit Kohlrabi und Hackfleisch	48

Index **49**

Hackfleisch-Röllchen mit Hummus

Für 4 Personen

Für den Hummus:

240 g Kichererbsen, Glas 1 Zitrone 80 g Tahin
3 EL Olivenöl 50 ml Mineralwasser 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz

Für die Röllchen:

2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 1 Chilischote
1 Bund glatte Petersilie 6 EL Pflanzenöl 300 g Rinder-Hackfleisch
Salz Pfeffer 1 TL Kreuzkümmel
2 EL Tomatenmark 1 TL Harissa-Paste 12 Blätter Filoteig
1 EL Sesam

Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Kichererbsen in einen hohen Mixbecher geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen und über die Kichererbsen gießen. Ebenfalls Sesampaste, Olivenöl, Mineralwasser, Kreuzkümmel und eine gute Prise Salz zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen, bis eine feine, gebundene Creme entstanden ist.

Für die Röllchen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Das Hackfleisch zugeben und rundum braten, bis es bröselig ist.

Anschließend die Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Das Tomatenmark und die Harissa-Paste dazugeben und unter stetigem Umrühren mit anbraten, bis die Masse cremig ist. Zuletzt Petersilie und Chili unterrühren und die Pfanne vom Herd ziehen.

Ein Teigblatt auf eine Arbeitsfläche legen, leicht mit Wasser befeuchten (bzw. bepinseln) und zur Hälfte dünn mit etwas Hackmasse bestreichen, dabei an den Seiten einen Rand von jeweils 2 cm frei lassen. Vor dem Aufrollen die Ränder über die Füllung klappen und von der gefüllten Seite beginnend aufrollen.

Auf diese Weise nach und nach die Teigblätter füllen, bis die Hackmasse verbraucht ist.

In einer tiefen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Röllchen darin 3-4 Minuten hellbraun und knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Röllchen auf Tellern anrichten, mit Sesam bestreuen und das Hummus dazu servieren.

Andrea Safidine am 10. Dezember 2024

Burg-Spieß

Für 4 Personen

4 Kartoffeln (angekocht)	1 rote Paprika	150 g Grillkäse
200 g geräuch. Bauchspeck	200 g Schweinefilet	1 Zwiebeln
200 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei	gehackte Kräuter
Paniermehl	Salz, Pfeffer	Paprikapulver
2 EL Schnittlauch	Olivenöl	

Das Hackfleisch mit den Gewürzen, Kräuter, Paniermehl und dem Ei mischen.

Die Zwiebelhälften mit dem Fleischteig füllen und die Paprika mit dem Grillkäse und Fleischteig füllen.

Dann zuerst ein Schweinefiletstück auf den Spieß stecken, danach kommen der Bauchspeck, eine Kartoffel und ein Grillkäse-Paprika-Päckchen. Danach ein weiteres Zwiebel-Hackfleisch-Päckchen und zum Schluss noch ein Stück Schweinefilet aufspießen.

Den Spieß von jeder Seite eine Minute grillen.

Den Schnittlauch und Öl mit einer Prise Salz verrühren, anschließend über den Spieß träufeln.

Christian Henze am 09. Dezember 2024

Bifteki - Frikadellen griechisch

Für 4 Portionen:

800 g Rinderhackfleisch	1 Zitrone	0.5 rote Chilischote
0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Koriandergrün	1 große Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark	5 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmelpulver	1 TL Paprikapulver edelsüß	Salz, Pfeffer

Das Rinderhackfleisch in eine große Schüssel geben. Die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und nach Belieben mit oder ohne Stängel fein schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die vorbereiteten Zutaten ohne den Zitronensaft mit Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, 1 TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer zum Hackfleisch in die Schüssel geben und sorgfältig verkneten. Die Masse mit Zitronensaft sowie mehr Salz und Pfeffer abschmecken und zu acht gleich großen, leicht ovalen Frikadellen formen (siehe Tipp).

Das übrige Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Die Hitze reduzieren und die Bifteki bei mittlerer Hitze je nach Dicke 2-3 Minuten nachbraten.

Die Bifteki auf einer großen Servierplatte auf den Tisch stellen oder auf Tellern angerichtet servieren. Dazu passt zum Beispiel ein schöner Levante-Salat.

Tipp:

Man kann die Bifteki für noch mehr Würze auch jeweils mit einem Stück Fetakäse füllen. Die Hackfleischmasse nur dann rundherum ganz sorgfältig verschließen, damit sich die Nähte beim Braten nicht öffnen.

Frank Rosin am 21. November 2024

Rotkohl-Rouladen mit weißer Zwiebel-Soße

Für 4 Personen:

Für die Rouladen:

1 Rotkohl	500 g gem. Hackfleisch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei	1 altes Brötchen
1 TL Senf	Salz, Pfeffer	1 TL edelsüßes Paprikapulver
3 Zweige Majoran	200 ml Rinderfond	Pflanzenöl

Für die Soße:

3 mittelgroße Zwiebeln	30 g Butter	30 g Mehl
500 ml Milch	1 Lorbeerblatt	1 Prise Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Für die Rouladen:

Die Kohlblätter wie folgt vorbereiten: Einen Keil in den Kohlstrunk schneiden und die großen Blätter vom Kopf lösen. Pro Roulade werden 1-2 Blätter gebraucht. Die Kohlblätter in Kochwasser legen und 2-3 Minuten blanchieren.

Wer mag, kann auch den ganzen Kohl ins Kochwasser legen und 5-10 Minuten blanchieren. Danach den Kohl aus dem Wasser nehmen und die Blätter abziehen. Trocken tupfen und die dicke Blattrippen am Ende etwas flach schneiden, damit sie sich besser aufrollen lassen.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Das Brötchen etwas zerkleinern und in Wasser einweichen. Majoran säubern und hacken.

Die vorbereiteten Zutaten mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Ei, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen. Die Masse in gleichgroße Portionen teilen (pro Person 2 Portionen).

Um die Rouladen zu formen, die Kohlblätter auf die Arbeitsfläche legen.

Normalerweise reicht ein großes Blatt pro Roulade. Bei kleineren Blättern sollte man zwei Exemplare überlappend auslegen. Je 1 Portion Hackmasse in die Mitte der Blätter legen. Die Seiten über die Füllung schlagen, dann die Kohlblätter straff zu einer Roulade rollen. Nach Bedarf mit Rouladennadeln oder Küchengarnt fixieren.

Öl in einer großen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen. Die Kohlrouladen zuerst auf der Naht in den Topf legen und gut anbraten. Dadurch bleiben die Rouladen stabil. Vorsichtig wenden und auch auf den anderen Seiten gut anbraten. Rinderfond angießen. Die Rouladen etwa 1-2 cm in der Flüssigkeit stehen. Topf oder Pfanne verschließen und die Kohlrouladen bei mittlerer Hitze 30-40 Minuten schmoren. Gelegentlich prüfen, ob genügend Flüssigkeit im Topf ist. Bei Bedarf etwas Brühe nachgießen.

Für die Soße:

Zwiebeln schälen und würfeln oder in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Zwiebeln hinzufügen und bei mittlerer bis kleiner Hitze etwa 10-15 Minuten weich und glasig schmoren. Die Zwiebeln sollten keinesfalls anbraten und dunkel werden.

Das Mehl in den Topf geben und gut mit den Zwiebeln verrühren. 2-3 Minuten anschwitzen, damit der Mehlgeschmack verschwindet. Nach und nach die Milch unter ständigem Rühren hinzufügen, damit keine Klümpchen entstehen. Das Lorbeerblatt in die Soße geben. Bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis sie eindickt. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen und die Soße mit einem Stabmixer pürieren, bis sie glatt und cremig ist.

Anrichten:

Die Soße dekorativ auf Tellern verteilen. Die Rouladen mit einem Schrägschnitt teilen. Eine Hälfte auf den Teller legen, die andere Hälfte mit der Öffnung nach oben hinstellen.

Kartoffeln sind die beste Beilage für die Kohlrouladen. Tipp: Die Kartoffeln kochen, schälen und in Hälften oder Viertel teilen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braten, bis sie braune Ränder bekommen.

Gehackte Petersilie hinzufügen und mit den Kartoffeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zora Klipp am 15. November 2024

Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf

Für 6 Portionen

1 kg Kartoffeln	1 Zucchini	2 Zwiebeln
1 EL Sonnenblumenöl	500 g Hackfleisch	2 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker	125 ml Wasser	4 TL Brühepulver
200 g Gouda, gerieben	100 ml Schmand	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln waschen und 20 Minuten in der Schale kochen. Schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten.

Zwiebeln zugeben und 2 Minuten braten. Tomatenmark, Zucker, Wasser und 3 TL Brühe zugeben und 5 Minuten kochen bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

Eine Auflaufform mit Öl einpinseln und mit der Hälfte der Kartoffel- und Zucchinischeiben auslegen. Die Hackfleischmasse darauf verteilen und mit der Hälfte des Goudas bestreuen.

Die restlichen Kartoffel- und Zucchinischeiben dachziegelartig darüber verteilen.

Schmand in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und 1 TL Brühe darin auflösen. Die Soße über den Auflauf verteilen und mit dem restlichen Gouda bestreuen. Im Backofen 30 Minuten backen.

NN am 12. November 2024

Königsberger Klopse

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Zwiebel
3 eingel. Sardellenfilets	3 EL Kapern	4 Toastbrot-Scheiben
500 g Kalbshackfleisch	1 Ei	400 ml Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt	3 Pimentkörner	500 g Blumenkohl
1 EL Speisestärke	50 g Sahne	75 g Butter
Kapern-Flüssigkeit		

Die Kartoffeln gut waschen, schälen, nochmals waschen und, je nach Größe, der Länge nach halbieren oder vierteln. Kartoffeln in einen Topf geben und knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt ca. 20 Minuten garen.

Die Zwiebel schälen und mit den Sardellenfilets und 1/3 der Kapern fein hacken. Restliche Kapern für die Sauce beiseite stellen.

Das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerkleinern.

Brotbrösel mit den gehackten Zwiebeln, Sardellen und Kapern in eine Schüssel geben.

Hackfleisch und Ei zugeben und alles gut vermischen, die Hackmasse mit Salz würzen.

Aus der Masse Klöße von ca. 4 cm Durchmesser formen.

Die Brühe in einen Topf geben, erhitzen und Lorbeerblatt und angeprückelte Pimentkörner zugeben. Die Klöße ca. 10 Minuten in der köchelnden Brühe gar ziehen lassen.

Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Blumenkohlröschen ca. 5 Minuten garen.

Die gegarten Klöße aus der Brühe heben und kurz warm stellen.

Die Stärke mit 2 EL kaltes Wasser anrühren, unter Rühren zur Brühe gießen. Die Sauce einige Minuten köcheln und abbinden lassen, währenddessen öfter umrühren.

Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen.

Blumenkohl ebenfalls abgießen.

Dann Sahne und Butter unter die gebundene Brühe rühren, die restlichen Kapern zugeben und die Sauce mit Salz und Kapernflüssigkeit abschmecken.

Die Klöße auf Teller geben, mit der Sauce überziehen. Blumenkohl und Kartoffeln dazu reichen.

Rainer Klutsch am 21. Oktober 2024

Fleisch-Bällchen asiatisch mit Mango-Salat

Für 2 Portionen:

1 Stück Ingwer	1 Knoblauchzehe	0,5 rote Peperoni
0,5 Zwiebel	2 EL Sesamöl	400 g Rinderhack
1 Ei	2 Paniermehl	1 Prise Gewürzsalz
1 Prise Pfeffermix	1 TL scharfes Gewürz	0,5 Mango
2 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Handvoll Babyspinat	1 Zitrone
2 EL Mango-Chili-Öl	50 ml Orange-Chicken-Soße	

Ingwer mit einem Löffel schälen, anschließend in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Dann Peperoni in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und auch in Streifen schneiden. Zum Schluss alles zusammen in feine Würfel schneiden.

Würzöl-Sesam in einer Wokpfanne erhitzen. Ingwer, Peperoni, Knoblauch und Zwiebel zum Öl in die Pfanne geben und bei hoher Hitze 5 Minuten rösten.

Rinderhack in eine Schüssel geben. Ingwer, Peperoni, Knoblauch und Zwiebel aus der Pfanne direkt zum Hackfleisch in die Schüssel geben.

Ei in die Schüssel aufschlagen, Paniermehl dazugeben und mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Scharfem-Gewürz würzen. Alles mit einem Kochlöffel zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Anschließend mit den Händen aus der Masse kleine Fleischbällchen formen.

Wokpfanne mit Küchenpapier auswischen und Fleischbällchen in der Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten gleichmäßig braten bis sie gar sind.

Wenn die Fleischbällchen gar sind, Orange-Chicken-Sauce darübergießen und die Fleischbällchen in der Sauce glasieren.

Aus der halben Mango, den Frühlingszwiebeln, dem Babyspinat, der Zitrone und dem Mango-Chili-Öl den Mango-Salat zubereiten.

Fleischbällchen aus der Pfanne nehmen, auf dem Salat verteilen und servieren.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2024

Paprika gefüllt mit Hackfleisch und Reis

Für 6 Personen:

6 große Paprika	300 g Rinderhack, Lammfleisch	150 g Langkornreis
1 Zwiebel, gehackt	2 Knoblauchzehen, gehackt	400 g Dosentomaten, püriert
2 EL Olivenöl	2 TL Tomatenmark	1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer	1 Bund Petersilie
500 ml Fleischbrühe		

Den Reis in 300 ml, gesalzenem Wasser bissfest vorgaren.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.

Das Hackfleisch hinzufügen und unter ständigem Rühren braten, bis es braun ist.

Reis, Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und vermischen.

Die Tomaten, die Hälfte der Petersilie und die Brühe hinzufügen.

Die Mischung 10-15 Minuten köcheln lassen.

Die Paprika waschen und entkernen.

Mit der Fleisch-Reis-Mischung füllen und in eine Backform setzen.

Übrig gebliebene Sauce über die Paprika gießen.

Gefüllte Paprika im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft 40-45 Minuten backen.

Für eine vegetarische Variante das Fleisch durch Linsen oder Sojahack ersetzen.

Feta oder Mozzarella hinzufügen, um die Füllung cremiger zu machen.

Das Gericht mit einem Joghurt-Dip oder einem türkischen Salat servieren.

NN am 17. Oktober 2024

Spaghetti mit Chilihack und Tomaten-Soße

Für 2 Portionen

250 g Pasta	1-2 rote Peperoni	3 EL Bratöl
400 g Rinderhack	0,5 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	1 Prise Gewürzsalz	1 Prise Pfeffermix
1 EL Tomatenmark	1 Msp. Mehl	250 g passierte Tomaten
1 Prise Chilihack, geröstet	1 EL Butter	1 Stück Parmesan
3-5 Blätter Basilikum		

Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen. Zunächst Peperoni mit Kernen in Ringe schneiden. Dann Rinderhack und Peperoni zusammen in einer Pfanne mit Bratöl scharf anbraten.

Währenddessen Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides zusammen in einem Topf mit Olivenöl anbraten und gelegentlich umrühren.

Hackfleisch mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Hackfleisch würzen und unter gelegentlichem Rühren weiterbraten, bis es knusprig ist.

Nun Tomatenmark zu Zwiebel und Knoblauch geben, gut verrühren und 1 Minute weiterbraten. Dann Mehl dazugeben, alles erneut gut verrühren und kurz weiterbraten. Zuletzt Passierte Tomaten dazugeben, mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Bolognese Gewürz würzen und mit Butter verfeinern. Tomatensauce gut verrühren und bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Parmesan fein reiben und Spaghetti abgießen. Tomatensauce auf zwei Teller verteilen. Spaghetti darauf anrichten und geröstetes Chilihack auf die Spaghetti geben. Pasta mit Parmesan bestreuen und auf Wunsch mit Basilikum garnieren.

Steffen Hanssler am 11. Oktober 2024

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Feta

Für 2 Portionen

2 Paprika	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	
15 g Petersilie (glatt)	1 Ei (Größe M)	5 EL Paniermehl	200 g Hackfleisch (gemischt)
Salz Pfeffer	150 g Feta	2 große Tomaten	
50 ml Gemüsebrühe	20 ml Schlagsahne		

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen und die Deckel aufschneiden. Die Kerne und die weißen Häutchen entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken (etwa 2 EL zum Garnieren Beiseite stellen).

Das Ei in einer Schüssel aufschlagen. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Paniermehl und Hackfleisch hinzugeben und alles gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer ordentlich würzen. Den Feta zerbröseln, ein Drittel Beiseite stellen und den Rest vorsichtig unter die Hackfleischmasse heben. Die Paprika gleichmäßig mit der Masse befüllen und den Deckel wieder auflegen.

Tomaten waschen und klein würfeln. Zusammen mit der Gemüsebrühe und der Sahne in eine Auflaufform geben und für 15 min im Ofen garen.

Dann die Paprika darin platzieren und für weitere 20-30 Minuten backen bis das Hackfleisch gar ist.

Aus dem Ofen nehmen, den Deckel abnehmen und den restlichen Feta auf den Paprika verteilen. Noch mal 10 Minuten unter dem Grill goldbraun backen.

Vor dem Servieren die Paprika mit der restlichen Petersilie bestreuen und den Deckel wieder aufsetzen. Die Paprika in einen tiefen Teller setzen und die Soße gleichmäßig darum verteilen.

NN am 09. Oktober 2024

Hackfleisch-Pizza

Für 8 Portionen

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	3 Sardellenfilets (in Öl)
1.5 kg Hackfleisch (gemischt)	2 Eier (M)	3 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer	6 Flaschentomaten	200 g Mozzarella
150 g Gouda	1 EL Oregano	Salz, Pfeffer
20 g Basilikum		

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und klein schneiden.

Hackfleisch, Eier, Zwiebeln, Knoblauch, Sardellenfilets und Tomatenmark gründlich miteinander vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung auf dem Backblech verteilen und als Pizzaboden gleichmäßig festdrücken. Im Ofen ca. 15 Minuten vorbacken.

Währenddessen die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden.

Den Mozzarella abtropfen lassen, trocken tupfen und klein würfeln. Den Gouda grob raspeln.

Nach 15 Minuten Backzeit den Hackfleischboden mit den Tomatenscheiben belegen und mit Oregano bestreuen. Salzen und pfeffern, dann beide Käsesorten gleichmäßig darauf verteilen.

Weitere 20 Minuten backen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hackfleischpizza damit garnieren und servieren.

NN am 09. Oktober 2024

Spitzkohl-Rouladen mit Hackfleisch-Kartoffel-Füllung

Für etwa 8 Rouladen:

1 Spitzkohl	4 gekochte Kartoffeln	500 g Rinderhack
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer
1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch	1 EL Senf
1 Ei	4 rohe Kartoffeln	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	500 ml Rinderbrühe
1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer	1 EL Sojasoße
2 EL Apfelbalsamessig	1 EL Ahornsirup	Pflanzenöl

Vom Spitzkohl den Strunk keilförmig herausschneiden. Die äußeren Blätter lösen, bis der hellgelbe, kleine Kern übrig bleibt. Kochwasser erhitzen und die Blätter etwa 1 Minute blanchieren. Danach kurz in kaltes Wasser geben, trocken tupfen oder zum Trocknen auf Küchentücher legen. Den inneren Kern in Stücke schneiden und beiseitelegen.

Die gekochten Kartoffeln grob zerstampfen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und klein schneiden. Petersilie und Schnittlauch säubern und hacken beziehungsweise in feine Röllchen schneiden. Etwas Petersilie für die Garnitur beiseitelegen.

Für die Füllung das Hack und die gestampften gekochten Kartoffeln in eine Schüssel geben. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer darin glasig anschwitzen. Danach abkühlen lassen und zur Hackmasse geben. Senf, Salz, Pfeffer, Kräuter und Ei dazugeben.

Die Masse gut vermengen und nochmals abschmecken. Wer mag, kann auch Paprikapulver oder eine pikante Gewürzmischung wie Harissa hinzufügen.

Die groben Stielansätze aus den Kohlblättern schneiden. Für die Rouladen jeweils 2 bis 3 Blätter überlappend auslegen und leicht salzen. Von der Füllung 1 Portion mittig auf die Blätter geben. Blätter seitlich einschlagen und straff aufrollen, nach Bedarf mit Garn oder Holzspießen fixieren. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Für den Schmoransatz die rohen Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die restlichen Kohlblätter und die ausgelösten Stiele in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Die Chilischote entkernen und in Streifen schneiden.

Pflanzenöl in einer großen Schmorpfanne oder einem Schmortopf erhitzen.

Kartoffelscheiben darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili dazugeben und anschwitzen. Die Brühe angießen, Sojasoße, Essig und Ahornsirup hinzufügen und salzen und pfeffern. Den restlichen Kohl dazugeben und so lange köcheln, bis der Kohl zusammengefallen ist.

Die Rouladen mit der Naht nach unten auf das Schmorgemüse setzen und 30-35 Minuten im Ofen garen. Nach 15 Minuten den Topf mit einem Deckel verschließen.

Kartoffeln und Gemüse auf Teller geben. Darauf jeweils 1 bis 2 Rouladen platzieren und mit dem Schmorsud beträufeln. Mit Petersilie garnieren.

Tarik Rose am 06. Oktober 2024

Kalbfleisch-Brezen-Pflanzerl mit Chilizwiebeln

Für 4 Personen

100 g Laugenbrezen	1,5 EL Zwiebelwürfel	1 TL Pflanzenöl
115 ml Milch	250 g Kalbshackfleisch	4 Zweige Blattpetersilie
1 Ei	Salz, Pfeffer	2-3 EL Semmelbrösel
1 EL Butterschmalz	1 Limette	4 Zweige Rosmarin
2 EL Butter	2 weiße Zwiebeln	1 TL Olivenöl
1 Chilischote, rot	Salz, Pfeffer	150 g Crème-fraîche
1 TL Limetten-Abrieb	1 EL Limettensaft	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Estragon	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
1 EL Limettensaft	50 ml Olivenöl	

Laugenbrezen in dünne Scheiben oder Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

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

Es sollten noch erkennbare Brezen-Stücken erhalten bleiben.

Kalbshackfleisch zur Brezenmasse geben.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Petersilienstielen zupfen, fein schneiden.

Ei, fein geschnittene Petersilie unter die Hackmasse kneten, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Ist die Masse sehr feucht, 2-3 EL Semmelbrösel einarbeiten. Hackmasse zu 8 Pflanzerln formen.

Die Pflanzerl in einer großen, beschichteten Pfanne in geschmolzenem Butterschmalz langsam von beiden Seiten anbraten.

Die Limette waschen, trocknen, die Schale dünn mit einem Sparschäler abschälen.

Rosmarin abbrausen, trocknen, Nadeln von den Zweigen zupfen.

Butter in die Pfanne zu den Pflanzerln geben und kräftig aufschäumen lassen, Rosmarinnadeln und Limettenschale hinzufügen, Pfanne mit einem Deckel abdecken und vom Herd nehmen. Die Pflanzerl 5 Minuten im aufsteigenden Wasserdampf gar ziehen lassen.

Deckel entfernen, die Limettenschale herausnehmen und die Pflanzerl bei mittlerer Hitze braten, bis das kondensierte Wasser verdunstet ist, sich Röststoffe bilden und auch die Rosmarinnadeln knusprig werden.

Für die Beilage die Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einem kleinen Topf in einem Schuss Olivenöl golden anschwitzen.

Chili waschen, trocknen, putzen, der Länge nach halbieren, Kerne und Scheidewände nach Belieben entfernen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Chili zu den Zwiebeln geben, gut unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dipp die Crème fraîche in einer Schüssel mit Salz, Bio-Limettenabrieb und etwas Limettensaft abschmecken.

Für den Salat die Kräuter waschen, trockenschleudern, Blättchen von den Zweigen zupfen, bzw. den Schnittlauch in Röllchen schneiden und in einer Schüssel mit einigen Spritzern Limettensaft und Olivenöl marinieren.

Je 2 Esslöffel Limetten-Crème-fraîche auf jedem Teller verstreichen.

Je 2 Pflanzerl daraufsetzen, die knusprig gebratenen Rosmarinnadeln darauf verteilen und mit der aromatischen Butter aus der Pfanne beträufeln.

Den Kräutersalat als Topping anrichten.

Alexander Herrmann am 04. Oktober 2024

Hackfleisch-Blätterteig-Strudel

Für 4 Personen

Für den Strudel:

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

Für den Dip:

300 g griech. Joghurt (10%)	Salz	1 Msp. Cayennepeffer
1 TL Paprikapulver		

Für den Salat:

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

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

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

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

Das Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf aufkochen und über die Brötchenscheiben geben. Mit einem dicht schließenden Deckel oder Teller zudecken ziehen und handwarm abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

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

Das Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch gut vermischen.

Kräuter, angeschwitzte Zwiebel, Paprika, Senf und Ei darunter kneten. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen.

Blätterteig zu einem dünnen Rechteck ausrollen, mit der Fleischpaste bestreichen und die Teigplatte wie eine Biskuitroulade aufrollen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Eigelb mit Sahne verquirlen und den Strudel damit einstreichen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für den Dip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayennepeffer und Paprikapulver abschmecken.

Den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Das Ei schälen, Eiweiß klein hacken und Eigelb zerdrücken.

Zitronensaft und Sonnenblumenöl mit dem zerdrückten Eigelb gut vermischen, mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Den Strudel in Portionsstücke teilen, Dip dazu servieren. Den Salat dazu reichen.

Tipp: Strudel mit vegetarischer Füllung: Für die Füllung 1 rote Zwiebel schälen und fein schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 300 g Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Spinat aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen.

Spinat gut ausdrücken, fein hacken und mit 200 g zerbröseltem Fetakäse und einem Ei gut vermischen. Einfach die Spinatmasse durch die Hackfleischmasse ersetzen und den Strudel wie im Rezept beschrieben aufrollen, fertig stellen und backen.

Rainer Klutsch am 30. September 2024

Maultaschen mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

600 g festk. Kartoffeln	Salz	1 Zwiebel
150 ml Gemüsebrühe	3 EL Weißwein-Essig	2 TL Senf
5 EL Sonnenblumenöl	Pfeffer	

Für den Maultaschenteig:

250 g Weizenmehl, 405 Mehl	2 Eier	1 Prise Salz
-------------------------------	--------	--------------

Für die Maultaschenfüllung:

60 ml Milch	1 Brötchen vom Vortag	200 g Blattspinat
Salz	1 Zwiebel	80 g durchw. Speck
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz	350 g Hackfleisch
1 Ei	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

Zusätzlich:

1 Ei	3 Zwiebeln	3 EL Butter
1 l Fleischbrühe		

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

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln heiß pellen.

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem festen Teig kneten. Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Kartoffelsalat die Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Brühe in einem Topf aufkochen lassen, mit Salz abschmecken, Topf vom Herd ziehen und die fein geschnittene Zwiebel untermischen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Essig, Senf und die Hälfte der Brühe mit den Zwiebeln dazu geben und vorsichtig mischen. Alles ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Kartoffeln die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben.

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

Für die Maultaschen-Füllung Milch erhitzen. Brötchen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Milch überträufeln und zugedeckt einweichen (Schüssel z. B. mit einem Teller bedecken). Spinat waschen, putzen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, den Spinat darin ca. 3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.

Zwiebel schälen und fein schneiden, Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Speck darin gut anschwitzen, Petersilie untermischen. Dann zu den eingeweichten Brötchen geben. Spinat, Hackfleisch und das Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in ca.

10 x 6 cm große Rechtecke schneiden.

Auf der Hälfte der Rechtecke mittig die Fleischfarce verteilen. Die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken.

Die Ränder gut andrücken und mit der Hand die Maultaschen flach drücken, sodass sich die Füllung gut verteilt.

Tipp: Man kann den Nudelteig auch zu größeren Rechtecken von ca. 40 x 25 cm ausrollen, dann die Fleischfarce dünn aufstreichen und wie eine Roulade von der breiten Seite her aufrollen. Den oberen Rand mit etwas verquirltem Ei bepinseln und fest zusammendrücken.

Von der Roulade dann ca. 6 cm breite Maultaschen abschneiden.

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

Maultaschen herausnehmen und abtropfen lassen.

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

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

Die Brühe in einem Topf aufkochen, dann die Temperatur etwas herunterschalten, damit die Brühe nicht mehr kocht, die Maultaschen darin nochmals kurz erwärmen.

Maultaschen in einen tiefen Teller geben, etwas heiße Brühe angießen und mit den gerösteten Zwiebeln garnieren. Dazu den Kartoffelsalat servieren.

Pro Portion: 1060 kcal/ 4450 kJ, 79 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 66 g Fett

Sören Anders am 19. September 2024

Hackbraten mit geschmorten Zwiebeln

1 Stück altes Brot	200 ml Milch	500 g Rinderhack
2 Eier	1 EL Senf	1 Zwiebel
0,5 Bund krause Petersilie	2 EL	100 g Butter
1 Prise	1 Prise	1 Prise
2 Gemüsezwiebeln	Bratöl mit Butter	Gewürzsalz
Pfeffermix	1 TL Honig	

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Brot würfeln, in eine Schüssel geben und in Milch einweichen.

Hackfleisch, Eier und Senf zusammen in eine andere Schüssel geben.

Während das Brot einweicht, Zwiebel in grobe Würfel schneiden und Petersilie klein hacken. Beides in eine Pfanne mit Bratöl geben und Zwiebeln goldbraun darin anbraten. Zwischendurch 1 EL Butter zu den Petersilien-Zwiebeln geben und in der Pfanne zerlassen.

Petersilien-Zwiebeln aus der Pfanne zum Hackfleisch in die Schüssel geben. Die Milch aus dem Brot wringen und das Brot zum Hackfleisch geben. Alles großzügig mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Hackfleisch würzen und gut vermengen.

Die Hackmasse auf einem mit Alufolie ausgelegtem Backblech zu einem Hackbraten formen. Alternativ die Hackmasse in eine gefettete Kastenform geben. Hackbraten 30 Minuten im heißen Ofen backen.

Währenddessen Gemüsezwiebeln in halbe Ringe schneiden. Übrige Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebelringe hineingeben, mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Hackfleisch und Honig würzen und bei niedriger Hitze 20 Minuten in der Butter schmoren lassen.

Hackbraten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit den geschmorten Zwiebeln auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 15. September 2024

Gewürz-Kebab mit Tomaten-Minz-Salsa

Für 4 Personen

Für die Kebabs:

2 EL gehackte Mandeln	50 g getrock. Aprikosen	1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian	1 Bio-Zitrone
250 g Lammhackfleisch	250 g Kalbshackfleisch	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz	Pfeffer	8 Schaschlik-Spieße
1 EL Pflanzenöl		

Für die Salsa:

600 g Kirschtomaten	2 rote Zwiebeln	2 Limetten
1 EL Pflanzenöl	1/4 rote Chilischote	50 ml Sojasauce
1 Bund Minze		

zusätzlich:

1/2 Chinakohl (klein)	4 kleine Fladenbrote
-----------------------	----------------------

Für die Kebabs die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann abkühlen lassen.

Die getrockneten Aprikosen fein würfeln.

Chili abbrausen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben.

Hackfleisch mit gerösteten Mandeln, Aprikosen, Chili, Knoblauch, Thymianblättchen, abgeriebener Zitronenschale, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Die Hackmasse in 8 gleich große Portionen teilen und mit angefeuchteten Händen länglich um die Spieße formen und andrücken. Dann rundherum dünn mit Öl einpinseln.

Kebabs auf dem heißen Grill oder in einer heißen Grillpfanne rundherum 12-15 Minuten goldbraun braten.

Für die Tomaten-Minz-Salsa die Tomaten waschen, abtrocknen und vierteln.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Von den Limetten den Saft auspressen.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

In der Zwischenzeit Chili abbrausen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Zwiebeln mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen. Dann die Tomaten und Chili dazugeben und den Topf vom Herd ziehen.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter die Tomaten mischen.

Chinakohl putzen, waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Fladenbrote in einer Pfanne von beiden Seiten kurz anrösten.

Kebabs und jeweils etwas Chinakohl auf Teller geben, dazu die lauwarmer Salsa und die Fladenbrote reichen.

Kevin von Holt am 27. August 2024

Pizza-Lasagne

Für eine Springform:

1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
600 g gem. Hackfleisch	Salz, Pfeffer	12 EL getrock. Oregano
2 EL Tomatenmark	1 EL + 75 g Mehl	1 Dose geschälte Tomaten
1,5 L klare Gemüsebrühe	60 g Butter	375 ml Milch
300 g Gouda	1 Eigelb	425 ml Texas Mix
250 g Lasagneplatten	Fett	Oregano

Hackfleischsoße mit Tomaten zubereiten Hackfleisch und Gemüse zu einer Bolognesesoße zubereiten, Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin krümmelig anbraten. Zum Schluss Zwiebeln und Knoblauch zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Tomatenmark unterrühren, mit 1 EL Mehl bestäuben und anschwitzen. Geschälte Tomaten zufügen, und die Tomaten mit einem Pfannenwender zerteilen.

125 ml Brühe angießen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten einköcheln lassen.

Eigelb und etwas Wasser in die Béchamelsoße rühren, Fett in einem Topf erhitzen, 75 g Mehl darin unter Rühren anschwitzen.

Brühe und Milch unter Rühren angießen. Soße aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Käse reiben. 80 g Käse in die Soße rühren und darin schmelzen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb und 2 EL kaltes Wasser verrühren, unter die Soße rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lasagneplatten auf einer dünnen Schicht Béchamelsoße verteilen, Texas Mix auf einem Sieb abtropfen lassen und in die Hack-Tomatensoße rühren. Eine Springform (26 cm) gut einfetten. Eine dünne Schicht Béchamelsoße auf den Springformboden verstreichen und mit einer Schicht Nudelplatten bedecken (Platten dabei auch in Stücke brechen).

Geriebenen Gouda auf der Pizza-Lasagne verteilen.

Darauf nun im Wechsel, Hacksoße, Nudeln, Béchamelsoße, Nudeln und so weiter schichten. Dabei auf die Hacksoßen-Schichten jeweils 50/60 g geriebenen Käse streuen. Als oberste Schicht Béchamelsoße verstreichen, restliche Hacksoße in Klecksen darauf verteilen und mit ca. 100 g Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen, zweite Schiene von unten, (E-Herd: 200 °C) 45 Minuten backen. Nach Belieben mit frischen Oreganoblättchen bestreuen.

NN am 26. August 2024

Wirsingkohl-Roulade, Estragon-Schaum, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Rouladen:

4 große Wirsingkohlblätter	200 g Hackfleisch	1 kleine Zwiebel
1 Ei	1 EL Butter	150 ml Geflügelfond
1 EL Panko	Salz	Pfeffer, Eiswasser

Für den Schaum:

50 g Estragon	1 kleine Schalotte	1 Zitrone, Saft
50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ EL Butter	125 ml Hühnerfond
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

400 g Kartoffeln	25 g Butter	50 ml Milch
Muskatnuss	Salz	

Für die Pilze:

100 g Kräuterseitlinge	50 g getrock. Morcheln	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ EL Butter	1 TL Honig	1-2 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

50 g Wildkräuter	$\frac{1}{2}$ EL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ TL Senf
$\frac{1}{2}$ TL Honig	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rouladen:

Die Wirsingkohlblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Kohlblätter zwischen zwei Geschirrhandtücher legen und mit einem Nudelholz darüber rollen, um die Struktur der Blätter aufzubrechen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen.

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

Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und je $\frac{1}{4}$ der Hackfleischmasse darauf legen. Kohlblätter erst von der Seite einschlagen, dann von oben und unten. Rouladen mit Küchengarn fixieren.

Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Rouladen darin rundum anbraten, bis sie Farbe bekommen. Geflügelfond angießen, einen Deckel aufsetzen und die Rouladen etwa 10 Minuten schmoren lassen. Den Deckel abnehmen und den Fond so weit einkochen lassen, bis eine leichte Bindung entsteht. Rouladen aus der Pfanne nehmen und den eingekochten Fond zum Glasieren der Rouladen verwenden.

Für den Schaum:

Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Fond angießen und aufkochen lassen, bis sie um ein Drittel reduziert ist. Sahne einrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist. Estragon sehr fein hacken, hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und ggf. einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Sauce mit einem Mixer oder Stabmixer schaumig aufmixen, sodass der Schaum an der Oberfläche entsteht.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen und mit Milch und Butter zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Pilze:

Morcheln in Wasser einweichen. Wenn sie weich sind, abtropfen lassen.

Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch andrücken. Petersilie hacken.

In einer Pfanne die Butter erhitzen und die angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Kräuterseitlinge und Morcheln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und $\frac{1}{2}$ TL Petersilie darüber streuen. Mit Honig kurz glasieren bzw. karamellisieren.

Knoblauchzehe vor dem Servieren entfernen.

Für den Salat:

Wildkräuter waschen und trocken schleudern. Aus Apfelessig, Senf, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und die Kräuter damit vermengen.

Robin Pietsch am 23. August 2024

Cowboy-Auflauf

500 g Rinderhackfleisch	425 g Bohnen	425 g Mais
125 ml Rotwein	3 EL Tomatenmark	2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln	2 Paprikaschoten	1 Chilischoten
Salz, Pfeffer, Öl	150 g Käse	Tortillachips

Überbackener Cowboy-Auflauf:

500 g Rinderhackfleisch	1 große Zwiebel, gehackt	2 Knoblauchzehen, gehackt
1 grüne Paprika, gehackt	1 Dose Kidneybohnen	1 Dose Mais, abgetropft
1 Dose Tomatensauce	1 Dose stückige Tomaten	1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Paprika	3 Tassen Tortillachips	2 Tassen Cheddar-Käse

Auflauf mit Hack, Bohnen:

500 g Hackfleisch	1 Zwiebel, gehackt	2 Knoblauchzehen, gehackt
1 rote Paprika, würfelig	1 Dose Mais	1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Tomatensauce	1 Tasse Rinderbrühe	1 EL Olivenöl
1 1/2 Tassen Cheddar-Käse	Salz, Pfeffer	

Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Braten Sie das Hackfleisch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze an.

Fügen Sie Zwiebeln und Knoblauch hinzu und braten Sie diese für 2-3 Minuten mit. Fügen Sie dann Paprika und Chili hinzu und braten Sie alles für weitere 5 Minuten.

Fügen Sie die Kidneybohnen, Mais und Tomaten aus der Dose hinzu und lassen Sie alles für weitere 2-3 Minuten köcheln. Fügen Sie dann Salz und Pfeffer hinzu und schmecken Sie es ab.

Geben Sie die Tortillachips in eine Auflaufform und verteilen Sie sie gleichmäßig am Boden.

Gießen Sie das Hackfleisch-Bohnen-Gemisch über die Tortillachips.

Streuen Sie den geriebenen Cheddar auf das Hackfleisch-Bohnen-Gemisch.

Backen Sie den Cowboy-Auflauf für etwa 15 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

Servieren Sie den Cowboy-Auflauf heiß mit saurer Sahne oder Guacamole.

Wenn Sie Ihren Cowboy-Auflauf abwechslungsreicher gestalten möchten, dann haben wir hier einige Ideen.

Cowboy-Auflauf mexikanisch:

Braten Sie die gehackte Zwiebel in einer Pfanne an, bis sie weich ist.

Fügen Sie das Rinderhackfleisch hinzu und braten Sie es, bis es braun ist. Fügen Sie Taco-Gewürze hinzu und rühren Sie alles gut um.

Die Kidneybohnen aus einer Dose abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Weiter rühren und erhitzen.

Eine halbe Tasse Maiskörner in die Pfanne geben und alles gut umrühren.

Eine Tasse geriebener Cheddar-Käse über die Mischung streuen und alles 20 Minuten im Ofen bei 180 Grad Celsius backen.

Veggie-Cowboy-Auflauf:

Braten Sie die gehackte Zwiebel in einer Pfanne an, bis sie weich ist.

2 Tassen gehacktes Gemüse (z.B. Pilze, Paprika oder Zucchini) hacken, in die Pfanne mit der Zwiebel geben und braten.

Den gehackten Knoblauch hinzufügen und braten bis das Gemüse weich ist.

Eine Tasse gekochter Reis hinzufügen und alles mischen.

Eine Tasse geriebener Mozzarella-Käse über die Mischung streuen und alles im Ofen bei 180 Grad Celsius 20 Minuten backen.

Überbackener Cowboy-Auflauf:

Um den überbackenen Cowboy-Auflauf herzustellen, befolgen Sie zunächst die Schritte für die

Zubereitung des Grundrezepts. Sobald der Auflauf im Ofen gebacken ist, nehmen Sie ihn heraus und streuen Sie eine großzügige Menge Cheddar-Käse über den Auflauf. Legen Sie den Auflauf dann zurück in den Ofen und backen Sie ihn, bis der Käse vollständig geschmolzen und goldbraun ist.

Servieren Sie den überbackenen Cowboy-Auflauf mit knusprigen Tortillachips, um zusätzlichen Crunch und Textur zu geben.

Cowboy-Auflauf mit Hackfleisch und Bohnen:

Zuerst erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze.

Fügen Sie dann die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und braten Sie beides an, bis sie goldbraun sind.

Jetzt kommt das Hackfleisch dazu. Braten Sie es unter Rühren, bis es braun und durchgebraten ist. Geben Sie dann Salz und Pfeffer hinzu.

Fügen Sie als nächstes die rote Paprika, den Mais und die Kidneybohnen hinzu. Rühren Sie alles gut durch und braten Sie es für 3-5 Minuten an.

Gießen Sie nun die Tomatensauce und die Rinderbrühe darüber und lassen Sie alles für 10 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit eingedickt ist.

Geben Sie den geriebenen Cheddar-Käse hinzu und rühren Sie, bis er geschmolzen ist. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und lassen Sie den Cowboy-Auflauf für 5 Minuten ruhen, bevor Sie ihn servieren.

NN am 17. August 2024

Mexikanischer Hackbraten

Für 4 Personen:

1 rote Zwiebel	2 rote Paprikaschoten	14 Sch. grüne Jalapeños
15 g Koriander	400 g schwarze Bohnen, Dose	500 g Rinderhackfleisch
400 g Eiertomaten, Dose	4 EL saure Sahne	

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebel in Spalten und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Alles mit Jalapeños in feine Streifen schneiden, Koriander-Stiele klein schneiden, dabei die Blätter beiseite legen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Hälfte der Bohnen mit Jalapeños, Koriander-Stielen und Rinderhackfleisch mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut verkneten und zu einem Laib formen. Den Hackbraten auf die Paprika-Zwiebel-Mischung geben und für 15 Minuten backen.

Den Hackbraten herausholen und mit Rotweinessig beträufeln. Bohnen, Tomaten und einen Schuss Wasser zugeben. Die Sauce verrühren und alles nochmal 15 Minuten backen. Der Hackbraten sollte goldbraun und durchgegart sein.

Den Hackbraten mit saurer Sahne und Koriander servieren.

Zum Hackbraten passen knusprige Ofenkartoffeln.

Jamie Oliver am 12. August 2024

Hackbraten italienisch

Für 4 Portionen

500 g Hackfleisch	1 Brötchen, altbacken	1 Zwiebel
1 Ei	Salz, Pfeffer	Basilikum, gerebelt

Für die Füllung:

100 g Oliven, schwarz	100 g getrockn. Öl-Tomaten	2 Knoblauchzehen
250 g Mozzarella	100 g Parmaschinken	

Für den Fleischteig das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das Brötchen inzwischen gut einweichen.

Die Zwiebel fein hacken und zusammen mit dem Ei zum Hackfleisch geben. Das Brötchen ausdrücken und fein zerrupfen, ebenfalls zum Hackfleisch geben. Nun alles zu einem gut formbaren Fleischteig verkneten und kräftig würzen. Auf Frischhaltefolie zu einer Platte von etwa 30 x 20 cm ausdrücken.

Die Platte sollte etwa 1 cm dick sein.

Für die Füllung Oliven und Tomaten in Streifen schneiden.

Knoblauchzehen hacken und den Mozzarella würfeln. Gut vermengen und auf den Fleischteig streuen. Dabei nach Möglichkeit gut 2 cm Rand freilassen. Die Hackfleischplatte nun mit Hilfe der Folie vorsichtig aufrollen und auf ein Backblech legen.

Sie sollte dabei nicht einreißen. An den Enden etwas abrunden.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Inzwischen den Schinken um den Braten legen, sodass er ganz bedeckt ist.

Dann den Hackbraten etwa 30 - 40 Minuten backen.

Mit einem Bratenwender vom Blech auf eine Platte herunterheben und noch heiß servieren.

Dazu passt frisches Ciabatta oder Risotto.

NN am 17. Juli 2024

Nudel-Hackfleisch-Pfanne

Für 4 Portionen:

300-400 g Nudeln	500 g Rinderhackfleisch	Olivenöl
1 Paprika	2 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark	2 Dosen passierte Tomaten	1 Hand Kirschtomaten
1 TL Gemüsebrühe	gehackte Petersile	1 EL Oregano
Salz, Pfeffer	100-150 g geriebener Käse	

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Nudelwasser aufheben Die Paprikaschoten waschen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne das Hackfleisch in etwas Öl krümelig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Paprika zugeben und kurz mitbraten. Die passierte Tomaten mit den Kirschtomaten, Petersilie und Oregano zugeben und alles für einige Minuten garen. Die Brühe einrühren.

Die Nudeln abtropfen lassen und zur Tomatensoße geben.

Den Käse über die Nudel geben und leicht unterheben. Sobald dieser geschmolzen ist und Fäden zieht, ist die Nudel-Hackfleisch Pfanne fertig. Mit etwas frischer Petersilie bestreuen und servieren.

NN am 17. Juli 2024

Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

500 g grüne Bohnen	2 Stängel Bohnenkraut	Salz
1 rote Zwiebel	200 g Kirschtomaten	3 EL heller Balsamico
Pfeffer	5 EL Olivenöl	

Für die Frikadellen:

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

Für den Kräuterschmand:

2 Bund Schnittlauch	200 g Schmand	Salz
---------------------	---------------	------

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen und Bohnenkraut in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Minuten garen.

Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Kirschtomaten abwaschen, abtrocknen und vierteln.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing mischen. Zwiebel und Tomaten zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen.

Für die Frikadellen das Brot in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Liebstöckel waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Liebstöckel, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.

Bohnenkraut abbrausen, die Blätter abstreifen und fein hacken. Mit Frischkäse und etwas Salz verrühren.

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

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

Für den Schmand Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schnittlauch mit Schmand mischen, mit Salz abschmecken.

Salat kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Salat und Frikadellen auf Teller verteilen und mit jeweils einen Klecks Schmand anrichten.

Rainer Klutsch am 12. Juli 2024

Moussaka

Für 6 Personen

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	2 Auberginen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	6 EL Olivenöl
500 g Rinderhackfleisch	600 g geschälte Tomaten, Dose	1 Prise Zimt
Pfeffer	3 Zweige Oregano	40 g Butter
40 g Weizenmehl, 405	500 ml Milch	1 Prise Muskat
10 g weiche Butter	100 g Hartkäse	2 Eier

Die Kartoffeln gut waschen. Kartoffeln ungeschält in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten garkochen.

Anschließend die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.

Die Auberginen waschen, trocken reiben und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht salzen und 15 Minuten in einem Sieb ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, das Hackfleisch zugeben und unter Wenden krümelig anbraten.

Dann die Tomaten dazu geben, etwas zerdrücken und mit Zimt, etwas Salz und Pfeffer würzen. Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und grob schneiden.

Oregano unter die Hackfleisch-Tomatensauce rühren und alles noch einige Minuten bei kleiner Hitze offen köcheln lassen.

Die gesalzenen Auberginenscheiben gut ausdrücken und trocken tupfen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten nach und nach goldbraun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einstreuen und unter Rühren hell anschwitzen. Die Milch angießen, mit einem Schneebesen glattrühren und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Eine Auflaufform mit weicher Butter ausfetten.

Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Den Käse fein reiben.

Die Hälfte des geriebenen Käses und Eier gründlich unter die Bechamelsauce rühren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffelscheiben in die Form schichten und mit der Hack-Tomatensauce bedecken. Die Auberginen darauflegen. Den Auflauf mit der Bechamelsauce begießen, mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Kevin von Holt am 28. Juni 2024

Ei auf Fleisch-Pflanzerl, Tomaten-Soße, Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

400 g grüne Bohnen	2 Stängel Bohnenkraut	Salz
1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamico	Pfeffer
4 EL Pflanzenöl		

Für die Fleischpflanzerl:

4 Eier (Größe M)	500 g gemischtes Hackfleisch	2 TL Tandoori-Paste
4 TL süße Chilisaucе	4 EL Panko	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

400 g stückige Tomaten, Dose	200 g Sahne	Salz
Pfeffer	1/2 TL Zucker	1/2 Bund Basilikum

Für den Salat die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Minuten garkochen.

Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen.

Das Bohnenkraut entfernen, die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Für die Pflanzlerl die Eier trennen, Eigelbe in je eine Tasse geben und beiseitestellen.

Eiweiß, Hackfleisch, Tandoori-Paste, Chilisaucе und Pankomehl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Fleischteig verkneten. Daraus mit leicht angefeuchteten Händen vier große flache Fleischpflanzerl formen und mit einem Löffel mittig eine Mulde eindrücken.

Für die Sauce Tomaten und Sahne in eine Pfanne geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

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

Die Fleischpflanzerl in die heiße Tomatensauce legen und die Eigelbe in die Mulden gleiten lassen. Den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten garen.

Kurz vor dem Servieren den Bohnensalat nochmals abschmecken.

Die Fleischpflanzerl mit der Tomatensauce anrichten und den Bohnensalat dazu servieren.

Christian Henze am 25. Juni 2024

Tagliatelle mit Gulasch-Soße

Für 2 Personen:

2 Zwiebeln	1 Zitrone	6 8 Thymianzweige
6 EL Olivenöl	400 g Rinderhackfleisch	Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark	200 ml trockenen Rotwein	gemahl. Kümmel
Cayennepfeffer	300 ml Gemüsebrühe	2 Orangen
1 Knoblauchzehe	250 g Tagliatelle	Parmesan

Die Zwiebeln schälen und klein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schalen abreiben oder mithilfe eines Zestenreißers kleine Zesten abziehen. Die Thymianzweige waschen und trocken schütteln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Das Rinderhackfleisch dazugeben und krümelig braten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Tomatenmark dazugeben und 2-3 Minuten mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen, die Zitronenschale sowie die Thymianzweige hinzufügen. Mit einer Prise Kümmel und nach Belieben mit Cayennepfeffer (Vorsicht: scharf!) würzen. Die Gemüsebrühe dazugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Wenn nötig, noch etwas Brühe nachgießen. Währenddessen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Orangen mit einem scharfen Messer von der Schale sowie der weißen Haut befreien. Das Fruchtfleisch in Filets schneiden und in eine Auflaufform setzen. Knoblauch schälen und zusammen mit dem restlichen Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Das Knoblauchöl auf den Orangen gleichmäßig verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten garen. Die Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Die Thymianzweige aus der Gulaschsauce entfernen und diese mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Pasta abgießen, abtropfen lassen und mit der Gulaschsauce vermengen. Die Tagliatelle mit Gulaschsauce und Knoblauchorangen auf 2 Tellern anrichten und nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Alexander Herrmann am 24. Juni 2024

Schlemmer-Frikadellen

Für 4 Portionen:

250 g gelbe Paprikaschoten	250 g rote Paprikaschoten	100 g Zwiebeln
100 g Parmesan, gerieben	500 g Hackfleisch, gemischt	2 EL Sonnenblumenöl
Gewürz	100 ml Schmand	250 ml Wasser
Pfeffer		

Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden und mit den Paprikawürfeln mischen.

Parmesan mit Hackfleisch und der Hälfte der Paprika- Zwiebelwürfel mischen. Die Masse mit etwas Pfeffer würzen und 8 kleine Frikadellen formen.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Frikadellen darin von allen Seiten anbraten. Restliches Gemüse mit anbraten.

Gewürz für Schweinemedallions mit Schmand und Wasser in einem Messbecher anrühren, in die Pfanne gießen und aufkochen lassen. Das Ganze bei geringer Wärmezufuhr 15 min. mit geschlossenem Deckel garen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln.

NN am 20. Juni 2024

Nudel-Hackfleisch-Pfanne

Für 4 Portionen:

300-400 g Nudeln	z.B. Penne	500 g Rinderhackfleisch
Olivenöl	1 Stück Paprika	rot, gelb oder orange
2 Stück kleine Zwiebeln	2 Stück Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark
2 Dosen passierte Tomaten	1 handvoll Kirschtomaten	1 TL Gemüsebrühe
gehackte Petersilie	1 EL Oregano	Salz und Pfeffer
100-150 g geriebener Käse		

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Nudelwasser aufheben Die Paprikaschoten waschen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne das Hackfleisch in etwas Öl krümelig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Paprika zugeben und kurz mitbraten. Die passierte Tomaten mit den Kirschtomaten, Petersilie und Oregano zugeben und alles für einige Minuten garen. Die Brühe einrühren.

Die Nudeln abtropfen lassen und zur Tomatensoße geben.

Den Käse über die Nudel geben und leicht unterheben. Sobald dieser geschmolzen ist und Fäden zieht, ist die Nudel-Hackfleisch Pfanne fertig. Mit etwas frischer Petersilie bestreuen und servieren.

NN am 12. Juni 2024

Hackfleisch richtig anbraten

500 g Hackfleisch	3 EL Öl	1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt	1 EL Thymianblättchen	Salz, Pfeffer

Hackfleisch 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

Grössere Mengen unbedingt portionenweise anbraten. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, eine erste Portion Hackfleisch hineingeben und verteilen; nicht rühren.

Nach ca. 2 Minuten Zwiebeln, Knoblauch und je nach Rezept Gemüse hinzugeben und umrühren.

Unter gelegentlichem Rühren weiterbraten, bis das Fleisch rundherum schön braun geworden ist. Beiseitestellen und weitere Portionen braten.

Am Schluss das beiseitegestellte Fleisch zurück in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und wie gewünscht weiterverarbeiten.

NN am 12. Juni 2024

Schnelle Lasagne

Für 4 Portionen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	3 EL Öl
500 g Hackfleisch, gemischt	2 Dosen Tomaten mit Kräutern	Salz, Pfeffer
12 Blätter Pasta Lasagne	2 Pack. Béchamel-Soße (à 250 ml)	250 geriebener Käse

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca.

2 Minuten mitbraten. Tomaten zugeben, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform (20 x 20 cm) mit 1 EL Öl fetten. 4 EL der Hacksoße in der Form verteilen. 3 Lasagneblätter darauflegen. 1/4 der restlichen Hacksoße und je 1/4 Béchamelsoße und geriebenen Käse auf den Blättern verteilen. Die restlichen Zutaten ebenso einschichten, mit geriebenem Käse abschließen.

Im vorgeheizten Ofen bei 190 ° C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen

NN am 10. Juni 2024

Ravioli mit Tomaten-Soße

Für 4 Personen

Für den Pastateig:	4 Eier, M	400 g Weizenmehl, 405
20 ml Olivenöl	Salz	
Für die Hackfleischfüllung:	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	400 g gem. Hackfleisch	Salz, Pfeffer
100 ml Weißwein	50 g Parmesan	1 EL Crème fraîche
1 Ei	2 Stängel Basilikum	
Für die Tomatensauce:	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 TL Zucker	20 ml heller Balsamico
400 g passierte Tomaten	200 g Sahne	Salz, Pfeffer
1/2 Bund Basilikum		
zusätzlich:	1 Ei	2 EL Butter

Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und einen knappen Teelöffel Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten.

Den Teig eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Dann das Hackfleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und krümelig anbraten.

Den Weißwein angießen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Dann die Pfanne vom Herd ziehen und alles abkühlen lassen.

Währenddessen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Zucker zugeben und goldbraun karamellisieren lassen.

Dann mit dem Balsamico ablöschen, die passierten Tomaten und die Sahne zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Für die Füllung Parmesan fein reiben und zusammen mit der Crème fraîche und dem Ei unter die abgekühlte Hackfleischmasse mischen.

Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und ebenfalls untermischen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen.

Ei zum Bestreichen verquirlen und die Teigkreise dünn mit Ei bepinseln. In die Mitte der Teigkreise je einen Esslöffel Füllung geben, zu einem Halbmond überklappen und die Ränder mit einer Gabel andrücken.

Einen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Ravioli darin ca. 4 Minuten kochen, anschließend vorsichtig abgießen und abtropfen lassen.

Für die Sauce Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter die Tomatensauce mischen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die Ravioli darin kurz schwenken, dann auf Teller geben und mit der Tomatensauce übergießen.

Antonina Müller am 10. Juni 2024

Hackfleisch-Topf mit Banane

250 g Reis	Salz	2 Zwiebeln
1 rote Paprika	1 Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Kochbanane	2.5 EL Öl	400 g Rinderhackfleisch
70 g Tomatenmark	100 ml Gemüsebrühe	Pfeffer

Reis in ausreichend Salzwasser nach Packungsanweisung kochen und abgießen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika und Chilischote waschen, entkernen und in Würfel bzw. feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Hackfleisch zugeben und kurz anbraten.

Knoblauch und Chili hinzugeben und kurz mit anbraten.

Banane und Paprika untermischen.

Tomatenmark zufügen und mit Gemüsebrühe angießen. Ca.

5 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Reis servieren.

NN am 10. Juni 2024

Spaghetti Bolognese Art

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	1 Zwiebel	1 Chilischote,
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	4 Austernpilze
200 g Rinderhack	Gewürzsalz	Pfeffermix
Chilisalz	2 TL Bolognese-Gewürz	1 TL Würzkraft
$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	1 TL Mehl	250 ml Sahne
40 g Parmesan	4 Blatt Basilikum	

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebel, Chili und Knoblauch zum Olivenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anrösten.

Austernpilze erst in Streifen und anschließend in feine Würfel schneiden. Hackfleisch und Austernpilze in die Pfanne geben.

Restliches Olivenöl ebenfalls in die Pfanne geben und alles mit Pfeffermix, Gewürzsalz, Chilisalz, Bolognese Gewürz und Würzkraft würzen. Gut vermengen und alles zusammen ca. 5 Minuten rösten.

Anschließend Tomatenmark und Mehl dazugeben, verrühren und kurz mitrösten. Nach ca. 1 Minute mit Sahne ablöschen und noch einmal für ca. 1 Minute köcheln lassen.

Spaghetti abgießen und kurz abtropfen lassen. Nudeln dann auf zwei Tellern anrichten, etwas Sauce darüber geben, Parmesan darüberreiben, mit Basilikum garnieren und servieren.

Steffen Henssler am 08. Juni 2024

Köfte

Für 4 Personen:

600 g Hackfleisch, Lamm, Rind	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie	1/4 TL Cayenne-Pfeffer	1/4 TL Cardamom
1 TL Sumak	1 TL Kreuzkümmel	2 Prisen Pul Biber
Paprikaflocken	1/2 TL Paprika edelsüß	1 Ei
1 Weißbrot-Scheibe	Milch	Holzspieße
Salz, Pfeffer, Öl		

Die Weißbrotscheibe in einer Schüssel mit etwas Milch begießen und einweichen lassen. Sowohl die Zwiebel als auch die Knoblauchzehen fein hacken. Die Petersilie ebenfalls fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zu dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das Ei dazugeben und alle anderen Gewürze ebenfalls. Das Weißbrot ausdrücken und gut zerzupft in die Schüssel geben.

Alles gut miteinander vermengen. Eine kleine Frikadelle zum Probebraten und Abschmecken formen.

Eine Pfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. Die Probefrikadelle anbraten und probieren, evtl. die Fleischmasse noch einmal nachwürzen.

Die Spieße nehmen und die Fleischmasse darum festdrücken, damit eine längliche Frikadelle auf Holzspieß entsteht.

Eine Pfanne oder den Grill erhitzen, etwas Öl in die Pfanne geben und die Köfte rundum anbraten.

Die Weißbrotscheibe in etwas Milch einweichen lassen.

Die Zwiebel schälen halbieren, die Knoblauchzehe schälen. Die Petersilie, Zwiebel und Knoblauchzehe in den Mixbecher geben, Deckel drauf 5 Sek./St. 5 klein machen.

Alle anderen Zutaten hinzugeben, ebenso die Gewürze und 30 Sek./St. 1 verrühren lassen.

Eine kleine Menge als Probefrikadelle entnehmen.

Schritt 5-7 der obigen Erklärung befolgen.

NN am 06. Juni 2024

Hackbraten aus dem Ofen

Für 4 Portionen

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	4 Toastscheiben
150 ml Milch	1 EL Butterschmalz	1 kg gemischtes Hackfleisch
2 Eier	1 EL Senf	1 EL Paprikapulver edelsüß
2 EL gehackte Petersilie	2 TL Salz	1 TL Pfeffer
2 EL Ketchup (BBQ-Soße)		

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Toast in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Milch übergießen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch andünsten.

Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch zu dem Toaststücken geben. Eier, Senf, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut mit den Händen vermengen.

Dann einen Hack-Laib formen und in eine gefettete Auflaufform geben. Mit Ketchup bestreichen und 45-50 Minuten saftig backen.

NN am 16. Mai 2024

Hackbraten auf Kartoffel-Gratin

Für 4 Portionen

500 g Hackfleisch, gemischt	1 Brötchen	1 Ei
200 ml süße Sahne	Pfeffer, Salz	$\frac{1}{2}$ TL Senf
Muskat	200 g Feta-Käse	1 kg Kartoffel, gehobelt
Fett		

Das Brötchen einweichen, anschließend gut ausdrücken und mit dem Hackfleisch und dem Ei verkneten. Den Fleischteig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Senf würzen und zu einem länglichen Laib formen. Den Käse in dicke Riegel schneiden, in den Fleischteig einlegen und mit diesem dann umschließen.

Die Sahne mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Die Hälfte davon mit den Kartoffelscheiben vermischen.

Eine längliche Auflaufform einfetten und den Hackfleischteig in die Mitte legen. Die rohen Kartoffelscheiben mit der Sahnemischung um den Hackbraten schichten, eventuell mit 1 TL provenzalischer Kräuter bestreuen. Zum Schluss noch die restliche Sahne über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 60 Min. backen. Heiß servieren.

NN am 08. Mai 2024

Cornish Pasty mit Joghurt-Minz-Dip

Für 8 Stück

Für den Teig:

500 g Mehl	½ TL Salz	225 g Butter, gekühlt
100 ml Milch	4 Eigelb	1 Ei (Größe M)

Für die Füllung:

150 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	200 g Karotten
2 Zwiebeln	1 TL Speiseöl	250 g Rinderhackfleisch
Pfeffer	1 TL getrock. Majoran	75 g Cheddar-Käse im Stück
60 g Crème-fraîche		

Für den Dip:

6 Stiele frische Minze	500 g Natur-Joghurt	2 TL Zitronensaft
Salz	Pfeffer	Zucker

Mehl und Salz in eine große Rührschüssel geben und mischen. Die kalte, gewürfelte Butter hinzufügen. Die Butterstückchen mit den Fingerspitzen oder auf niedrigster Stufe mit den Schneebesen des Handrührgerätes ins Mehl einarbeiten, bis eine feinbröselige Mischung entsteht, die an feinen Sand erinnert.

Milch und Eigelbe zufügen. Dann alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu bröselig noch 1-2 El kaltes Wasser zufügen. Teig zu 2 flachen Scheiben formen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Währenddessen für die Füllung die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen und pellen.

Karotten schälen und auf einer stabilen Küchenreibe grob raspeln.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Hackfleisch zugeben und unter Wenden krümelig braten. Dann Karottenraspel unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Etwas Wasser angießen und alles zugedeckt ca. 3 Minuten schmoren.

Dann den Deckel abnehmen, die Mischung bei starker Hitze unter Wenden braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Auskühlen lassen.

Die Kartoffeln grob reiben oder fein würfeln. Käse reiben. Kartoffeln und Käse unter die ausgekühlte Hackmasse mischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Teig portionsweise auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa 56 mm dünn ausrollen. 8 Kreise mit einem Durchmesser von etwa 15 cm, z. B. mit Hilfe einer Untertasse als Schablone, ausschneiden. Übriges Ei verquirlen. Ränder der Teigkreise mit Ei bestreichen. Die Füllung mittig auf dem Teig verteilen. Je etwas Crème fraîche aufsetzen. Teig zu einem Halbkreis über die Füllung klappen. Rand gut andrücken, evtl. mit einer Gabel ein Rillennmuster eindrücken.

Die Pasty-Teilchen auf dem Blech verteilen. Mit übrigem Ei bestreichen.

Pasties im heißen Backofen etwa 35-40 Minuten knusprig und goldbraun backen.

Währenddessen für den Dip Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Joghurt, etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Minze unterrühren und den Dip mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Cornish Pasties vor dem Servieren kurz abkühlen lassen. Dip dazu reichen.

Rainer Klutsch am 06. Mai 2024

Hackfleisch-Spieß, Spargel-Morchel-Ragout, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Spieße:

200 g Schweinehackfleisch	1 Knoblauchzehe	1 Ei
2 große Zweige Rosmarin	2 EL Semmebrösel	Sonnenblumenöl
Chiliflocken	Salz	

Für das Ragout:

4 Morcheln	4 Stangen weißer Spargel	4 Stangen grüner Spargel
50 ml Sahne	Butter	100 ml Cream-Sherry
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Quetschkartoffeln:

6 gekochte Pellkartoffeln	30 g Parmesan	Olivenöl, Salz
---------------------------	---------------	----------------

Für das Basilikum-Öl:

1 kleines Bund Basilikum	Chiliflocken	80 ml Olivenöl
1 Prise Salz		

Für die Spieße: Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und diese fein schneiden.

Zweige Beiseite legen.

Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden.

Hackfleisch mit Knoblauch, Rosmarin, Ei und Semmelbröseln vermengen und mit Salz und Chili würzen. Alles solange miteinander vermengen, bis eine Bindung entstanden ist. Ggf. mit etwas mehr Semmelbröseln binden.

Anschließend die Hackmasse zu gleichgroßen Röllchen formen und um jeweils einen Rosmarin-zweig drücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten anbraten und in der Pfanne garen.

Für das Ragout: Morcheln ordentlich putzen und halbieren oder ggf. sogar vierteln, wenn sie sehr groß sind. Spargelenden abschneiden. Weißen Spargel schälen.

Grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Anschließend beide Spargelsorten in mundge-rechte Stücke schneiden. Spargel in eine kalte Pfanne geben und leicht salzen und zuckern. Ca. 10 Minuten stehen lassen.

1 EL Butter in einer weiteren Pfanne zerlassen und leich bräunen.

Anschließend die Morcheln hinzugeben und in der Butter anschwitzen.

Mit Salz würzen und mit Sherry ablöschen. Alles reduzieren lassen.

1 EL Butter zum Spargel geben und anschwitzen. Angeschwitzten Spargel zu den Morcheln ge-ben. Das Ragout mit einem Schuss Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Quetschkartoffeln: Kartoffeln mit etwas Abstand auf ein Backblech mit Backpapier le-gen. Mit einem Topf, Glas oder auch der Handfläche die Kartoffeln quetschen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Parmesan über die Kartoffeln reiben. Kartoffeln in den vorge-heizten Ofen geben und knusprig und goldbraun backen.

Für das Basilikum-Öl: Öl und Basilikum in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab fein mixen. Mit einer Prise Salz und etwas Chili abschmecken.

Mario Kotaska am 03. Mai 2024

Blumenkohl-Hack-Auflauf

Für 6 Personen:

1 Blumenkohl (1,3 kg)	2 Zwiebeln	400 g Möhren
2 EL Öl	600 g gemischtes Hackfleisch	1 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1 Bund Petersilie
2 EL Butter	2 EL Mehl	200 g Schlagsahne
100 g Schafskäse		

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Zwiebeln und Möhren schälen. Beides fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten.

Zwiebeln und Möhren zufügen, andünsten. Tomatenmark darin anschwitzen.

Mit Brühe ablöschen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Blumenkohl abgießen, 400 ml Garwasser dabei auffangen. Petersilie waschen und trocken schüt-teln. Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, abzupfen und hacken. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Mit aufgefangenem Blumenkohlfond und Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Gehackte Petersilie unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohl und Hackmischung in eine Auflaufform (4 x 21 x 30 cm; 2 l Inhalt) geben. Hacksoße darüber verteilen.

Schafskäse darüberbröseln. Im vorgeheizten Backofen (200 °C) 15-20 Minuten überbacken.

Auflauf aus dem Ofen nehmen und anrichten. Mit übriger Petersilie garnieren.

NN am 25. April 2024

Schottische Eier mit Rahmspinat

Für 4 Personen

Für die schottischen Eier:

1 Brötchen vom Vortag	1/2 Bund glatte Petersilie	500 g gemischtes Hackfleisch
6 Eier	1 TL Senf	Salz
Pfeffer	1 Prise Paprikapulver	1 TL Milch
Mehl	60 g Semmelbrösel	ca. 300 g Frittierfett

Für den Rahmspinat:

800 g Blattspinat	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Pflanzenöl	200 ml Sahne
100 ml Milch	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

Für die Eier das Brötchen in warmem Wasser einweichen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Petersilie, ein Ei, Senf und das ausgedrückte eingeweichte Brötchen zugeben, alles glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen, die Masse kalt stellen.

Für den Spinat Blattspinat verlesen, die groben Stiele entfernen und Spinatblätter sehr gründlich waschen.

Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und den Spinat darin etwa 2 Minuten blanchieren.

Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen, abkühlen lassen und das restliche Wasser fest auspressen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.

Gut ausgedrückten Spinat auf ein Schneidebrett geben und mit einem großen Messer grob hacken.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Den Spinat hinzugeben, die Sahne und die Milch angießen und kurz aufkochen lassen.

Die Temperatur reduzieren und den Rahmspinat bei schwacher Hitze einige Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Pro Person ein Ei maximal weichkochen (34 Minuten). Dann in eiskaltem Wasser abschrecken und vorsichtig schälen.

Das übrige Ei aufschlagen und mit 1 TL Milch auf einem Teller verquirlen.

Pro Portion: 650 kcal/ 2730 kJ, 17 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 46 g Fett Jeweils etwas Hackfleischmasse auf die Arbeitsplatte oder in die Handfläche geben und zu einer dünnen Platte ausrollen bzw. streichen. Dann jeweils 1 gekochtes Ei mit der Hackmasse umhüllen, anschließend vorsichtig wie ein Schnitzel panieren. Dafür das umhüllte Ei zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Frittierfett auf etwa 180 Grad erhitzen. Die Eier darin vorsichtig goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Spinat auf vorgewärmte Teller verteilen, jeweils ein Ei daraufsetzen und alles servieren

Sören Anders am 19. März 2024

Kartoffel-Auflauf mit Hackfleisch und Lauch

Für 5 Personen:

1 kg g Kartoffeln vorw. festk.	500 g mageres Hackfleisch	2 Stangen Lauch
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	250 ml Sahne
250 ml Milch	150 ml Gemüsebrühe	100 g Käse
1 TL Salz	1 TL Pfeffer	1 TL Paprikapulver edelsüß
$\frac{1}{2}$ TL Muskat	$\frac{1}{2}$ TL Rosmarin gemahlen	1 EL Olivenöl

Zwiebel klein schneiden; Knoblauch hacken; Lauch in Ringe schneiden; Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl in der großen Pfanne erhitzen Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Zwiebel in der Pfanne für ca. 2 Minuten anschwitzen.

Hackfleisch dazugeben, scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Nach ca. 2-3 Minuten Knoblauch, Lauch und Kartoffeln hinzugeben und für weitere 2-3 Minuten anbraten.

Mit Sahne, Milch und Gemüsebrühe aufgießen und abgedeckt für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Auflaufgewürz einrühren und ggf. nochmal abschmecken.

Alle Zutaten in eine große Auflaufform füllen. Oder in der Pfanne lassen, wenn sie ofenfest ist. Käse darüber verteilen und im Ofen für ca. 15-20 Minuten überbacken.

NN am 17. März 2024

Lahmacun

300 g Weizenmehl	1,5 TL Trockenhefe	½ TL Zucker
180 ml Wasser	1 TL Salz	1 EL Olivenöl
200 g Hackfleisch	2 mittelgroße Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark	1 EL scharfe Paprikapaste	1 mittelgroße Tomate
2 rote Spitzpaprika	2 grüne Peperoni	30 g frische Petersilie
30 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	1/2 TL Chiliflocken

Für den Teig das Mehl, die Hefe, den Zucker, das Wasser und das Salz in einer Schüssel vermischen und 2 Minuten kneten.

Wenn der Teig glatt und weniger klebrig wird, mit einem feuchten Tuch abdecken und etwa 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Fleischmischung die Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Peperoni, Petersilie, Knoblauchzehen, Tomatenmark und Paprikapaste pürieren.

Das Püree in eine große Schüssel geben, das Fleisch und die Gewürze hinzufügen. Mit den Händen vorsichtig durchkneten und gut vermischen.

Mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank für ca. 15 Minuten kühl stellen.

Den Ofen auf Ober- und Unterhitze ohne Ventilator auf höchste Hitze vorheizen, etwa 280°C.

Ein leeres Backblech auf die unterste Stufe legen, um es vorzuheizen.

Um den Teig zuzubereiten, den Teig in 4 (oder 8) gleich große Bälle teilen. Die Arbeitsfläche und das Nudelholz mit Mehl bestäuben und die Bälle etwa 30 cm (12 Zoll) ausrollen.

Den Teig auf ein Backpapier legen und das überschüssige Mehl entfernen. Einen gehäuften Esslöffel der Mischung auf den Teig geben und das Lahmacun auf das heiße Backblech legen und auf der untersten Ebene im Ofen schieben. Etwa 2 Minuten backen und mit dem Rest wiederholen.

Eine Pfanne mit Deckel erhitzen. Den vorbereiteten Lahmacun vorsichtig hineinlegen und auf mittlerer Hitze anbraten, bis der Teig unten eine leichte braune Farbe bekommt. Zum Schluss den Deckel aufsetzen und ca. 1 Minute stehen lassen, bis die Fleischmischung oben ebenfalls gut erhitzt ist. Mit dem Rest wiederholen.

NN am 11. März 2024

Straßburger Nudel- Auflauf

Für 2 Portionen:

200 g Bandnudeln	1 große Zwiebel, gewürfelt	2 EL Öl
250 g Hackfleisch, gemischt	1 L Rotwein	5 EL Tomatenmark
½ TL Thymian	½ TL Cayennepfeffer	1 ½ TL Salz
Fett	100 g Käse, gerieben	200 g Sahne

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Anschließend abschütten.

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

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

Heiß servieren.

NN am 28. Februar 2024

Würzige Hack-Tarte

Für 6 Portionen:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Rapsöl
400 g Hackfleisch, gemischt	1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer
150 g stückige Tomaten (Dose)	400 g Süßkartoffeln	50 g Speckwürfel
200 ml Sahne	1 Pack. Quiche-Teig	4 Eier

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Hack zugeben, in der Pfanne zerkleinern und anbraten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten zugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Speckwürfel anbraten, herausnehmen. In der gleichen Pfanne die Süßkartoffeln im übrigen Fett kurz anbraten. Sahne dazu gießen, zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Süßkartoffeln durch ein Sieb abtropfen, Sud auffangen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine eckige Tarteform fetten, mit dem Quiche Teig auslegen.

Dabei den Rand hochziehen. Erst Hacksauce, dann Süßkartoffeln auf dem Teig verteilen.

Kochsud mit Eiern verquirlen, würzen und über die TarteFüllung gießen. Speckwürfel darüber verteilen. Die Tarte 30 min. im Ofen backen.

NN am 28. Februar 2024

Burger mit Coleslaw

Für 4 Person

Für das Ketchup:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	400 g Pelati-Tomaten	2 EL Balsamico
2 EL Honig	1/2 TL Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für den Coleslaw:

600 g Weißkohl	2 Möhren	Salz
1 EL heller Balsamico	½ Zitrone	1 EL Honig
100 g Doppelrahmfrischkäse	1 EL scharfer Senf	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch	Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

2 Eigelbe (extrafrisch)	1 TL scharfer Senf	1 Prise Salz
160 ml Rapsöl	30 g geröstetes Sesamöl	

Für die Burger:

500 g Rinderhackfleisch	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
-------------------------	---------------	---------------

Zusätzlich:

4 Burger-Brötchen	1 Römersalatherz	1 Tomate
1 rote Zwiebel		

Für das Ketchup Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.

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

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

Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

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

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

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Für die Mayonnaise sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

Eigelbe mit Senf, 1 Prise Salz, Raps- und Sesamöl in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab ins Gefäß stellen und eingeschaltet langsam hochziehen, so dass sich alles zu einer cremigen Mayonnaise vermischt.

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

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackfleisch-Patties darin von beiden Seiten etwa 4 Minuten braun braten. Wenn man das Hackfleisch nicht medium, sondern durchgebraten mag, dann auf jeder Seite nochmals etwa 1 Minute länger braten.

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

Römersalatherz putzen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Tomate waschen

und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden Die Unterseiten der Brötchenhälften mit der Mayonnaise bestreichen, darauf die gebratenen Patties geben, diese mit Ketchup bestreichen. Nach Belieben Salatblattstreifen und/oder Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauf geben. Die Brötchendeckel auflegen.
Burger und Kohlsalat servieren.

Rainer Klutsch am 27. Februar 2024

Herzhafter Sauerkraut-Hack-Auflauf

Für 2 Personen:

1 Zwiebel	Öl	250 g Hackfleisch
$\frac{1}{2}$ Beutel Sauerkraut	1 Becher Schmand	100 g Tomatenmark
1 TL griech. Gewürzmischung	Chili, Salz, Pfeffer	100 g gerieb. Käse

Zwiebeln kleinschneiden und in der Pfanne andünsten.

Hack hinzugeben leicht salzen und krümelig anbraten.

Sauerkraut, $\frac{1}{2}$ Becher Schmand, Tomatenmark und Gewürze vermengen.

Hackfleisch in eine Auflaufform geben und Sauerkraut darauf schichten.

Alles mit dem Rest Schmand bestreichen und mit Käse bestreuen.

Sauerkrautauflauf ca. 15. Minuten bei 180 Grad Umluft backen, bis der Käse braun wird.

NN am 25. Februar 2024

Lasagne

Für 4 Portionen

8-12 Stück Lasagneplatten 150 g Parmesan, frisch gerieben Butter
500 g gemischtes Hackfleisch 400 g passierte Tomaten

Für die Bolognese-Soße:

50 g Bauchspeck 2-3 Zwiebeln 1 Möhre
1 Stangensellerie 200 ml Vollmilch 40 g Butter
1 EL Pflanzenöl, neutral z.B. Sonnenblumen 1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt 1 Msp. Muskatnuss Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Béchamel-Soße:

500 ml Milch 25 g Mehl 25 g Butter
Salz, schwarzer Pfeffer Muskatnuss

Den Backofen rechtzeitig auf 200°C vorheizen.

150 g Parmesan reiben und in den Kühlschrank stellen.

Für die Bolognese-Soße:

Die 50 g Bauchspeck (Pancetta) in sehr kleine Würfel schneiden. 2-3 Zwiebeln und 1 Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Von 1 Selleriestange das Grün entfernen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden.

Nun 1 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und darin die Bauchspeck- Würfel (Pancetta) für 1-2 Minuten andünsten. Im Anschluss die 40 g Butter, die Zwiebel-, Möhren- und Sellerie-Würfel in den Topf geben und alles auf mittlerer Stufe ca. 3 Minuten dünsten lassen. Gut umrühren, damit das Gemüse gut mit Fett überzogen wird.

500 g gemischtes Hackfleisch hinzugeben sowie 1 TL Salz und 1/4 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle. Das Fleisch mit einem Holzlöffel zerkrümeln und auf mittlerer Stufe garen bis es nicht mehr rot aussieht; nicht scharf anbraten, da es sonst trocken wird.

Im Anschluss 1 EL Tomatenmark unterrühren, mit 200 ml Vollmilch ablöschen und die Milch nahezu verkochen lassen; dabei 1 Messerspitze geriebene Muskatnuss hinzufügen und ab und zu umrühren.

400 g passierte Tomaten sowie 1 Lorbeerblatt dazugeben. Im Anschluss alles gut miteinander verrühren und bei mittlerer Hitze, mit halb geöffnetem Deckel mindestens für 20 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren und eventuell einen Schluck Milch oder Wasser hinzugeben. Zum Schluss noch mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Hinweis:

In der italienischen Küche wird eine Bolognese-Soße mindestens 3 Stunden geköchelt. Je länger es köchelt umso mehr Geschmacksaromen entwickeln sich. Dabei ab und zu umrühren und gegebenenfalls immer mal etwas Milch oder Wasser hinzufügen.

Für die Béchamel-Soße:

In einem (idealerweise beschichteten) Topf 25 g Butter schmelzen lassen. 25 g Mehl hinzugeben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen oder Holzlöffel etwa 2 Minuten anschwitzen.

Nach und nach unter ständigem und schnellen Rühren die 500 ml Milch hineingeben und die Herd-Temperatur etwas erhöhen, kurz aufkochen und köcheln lassen bis die Soße eindickt; ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss kräftig abschmecken.

Lasagne schichten und backen:

Die Auflaufform mit Butter einfetten und auf dem Boden 1-2 EL EL Béchamel-Soße verteilen. Die ungekochten Lasagneplatten auf dem Boden verteilen und eventuelle Lücken mit abgebrochenen Stücken füllen.

Darauf einen vollen Schöpflöffel Bolognese-Soße geben und verstreichen bis alle Nudelplatten

abgedeckt sind.

Auf die Bolognese-Soße 2-3 EL Béchamel-Soße geben, verstreichen und gleichmäßig dünn mit Parmesan bestreuen.

Auf diese Weise weiter einschichten; es werden ungefähr 4 Schichten.

Mit reichlich Béchamel-Soße abschließen, den restlichen Parmesan darüber streuen und 1 EL Butter-Flöckchen darauf verteilen.

In den vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten für ca. 30 Minuten backen.

Die Lasagne in der Form aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann lässt sie sich besser schneiden.

NN am 23. Februar 2024

Bolognese-Pfanne auf Eisberg-Salat

Für 2 Personen:

1 EL Bratöl-Butter	400 g Rinderhack	1 Karotte
1/2 rote Zwiebel	200 ml Sahne	150 g geriebener Gouda
10 Kirschtomaten	1 Msp. BologneseGewürz	1 Msp. Gewürzsalz
1 EL Tomatenmark	1 Bund glatte	Petersilie

Hack im heißen Bratöl bei hoher Hitze kräftig rösten. Karotten in feine Streifen schneiden, rote Zwiebel schälen und fein würfeln.

Beides zum Hack geben und mitbraten.

Sahne in eine heiße Pfanne gießen, den geriebenen Gouda dazugeben und beides leicht erwärmen, sodass der Käse schmilzt. Es darf nicht kochen.

Kirschtomaten vierteln, zum Hack geben, mit einem Kochlöffel etwas zerdrücken und mitbraten.

Hack mit BologneseGewürz und Gewürzsalz würzen.

Käse-Sahne-Mischung vom Herd nehmen, mit einem Schneebesen vermengen und das Tomatenmark unterrühren.

Petersilienblätter mitsamt Stielen grob hacken und $\frac{3}{4}$ davon mit der Butter zur Bolognese-Pfanne geben.

Eisbergsalat halbieren, zwei dicke Scheiben herunterschneiden und den Strunk aus den Salatscheiben großzügig herausschneiden. Rest-Salat anderweitig verwenden.

Salatscheiben jeweils auf einem Teller anrichten und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Jeweils 2 EL Käsesauce auf den Salatscheiben verstreichen, die Bolognese-Pfanne darauf verteilen, mit dem Rest der Käsesauce toppen und mit der übrigen Petersilie bestreuen.

Steffen Henssler am 10. Februar 2024

Rosenkohl-Hack-Auflauf

Für 6 Portionen:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 kg Rosenkohl
3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 EL Rapsöl
500 g Hackfleisch, gemischt	1 TL Tomatenmark	Pfeffer
60 g Butter	40 g Mehl	550 ml Milch
Muskatnuss	Fett	100 g geriebener Käse

Kartoffeln als Pellkartoffeln in Salzwasser bissfest kochen.

Währenddessen Rosenkohl putzen, Strunk entfernen und halbieren. Rosenkohl in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, sodass er noch Biss hat. Dann abgießen und eiskalt abschrecken.

Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch zusammen mit dem Tomatenmark anbraten. Dann die Zwiebeln und Knoblauch zufügen und mitbraten, bis das Hackfleisch gar ist. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl unter Rühren darin anschwitzen. Milch langsam und unter Rühren zugießen, aufkochen lassen und zu einer glatten Béchamel Soße rühren. Ggf. noch etwas Milch zufügen, falls die Soße zu dick ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und unter das Hackfleisch rühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine große Auflaufform fetten. Kartoffelscheiben in die Form schichten, dann den Rosenkohl darauf verteilen und alles mit der Hackfleischmasse bedecken.

Käse auf dem Auflauf verteilen und ca. 30-40 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

NN am 24. Januar 2024

Frikadelle mit Bratkartoffel-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 rote Zwiebel
60 ml Weißweinessig	Zucker	Pflanzenöl
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	2 Gartenkresse Schälchen
1 EL Senf	150 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
4 Radieschen		

Für die Frikadellen:

150 g altbackenes Weizenbrot	1 Zwiebel	2 Stängel glatte Petersilie
400 g Rinderhackfleisch	½ TL Fenchelsamen	Salz
Pfeffer	Pflanzenöl	

Für die Eier:

2 EL Pflanzenöl	4 frische Eier	Salz
-----------------	----------------	------

Am Vortag die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.

Für die Frikadellen das Brot in kaltem Wasser einweichen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen.

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

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.

Die Kräuter abrausen und trocken schütteln. Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden.

Jeweils etwas von den Kräutern für die Deko beiseitelegen.

Restliche Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.

Für die Eier eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen.

Das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen.

Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen).

Die Kräutersauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe und Radieschen untermischen und den Salat abschmecken.

Den Bratkartoffelsalat auf Teller verteilen, Frikadellen und Spiegeleier anlegen, mit den übrigen Kräutern garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Januar 2024

Bayerische Kohlrouladen

Für 12-14 Krautwickel:

1 großer Kopf Weißkohl	650 g gemischtes Hackfleisch	100 g fetter Speck
2 große Zwiebeln	1 Tasse ungekochter Reis (60g)	1 Tasse Wasser
1 Tasse Knödelbrot	edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer
2 Tasse Fleischbrühe	1 mit Nelken gespickte Zwiebel	1/4 Tasse saure Sahne
1 EL Mehl		

Den Strunk des Weißkohls von oben kreisrund einschneiden und den Kohlkopf für circa fünf Minuten in kochendes Wasser einlegen. Danach die Blätter einzeln ablösen und den dicken Hauptstrunk jedes Blattes herausschneiden. Speck und Zwiebeln fein würfeln.

Fleisch mit Speck, Zwiebel, Salz, Pfeffer, gewaschenem Reis, Knödelbrot und Wasser gut vermischen. Kohlblatt (bei einem kleinen Kohl zwei Blätter) mit Fleischmasse belegen und rollen. Beim Rollen die Enden der Krautblätter einschlagen, damit keine Füllung heraustreten kann und mit einem weißen Bindfaden binden.

Die Kohlrouladen in heißem Fett hellbraun anbraten und mit Fleischbrühe aufgießen. Die mit Nelken gespickte Zwiebel sowie Salz dazugeben.

Jetzt werden die Kohlrouladen circa eine Stunde bei mittlerer Hitze zugedeckt gar gedünstet. Während der Garzeit immer wieder Fleischbrühe hinzugeben.

Sahne und Mehl miteinander verrühren und im Topf bei den Kohlrouladen einrühren, um die Soße zu binden. Die Soße einige Male aufkochen und mit Fleischbrühe und Paprika abschmecken.

Die Fäden vor dem Anrichten von den Kohlrouladen lösen.

Dazu passt Kartoffel-Püree

Alexander Herrmann am 19. Januar 2024

Maultaschen mit Fleisch-Füllung

Für ca. 16 Stück

150 g Knödelbrot	150 ml lauwarmes Wasser	200 g Baby-Blattspinat
1 Bund Petersilie	1 Zwiebel	125 g Butter
800 g gemischtes Hackfleisch	150 g feines Wurstbrät	Muskatnuss
Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer	6 Eigelb
2 EL Olivenöl	50 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsebrühe
100 g Bergkäse	500 g Nudelteig	2 L Gemüsebrühe

Das Knödelbrot in einer Schüssel im lauwarmen Wasser einweichen.

Inzwischen den Spinat verlesen, dabei harte Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und nach Belieben mit oder ohne Stängel fein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Butter in einem kleinen Topf aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze garen, bis sie zu bräunen beginnt und nussig duftet.

Sie darf aber nicht verbrennen. Warm halten.

Hackfleisch und Wurstbrät in einer großen Schüssel mit 1 Prise Muskatnuss, 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen.

3 Eigelbe und Knödelbrot dazugeben und alles zu einer homogenen Masse vermischen. Die Masse nach Belieben noch einmal mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Petersilie und des Bergkäses untermischen. Beiseitestellen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Wein und Brühe ablöschen. Die Flüssigkeit vollständig verkochen lassen. Den Spinat mit je 1 Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen.

In einem weiten Topf Gemüsebrühe oder leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen den Nudelteig auf der Arbeitsfläche ausrollen und mit dem übrigen verquirlten Eigelb gleichmäßig bestreichen. Die Masse für die Füllung darauf längs in einem 6 cm hohen, kompakten Streifen verteilen, dabei unten einen etwa 5 cm breiten Rand frei lassen. Den Spinat in einem schmalen Streifen auf der Füllung verteilen. Den unteren kleineren Rand nach oben über die Füllung klappen, dann den Teig nach oben aufrollen. Mit dem runden Stiel eines Holzkochlöffels die Teighülle in regelmäßigen Abständen (je nach Länge der Rolle, etwa alle 8 cm) nur mit leichtem Druck vertikal eindrücken. Mit einem großen, scharfen Messer die Rolle an den Druckstellen in Stücke schneiden.

Die offenen Seiten der Maultaschen mit den Fingern zusammendrücken, dabei die Füllung ein wenig hineinschieben.

Die Maultaschen portionsweise im weiten Topf bei mittlerer Hitze siedend 68 Minuten garen. Herausheben und sorgfältig abtropfen lassen.

Zum Servieren die Maultaschen auf Teller verteilen mit dem übrigen Bergkäse toppen, mit der restlichen Petersilie bestreuen und brauner Butter begießen.

Frank Rosin am 11. Januar 2024

Saftiger Nudel-Hack-Auflauf

Für 4 Personen:

500 g Brokkoli	Salz	250 g Röhrennudeln
300 g Champignons	4 mittelgroße Zwiebeln	3 EL Öl
500 g gem Hackfleisch	70 g Tomatenmark	250 g passierte Tomaten
2 Lorbeerblätter	weißer Pfeffer	125 g Mozzarella-Käse

Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Broccoli in wenig Salzwasser ca. 8 Minuten dünsten und abtropfen lassen Nudeln in kochendem Salzwasser 10-12 Minuten garen. Kalt abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen Inzwischen Champignons putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch, Champignons und Zwiebeln darin ca. 10 Minuten braten. Tomatenmark, Tomaten und Lorbeerblätter zugeben, alles aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen Mozzarella-Käse würfeln. Lorbeerblätter aus der Soße nehmen. Broccoli, Nudeln und Hacksoße in eine ofenfeste Form schichten. Mit Käsewürfeln bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200 °C) 25-30 Minuten überbacken

NN am 03. Januar 2024

Auflauf mit Kohlrabi und Hackfleisch

Für 4 Portionen

800 g Kohlrabi	750 g Kartoffeln	1/2 Bund Thymian
1/2 EL Öl	200 g Rinderhackfleisch	Salz, Pfeffer
1,5 EL Mehl	1/2 l Magermilch	Muskatnuss, gerieben
100 g Bergkäse		

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und waschen. Kohlrabi vierteln, beides in 2 bis 3 mm dicke Scheiben schneiden. Eine Auflaufform damit fächerförmig auslegen. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen, waschen und trocken tupfen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Hack darin anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit der Milch ablöschen, aufkochen und Thymian zugeben. Mit Muskat würzen und heiß über das Gemüse geben.

Den Käse reiben, über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Backofen, 2. Schiene von unten, ca. 45 Minuten garen (E-Herd: 200 °C, Gas: Stufe 3, Umluft: 180 °C). Danach ofenfrisch genießen.

NN am 22. März 2019

Index

- Aubergine, 24
Auflauf, 4, 20, 35, 37, 38, 41, 44, 48
- Bällchen, 2, 6
Blumenkohl, 5, 35
Bohnen, 20, 21
Bolognese, 30, 43
Bratklops, 2, 11, 23, 25, 26, 45
Brokkoli, 48
Burger, 38, 40
- Chinakohl, 16
- Eisberg, 43
- Fladenbrot, 16
- Gratin, 32
- Hackbraten, 15, 21, 22, 31, 32
Hackfleisch, 4, 9, 12, 27, 29, 36–39, 48
Hummus, 1
- Köfte, 31
Kalb, 11, 16
Klops, 5
Knödel, 46, 47
Kohl-Roulade, 3, 10, 18, 46
Kohlrabi, 48
- Lamm, 16
Lasagne, 17, 28, 42
- Möhren, 33, 35, 40, 42, 43
Moussaka, 24
- Nudeln, 8, 17, 22, 26–28, 30, 38, 42, 48
- Paprika, 9, 20–22, 26, 27, 30, 31, 38
Pilze, 18, 30, 34, 48
Pizza, 9, 17
- Radieschen, 45
Reis, 7, 46
Rind, 3, 31
Rinder-Hack, 1, 2, 6–8, 10, 15, 20–24, 26, 27, 30, 33, 40, 43, 45, 48
Rosenkohl, 44
Rotkraut, 3
- Sauerkraut, 41
Schoten, 20, 21, 26
Schwein, 2, 34
Sellerie, 42
Spargel, 34
Spieße, 2, 16, 34
Spinat, 6, 14, 36, 47
Spitzkohl, 10
- Teig-Taschen, 14, 29, 47
- Weißkohl, 40, 46
Wirsing, 18
- Zucchini, 4