

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Hack

2009-2011

98 Rezepte

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

Inhalt

Arabische Lamm-Teigtaschen, Joghurt-Soße, Salat	1
Auberginen mit Hackfleisch-Füllung	2
Auberginen mit Lamm-Rind in Petersilien-Soße	2
Auberginen-Hack-Auflauf mit Rucola-Salat	3
Ayurvedischer Linsen-Hackfleisch-Topf, Chapati, Parata	4
Batirsch (arabisches Hackfleisch)	4
BBQ-Burger mit selbstgemachten Süßkartoffel-Chips	5
Berliner Buletten mit Bohnen in Kräuter-Sahne	6
Berliner Buletten mit Kartoffel-Püree und Rosenkohl	7
Berliner Hack-Bällchen mit Kartoffel-Sellerie-Talern	8
Blätterteig-Rolle mit Hackfleisch und Möhren	9
Bobotie mit Rinder-Hack und Reis	10
Buletten mit grünen Bohnen und Kartoffel-Püree	11
Buletten mit Stampf-Kartoffeln und grünen Bohnen	12
Burger a la Pulp-Fiction mit Rinder-Hack	13
Cannelloni mit Hackfleisch und Tricolore-Salat	14
Cevapcici mit Letscho-Gemüse	15
Cevapcici von Rinder-Hack zu grünen Bohnen	16
Cevapcici, Zucchini-Tomaten-Gemüse, Mandeln, Tsatsiki	17
Couscous-Salat mit würzigen Koftas und Lamm-Hack	18
Falscher Hase mit Hähnchen-Hack	19
Faschierte Bällchen mit Kohlrabi in Petersilien-Soße	19
Faschierte Butter-Kalb-Schnitzel mit Kartoffel-Püree	20
Fleisch-Pflanzerl mit Kartoffel-Püree und Karotten	21
Fleisch-Pflanzerl mit Kohlrabi-Gemüse	22

Fleisch-Pflanzerl mit Zwiebel-Speck-Kartoffel-Püree	23
Frikadelle mit Kartoffel-Salat	24
Frikadellen im Blätterteig, schwäbischer Kartoffel-Salat	25
Frikadellen mit Kartoffel-Möhren-Gemüse	26
Frikadellen mit Kartoffel-Mus, Zwiebeln und Rahm-Porree	27
Frikadellen mit Speck-Kartoffeln und Weißkraut-Salat	28
Frikadellen und paniertes Bauchfleisch mit Rahm-Rosenkohl	29
Frikadellen, Bohnen im Speck-Mantel und Kartoffel-Püree	30
Frittierte Rosen-Teigtaschen mit Rinder-Hack	30
Gebratenes Lamm-Hackfleisch mit Möhren-Salat, indisch	31
Gefüllte Paprika mit Rinder-Hack	32
Gefüllte Weizen-Taschen mit Schweine-Hack auf Chinakohl	33
Griechische Fleisch-Küchle aus Lamm-Hack mit Bauern-Salat	34
Hack-Bällchen mit Gouda-Soße und grünen Nudeln	34
Hack-Bällchen mit Kartoffel-Lauch-Gemüse	35
Hack-Medaillons, Stampf-Kartoffeln und Kirsch-Tomaten	35
Hack-Plätzli mit Knöpfli und Burgunder-Soße	36
Hackbraten mit Kartoffel-Püree und Feld-Salat	37
Hackfleisch mit Hörnli	38
Hackfleisch, Kidney-Bohnen, Speck, Thymian-Rosmarin-Brot	39
Hackfleisch-Gemüse-Palatschinken	40
Hackfleisch-Kohl-Päckchen mit Zitronen-Soße und Bröseln	41
Hackfleisch-Nester und Kartoffel-Püree mit Trüffel-Butter	42
Hackfleisch-Paprika-Schoten, Gorgonzola, Risotto	43
Indisch-französische Hack-Bällchen mit Mango-Sepia-Salat	44
Iskender mit Rinder-Hack	45
Jiaozi mit Rinder-Hack (chinesische Teigtaschen)	46
Köfte mit Rinder-Hack, Taboulé und Minz-Joghurt-Soße	47
Königsberger Klopse mit Petersilien-Kartoffeln	47
Königsberger Klopse mit Reis und Roter Bete	48
Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und Kapern-Soße	49
Königsberger Klopse mit Schwarzwurzel-Gemüse	49

Königsberger Klopse vom Kalb mit Petersilien-Kartoffeln	50
Königsberger Klopse vom Schwein mit Salzkartoffeln	51
Kaiserin Augusta-Frikadelle mit Ratatouille	52
Kalb-Hack-Kraut-Involtini, Stampf-Kartoffeln, Senf-Soße	53
Kalb-Pflanzerl auf Karotten-Püree mit Salbei-Kräuter-Soße	54
Kokos-Curry mit Hack und Kochbananen	55
Kraut-Wickel mit Kartoffeln	56
Kraut-Wickerl mit Kartoffel-Püree	57
Lütticher Hackfleisch-Klöße	58
Lamm-Frikadellen mit Stampf-Kartoffeln, Joghurt-Minz-Soße	59
Lamm-Hack-Bällchen auf Ratatouille an Joghurt-Cumin-Dip	60
Larb vom Schwein mit Macadamia-Nuss	60
Möhren-Frikadellen mit Basilikum-Kartoffel-Püree	61
Manti (türkische Tortellini) in Joghurt-Minz-Soße	61
Manti (türkische Tortellini) in Knoblauch-Joghurt	62
Maultaschen mit Kartoffel-Salat	63
Mit Ziegenkäse und Lamm-Hack gefüllte gratinierte Tomaten	64
Orientalische Reis-Pfanne mit Rinder-Hack	64
Rinder-Frikadellen, Kohlrabi-Gemüse und Kartoffel-Püree	65
Rinder-Hackfleisch-Zucchini mit Bulgur-Taboulé	66
Südtiroler Schlutz-Krapfen mit Rinder-Hack, Salbei-Butter	67
Salbei-Frikadellen mit Möhren-Kartoffel-Püree	68
San Daniele-Buletten mit Marsala-Soße und Wurzel-Püree	69
Schafskäse-Frikadellen mit hausgemachtem Kartoffel-Salat	70
Schafskäse-Lamm-Frikadellen mit Joghurt-Minz-Soße	71
Scharfe Ananas mit Hack-Bacon-Bällchen	72
Schmorgurken mit Rinder-Hack und Kartoffel-Püree	72
Schwedische Hack-Bällchen, Kräuter-Fladen, Salat	73
Schweine-Filet mit Kalb-Hack und gratinierten Kartoffeln	74
Schweine-Frikadellen mit Kartoffel-Püree und Rotwein-Soße	75
Schweine-Hackbraten mit gebratenem Reis und Orangen-Salat	75
Selbstgemachte Lamm-Hack-Ravioli mit gelber Paprika-Soße	76

Sesam-Hackfleisch-Röllchen mit Reis-Salat	77
Spaghetti Bolognese mit Rinder-Hack und Kürbis	78
Spaghetti Bolognese	79
Spaghetti Bolognese	79
Spaghetti Bolognese	80
Spaghetti Bolognese	80
Spaghetti mit Hackfleisch-Gemüse-Rahm	81
Spinat, Spiegelei auf Kartoffel-Püree und Hack-Bällchen	81
Vetkoek mit Rinder-Hack	82

Index	83
--------------	-----------

Arabische Lamm-Teigtaschen, Joghurt-Soße, Salat

Für 2 Personen

100 g Lammhackfleisch	1 arabisches Fladenbrot	300 g Feldsalat
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
2 kleine Gurken	2 Tomaten	1 Zitrone
1 Bund Pfefferminze	1/4 Bund glatte Petersilie	1 Ei
200 g Joghurt	250 g Mehl	gemahlene Chilischoten
Butterschmalz	Olivenöl	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Aus dem Mehl, einem halben Teelöffel Salz und etwas Wasser einen Teig herstellen. Den Teig in zwei Teile teilen und ausrollen. Aus dem Teig Kreise ausstechen. Für die Füllung die Zwiebel abziehen und klein Hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebel darin anschwitzen. Das Lammhack zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einen Teelöffel der Füllung auf die Teigkreise geben und zu einem Halbkreis verschließend. Die Enden andrücken. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Taschen darin ausbacken. Für die Sauce den Joghurt erhitzen. Das Ei verquirlen und unter ständigem Rühren zugeben. Die Täschchen in die Sauce geben und ziehen lassen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln abziehen und klein schneiden. Die Gurken schälen und klein schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Brot in Stücke reißen und in der Pfanne goldbraun rösten. Die Pfefferminze zupfen und klein schneiden. Die Zitrone auspressen. Aus dem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Das Gemüse mit dem Brot und der Pfefferminze vermengen und die Vinaigrette über den Salat geben. Den Salat auf Tellern anrichten. Die Teigtaschen und die Joghurtsauce daneben anrichten. Etwas Olivenöl erhitzen und das Chilipulver dazugeben. Das Ganze über die Teigtaschen träufeln und servieren.

Abdul-Rahman Taifour am 14. September 2011

Auberginen mit Hackfleisch-Füllung

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, gemischt	100 g Basmatireis	2 Auberginen
1 Brötchen, vom Vortag	1 Zwiebel	1 Ei
30 g Parmesan	1 EL Tomatenmark	400 g Tomaten
1 TL Gemüsebrühe, Instantpulver	3 Zweige Oregano	Cayennepfeffer
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Den Reis bissfest in Salzwasser garen. Ein Backblech mit Olivenöl einfetten. Die Auberginen halbieren, längs einschneiden und mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen und für 20 Minuten im Ofen backen. Für die Hackfleischfüllung das Brötchen in Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln mit dem Tomatenmark darin anschwitzen. Anschließend mit dem Wasser und den Dosen-Tomaten ablöschen, die Brühe einrühren und die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und für fünf Minuten köcheln lassen. Die Oreganoblätter abzupfen. Das Brötchen ausdrücken. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Ei, dem Brötchen, den restlichen Zwiebeln und den Oreganoblättern vermengen, durchkneten und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Anschließend das Hackfleisch in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Die Aubergine aus dem Backofen mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform geben, das Fruchtfleisch zur Seite drücken und das Hackfleisch sowie die Tomatensoße hineinfüllen. Anschließend den Parmesan reiben, über die Aubergine streuen und für fünf Minuten im Backofen gratinieren. Die Aubergine mit dem Reis auf Tellern anrichten.

Jan Härter am 12. Oktober 2009

Auberginen mit Lamm-Rind in Petersilien-Soße

Für 2 Personen

350 g Hackfleisch, Lamm und Rind	4 festk. Kartoffeln	3 Strauchtomaten
2 Auberginen	1 grüne Paprikaschote	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	500 g Naturjoghurt, 3,5 %	1 Bund glatte Petersilie
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen schälen und längs eine Tasche hineinschneiden. Reichlich Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginen darin anbraten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hackfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und zum Hackfleisch geben. Die Paprika entkernen, den Strunk der Tomaten entfernen, beides fein würfeln und ebenfalls mit anbraten. Das Ganze etwa zehn Minuten lang einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginen aushöhlen, mit der Hackfleischmasse füllen und im Backofen für etwa zehn Minuten fertig garen. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in der Fritteuse knusprig ausbacken. Die Petersilienblätter abzupfen, fein hacken, mit dem Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Die gefüllten Auberginen mit der Soße und den Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Faruk Yalcin am 22. November 2010

Auberginen-Hack-Auflauf mit Rucola-Salat

Für 2 Personen

400 g Rinderhackfleisch	100 g Rucola-Salat	1 Aubergine
2 Paprika, rot	1 Zehe Knoblauch	1 Bund Thymian
20 g Pinienkerne	200 g Büffelmozzarella	2 TL Butter
200 g Ajvar	1 TL Honig	1 TL Senf
50 ml Balsamico	160 ml Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Jeweils fünf Esslöffel Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen. Die Paprika und die Aubergine waschen, in Scheiben schneiden, den Knoblauch abziehen, klein hacken und in Olivenöl anbraten. Einen Teelöffel Butter in einer weiteren Pfanne zerlassen und das Hackfleisch darin anbraten. Das Ganze großzügig würzen. Eine Auflaufform mit der restlichen Butter fetten, als unterste Schicht die angebratenen Auberginen hineingeben und das Hackfleisch darauf schichten. Anschließend das Hackfleisch mit der Ajvar Paprikacreme bestreichen und die angebratenen Paprikascheiben darauf verteilen. Den Schicht-Vorgang so oft wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind und das Ganze mit den Mozzarella Scheiben belegen. Anschließend den Thymian waschen, trocknen, den Auflauf damit würzen und das Ganze für etwa zehn Minuten bei 180 Grad in den vorgeheizten Backofen geben. Den Rucola waschen, trocknen und zerkleinern. Den Balsamico, das restliche Olivenöl, den Senf, den Honig, den Zucker und einen Teelöffel Salz zu einem Dressing vermischen. Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Den Auberginen-Hack-Auflauf auf einem Teller anrichten, den Rucola-Salat mit den Pinienkernen daneben platzieren und mit Pfeffer würzen, dann mit dem Dressing garnieren und servieren.

Leonie Steinbrück am 24. Oktober 2011

Ayurvedischer Linsen-Hackfleisch-Topf, Chapati, Parata

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, Schwein und Pute	200 g Dinkel-Vollkornmehl	125 g gelbe Linsen
2 große Zwiebeln	3 Tomaten	4 Knoblauchzehen
50 g gesalzene Butter	50 ml Pflanzenöl	1 Bund Dill
1 Knolle Ingwer, klein	1 Chilischote	Garam-Masala
Haldi	schwarzer Pfeffer	Salz

Einen Topf mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die gelben Linsen darin kochen. Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Hackfleisch darin anbraten. Die Tomaten enthäuten, klein schneiden und ebenso zum Hackfleisch geben. Den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Beides pürieren. Die Chilischote ebenfalls zerkleinern und mit Haldi und Garam Masala zum Ingwer und Knoblauch geben. Die Hälfte der Masse zum Hackfleisch geben. Das Ganze noch etwas schmoren lassen, dann in den Topf mit den Linsen geben und alles bei niedriger Temperatur weiter köcheln lassen. Den Dill zupfen und zur restlichen Würzmasse geben. Für die Parata 100 g Mehl, etwas Wasser und das Öl, Salz, Pfeffer sowie die Dill-Würzmasse miteinander vermengen. Eine Pfanne mit ausreichend Öl erhitzen und die Parata darin frittieren. Für die Chapati eine Pfanne erwärmen. Das restliche Mehl mit etwas Wasser und Salz zu einem Teig kneten, ausrollen und in der Pfanne ohne Fett braten. Den Teig in der Pfanne ohne Fett mit einem Tuch andrücken, bis der Teig Blasen schlägt. Auf die noch heißen Chapati die gesalzene Butter streichen. Den ayurvedischen Linsen-Hackfleisch-Topf mit dem selbstgemachten Chapati und Parata auf Tellern anrichten und servieren.

Waltraud Goretzky am 16. November 2011

Batirsch (arabisches Hackfleisch)

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch	2 Auberginen	60 g Reis
10 g Suppennudeln	250 g Tomaten	250 g türk. Joghurt
2 EL Tomatenmark	2 EL Tahina	50 g Pinienkerne
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL klare Brühe	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

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

Abdul-Rahman Taifour am 15. September 2011

BBQ-Burger mit selbstgemachten Süßkartoffel-Chips

Für 2 Personen

300 g Rinderhack	4 Scheiben Bacon	1 große Süßkartoffel
2 Weizensoftbrötchen mit Sesam	1 Brötchen, vom Vortag	1 Gemüsezwiebel
1 Fleischtomate	2 Eisbergsalatblätter	1 TL Dijonsenf
1 großes Ei	50 g Paniermehl	4cl Whisky
4 EL Barbecue-Soße	100 ml Milch	3 EL Butterschmalz
2 EL Mayonnaise	Paprikapulver, rosenscharf	Zucker
Pflanzenöl	grobes Meersalz	Pfeffer, schwarz

Das Brötchen vom Vortag in der Milch einweichen. Das Rinderhack in eine große Schüssel geben und mit dem Ei, dem ausgedrückten Brötchen, dem Senf und dem Paniermehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Anschließend zu einem Kloß formen, diesen kraftvoll ein paar Mal in die Schüssel werfen, so dass die Luft aus dem Hackfleisch entweicht und daraus zwei große Frikadellen formen. Etwas Öl in einer Grillpfanne erhitzen und darin die Frikadellen braten. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelringe goldbraun braten, etwas Zucker zugeben und kurz karamellisieren. Anschließend mit dem Whisky ablöschen und den Alkohol etwas verkochen lassen. Abschließend die Barbecue-Soße hinzufügen und das Ganze ein wenig weiterköcheln lassen. Den Speck in einer weiteren Pfanne rösten, ebenso die Innenflächen der Weizensoftbrötchen. Die Süßkartoffel schälen und mit einem Hobel dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben kurz in dem Frittierfett rösten, herausnehmen, kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomate vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die Unterseiten der Brötchen mit Mayonnaise bestreichen und je ein Salatblatt auflegen. Anschließend die Frikadellen mit den BBQ-Zwiebeln darüber geben, eine Scheibe Tomate, den Speck und die Oberseite des Brötchens aufsetzen und mit einem Holzspieß fixieren. Den Burger mit den Süßkartoffelchips auf Tellern anrichten und servieren.

Marc Jahns am 09. Mai 2011

Berliner Buletten mit Bohnen in Kräuter-Sahne

Für 2 Personen

200 g Gehacktes, halb und halb	500 g Kartoffeln, mehlig	200 g Schneidebohnen
1 Brötchen, trocken	1 Ei	3 EL Semmelbrösel, fein
2 EL Kartoffelstärke	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Muskatnuss	1 Stange Staudensellerie	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie, glatt	1 Zweig Thymian	1 TL Senf, mittelscharf
500 ml Milch	250 ml Gemüsebrühe	125 ml Schlagsahne
120 g Butter	Ghee	Salz
Pfeffer		

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen, würfeln und zehn Minuten in Salzwasser kochen. Das Brötchen halbieren, einweichen und ausdrücken. Die Blätter vom Thymian abzupfen und fein hacken. Eine Brötchenhälfte mit Schweine- und Rinderhack, Senf, Semmelbrösel sowie Salz, Pfeffer, einer Messerspitze Thymian und dem Ei vermengen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Einen Esslöffel Ghee in der Pfanne schmelzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Zu der Fleischmasse geben und die Fleischmasse zu rundlichen, flachen Talern formen. Die Pfanne erhitzen, den Ghee zerlassen und die Buletten darin scharf anbraten. Nach einer Minute die Hitze reduzieren und die Buletten fünf Minuten von jeder Seite braten. Die Bohnen putzen und waschen, schräg in Stücke schneiden und in der zerlassenen Butter andünsten. Die Brühe und die Sahne nacheinander zu den Bohnen gießen. Ungefähr sechs Minuten im geschlossenen Topf kochen lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Bohnen aufkochen und mit der Kartoffelstärke binden. Die Kräuter zugeben, salzen und pfeffern. Die Kartoffeln und den Sellerie stampfen. Etwas Muskatnuss reiben, die Milch erhitzen und mit drei Esslöffeln Butter, Salz und einer Messerspitze Muskat verfeinern. Die Buletten, die Bohnen und das Püree auf den Tellern anrichten, mit Petersilien-Zweigen garnieren.

Dieter Morawietz am 09. November 2009

Berliner Buletten mit Kartoffel-Püree und Rosenkohl

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch	150 g mehligk. Kartoffeln	200 g Rosenkohl
1 Brötchen, vom Vortag	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Bund krause Petersilie	1 Ei	1 EL Butter
1 EL mittelscharfer Senf	200 ml Milch	90 ml Buttermilch
2 EL Mineralwasser	1 Prise Cayennepfeffer	1 Muskatnuss
Butter	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen. Anschließend zusammen mit den Kartoffeln in Salzwasser garkochen. Das Brötchen in der Milch einweichen. Die Zwiebel und die verbleibende Knoblauchzehe abziehen und feinhacken. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln anbraten. Das Hackfleisch mit dem Senf, den angedünsteten Zwiebeln und Knoblauch, Salz, Pfeffer, Ei und einer Prise geriebenen Muskat vermengen. Das ausgedrückte Brötchen zufügen. Die Masse zu Buletten formen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Buletten von beiden Seiten anbraten. Die Rosenkohl-Köpfe am Fuß kreuzweise einschneiden und in wenig Salzwasser einmal aufkochen lassen. Butter dazugeben und schmelzen lassen. Anschließend wieder ein wenig Wasser hinzufügen und nochmal kurz aufkochen lassen. Zum Würzen Muskat auf den Rosenkohl reiben. Die Kartoffeln abgießen und zusammen mit der Knoblauchzehe durch die Kartoffelpresse geben. Die Buttermilch, Butter und Salz und Pfeffer zugeben und verrühren. Mit Petersilie verfeinern. Die Buletten, den Rosenkohl und den Kartoffelbrei auf Tellern anrichten und servieren.

Kurt Erler am 31. Januar 2011

Berliner Hack-Bällchen mit Kartoffel-Sellerie-Talern

Für 2 Personen

500 g Hackfleisch, gemischt	6 Kartoffeln, mehlig	4 EL Semmelbrösel
1 Ei	1 Knolle Sellerie	5 Babymöhren
10 Zuckerschoten	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 Bund Rosmarin	1 Muskatnuss	1 Lorbeerblatt
5 TL Senf, mittelscharf	3 TL Tomatenmark	3 TL Honig, flüssig
1 TL Balsamico-Essig, weiß	125 ml süße Sahne	Butter
Pflanzenöl	Chilipulver	Kräutermischung
Salz	Pfeffer, bunt	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und halbieren. Den Sellerie schälen und eine Hälfte in Würfel schneiden. Ein paar Nadeln von dem Rosmarin zupfen und in einen Topf mit Salzwasser geben. Anschließend die Kartoffeln und den Sellerie darin gar kochen. Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Hackfleisch vermengen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte klein schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und zusammen mit der Zwiebel zu dem Hackfleisch geben. Zwei Teelöffel von dem Senf untermengen und das Ganze salzen und pfeffern. Mit der Spezialkräutermischung und dem Chili abschmecken und das Ganze gut miteinander vermengen. Abschließend die Semmelbrösel hinzugeben. Aus der Hackfleischmasse Bällchen formen, das Pflanzenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Hackbällchen von beiden Seiten bei geringer Hitze anbraten. Anschließend für zehn bis zwölf Minuten in den Backofen stellen. Die Kartoffeln und den Sellerie abgießen. Den Sud in der Pfanne mit dem Kartoffelwasser ablöschen. Den übrigen Senf und das Tomatenmark unterrühren. Den übrigen Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte klein schneiden. Ein paar Nadeln Rosmarin abzupfen und zusammen mit dem Knoblauch und dem Lorbeerblatt hinzugeben. Die Soße bei geringer Hitze einkochen lassen und nach und nach Kartoffelwasser hineinrühren. Mit Pfeffer, Salz, der Spezialkräutermischung, dem Balsamico-Essig und dem Honig abschmecken. Abschließend durch ein Sieb passieren. Die Zuckerschoten von den Enden befreien und die Möhren schälen. Bei den Möhren den Strauch nur soweit entfernen, dass ein kleiner Stengel übrig bleibt. Beides in einem Topf kurz aufkochen lassen, in Eiswasser abschrecken und herausnehmen. Abschließend in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und darin beides kurz schwenken. Die Kartoffeln und den Sellerie stampfen. Etwas Muskat reiben, hinzugeben und mit Salz abschmecken. Die Sahne unterrühren. Aus dem Ganzen kleine Taler formen. In einer Pfanne Pflanzenöl und Butter erhitzen und die Kartoffel-Sellerie-Taler darin beidseitig kurz anbraten. Die Hackfleischbällchen zusammen mit den Kartoffel-Sellerie-Talern, den Möhren und den Zuckerschoten auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Jens Hübner am 09. Dezember 2009

Blätterteig-Rolle mit Hackfleisch und Möhren

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, gemischt	3 Scheiben Blätterteig	4 Kartoffeln, mehlig
250 g Möhren, jung	2 Eier	2 EL Zucker
1 EL Dill, frisch	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie, glatt
0,5 Bund Thymian	10 g Mandelblättchen	200 ml Frischkäse, körnig
200 ml Sauerrahm	100 ml Gemüsefond	1 TL Chiliflocken
Olivenöl	Butter	Currypulver
Rosmarin	Kreuzkümmel, gemahlen	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und vierteln. Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Chili, Rosmarin und Curry würzen und die Kartoffeln damit einreiben. Die Kartoffeln in Alufolie wickeln und im Backofen 20-25 Minuten garen. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel würzen, sowie gehackte Petersilie und den Frischkäse hinzufügen. Ein Ei trennen, das Eiweiß auffangen, das Eigelb zur Hackfleischmasse geben und alles gut vermengen. Den Blätterteig zu Rechtecken von 10x15 cm ausrollen. Das Hackfleisch portionsweise auf den Blätterteig geben. Die Teigländer mit Eiweiß bestreichen, den Teig aufrollen und schließlich die Enden des Teigs eindrehen. Die Blätterteigröllchen mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ein Ei trennen und die Nahtstellen des Blätterteigs mit Eigelb bestreichen. Die Röllchen im Ofen 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Die Möhren putzen und schälen, aber noch ein Stück vom Grün stehen lassen. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Zucker hinzufügen und die Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Die Möhren mit dem Fond ablöschen und bei geringer Hitze einkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren glänzen. Vor dem Servieren mit den Mandeln bestreuen. Für den Dip den Sauerrahm in eine Schüssel geben. Den Schnittlauch, den Dill und den Thymian fein hacken und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blätterteigrolle, die Kartoffeln und die Möhren auf einem Teller anrichten. Den Dip dazugeben und servieren.

Jessica Peter am 03. November 2010

Bobotie mit Rinder-Hack und Reis

Für 2 Personen

300 g Rinderhackfleisch	100 g Reis	80 g Rosinen, kernlos
2 Eier	1 Zwiebel	2 Lorbeerblätter
2 Zimtstange	1 Scheibe Weißbrot	200 ml Milch
2 TL Butter	2 TL Kurkuma	2 EL südafrikanisches Chutney
1 EL Weißweinessig	1 EL Currypulver	1 EL Zucker
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser aufsetzen, einen Teelöffel Kurkuma, die Zimtstange, 30 Gramm Rosinen und die Butter angeben. Den Reis garen. Für das Bobotie die Weißbrotscheibe in der Milch einlegen und aufquellen lassen. Die Zwiebel abziehen, würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Das Hackfleisch dazugeben und ordentlich anbraten. Anschließend die Weißbrotscheibe zu dem Rinderhack geben, mit einer Gabel zerdrücken und einrühren. Die Milch beiseite stellen. Das Currypulver, etwas Zucker und Salz, einen Teelöffel Kurkuma, das Chutney, den Essig und die restlichen Rosinen miteinander mischen, anschließend die Würzmischung mit der Hackfleischmasse mischen. Das Ganze in eine Auflaufform geben, die Lorbeerblätter oben auflegen und für zehn Minuten im Ofen garen lassen. Die Milch und die Eier verquirlen und über die Hackfleischmasse gießen und solange gratinieren, bis das Ei goldbraun ist. Das Bobotie mit dem Würzreis auf Tellern anrichten.

Natascha May am 07. Juni 2010

Buletten mit grünen Bohnen und Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, gemischt	250 g Kartoffeln, mehlig	150 g Bohnen, grün
1 Brötchen, trocken	1 Ei	1 Zwiebel
170 g Butter	1 EL Butterschmalz	25 g Mehl
50 g Sahne	425 ml Milch	2 EL Senf, mittelscharf
1 Muskatnuss	2 Zweige Bohnenkraut	Semmelbrösel
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. 75 Milliliter Milch in einem Topf lauwarm erhitzen und das Brötchen darin einweichen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Ei trennen und die Petersilie klein hacken. Das Brötchen aus der Milch nehmen und ausdrücken. Das Hackfleisch, die Zwiebel, einen Esslöffel Senf, die Petersilie, das Eigelb und das Brötchen verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse sieben Zentimeterlange Bouletten formen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Bouletten bei mittlerer Hitze darin braten. Die fertigen Bouletten im Backofen warm stellen. Im Bratfett das Mehl und 20 Gramm Butter anschwitzen. Diese Mehlschwitze mit 250 Millilitern Milch ablöschen. Den übrigen Senf dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen und das Bohnenkraut zehn Minuten in Salzwasser gar kochen. Abgießen und anschließend mit Eiswasser abschrecken, mit 25 Gramm Butter in einer Pfanne anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben und in einem Topf mit der restlichen Milch und der übrigen Butter verrühren. Etwas Muskat abreiben und das Kartoffel-Püree damit abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Sahne steif schlagen und unter das Püree heben. Die Bouletten, die grünen Bohnen und das Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten.

Sebastian Fröbrich am 23. November 2009

Buletten mit Stampf-Kartoffeln und grünen Bohnen

Für 2 Personen

250g Hackfleisch vom Rind	100g Frühstücksspeck	3 mehlig große Kartoffeln
1 Brötchen vom Vortag	300g grüne Bohnen	1 Schalotte
1 Zwiebel	3 Zweige Petersilie	1 Ei
1 EL Mehl	200ml Milch	100ml Sahne
3 EL Butterschmalz	50 g Butter	3 TL mittelscharfer Senf
2 TL körnige Brühe	Maggi	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Wasser zum Kochen bringen, gut salzen und die Bohnen darin bissfest garen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einem Esslöffel Butterschmalz glasig anschwitzen. Anschließend die Zwiebeln zu dem Hackfleisch geben. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden und in der Pfanne kross anbraten. Den angebratenen Speck bei Seite stellen. Das Brötchen von der äußeren Rinde entfernen und klein würfeln. 100 Milliliter Milch erwärmen und die Brötchenwürfel darin aufweichen. Die Petersilie fein hacken. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, das Ei, den Senf, Maggi, die Milchmischung, die kleingehackte Petersilie und Zwiebel dazugeben und alles gut kneten. Einen Esslöffel Mehl ebenfalls unterkneten. Das Gehackte mit Salz, Pfeffer und etwas Maggi abschmecken. Die Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Etwa 50 Gramm Bohnen an die Seite legen. Die restliche Milch und die Butter in einem Topf erhitzen. Die gekochte Kartoffeln hinzufügen und stampfen. Die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Kartoffeln geben. Die Sahne unterrühren. Die Speckstückchen hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch zu kleinen Buletten formen und rundherum anbraten. Die Buletten auf einem Teller anrichten. Den Kartoffelstampf mit den Bohnen dazugeben, mit den ganzen Bohnen garnieren und servieren.

Heike Wiebach am 02. Mai 2011

Burger a la Pulp-Fiction mit Rinder-Hack

Für 2 Personen

400 g Rinderhack	2 Hamburgerbrötchen, mit Sesam	1 Zwiebel, groß
1 Tomate, groß	1 Eisbergsalat	1 Baby-Ananas
2 Scheiben Goudakäse, jung	125 g Zucker, braun	125 ml Tomatenketchup
4 EL Teriyaki-Soße	2 EL Dijon-Senf, nicht körnig	2 EL Erdnussöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Hackfleisch zu zwei flachen Burgern formen, mit der Teriyaki-Soße beträufeln und einziehen lassen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Tomaten enthäuten und in Scheiben schneiden. Den Tomatenketchup mit dem Zucker und dem Senf in einem Topf unter Rühren erwärmen, bis der Zucker geschmolzen ist und eine einheitliche Soße entstanden ist. Eine Grillpfanne mit dem Erdnussöl einreiben, die Burger von beiden Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Burger herausnehmen und ruhen lassen. Die Zwiebelringe in der gleichen Pfanne anrösten, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Einige Blätter vom Salat rupfen, waschen und gut abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren die Burgerbrötchen aufschneiden, auf das Backofenrost legen und angrillen. Die Baby-Ananas schälen und in Ringe schneiden. Anschließend die Burger zusammensetzen, beginnend mit dem Salat, dem Fleisch, der Soße, den Zwiebelringen, den Goudascheiben, den Tomaten und Ananasscheiben.

Carsten Helfrich am 28. Januar 2010

Cannelloni mit Hackfleisch und Tricolore-Salat

Für 2 Personen

300 g gemischtes Hackfleisch	8 Cannelloni	8 Würfel Spinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Romatomen
150 g Cocktailtomaten	1 Karotte	1 Bund Rucola
50 g Pinienkerne	400 g Mozzarella	200 g Minimozzarellakugeln
50 g Tomatenmark	1 TL scharfer Senf	1 TL flüssiger Honig
2 EL Naturjoghurt	100 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss
1 TL Chiliflocken	2 EL Balsamicoessig	Cremadibalsamico
2 Bund Basilikum	Olivenöl	Salz
Pfeffer,schwarz		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Karotte schälen und ebenfalls in kleinste Würfel schneiden. Die Basilikumblätter abzupfen. Die Romatomen entstrunken und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anbraten. Anschließend das Hackfleisch, die Karotten und die Tomaten dazugeben und das Ganze gut andünsten. Einige Basilikumblätter, das Tomatenmark und den Fond hinzugeben und alles erneut etwa zehn Minuten bei niedriger Stufe köcheln lassen und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella klein schneiden. Den Spinat mit Muskatabrieb und Chili würzen. Die Cannelloni sowohl mit Spinat als auch mit 200 Gramm von dem Mozzarella füllen. Anschließend je vier Cannelloni in kleine Auflaufformen schichten, mit der Hacksauce bedecken, mit dem übrigen Mozzarella bestreuen und für etwa 20 Minuten im Backofen garen. Die Cocktailtomaten entstielen und halbieren. Den Rucola waschen, trockenschleudern, als Bett anrichten und mit den Tomaten, den Mozzarellakugeln, etwas Basilikum und den Pinienkernen belegen. Den Senf mit dem Honig und dem Joghurt vermengen und zusammen mit etwas Olivenöl und dem Balsamicoessig zu einer Vinaigrette verarbeiten und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Anschließend über den Salat geben und mit Crema di Balsamico garnieren. Die überbackenen Cannelloni auf Tellern anrichten und mit dem Salat servieren.

Michaela Röhrle am 17. Januar 2011

Cevapcici mit Letscho-Gemüse

Für 2 Personen

300 g gemischtes Hack	1 Zitrone	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	2 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 EL Tomatenmark	Olivenöl	Paprikapulver
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Die Paprikas schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in große Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen anrösten. Anschließend die Knoblauchscheiben zweier Zehen dazugeben. Dann die Paprikawürfel hinzufügen. Alles anrösten, salzen und schließlich ein paar Minuten dünsten. Die Rosmarin- und Thymianzweige zupfen, klein schneiden und mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben. Wasser dazugeben und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Das Hackfleisch, die restlichen Zwiebelstreifen und Knoblauchscheiben mit etwas gehackter Petersilie in eine Schüssel geben. Etwas Saft aus der Zitrone pressen und über die Zutaten träufeln. Alles so lange kneten, bis sich eine kompakte Masse ergibt, die nicht mehr an den Händen klebt. Mit nassen Händen aus der Masse Cevapcici formen. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl die Cevapcici anbraten und anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Cevapcici und das Letschogemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Manfred Froschmayer am 20. Dezember 2010

Cevapcici von Rinder-Hack zu grünen Bohnen

Für 2 Personen

250 g Gehacktes, vom Rind	25 g Speck, geräuchert	8 Kartoffeln, klein, fest
400 g Bohnen, grün	80 g Pfifferlinge	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
1 Bund Petersilie, kraus	1 TL Paprikapulver, scharf	80 g Mehl
1 EL Butterschmalz	100 g Schlagsahne	125 ml Sherry
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln vierteln und den Rosmarin abzupfen. Beides mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz würzen. Die Rosmarinkartoffeln im Backofen circa 30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Für die Cevapcici die Petersilie zupfen und klein hacken. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Die Hälfte der Zwiebelwürfel mit dem Hackfleisch, dem Knoblauch, der Petersilie und dem Paprikapulver zu einem Fleischteig vermengen. Den Teig salzen und pfeffern, zu Cevapcici formen und in dem Mehl wenden. Die Bohnen waschen, die Enden abtrennen und in kochendem Salzwasser circa 13 Minuten garen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Cevapcici acht Minuten darin braten, anschließend abtropfen lassen und im Backofen warm halten. Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Die Pfifferlinge putzen und mit den restlichen Zwiebelwürfeln zu dem Speck geben und fünf Minuten weiter braten. Das Ganze mit dem Sherry ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian abzupfen, hacken und mit der Sahne ebenfalls in die Pfanne geben und anschließend vier Minuten köcheln lassen. Die Bohnen abgießen, unter die Pfifferlingsahne heben und mit den Cevapcici und den Rosmarinkartoffeln anrichten.

Mirja Hammer am 07. Oktober 2009

Cevapcici, Zucchini-Tomaten-Gemüse, Mandeln, Tsatsiki

Für 2 Personen

150 g Rinderhack	150 g Schweinehack	150 g Basmati-Wildreis
2 Zucchini	2 Tomaten	1 Gurke
3 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone
2 EL Mandelstifte	75 g saure Sahne	100 g Quark (40%)
50 ml Milch	50 ml trockener Weißwein	1 Bund Dill
0,5 Bund glatte Petersilie	1 TL Paprikapulver, edelsüß	8 EL Olivenöl
1 EL Pflanzenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und den Reis darin gar kochen. Eine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Das Rinder- und das Schweinehack vermengen, die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Die Fleischmasse gut durchkneten und daraus etwa zwei Zentimeter dicke und fünf Zentimeter lange Würstchen formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Cevapcici darin bei mittlerer Hitze etwa sechs Minuten von allen Seiten braten. Die Cevapcici im Ofen warm halten. Die restlichen Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Tomaten vom Strunk befreien, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse mit den Zwiebelwürfeln darin andünsten. Das Gemüse salzen und pfeffern, mit dem Weißwein abschmecken und bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten dünsten. Die Gurke schälen und raspeln. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die saure Sahne mit dem Quark, etwas Zitronensaft und der Milch verrühren und die Gurkenraspel unterheben. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Dill ebenfalls fein hacken. Den Knoblauch und fünf Esslöffel Dill unter das Tsatsiki heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cevapcici mit dem Tomaten-Zucchini-Gemüse und dem Reis auf Tellern anrichten, mit dem Tsatsiki, dem restlichen Dill und den Mandelstiften garnieren und servieren.

Natalie Kern am 22. August 2011

Couscous-Salat mit würzigen Koftas und Lamm-Hack

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, Lamm	200 g Couscous, Instant	50 g Rosinen
50 g Zuckerschoten	1 Schote Paprika, rot	2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	1 Schote Chili, rot	200 ml Geflügelfond
5 EL Himbeeressig	5 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie, glatt
1 Zweig Minze	1 Zweig Koriander	1 TL Tomatenmark
1 TL Cumin	1 TL Paprika, edelsüß	1 TL Cayennepfeffer, gemahlen
1 TL Zimt, gemahlen	1 TL Koriander, gemahlen	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Paprika halbieren, entkernen und von Scheidewänden befreien. Anschließend im Backofen so lange grillen, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird. In einen Gefrierbeutel geben, in das Gefrierfach legen und abkühlen lassen. Eine halbe Zwiebel und eine halbe Zehe Knoblauch abziehen und fein hacken. Ein Viertel der Chilischote längs aufschneiden, fein hacken und das Ganze in eine Schüssel geben. Die Minze und den Koriander abzupfen und fein hacken. Das Hackfleisch, eine Prise Zimt, jeweils einen halben Teelöffel Cumin, Tomatenmark und getrockneten Koriander dazugeben und gut vermengen. Mit Salz abschmecken und zu kleinen Kugeln formen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Koftas darin rundherum braun anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen. Die Zuckerschoten waschen und in kochendem Salzwasser vier Minuten blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den restlichen Knoblauch sowie die übrige Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Paprika aus dem Gefrierbeutel nehmen, enthäuten und in feine Streifen schneiden. Ein halbes Bund Petersilie grob hacken. Beides zur Seite stellen. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Jeweils einen halben Teelöffel Cumin, Paprikapulver, Zimt und Cayennepfeffer sowie Zwiebel und Knoblauch langsam darin andünsten. Den Couscous und die Rosinen dazu geben, einmal umrühren und anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen. Den Topf mit einem Deckel verschließen, den Herd ausschalten und den Topf auf der heißen Herdplatte stehen lassen und zehn Minuten quellen lassen. Den Himbeeressig mit vier Esslöffeln Öl in einer großen Schüssel verrühren. Couscous, Paprikastreifen, Petersilie und Zuckerschoten dazu geben und vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Koftas servieren.

Stefan Boor am 25. November 2009

Falscher Hase mit Hähnchen-Hack

Für 2 Personen

250 g Hack, vom Hähnchen	200 g Kartoffelchips	4 festk. Kartoffeln
50 g Erbsen	1 Möhre	2 Eier
30 g Mehl	1 TL Butter	100 ml Sahne
150 ml Milch	1 TL Thymian, getrocknet	0,5 TL Currypulver
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier hart kochen, abschrecken und pellen. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen und abgießen. Die Möhre schälen, von den Enden befreien, in Scheiben schneiden und ebenfalls gar kochen und anschließend abgießen. Das Hähnchenhack mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen. Die Kartoffelchips etwas zerbröseln, auf einem Backblech verteilen und das Hähnchenhack darauf verteilen. Die hart gekochten Eier und die Erbsen auf das Fleisch geben und das Ganze einrollen. Anschließend für 25 Minuten im Backofen garen. Das Mehl in einer Pfanne erhitzen, die Butter dazugeben und miteinander vermengen. Anschließend die Milch und die Sahne dazugeben und das Ganze mit dem Curry, Salz und Pfeffer würzen. Den falschen Hasen mit den Kartoffeln, den Möhren und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Bahar Döner am 09. September 2010

Faschierte Bällchen mit Kohlrabi in Petersilien-Soße

Für 2 Personen

500 g gem. Hackfleisch	1 Weizenbrötchen	2 Kohlrabi
1 Zwiebel	1 Zitrone	1 Bund glatte Petersilie
5 EL Mehl	3 EL Semmelbrösel	2 EL Butter
3 EL Crème-fraîche	1 Ei	65 ml Rinderfond
1 EL Dijonsenf	4 EL Butterschmalz	1 EL Majoran
Salz	Pfeffer	

Das Brötchen in einer Schüssel mit Wasser einweichen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden, eine Handvoll Petersilie und den Majoran hacken. Das Brötchen ausdrücken und zusammen mit dem Hackfleisch, den Zwiebel- und den Knoblauchstücken, dem Ei, dem Senf, der Petersilie, dem Majoran, den Semmelbröseln und drei Esslöffeln Mehl vermengen und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der gefertigten Hackmasse Kugeln formen und in einer mit Butterschmalz gefetteten Pfanne braten lassen. Den Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden und in reichlich Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen und 125 ml des Suds aufheben. Zwei Esslöffel Petersilie kleinhacken. Anschließend die Butter in einer Pfanne schmelzen und zwei Esslöffel Mehl darin anschwitzen lassen. Das Ganze mit dem aufgehobenen Kohlrabisud aufgießen und den Rinderfond, die Petersilie, das Crème-fraîche und den Kohlrabi hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufkochen lassen. Die Hackbällchen zusammen mit dem Kohlrabi in der Petersiliensoße auf einem Teller anrichten und servieren.

Günther Girth am 15. Februar 2011

Faschierte Butter-Kalb-Schnitzel mit Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, vom Kalb	5 Kartoffeln, mehlig	4 Karotten
1 Brötchen, hell, vom Vortag	1 Zitrone, unbehandelt	2 Zwiebeln
1 Ei	200 g Semmelbrösel	0,5 Bund Petersilie, glatt
1 Muskatnuss	80 ml Kalbsfond	70 ml Schlagsahne
200 ml Milch	20 g Butter	Butterschmalz
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, klein würfeln und in Salzwasser gar kochen. Das Brötchen in Wasser einweichen, auspressen und fein schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken Muskatnuss reiben und ein paar Zesten von der Zitrone reiben. Die Zwiebeln abziehen und eine der beiden fein hacken. Das Hack mit dem Ei, der Sahne, der Petersilie, Salz, Pfeffer und dem Zitronenabrieb gut vermengen und mit etwas Muskatnuss würzen. Aus dieser Masse Frikadellen formen und mit einem Messer Karomuster eindrücken. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Frikadellen auf der Karoseite zuerst anbraten. Anschließend wenden. Anschließend in den Ofen geben und dort garen lassen. Den Bratsatz mit dem Kalbsfond ablöschen, reduzieren lassen und kalte Butterstücke einrühren. Die Kartoffeln abgießen und pressen. Anschließend durch ein Passiersieb geben, Milch hinzufügen und das Püree mit Muskat würzen. Die Karotten in Scheiben schneiden, die übrige Zwiebel ebenfalls fein hacken und in einer Pfanne in Butterschmalz goldbraun anschwitzen. Die Karottenscheiben dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Felix Schmirn am 29. Dezember 2009

Fleisch-Pflanzerl mit Kartoffel-Püree und Karotten

Für 2 Personen

125 g Schweinehack	125 g Rinderhack	5 Kartoffeln, mehlig
2 Scheiben Toastbrot	4 Karotten	1 Knolle Ingwer
1 Zitrone	1 Muskatnuss	1 Ei
1,5 Bund Petersilie	3 EL Majoran, getrocknet	1 EL Dijonsenf
1 TL Cayennepfeffer	185 ml Milch	Meersalz
Olivenöl	Sonnenblumenöl	Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Ingwer schälen und eine kleine Scheibe abschneiden. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit dem Ingwer und etwas Fleur de Sal Natural weich kochen. 60 Milliliter Milch in einem Topf leicht erhitzen. Von dem Brot die Rinde abschneiden und in kleine Würfel schneiden. Anschließend in eine Schüssel geben und mit der Milch übergießen. Einen halben Bund der Petersilie und die Hälfte des Majorans abzupfen und klein schneiden. Beide Hackfleischsorten in eine Schüssel geben, salzen und das Weißbrot, die Zwiebeln, den Majoran und die Petersilie dazugeben. Von der Zitrone etwas Schale abreiben. Das Ei in einer Schüssel aufschlagen und den Senf, die Zitronenschale, den Pfeffer und den Cayennepfeffer dazugeben. Anschließend pürieren und zu dem Fleisch geben. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischmasse locker mit den Händen vermischen und in kleine Bällchen formen. Diese leicht andrücken und braten. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen stellen. Den Ingwer und die Chili-Schote aus dem Topf mit den Kartoffeln entfernen und die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. 125 Milliliter Milch in einem Topf erhitzen und anschließend nach und nach zu der Kartoffelmasse geben. Die Muskatnuss reiben und zusammen mit etwas Butter vorsichtig unterheben. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen stellen. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Karotten kochen. Bei milder Hitze mit dem Deckel zehn Minuten garen lassen. Sollte danach noch Gemüsefond übrig sein, den Rest abgießen. Anschließend in Butter schwenken. Mit dem Meersalz und Pfeffer würzen. Den Rest der Petersilie zupfen, klein schneiden und untermengen. Das Kartoffelpüree und die Fleischpflanzerl aus dem Ofen nehmen und mit dem Karottengemüse auf einem Teller anrichten.

Sabine Rüdiger am 11. April 2011

Fleisch-Pflanzerl mit Kohlrabi-Gemüse

Für 2 Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	2 Kohlrabi, klein, mit Grün	1 Zwiebel, klein
1 Zitrone	1 Muskatnuss	0,25 Bund glatte Petersilie
4 Scheiben Toastbrot	1 Ei	1 Pr Majoran
1 TL scharfer Senf	50 ml Gemüsefond	50 ml Milch
2 EL Butter	Chilisalz	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller darin warmhalten. Für die Fleischpflanzerl das Toastbrot in Würfel schneiden und in der Milch einweichen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit dem eingeweichten Brot vermengen. Die Hälfte der Petersilie zupfen und fein hacken. Die Muskatnuss reiben. Die Zitronenschale reiben. Das Hackfleisch mit der Zwiebel, der Petersilie, der Zitronenschale, der geriebenen Muskat, dem Ei, dem Senf und einer Prise Majoran vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Hackfleischmasse kleine Taler formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischpflanzerl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend auf dem Küchenpapier abtropfen lassen. Den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Kohlrabigrün ebenfalls klein schneiden. Den Fond in einem Topf erhitzen und den Kohlrabi darin andünsten. Die restliche Petersilie zupfen und fein hacken. Zusammen mit dem Kohlrabigrün in den Topf geben und köcheln lassen. Die Butter zugeben. Je nach Geschmack mit der Muskat und dem Chilisalz würzen. Die Fleischpflanzerl auf Tellern anrichten und mit dem Kohlrabigemüse servieren.

Roland Eser am 27. Juli 2010

Fleisch-Pflanzerl mit Zwiebel-Speck-Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	150 g Kalbshack	150 g Rinderhack
150 g Schweinehack	500 g Butter	250 g Crème-fraîche
600 ml Milch	3 Scheiben Toastbrot	4 Sch Bauchspeck, geräuchert
1 Salatgurke	1 Ei	1 Zwiebel
1 Knolle Knoblauch	1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill	1 Zweig Majoran	1 Zweig Rosmarin
2 Zwiebeln, rot	1 Muskatnuss	30 ml Weinessig
2 EL Maiskeimöl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Toastbrote entrinden, in einer Schüssel mit 200 Milliliter Milch einweichen und anschließend ausdrücken. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Petersilie und den Rosmarinzweig abzupfen und beides klein hacken. Anschließend das Ganze in einer Pfanne andünsten. Das Hackfleisch in einer Schüssel zusammen mit dem Ei, dem Toastbrot, den Zwiebelwürfeln und den angedünsteten Kräutern zu einem homogenen Teig vermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Majoranzweig abzupfen und die Blättchen untermischen. Das Maiskeimöl in einer Edelstahlpfanne erhitzen. Aus dem Teig kleine Küchlein formen und langsam von beiden Seiten darin anbraten. Anschließend zum warm halten in den Backofen geben und je nach Hitze auf 60 Grad herunterschalten. Die restliche Milch in einem Topf erhitzen. Die Kartoffelwürfel abgießen, kurz abdampfen lassen und durch die Presse drücken. Mit der Butter cremig rühren und eventuell etwas heiße Milch hinzufügen. Mit Salz abschmecken und etwas Muskat reiben und untermischen. Anschließend mit Alufolie abdecken und warm halten. Die roten Zwiebeln abziehen und in feine Ringe hobeln. Den Speck fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Das Ganze in einer Pfanne knusprig anbraten und den Rosmarin dazugeben. Die Salatgurke nur streifenweise schälen, halbieren, entkernen und fein hobeln. Anschließend leicht salzen und kurz ruhen lassen. Die Crème-fraîche, etwas Salz und Zucker und Weinessig zu einer cremigen Marinade verrühren. Den Dill abzupfen, den Schnittlauch schneiden und beides unterheben. Die Fleischpflanzerl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kartoffelbrei daneben platzieren und mit den Speck-Zwiebelchen dekorieren. Den Gurkensalat im Schälchen dazureichen.

Renate Radlmaier am 28. September 2009

Frikadelle mit Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, gemischt	200 g Fleischwurst, am Stück	500 g Kartoffeln
1 Gurke	1 Zwiebel	1 Apfel
1 gelbe Paprika	3 Zehen Knoblauch	2 Bund Dill
1 Bund Radieschen	2 Bund Petersilie	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Prise Majoran, getrocknet	1 Prise glatte Petersilie	1 Prise Kümmel
1 EL Senf, mittelscharf	2 EL Mayonnaise	1 Ei, roh
1 Brötchen	150 ml Schlagsahne	125 ml Crème-fraîche
1 Glas Cornichons	Butterschmalz	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Kartoffeln darin mit dem Kümmel circa 20 Minuten garen. Das Brötchen in Scheiben schneiden, in eine flache Form schichten, mit der Schlagsahne übergießen und circa zehn Minuten einweichen lassen. Anschließend das Brötchen durchkneten. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und darin kurz dünsten. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, das Ei, den Senf, die Zwiebeln aus der Pfanne und das eingeweichte Brot dazugeben. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie und Paprikapulver würzen und zu einer Masse verkneten. Aus der Masse mehrere Frikadellen formen. Für den Kartoffelsalat die Zwiebel abziehen und mit der Wurst, dem Apfel, Radieschen, eine halbe Gurke und Paprika klein schneiden. Die Petersilie zupfen, klein hacken und mit der Crème-fraîche und der Mayonnaise vermischen. Die andere Hälfte der Gurke auspressen und den Gurkensaft unterrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertig gegarten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Mit der angefertigten Sauce vermischen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten anbraten. Abschließend die Frikadellen mit dem Salat auf einem Teller servieren.

Liesa Johanna Henschke am 26. September 2011

Frikadellen im Blätterteig, schwäbischer Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

500 g Hackfleisch, gemischt	300 g Kartoffeln, fest	4 Scheiben Frühstücksspeck
2 Scheiben Blätterteig	2 Tomaten	0,5 Bund Basilikum
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Bund Schnittlauch
60 g Emmentaler	1 Brötchen, vom Vortag	1 Ei
1 Zwiebel	1 Zitrone	200 ml Gemüsefond
1 EL Distelöl	Schabzigerklee	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 175 Umluft Grad vorheizen. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Das Hackfleisch mit dem Ei und dem Brötchen vermischen. Die Hälfte der Zwiebel zu dem Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse verkneten. Das Hackfleisch zu Frikadellen formen und in einer Pfanne anbraten. Die Frikadellen erst in eine Scheibe Frühstücksspeck und anschließend in den Blätterteig einwickeln und ein kleines Loch frei lassen. So kann der Wasserdampf abziehen. Anschließend die Frikadellen im Blätterteig für 15 Minuten in den Ofen geben. Den Gemüsefond aufkochen, die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in den Fond geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Hälfte des Schnittlauchs in Röllchen schneiden und zu dem Kartoffelsalat geben. Anschließend das Distelöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer und Schabzigerklee würzen. Die Tomaten einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Basilikum, den Rosmarin und den Thymian klein hacken und die Kräuter über die Tomaten geben. Den Emmentaler reiben und anschließend ebenfalls über die Tomaten geben und fünf Minuten im Backofen gratinieren. Die Frikadellen im Blätterteig mit dem Kartoffelsalat auf einem Teller anrichten, die Tomate dazugeben und servieren.

Eva-Maria Lange am 03. November 2010

Frikadellen mit Kartoffel-Möhren-Gemüse

Für 2 Personen

300 g Hackfleisch (gemischt)	500 g Kartoffeln, fest	500 g Karotten
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehe	1 Ei
1 Bund Schnittlauch	50 g Semmelbrösel	1 TL Kräutersenf
1 TL Kreuzkümmel	150 ml Sahne	40 g Butter
100 g Butterschmalz	1 Muskatnuss	bunter Pfeffer
Kümmel	Paprikapulver, scharf	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Karotten und die Kartoffeln schälen. Die Karotten in Scheiben und die Kartoffeln in große Würfel schneiden. Beides zusammen in einem Topf mit Salzwasser zwölf Minuten kochen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und hacken. Das Hackfleisch mit der Zwiebel, dem Ei, den Semmelbröseln, dem Senf und den klein geschnittenen Knoblauchzehen in der Schüssel miteinander vermischen. Nach Bedarf Kümmel hinzugeben und anschließend die Mischung zu Frikadellen formen. Den Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin gut durchbraten und aus der Pfanne nehmen. Für die Sauce den Bratensatz mit der Sahne und etwas vom Gemüsefond ablöschen und nachwürzen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Kartoffel-Möhren-Gemüse mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit Schnittlauch bestreuen. Frikadellen und Kartoffel-Möhren-Gemüse mit der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Annie Sander am 20. Juni 2011

Frikadellen mit Kartoffel-Mus, Zwiebeln und Rahm-Porree

Für 2 Personen

500 g gemischtes Hackfleisch	500 g mehlig Kartoffeln	1 Scheibe Toast
3 Stangen Porree	100 g Sellerie	7 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	1 Ei	1 EL mittelscharfer Senf
4 EL Butter	Butterschmalz	125 ml Sahne
450 ml Milch	250 ml Rinderfond	2 Muskatnüsse
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Frikadellen das Toastbrot in etwas Milch einweichen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und mit dem Hackfleisch, dem Ei und dem eingeweichtem Toastbrot vermengen. Das Ganze mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und dann zu Frikadellen formen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin gut ausbraten und diese dann im vorgeheizten Backofen warm halten. Für das Kartoffelmus Wasser in einem Topf erhitzen, die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Den Sellerie ebenfalls schälen und klein schneiden. Eine weitere Zwiebel und die restliche Knoblauchzehe abziehen, klein hacken, mit etwas Salz in das kochende Wasser geben und weich kochen. Die restliche Milch erwärmen. Dann die Kartoffeln abgießen und mit der aufgewärmten Milch zerstampfen. Das Ganze mit Pfeffer, Salz, Muskat und Butter abschmecken. Butter in einem Topf erhitzen. Den Porree von den Enden befreien und klein schneiden, in den Topf geben und andünsten. Anschließend mit etwas Rinderfond ablöschen, die Sahne hinzugeben und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Anschließend die restlichen Zwiebeln abziehen, klein hacken und anbraten. Die Frikadellen mit dem Kartoffelmus, den gebratenen Zwiebeln und dem Rahmporree auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Lehmann am 31. Oktober 2011

Frikadellen mit Speck-Kartoffeln und Weißkraut-Salat

Für 2 Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	150 g durchwachsenen Speck	250 g mehligk. Kartoffeln
500 g Weißkohl	6 Zwiebeln	4 Eier
1 trockenes Brötchen	1 Bund Schnittlauch	0,25 Bund krause Petersilie
1 EL Kümmel	2 Zweige Majoran	25 g Kartoffelstärke
125 ml Milch	3 EL Weißweinessig	Butter
Schweineschmalz	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Salz und Kümmel zugeben. Die Kartoffeln in dem Wasser gar kochen. Eine Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Brötchen in der Milch einweichen. Das Hackfleisch mit einem Ei vermischen. Die Petersilie und den Majoran zupfen, fein hacken und zu dem Hackfleisch geben. Das Brötchen ausdrücken und mit den Zwiebeln zu der Hackfleischmasse geben. Das Ganze gut durchkneten. Aus der Hackfleischmasse gleich große Frikadellen formen. Das Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin anbraten. Die Kartoffeln abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Von den restlichen Eiern nur das Eigelb verwenden, mit der Kartoffelstärke verrühren und zu den Kartoffeln geben. Den Speck Würfeln. Zwei Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Butter in der Pfanne erhitzen und ein Drittel des Specks und die Zwiebeln darin anbraten. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Anschließend die Speck- und Zwiebelwürfel und den Schnittlauch mit dem Kartoffelteig vermischen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Kartoffelteig Knödel formen und in der heißen Butter goldgelb backen. Den Weißkohl waschen und fein raspeln, anschließend in heißem Wasser kurz aufkochen und durch ein Sieb passieren. Die restlichen Zwiebeln abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Speck und die Zwiebeln darin anbraten. Anschließend die Speck- und Zwiebelwürfel unter das Kraut mischen. Für die Vinaigrette, den Weißweinessig und drei Esslöffel Olivenöl miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Das fertige Dressing mit dem Salat vermengen. Die Frikadellen und die Speckkartoffeln auf Teller geben. Den Weißkrautsalat daneben anrichten und servieren.

Dieter Vaupel am 25. Mai 2010

Frikadellen und paniertes Bauchfleisch mit Rahm-Rosenkohl

Für 2 Personen

4 Scheiben durchw. Bauchfleisch	200 g Schweinehack	200 g Rinderhack
200 g Tatar	30 g Schinkenspeck	4 Scheiben Weißbrot
200 g Paniermehl	400 g Rosenkohl	1 Zitrone
4 Eier	50 g Butter	300 ml Milch
60 g Mehl	1 Bund Estragon	1 Muskatnuss
getrockneter Majoran	Schweineschmalz	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Die Weißbrotscheiben in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Das Hackfleisch und das Tatar mit zwei Eiern und dem Brot in eine Schüssel geben. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blätter des Estragons von den Zweigen zupfen, grob hacken und zu dem Hackfleischgemisch geben. Das Paniermehl solange zu der Masse geben, bis eine homogene feste Konsistenz entsteht. Alles gut zu einem Frikadellenteig kneten. Schweineschmalz in einer Pfanne zergehen lassen. Die Masse zu gleichmäßig flachen Scheiben formen und in der Pfanne auf jeder Seite gut durchbraten. Die Schwarte und eventuelle Knochen von dem Bauchfleisch entfernen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend eine Panierstraße aufbauen. Dafür ein flaches Gefäß mit zwei Esslöffeln Mehl füllen. Ein zweites wird mit zwei Eiern, einer Prise Salz und einem halben Teelöffel getrockneten Majoran gefüllt und vermischt. Zum Schluss noch einen Teller mit Paniermehl bereit stellen. Die Bauchfleische der Reihenfolge nach erst mehlieren, dann in die Ei-Masse tauchen und zum Schluss fest mit Paniermehl bedecken. Schweineschmalz in einer Pfanne zerlassen und das Bauchfleisch goldbraun braten. Für das Rosenkohlgemüse die äußeren Blätter dessen entfernen, den Strunk bis zum Blattbeginn abschneiden und kreuzweise einschneiden. Den Rosenkohl in kochendes Salzwasser geben und 15 Minuten garen. Anschließend im Sieb abgießen. Den Speck in den Topf geben, leicht anbraten, anschließend die Butter darin zerlassen und unter ständigem Rühren das Mehl hinzufügen. Anschließend langsam Milch zugeben bis die Soße eine cremige Konsistenz erhält. Die Muskatnuss reiben. Die Soße mit Salz, Pfeffer und einer geriebenen Muskatnuss und etwas Zitronensaft abschmecken und den Rosenkohl zufügen. Die Frikadellen mit dem Rosenkohl, dem Bauchfleisch und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Reiner Granderrath am 27. Dezember 2011

Frikadellen, Bohnen im Speck-Mantel und Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

300 g gemischtes Hackfleisch	250 g mehlig Kartoffeln	2 Scheiben Frühstücksspeck
15 grüne Prinzessbohnen	1 Zwiebel	1 altbackenes Brötchen
1 Ei	20 g Butter	1 Muskatnuss
175 ml Sahne	scharfes Paprikapulver	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Hack mit dem Ei, den Zwiebelwürfeln, dem eingeweichten Brötchen und mit Pfeffer und Salz vermengen. Mit Paprikapulver abschmecken und anschließend aus der Masse Frikadellen formen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten anbraten. Die vorgegarten Bohnenstangen zu je sieben bis acht Stück in eine Scheibe Speck wickeln und mit Zahnstochern fixieren. Anschließend im Bratenfett der Frikadellen langsam braten. Anschließend die Kartoffeln stampfen und die Butter und die Sahne dazugeben. Das Ganze mit Salz und Muskat abschmecken. Die Frikadellen und die Bohnen im Speckmantel auf einem Teller anrichten. Den Kartoffelbrei dazugeben und servieren.

Erich Gaßmann am 28. November 2011

Frittierte Rosen-Teigtaschen mit Rinder-Hack

Für 2 Personen

200 g Rinderhack	1 Ei	1 Strauchtomate
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	100 g Tomatenmark
1 EL Zucker	250 g Joghurt, 3,5%	200 ml Milch
500 g Mehl	1 Hefewürfel	1 Bund Blatt Petersilie
1 Zweig Dill	3 l Sonnenblumenöl	Sumak-Mischung
Paprikapulver, edelsüß	Paprikapulver, scharf	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und den Zucker hinzugeben. Das Mehl vorsichtig mit dem Hefe-Wasser- Gemisch, der Milch, dem Ei und etwas Sonnenblumenöl zu einem Teig verrühren und etwas ruhen lassen. Die Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen, fein raspeln und andrücken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, darin das Hackfleisch mit den Zwiebeln anbraten und das Ganze mit Salz, der Petersilie, den beiden Paprikapulversorten und der Sumak-Mischung würzen. Die Tomate vom Strunk befreien und klein würfeln. Das Tomatenmark in einer Pfanne in etwas Öl anbraten und die Tomate hinzugeben. Den Teig dünn ausrollen und in zentimetergroße Vierecke schneiden. Etwas Füllung auf jedes Viereck geben und zu Rosen formen. Die Teigtaschen in einem großen Topf mit viel Sonnenblumenöl ausbacken. Die Dillblätter abzupfen, den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Das Ganze mit dem Joghurt verrühren und mit Salz würzen. Die Teigtaschen auf Tellern anrichten und mit dem Jogurt und der Tomatensoße garnieren.

Faruk Yalcin am 24. November 2010

Gebratenes Lamm-Hackfleisch mit Möhren-Salat, indisch

Für 2 Personen

300 g Hackfleisch, vom Lamm	300 g Möhren	2 Schalotten
2 Zitronen, unbehandelt	10 g Ingwer	1 Naan (indisches Fladenbrot)
125 ml Sahne-Joghurt	1 TL Garam-Masala	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 EL Sesam, weiß und schwarz	0,5 Bund Koriander	0,5 Bund Minze
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin das Hackfleisch anbraten. Anschließend mit Garam-Masala und Salz würzen. Die Möhren mit einem Gemüsehobel in dünne Bänder schälen. Die Schalotten abziehen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne anrösten und anschließend im Mörser zerstoßen. Den Sesam ohne Fett ebenfalls in einer Pfanne anrösten. Für das Dressing die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Zitronenschale abreiben. Den Ingwer schälen und ebenfalls reiben. Den Zitronensaft und die Schale gemeinsam mit den Schalotten, dem Ingwer, dem Kreuzkümmel und Salz vermengen. Etwas Olivenöl hinzufügen und die Möhrenstreifen dazu geben. Die Koriander- und Minzeblätter abzupfen, ebenfalls dazugeben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrige Zitrone in Scheiben schneiden. Das Hackfleisch mit dem Möhrensalat auf Tellern anrichten und mit Sesam, dem Joghurt und den Zitronenscheiben garnieren und mit dem Naan servieren.

Marion Schulte am 15. Februar 2010

Gefüllte Paprika mit Rinder-Hack

Für 2 Personen

300 g Rinderhack	125 g Basmati-Wildreis	125 g Gouda
80 g Tomatenmark	150 g passierte Tomaten	125 g Cherrytomaten
2 Paprika, gelbe	1 Paprika, klein, orangene	1 Paprika, klein, grüne
6 Schalotten	5 Zehen Knoblauch	25 ml Weißwein
1 Bund Petersilie, glatt	Paprikapulver, rosenscharf	1 EL Rapsöl
1 EL Olivenöl	1 EL Balsamico Crème, schwarz	Pfeffer, schwarz
Salz		

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller zum Vorwärmen in den Ofen geben. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Cherrytomaten waschen und vierteln. Die orangene und die grüne Paprika waschen, halbieren, von Kernen und den Scheidewänden befreien und in feine Würfel schneiden. Vier Schalotten und drei Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Die Petersilie fein hacken. Den Reis in das Salzwasser geben und kochen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderhack darin anbraten. Die Schalotten und den Knoblauch dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Anschließend 70 Gramm Tomatenmark dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Die Paprika- und Tomatenwürfel dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver abschmecken. Die gelben Paprikas waschen und am oberen Rand aufschneiden, so dass ein Deckel entsteht. Aus dem Inneren die Scheidewände und die Kerne entfernen, gegebenenfalls auswaschen. Einen Topf mit 50 Milliliter Wasser erhitzen und die Paprika fünf Minuten darin dünsten. Währenddessen die gehackte Petersilie unter das Rinderhack geben und den Gouda reiben. Die Paprikas aus dem Wasser nehmen und mit dem Rinderhack füllen. Den geriebenen Gouda darüber streuen und anschließend die Paprikas für zehn Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis der Käse gratiniert ist. Für die Tomatensoße die restlichen Schalotten und den restlichen Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin goldbraun anbraten. Das restliche Tomatenmark und die Balsamico Crème dazu geben, kurz anrösten und alles mit dem Weißwein ablöschen. Die passierten Tomaten dazu geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Paprikas mit dem Reis und der Tomatensoße auf Tellern anrichten und servieren.

Inken Maack am 29. März 2010

Gefüllte Weizen-Taschen mit Schweine-Hack auf Chinakohl

Für 2 Personen

150 g Schweinehackfleisch	500 g Chinakohl	1 Zwiebel
1 Frühlingszwiebel	3 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone
50 g Ingwer	150 g Mehl	1 Brötchen
5 EL dunkle Sojasoße	5 EL Balsamico	5 EL Reiswein
5 EL Kürbiskernöl	5 EL Erdnussöl	5 EL Maiskeimöl
1 EL Sonnenblumenöl	Kapuzinerkresse	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Das Brötchen klein schneiden. 125 Milliliter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und anschließend mit dem Handrührgerät zusammen mit dem Mehl und dem Brötchen zu einem festen Teig verarbeiten. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Den Ingwer schälen und klein schneiden und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Chinakohl in Blätter teilen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden und die Zitronenschale abreiben. Die Frühlingszwiebel abziehen, klein schneiden und alles mit dem Hackfleisch mischen und mit einem Spritzer Sojasoße und je einen Esslöffel vom Maiskeim- und Kürbiskernöl würzen. Den Teig anschließend ausrollen und etwa zehn Zentimeter große Kreise ausstechen. Jeweils einen Esslöffel von der Fleischmasse darauf setzen und die Taschen falten. Das Sonnenblumenöl in eine Pfanne träufeln, die Teigtaschen daraufsetzen, anschließend so viel kaltes Wasser hinzugeben, das die Taschen bis zur Hälfte im Wasser stehen und zugedeckt so lang garen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Die Streifen vom Chinakohl mit drei Esslöffeln Balsamico, dem Reiswein, dem Erdnussöl und der Sojasoße mischen und einen gestrichenen Esslöffel Ingwer einrühren. Den Kohl zusammen mit den Fleischtaschen auf Tellern anrichten und mit der Soße und den Kapuzinerblüten garnieren.

Claudia Bramböck am 27. Oktober 2010

Griechische Fleisch-Küchle aus Lamm-Hack mit Bauern-Salat

Für 2 Personen

300 g Lammhack	100 g Schafskäse	4 Fleischtomaten
0,5 Salatgurke	30 g grüne Oliven	30 g schwarze Oliven
1 Bund Lauchzwiebeln	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
6 Peperoni, mild	1 Bund Oregano	1 Bund Basilikum
150 g Naturjoghurt	1 EL Honig	2 EL Weißweinessig
Olivenöl	Paprikapulver	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Oregano und das Basilikum zupfen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln von den äußeren Enden befreien, die äußere Haut abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Schafskäse zerbröseln und die Lauchzwiebeln und den Joghurt hinzugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, etwas Oregano und etwas Basilikum abschmecken. Den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Das Lammhack mit dem Knoblauch, dem restlichen Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Aus der Hackmasse zwei Hacksteaks formen. In die Mitte als Füllung die Schafskäsemasse einarbeiten. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischküchle von allen Seiten anbraten. Die Tomaten putzen, vom Strunk befreien und in kleine Spalten schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Vier Peperoni der Länge nach aufschneiden, vom Strunk, den Scheidewänden und den Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten, die Zwiebeln, die Gurke, die Peperoni, etwas Basilikum und die Oliven in eine Schale geben. Für das Dressing drei Esslöffel Olivenöl, den Weißweinessig, den Honig, etwas Salz und Pfeffer miteinander vermengen und über den Salat geben. Die restlichen Peperoni im Ganzen auf den Salat legen. Die Griechischen Fleischküchle mit dem Bauernsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Michele Nafziger am 18. Oktober 2010

Hack-Bällchen mit Gouda-Soße und grünen Nudeln

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch	250 g Bandnudeln, grün	120 g Gouda, alt
250 ml Milch	1 Brötchen, altbacken	1 Zwiebel
1 Ei	1 Muskatnuss	1 EL Stärkemehl
1 EL Butter	2 Stengel Petersilie, kraus	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Bandnudeln in Salzwasser gar kochen. Das Brötchen in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Die Zwiebel abziehen, und fein hacken. Das Hackfleisch, die Zwiebel und das Ei zum Brötchen geben und alles gut mischen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse zu kleinen Klößchen formen, in etwas Öl und der Butter rundum anbraten. Anschließend die Hackbällchen im Ofen warm stellen. Für die Soße das Stärkemehl mit etwas Milch anrühren und zusammen mit der restlichen Milch aufkochen lassen. Anschließend den Gouda hinein reiben und gut verrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Hackbällchen zusammen mit den Nudeln und der Soße auf einem Teller anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Alexandra Kinzinger am 21. September 2009

Hack-Bällchen mit Kartoffel-Lauch-Gemüse

Für 2 Personen

200 g Hackfleisch	250 g festk. Kartoffeln	1 Karotte
1 Stange Staudensellerie	1 Stange Lauch	3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel, klein	1/4 Bund krause Petersilie
2 Zweige Thymian	2 Scheiben Toastbrot	1 Ei
1 Muskatnuss	2 EL Paniermehl	150 ml Gemüsefond
Butterschmalz	Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Toastbrotscheiben in Wasser einweichen. Die Kartoffeln schälen und in circa 1/2 Zentimeter große Würfel schneiden. Den Lauch und die Frühlingszwiebeln abziehen und in kleine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Thymian und die Hälfte der Petersilie zupfen und fein hacken. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin anbraten. Das restliche Gemüse und den Knoblauch zugeben. Die Kartoffeln zugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und köcheln lassen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Toastbrotscheiben ausdrücken. Das Hackfleisch mit dem Ei, dem Paniermehl, den angedünsteten Zwiebeln, dem Toastbrot, dem Thymian und der Petersilie vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Hackfleisch Bällchen formen. Reichlich Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Bällchen darin anbraten. Das Gemüse mit der restlichen Petersilie bestreuen und auf Tellern anrichten. Die Hackfleisch-Bällchen neben dem Gemüse anrichten und servieren.

Lydia Roller am 01. Dezember 2011

Hack-Medillons, Stampf-Kartoffeln und Kirsch-Tomaten

Für 2 Personen

300 g Hackfleisch, gemischt	400 g mehligk. Kartoffeln	2 Scheiben Toastbrot
150 g Kirschtomaten	3 Zehen Knoblauch	1 Bund Majoran
2 Eier	2 TL Senf	2 EL Butter
Pflanzenöl	1 Muskatnuss	Zucker
Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und circa 15 Minuten in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Eier aufschlagen. Den Majoran zupfen und fein hacken. Das Toastbrot von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch in eine ausreichend große Schüssel geben und mit den Eiern, dem Senf, einer Knoblauchzehe, dem Toastbrot, Salz und Pfeffer sowie dem Majoran vermengen, bis eine leicht klebrige Masse entsteht. Eine Pfanne mit etwas Butter und etwas Öl erhitzen. Die Hackmedillons formen und in der Pfanne anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Kirschtomaten waschen, von Strunk und vom Grün befreien und in die Pfanne geben. Die Tomaten mit Zucker, Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen, zerstampfen und mit den restlichen Knoblauchzehen, der restlichen Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen. Die Hackmedillons mit dem Knoblauch-Kartoffelstampf und den scharfen Kirschtomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Mohr am 25. Mai 2011

Hack-Plätzli mit Knöpfli und Burgunder-Soße

Für 2 Personen

400 g Hackfleisch	300 g Mehl	150 g Haferflocken
150 ml Rotwein, trocken	150 ml Rinderfond	75 ml Milch
4 Eier	2 Knoblauchzehen	1 große Zwiebel
1 Schalotte	40 g kalte Butter	1 TL Stärkemehl
1 Bund Petersilie, glatt	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 TL Paprikapulver	Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Für die Knöpfli das Mehl und einen halben Teelöffel Salz in einer Schüssel mischen und in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Milch mit 75 Millilitern Wasser und den restlichen Eiern in die Mulde geben und einen Teig daraus zu kneten. Das Ganze zugedeckt circa 25 Minuten quellen lassen. Für die Hackplätzli die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in etwas Butter glasig andünsten. Das Ganze mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Petersilie zupfen, fein hacken und mit einem Ei, den Haferflocken, dem Paprikapulver und etwas Salz und Pfeffer zu der Hackmasse mischen und gut verkneten. Aus dem Gehackten Frikadellen formen und in etwas Butter bei mittlerer Hitze rundum anbraten lassen. Tritt beim Einstechen klarer Fleischsaft aus, ist das Hackplätzli gar. Anschließend die Frikadellen herausnehmen und evtl. im Ofen warm stellen. Für die Burgundersoße die Schalotte abziehen und fein hacken. Die restliche Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und pressen. Das Stärkemehl in ein wenig Rotwein auflösen. Nun den restlichen Rotwein mit dem Rinderfond aufsetzen, die Schalotte und die Knoblauchzehe mit dem Zweig Thymian und Rosmarin dazugeben und aufkochen lassen. Anschließend die Soße in die Pfanne mit dem Bratensatz absieben, das aufgelöste Stärkemehl mit einem Schneebesen einrühren und reduzieren lassen. Währenddessen den Teig durch ein Knöpfli sieb in siedendes Salzwasser drücken. Sobald eine Portion an die Oberfläche steigt, die Knöpfli mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen. Die Burgundersoße mit einem Stück kalter Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackplätzli mit den Knöpfli und der Burgundersoße auf Tellern anrichten.

Marco Evard am 13. September 2010

Hackbraten mit Kartoffel-Püree und Feld-Salat

Für 2 Personen

500 g Hackfleisch (Schwein und Rind)	1 Wiener Würstchen	500 g mehlig. Kartoffeln
3 Brötchen, vom Vortag	250 g Feldsalat	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Mehl	1 Ei
125 g Butter	500 ml Milch	0,5 Bund glatte Petersilie
1 TL pikantes Paprikapulver	1 Muskatnuss	2 EL weißer Balsamico
1 EL Kürbiskernöl	1 EL Olivenöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Wiener Würstchen klein schneiden. Die Brötchen in etwas Wasser einweichen, fest andrücken, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit dem Hackfleisch sowie dem Wienerwürstchen in einer Schüssel gut vermengen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, in Ringe schneiden und in dem Mehl wälzen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln mit einem Esslöffel der Petersilie glasig andünsten. Anschließend zum Hackfleisch geben und nochmals gut durchkneten. Nun das Ei ebenfalls hinzugeben und das Ganze nochmals gut vermengen. Das Hackfleisch als Ganzes in eine Auflaufform geben und einen länglichen Braten daraus formen. Anschließend im Backofen etwa 25 Minuten garen. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen, halbieren und im Salzwasser weich garen. Anschließend abgießen, zerstampfen und mit der Milch und der Butter zu einem Püree verrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Feldsalat waschen, trockenschleudern und auf einem Teller verlesen. Den Balsamico mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermengen. Anschließend das Kürbiskernöl über den Salat träufeln. Den Hackbraten zusammen mit dem Kartoffelpüree und dem Feldsalat auf Tellern anrichten.

Wolfgang Ruhnau am 29. November 2010

Hackfleisch mit Hörnli

Für 2 Personen

200 g Rindhackfleisch	150 g Hörnlinudeln	50 g Bergkäse
2 Zwiebeln	1 Karotte	2 Äpfel
1 Lorbeerblatt	1 EL passierte Tomaten	200 ml Rotwein
100 ml Rinderfond	50 ml Sahne	50 ml Apfelsaft
Butter	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Nudeln in Salzwasser garkochen. Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Den Apfelsaft zusammen mit einem Esslöffel Zucker aufkochen. Die Apfelspalten hineingeben und circa zehn Minuten köcheln lassen. Wenn die Äpfel weich sind, werden sie zu einem Mus verarbeitet. Die Zwiebeln abziehen. Eine Zwiebel fein hacken, die andere in Ringe schneiden. Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und die Karotten anbraten. Das Hackfleisch in die Pfanne geben und mit anbraten. Die passierten Tomaten unterrühren. Das Lorbeerblatt zugeben. Das Ganze mit dem Rotwein aufgießen und köcheln lassen. Das Lorbeerblatt aus der Soße entfernen. Den Fond und die Sahne zugeben. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anbraten. Den Käse reiben. Die Nudeln abgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Tellern anrichten. Das Hackfleisch oben auf geben und mit dem geriebenem Käse und den Zwiebelringen bestreuen und servieren. Das Apfelmus auf einem separaten Teller anrichten.

Tamara Hostettler am 01. März 2011

Hackfleisch, Kidney-Bohnen, Speck, Thymian-Rosmarin-Brot

Für 2 Personen

350 g gem. Hackfleisch	4 Scheiben durchw. Räucherspeck	2 Scheiben Graubrot
2 Tomaten, groß	2 Möhren	2 Stangen Sellerie
400 g rote Bohnen, mit Saft	1 rote Zwiebel	3 Zweige Thymian
1 Bund Petersilie	1 Bund Basilikum	5 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen	8 EL Worcestersauce	3 EL Rotweinessig
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Das Hackfleisch in eine große Pfanne geben und anbraten. Mit einem Teelöffel Salz und etwas Pfeffer würzen und etwas Olivenöl dazugeben. Den Thymian abrausen, trockenschütteln und die Blättchen in die Pfanne zupfen. Das Fleisch unter ständigem Rühren kräftig bräunen. Den Speck in kleine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldgelb braten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen. Die Zwiebeln abziehen und halbieren, die Möhren und den Sellerie putzen und waschen. Das Gemüse in der Küchenmaschine fein schneiden und beiseite stellen. Den Rosmarin abrausen und Nadeln abstreifen. Sobald das Hackfleisch kräftig gebräunt ist, den Rosmarin dazugeben. Den Knoblauch abziehen, durch die Presse drücken und ebenfalls zu dem Hackfleisch geben. Die Worcestersauce dazugeben. Anschließend das Gemüse dazugeben. Die Hitze reduzieren und unter Rühren garen. Die Pfanne mit dem Speck bei starker Hitze wieder auf den Herd stellen. Die Tomaten waschen, grob würfeln und zu dem Speck geben. Die Bohnen mit ihrem Saft dazugeben und die Mischung eindicken lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Petersilie zu dem Hackfleisch geben. Das Hackfleisch mit etwas Rotweinessig abschmecken. Das Basilikum abrausen, trockentupfen und die Blätter über die Bohnen zupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Einen Zweig Thymian und zwei Zweige Rosmarin in die Pfanne geben und die Schwarzbrotsscheiben darin anrösten. Die Hackfleischpfanne und die Kidney-Bohnen mit Speck auf einem Teller anrichten, die gerösteten Schwarzbrotsscheiben dazugeben und servieren.

Jonas Erich am 07. November 2011

Hackfleisch-Gemüse-Palatschinken

Für 2 Personen

100 g gemischtes Hackfleisch	1 Blattsalat	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	30 g weiße Champignons	100 g Kirschtomaten
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	125 g Mehl
220 ml saure Sahne	2 Eier	2 EL Maiskeimöl
Maiskeimöl	200 ml Rinderfond	200 ml Milch
125 ml Mineralwasser	5 EL Hesperiden-Essig	4 EL Tomatenketchup
flüssiger Süßstoff	edelsüßes Paprikapulver	Salz

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Paprikaschoten auf einen Rost in den Backofen legen. Aus dem Mehl, den Eiern, dem Mineralwasser und der Milch einen Teig zubereiten und mit Salz abschmecken. Den Teig kalt stellen und etwas ruhen lassen. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen, schälen, von den Stielen, den Kernen und den Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln. Die Champignons putzen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Etwas Maiskeimöl in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten, die Paprika und die Champignons anschwitzen. Das Hack dazu geben und etwas anrösten lassen. Den Knoblauch dazugeben, mit etwas Paprikapulver abschmecken und mit drei Esslöffeln Essig und dem Rinderfond ablöschen. Die Kirschtomaten vom Strunk befreien, halbieren und mit der Gemüse-Hackfleisch-Mischung vermengen. Das Fleisch mit 100 Milliliter saurer Sahne abbinden und anschließend mit Salz und dem Tomatenketchup abschmecken. Die Salatblätter vom Strunk zupfen, waschen und trocken schleudern. Zwei Esslöffel Maiskeimöl, den restlichen Essig und etwas Wasser vermengen und mit dem flüssigen Süßstoff und Salz abschmecken. Anschließend den Salat mit dem Dressing vermengen. Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen, den Palatschinkenteig hinein geben und goldbraun ausbacken. Anschließend den Palatschinken auf einen Teller geben. Etwas Fleisch-Gemüse-Füllung darauf geben und den Palatschinken aufrollen. Den gefüllten Fleisch-Gemüse-Palatschinken und den grünen Salat auf Tellern anrichten und mit der restlichen sauren Sahne garnieren und servieren.

Sylvia Hayden am 30. August 2010

Hackfleisch-Kohl-Päckchen mit Zitronen-Soße und Bröseln

Für 2 Personen

100 g Hackfleisch, gemischt	100 g Hackfleisch, Hähnchen	1 Chinakohl
1 Scheibe Toastbrot	1 Mehrkornbrötchen	10 Macadamianüsse
100 ml Milch	1 Frühlingszwiebel	2 Zweige Koriander
1 Ei	15 g Ingwer	1 Zitrone, unbehandelt
1 EL Mascarpone	1 Bund Zitronengras	200 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	30 g Butter	30 g Butterschmalz
150 ml Wermut, grün	1 TL Fischsoße	1 TL Sesamöl, dunkel
1 EL Sojasoße	China 5er Gewürz	Salz
Pfeffer		

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwölf Blätter Kohl vom Chinakohl ablösen. Die Kohlblätter und acht Halme Schnittlauch im Wasser blanchieren und anschließend kalt abschrecken. Das Toastbrot in der Milch einweichen. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Die Frühlingszwiebel von den Enden befreien, abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Koriander abzupfen und klein hacken. Das Ei trennen. Das Hackfleisch zusammen mit dem Sesamöl, der Sojasoße, der Fischsoße, dem Koriander, dem Ingwer, den Frühlingszwiebeln, dem Eigelb und dem Toastbrot vermengen. Anschließend das Ganze mit den China-Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlblätter trocken tupfen, mit der Masse befüllen und zu Päckchen formen. 30 Gramm Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Päckchen darin etwa zehn Minuten anbraten. Den Wermut zusammen mit dem Gemüsefond und dem Zitronengras aufkochen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Anschließend die Sahne dazu geben und einkochen lassen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Schale abreiben. Die Soße mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Mascarpone und zehn Gramm Butter unterrühren. Das Mehrkornbrötchen halbieren und eine Hälfte zusammen mit den Macadamianüssen klein hacken. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die Brösel darin anrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronensoße auf Tellern anrichten und mit den Macadamiabröseln garnieren.

Angela Zahn am 11. Januar 2010

Hackfleisch-Nester und Kartoffel-Püree mit Trüffel-Butter

Für 2 Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	1 Brötchen, vom Vortag	150 g Gouda
2 Fleischtomaten	500 g Kartoffeln, mehlig	1 Zwiebel
0,5 Bund Basilikum	1 Msp. Majoran, getrocknet	1 Ei
1 Msp. Rosenpaprika	200 ml Schlagsahne	20 g Trüffelbutter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad bei Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen, in gleichgroße Stücke schneiden. Die Kartoffeln in Salzwasser zugedeckt 20 Minuten gar kochen. Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch, die Zwiebel, das gut ausgedrückte Brötchen und das Ei vermischen. Anschließend Basilikum hacken. Das Basilikum, den Majoran und den Rosenpaprika hinzugeben und vermengen. Den Gouda reiben. Die Hälfte des Gouda unter den Fleischteig geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und wieder vermengen. Aus dem Fleischteig Nester mit Rand formen und auf ein Backblech setzen. Eine Tomate halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und in die Mulde der Hackfleischnester füllen. Die Nester für zehn Minuten im Backofen backen. Anschließend den restlichen Käse über die Hackmasse streuen. Die restliche Tomate in Scheiben schneiden. Auf die Hacknester je eine Tomatenscheibe legen. Anschließend weitere zehn Minuten überbacken. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Sahne erhitzen und die Trüffelbutter schmelzen, beides zum Püree geben. Das Püree mit einem Schneebesen gut durchschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleischnester mit dem Trüffelpüree auf Teller anrichten und servieren.

Cornelia Thielmann am 13. Oktober 2010

Hackfleisch-Paprika-Schoten, Gorgonzola, Risotto

Für 2 Personen

300 g gemischtes Hackfleisch	100 g Risotto	2 rote Paprikaschoten, groß
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Basilikum
2 Zweige Oregano	150 g Gorgonzola	150 g Parmesan
250 g geschälte Dosen-Tomaten	100 g Crème-fraîche	2 EL Tomatenmark
2 Prisen Paprikagewürz, scharf	500 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Hälfte der Zwiebeln und den Knoblauch mit Olivenöl andünsten und verrühren. Anschließend den Reis dazugeben und glasig anbraten. Anschließend mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen, aufkochen und 30 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, das obere Drittel sauber abschneiden und beiseite legen. Das Kerngehäuse heraustrennen. Salzwasser in dem Dampfgartopf erhitzen. Die Paprikaschoten mit dem Deckel auf den Einsatz geben und ungefähr zehn Minuten garen. Das Hackfleisch mit Paprikagewürz, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die restlichen Zwiebeln mit dem Knoblauch dazugeben und gründlich verrühren. Sobald das Fleisch gar ist, die geschälten Tomaten, das Tomatenmark und die Crème-fraîche dazugeben. Das Basilikum und den Oregano zupfen und ebenfalls dazugeben. Die Masse in die ausgehöhlten Paprikaschoten füllen. Circa 100 Gramm Parmesan reiben und auf die Paprikaschoten geben. Den Deckel nun obenauf setzen und mit dem Gorgonzola verkleben. Die Paprikaschoten nun in den Ofen geben und so lange garen, bis der Gorgonzola geschmolzen ist. Den restlichen Parmesan reiben, zu dem Risotto geben und gut vermengen. Die gefüllten Paprikaschoten mit Gorgonzolamantel und dem Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Ofzarcak am 28. November 2011

Indisch-französische Hack-Bällchen mit Mango-Sepia-Salat

Für 2 Personen

70 g Hackfleisch, gemischt	70 g Mett	10 g Roquefort
2 Tintenfischtuben, küchenfertig	2 Limetten, unbehandelt	2 Zitronen, unbehandelt
1 Mango, reif	1 Zwiebel, rot	1 Ei
6 Kirschtomaten	1 Frühlingszwiebel	4 g Cashewkerne
0,5 Schote Chili, rot	2 TL Paniermehl	6 EL Pflanzenöl
4 EL Fischsoße	1 TL Mango-Chutney	1 TL Olivenöl
1 Körbchen Kresse	1 Ingwer	Currypulver, mittelscharf
Zucker	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die französischen Hackbällchen das Ei verquirlen und die Hälfte davon mit 35 Gramm Mett, 35 Gramm Hackfleisch und einem Teelöffel Paniermehl in einer Schüssel vermengen und zu einem Fleischteig kneten. Die Cashewkerne grob hacken und zusammen mit dem Roquefort zu dem Fleischteig geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend fünf Bällchen daraus formen. Für die indischen Hackbällchen das restliche Ei mit dem restlichen Hack und Mett und mit einem Teelöffel Paniermehl zu einem Fleischteig kneten. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Etwa ein halben Teelöffel Ingwer abreiben. Den Zitronensaft mit dem Mango-Chutney, dem Ingwer und dem Curry hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend weitere fünf Bällchen daraus formen. Abschließend ein Backblech mit einem Teelöffel Olivenöl ausfetten und die Hackbällchen etwa 25 Minuten im Backofen backen. Für den Mango-Sepia-Salat die Mango schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Stifte schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte in sehr dünne Ringe schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Die Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Mangostifte, die Zwiebelringe, die Frühlingszwiebel, Kirschtomaten und die Chili in einer Schüssel vermengen. Für die Vinaigrette die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Den Saft mit Zucker, der Fischsoße und vier Esslöffel Pflanzenöl verrühren und unter den Salat mischen. Die Kresse darüber streuen. Die Sepia waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die restliche Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Pflanzenöl stark erhitzen, die Sepia-Streifen darin unter Rühren etwa fünf Minuten braten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Sepia-Streifen und den Hackbällchen garniert servieren.

Ann-Christin Katenbring am 30. September 2009

Iskender mit Rinder-Hack

Für 2 Personen

300 g Rinderhackfleisch	2 Peperoni, grün	1 Zwiebel
1 Ei	2 Zehen Knoblauch	1 Fladenbrot
1 Bund Petersilie, glatt	200 g Butter	100 g Tomatenmark
200 g Joghurt, türkisch	100 ml Pflanzenöl	1 TL Chili, gemahlen
1 TL Chiliflocken	50 g Paniermehl	getrocknete Minze
Steakgewürz	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln reiben und den Knoblauch pressen. Die Petersilie hacken. Alles mit dem Ei und dem Paniermehl zu dem Hackfleisch geben und vermengen. Die Hackfleischmischung um einen Spieß formen und auf ein Backblech legen. Das Öl in eine Schüssel geben und die Peperoni darin wälzen. Die geölten Peperoni ebenfalls auf das Backblech geben und für sieben Minuten in den Backofen geben. Fladenbrot in Würfel scheiden und in eine Schüssel geben. 100 Gramm Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen. Die geschmolzene Butter über das gewürfelte Fladenbrot geben und vermischen. Die Masse auf ein Backblech legen und für 20 Minuten in den Backofen geben. Joghurt in eine Schüssel geben. Den Knoblauch abziehen, in den Joghurt pressen und mit Salz würzen. In einer Pfanne 100 Gramm Butter erhitzen, Tomatenmark dazugeben und zu einer Soße verrühren. Fladenbrot auf einem Teller anrichten und die Hackfleischspieße dazu geben. Mit der Joghurtsoße und der Tomatenbutter und einer Peperoni garnieren.

Nilgün Bedir am 01. Februar 2010

Jiaozi mit Rinder-Hack (chinesische Teigtaschen)

Für 2 Personen

250 g Gehacktes, vom Rind	1 Weißkohl	100 g Feldsalat
4 Frühlingszwiebeln	2 Zehen Knoblauch	1 Knolle Ingwer, 8 cm
250 g Mehl	6 EL Japan. Sojasoße	7 EL Reisweinessig
3 EL Sesamöl	500 ml Hühnerfond	50 g Butter
Chiliflocken	Meersalz	

Aus dem Mehl, 80 Millilitern Wasser und einer Prise Salz einen glatten Teig kneten. Die äußeren Blätter vom Weißkohl entfernen, den Kohl halbieren, den Strunk entfernen und davon 250 Gramm sehr fein hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln abziehen, die Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Einen Topf mit einem Liter Wasser und dem Hühnerfond zum Kochen bringen. Das Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben und mit den Knoblauch-, den Zwiebel- und Ingwerwürfeln, dem Weißkohl, vier Esslöffeln Sojasoße, drei Esslöffeln Reisweinessig und zwei Esslöffeln Sesamöl zu einer einheitlichen Masse vermengen. Aus dem Teig zwölf Kugeln mit je einem Durchmesser von etwa drei Zentimetern rollen. Die Arbeitsoberfläche mit Mehl bestreuen. Die Kugeln der Reihe nach rund ausrollen. Anschließend die ausgerollten Teigflächen mit einem Esslöffel der Hackfleischmasse füllen und zu einem Jiaozi formen. Die Jiaozis im Wasser und der Brühe kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend aus dem Topf nehmen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter zerlassen und die gekochten Jiaozis goldbraun anbraten. Danach auf ein Küchenpapier geben. Für den Dip zwei Esslöffel Reisweinessig und einen Esslöffel Sojasoße vermengen und mit den Chiliflocken abschmecken. Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und die Hälfte davon klein hacken. Für das chinesische Salat-Dressing den übrigen Reisweinessig, die übrige Sojasoße, das übrige Sesamöl und den Knoblauch vermengen und über den Feldsalat geben. Die Jaozis mit dem Essig-Sojasoßen-Dip auf Tellern anrichten und mit dem Feldsalat garnieren.

Öznur Yildirim am 07. Dezember 2009

Köfte mit Rinder-Hack, Taboulé und Minz-Joghurt-Soße

Für 2 Personen

500 g Rinderhackfleisch	110 g Bulgur	1 Gurke
10 Cocktailtomaten	1 Zwiebel, mittelgroß	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 EL Milch, 3,5%	150 g Vollmilchjoghurt
1 Ei	7 EL Olivenöl	210 ml Gemüsefond
1 Bund Petersilie, glatt	4 Stiele Pfefferminz	1 Msp. Chiliflocken
1 Chili-Schote, klein	5 TL Kreuzkümmel, gemahlen	Öl
Pfeffer	Salz	

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und durch die Presse drücken. Ein Stiel Petersilie klein hacken. Das Hackfleisch mit Ei, drei Esslöffeln Olivenöl, drei Esslöffeln Bulgur, der Petersilie, der Zwiebel, dem Knoblauch, je einem Teelöffel Salz und Pfeffer und einem Esslöffel Gemüsefond vermengen und kräftig durchkneten. Mit etwas Chili abschmecken. Anschließend kleine Hackbällchen formen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Bällchen darin knusprig anbraten. Nun 75 Gramm Bulgur in 200 Milliliter Gemüsefond rund zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen. Die Tomaten und die Gurke in möglichst kleine Würfel schneiden. Die restliche Petersilie waschen und fein hacken. Die Chili-Schote aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone halbieren, beide Hälften auspressen und einen Teelöffel Zitronensaft mit dem Kreuzkümmel, den Chilistückchen, Salz, Pfeffer und dem Olivenöl vermengen. Den Bulgur sowie die Tomaten- und Gurkenstücke darunter rühren und etwas ziehen lassen. Die Pfefferminze fein hacken und zusammen mit dem Joghurt, der Milch und einem weiteren Teelöffel Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackbällchen mit dem Tabouleh auf einem Teller anrichten, mit der Minz-Joghurt-Soße übergießen und servieren.

Sabine Gadalla am 30. März 2011

Königsberger Klopse mit Petersilien-Kartoffeln

Für 2 Personen

500 g Hackfleisch, halb und halb	200 g Kartoffeln, fest	1 Ei
1 Brötchen, vom Vortag	2 TL Senf, mittelscharf, fein	1 Zwiebel
400 ml Gemüsefond	3 EL Butter	200 ml Sahne
1 EL Kapern, aus dem Glas	1 EL Mehl	1 Bund Petersilie, glatt
Zitronensaft	Salz	Pfeffer, schwarz

Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit dem Brötchen, dem Senf, einem Ei und dem Hackfleisch gut vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf mit dem Gemüsefond aufsetzen, das Hackfleisch zu kleinen Klößen formen und in dem Fond für zehn Minuten garen lassen. Währenddessen einen Esslöffel Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl einrühren, bis es leicht goldbraun wird. Die Sahne und die Kapern dazu geben und das Ganze mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Klopse in die Soße geben. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln abseihen, mit der Butter mischen und mit der Petersilie bestreuen. Die Königsberger Klopse mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten.

Dominik Karl am 22. Februar 2010

Königsberger Klopse mit Reis und Roter Bete

Für 2 Personen

500 g gem. Hackfleisch	1 Brötchen	100 g Langkornreis
100 g vorgekochte Rote Bete	1 unbehandelte Zitrone	2 Zwiebeln
4 Eier	1 Lorbeerblatt	50 g Kapern
3 EL Butter	2 EL Mehl	200 ml Gemüsefond
200 ml Schlagsahne	1 TL milder Senf	1 TL Zucker
Salz	weißer Pfeffer	

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Beide Zwiebeln abziehen und eine Zwiebel fein würfeln. Das Brötchen ausdrücken und zusammen mit dem Hack, den Zwiebelwürfeln, zwei Eiern und dem Senf in einer Schüssel vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Hackmasse etwa 15 Klöße formen. Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Die übrige Zwiebel halbieren und zusammen mit dem Lorbeerblatt ins Salzwasser geben. Anschließend die Klöße darin portionsweise bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Abschließend die Klöße herausnehmen, abtropfen lassen und die entstandene Brühe auffangen, durch ein Sieb geben und einen Liter abmessen. Die Kapern abtropfen lassen. Die Zitrone halbieren und einen Esslöffel Saft auspressen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Anschließend die aufgefangene Brühe und 150 Milliliter Sahne darin einrühren, aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Die Kapern nun unterrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker würzen. Die restlichen Eier trennen und die Eigelbe mit der übrigen Sahne verquirlen. Anschließend zuerst mit fünf Esslöffeln Soße und dann mit dem Rest der Soße verrühren. Abschließend die Klöße in die Sauce geben und die Rote Bete in Scheiben schneiden. Die Klöße mit dem Reis und der Soße auf Tellern anrichten und mit der Rote Bete garnieren.

Anja Martin am 22. Februar 2011

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und Kapern-Soße

Für 2 Personen

300 g Kartoffeln, mehlig	250 g Kalbsbratwürste, ungebrüht	1 Kopfsalat
2 EL Basmatireis	1 Zitrone, unbehandelt	1 Ei
90 g Kapern, eingelegt	150 g Ziegenjoghurt	60 g Sahne
1 EL Mehl	2 EL Butter	1 Lorbeerblatt
2 TL Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Reis acht Minuten in Salzwasser kochen, anschließend abgießen und kalt abspülen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 Minuten gar kochen. Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die Kapern abtropfen lassen und den Sud auffangen. In einem Topf 100 Milliliter Wasser aufkochen lassen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Das Wurstbrät aus dem Darm in eine Rührschüssel pressen, den Reis dazugeben und das Eiweiß unter den Kloßteig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend aus der Masse Klöße formen und für etwa 15 Minuten bei geringer Temperatur im Wasser ziehen lassen. Für die Soße die Butter in einer Pfanne erhitzen, das Mehl darin auflösen und mit etwa 20 Millilitern Kloßwasser ablöschen. Anschließend die Sahne dazugeben, das Ganze aufkochen lassen und die Kapern unterrühren. Die Soße mit etwas Kapernsud, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Temperatur senken, das Eigelb unterrühren, die Klöße in die Kapernsoße geben und das Ganze fünf Minuten ziehen lassen. Den Kopfsalat vom Strunk befreien, die Blätter abzupfen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Zucker vermengen und über die Salatblätter geben. Die Kartoffeln und Königsberger Klopse zusammen mit dem Salat und den Salzkartoffeln auf Tellern anrichten.

Isabella von Schönberg am 19. Oktober 2009

Königsberger Klopse mit Schwarzwurzel-Gemüse

Für 2 Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	250 g festk. Kartoffeln	400 g Schwarzwurzeln
1 Zwiebel	50 g Kapern	1 Zitrone
1 Ei	1 Scheibe Toastbrot	100 g Mehl
3 EL Butter	200 ml Rinderfond	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Toastbrot zerbröseln. Beides mit dem Hackfleisch vermischen. Das Ei untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in Salzwasser gar kochen. Die Schwarzwurzeln schälen und in circa vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Anschließend in Salzwasser gar kochen. Die Butter mit dem Mehl, dem Rinderfond eine Soße herstellen. Die Zitrone auspressen und den Saft zugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und bei Bedarf noch Wasser hinzugeben. Die Kapern und die Schwarzwurzeln beifügen. Die Kartoffeln abgießen, nochmals salzen und auf Tellern anrichten. Die Soße großzügig über die Kartoffeln gießen und die Klöpschen mit auf die Teller geben und servieren.

Heribert von Nieding am 23. August 2010

Königsberger Klopse vom Kalb mit Petersilien-Kartoffeln

Für 2 Personen

200 g Kalbshack	400 g festk. Kartoffeln	1 Brötchen vom Vortag
2 Sardellenfilets	1 säuerlicher Apfel	1 Zitrone, unbehandelt
50 g Kapern, klein	1 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel, weiß
1 Ei	1 TL scharfer Senf	1 EL Mehl
2 EL Butter	60 ml Milch	125 ml Schlagsahne
500 ml Kalbsfond	1 Muskatnuss	1 TL Rosen-Paprikapulver
schwarzer Pfeffer	Salz	

Die Kartoffeln schälen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin gar kochen. Die Milch in einem Topf erwärmen. Ein halbes Brötchen vom Vortag in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die lauwarmer Milch darüber gießen. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Einen Teelöffel Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebel bei geringer Hitze fünf Minuten darin andünsten und abkühlen lassen. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und sehr fein hacken. Die Schale der Zitrone reiben. Anschließend die Zitrone halbieren und auspressen. Die Petersilie verlesen, zupfen und fein hacken. Die Sardellen, die Zitronenschale und den Zitronensaft sowie die Hälfte der Petersilie zur Zwiebel geben. Das Brötchen ausdrücken und ebenfalls mit dem Hackfleisch, dem Ei und dem Senf hinzugeben. Die Muskatnuss reiben. Die Hack-Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und so lange durchkneten, bis das Fleisch gut zusammen hält. Zwischen den angefeuchteten Handflächen aus der Masse etwa tischtennisballgroße Klößchen formen. Den Fond in einem breiten Topf erhitzen. Die Fleischbällchen in den Fond geben und circa zehn Minuten darin ziehen lassen. Den Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und die Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Apfelwürfel bei mittlerer Hitze darin zwei Minuten andünsten. Das Mehl einstreuen und goldgelb anrösten. Das Ganze ständig rühren. Die Fleischbällchen herausnehmen und zugedeckt warmhalten. Von dem Fond 250 Milliliter abmessen und zum Apfel geben. Dabei ständig rühren und die Soße fünf Minuten köcheln lassen. Dann die Sahne unterrühren und die Soße vom Herd nehmen. Die Kapern und einen Teelöffel Zitronensaft hinzugeben. Die Soße mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Klöße hineinlegen und kurz in der Soße ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen und mit der restlichen Petersilie vermengen. Die Königsberger Klopse mit der Apfel-Kapern-Soße und den Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Beate Dawid am 28. Mai 2010

Königsberger Klopse vom Schwein mit Salzkartoffeln

Für 2 Personen

400 g Schweinehackfleisch	500 g festk. Kartoffeln	2 Zwiebeln
1 unbehandelte Zitrone	2 EL Mehl	30 g eingelegte Kapern
1 Ei	2 EL Butter	200 ml Schlagsahne
3 l Rinderfond	200 ml Hühnerfond	0,5 Bund glatte Petersilie
3 Lorbeerblätter	3 Nelken	1 Muskatnuss
1 Msp. Currypulver	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller darin warmstellen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Kapern in einem Sieb abgießen und den Sud auffangen. Eine Zwiebel abziehen, die eine vierteln und die andere in feine Würfel schneiden. Den Rinderfond in einem Topf mit den Lorbeerblättern, den Nelken und der geviertelten Zwiebel zum Kochen bringen. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die Muskatnuss reiben. Das Hackfleisch mit dem Ei, den Zwiebelwürfeln und der Petersilie vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, dem Currypulver und einer Messerspitze Muskatnuss würzen und tennisballgroße Klöße daraus formen. Die Klöße in den kochenden Rinderfond geben und so lange kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Eine Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl unterrühren. Anschließend mit dem Hühnerfond ablöschen. Den Kapernsud und den Zitronensaft hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Die Schlagsahne und die Kapern dazu geben und nur noch einmal ganz kurz aufkochen lassen. Die Teller aus dem Backofen nehmen und die Kartoffeln abgießen. Die Fleischklöße mit der Soße und den Salzkartoffeln auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Michael Kuhnen am 30. August 2010

Kaiserin Augusta-Frikadelle mit Ratatouille

Für 2 Personen

400 g Hackfleisch, gemischt	100 g Pfälzer-Leberwurst	30 g Dörrfleisch
30 g Speck, geräuchert	4 Champignons	1 Zucchini
1 Aubergine	1 Paprikaschote, rot	1 Paprikaschote, grün
1 Zitrone, unbehandelt	3 Zwiebeln, rot	100 g Dosen-Tomaten
3 Zehen Knoblauch	1 Zweig Thymian	1 Zweig Majoran
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie	20 g Haferflocken
1 Brötchen	1 Ei	200 ml Schlagsahne
1 EL Tomatenketchup, mild	1 TL Dijon-Senf, mild	Rapsöl
Zucker	Chilisalz, mild	Pfeffer, schwarz
Meersalz		

Das Brötchen in der Sahne einweichen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Ein wenig Thymian zupfen und fein hacken. Anschließend das Brötchen ausdrücken und mit dem Senf und dem Tomatenketchup vermengen. Zwei Zwiebeln und eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und etwa dreiviertel der Zwiebel, den ganzen Knoblauch und das Dörrfleisch hinzugeben. Den Speck würfeln. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Speckwürfel mit der übrigen Zwiebel in der Pfanne anbraten. Den Speck, die Zwiebel, das Hackfleisch und die Leberwurst mit der Brötchenmasse vermengen und durchkneten. Das Ei, die Haferflocken und das Chilisalz hinzugeben. Ein paar Blätter von dem Majoran, dem Schnittlauch und der Petersilie abzupfen, klein schneiden und untermengen. Aus dem Teig Frikadellen formen. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und darin die Frikadellen von beiden Seiten braten. Den übrigen Knoblauch und die übrige Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Dosen-Tomaten würfeln. Die Champignons bürsten und klein schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und je eine Hälfte in Streifen schneiden. Die Zucchini und die Aubergine von den Enden befreien und in Streifen schneiden. Die Paprika-, die Zwiebel- und zuletzt die Knoblauchscheiben in die Frikadellenpfanne geben und anbraten. Eine weitere Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Zucchini, die Aubergine und die Champignons voneinander getrennt in der Pfanne anbraten. Anschließend das Gemüse mit der Tomate in einen Topf geben und mit Salz, Pfeffer, Thymian, Zucker und ein wenig Zitronensaft würzen. Das Ganze bis zum Servieren köcheln lassen. Die Frikadellen mit dem Ratatouille auf Tellern anrichten.

Fritz Josef Rath am 18. Januar 2010

Kalb-Hack-Kraut-Involtini, Stampf-Kartoffeln, Senf-Soße

Für 2 Personen

400 g Kalbshack	400 g mehligk. Kartoffeln	2 Scheiben Toastbrot
10 große Spitzkohlblätter	1 Zwiebel	1 Ei
250 g Butter	150 ml Milch	250 ml Schlagsahne
450 ml Gemüsefond	2 EL Mehl	1 Lorbeerblatt
3 EL Dijon-Senf	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss
Paprikapulver, rosenscharf	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Töpfe mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in dem Salzwasser gar kochen. Die Spitzkohlblätter vom Strunk lösen, in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Toastbrote entrinden und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Das Kalbshack in eine Schüssel geben und das Ei, das Toastbrot und die Zwiebel hinzufügen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Die blanchierten Spitzkohlblätter nun mit der Hackmasse bestreichen und zu kleinen Rouladen rollen. Die Rouladen in der Pfanne rundherum scharf anbraten. Anschließend 250 Milliliter Gemüsefond aufgießen und das Ganze etwa zehn Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. 100 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Mehl ebenso in die Pfanne geben und durch ständiges Rühren anschwitzen. Anschließend den Dijon-Senf hinzufügen und mit 250 Milliliter Gemüsefond ablöschen. Die Sauce pürieren, die Schlagsahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend das Lorbeerblatt hinzufügen und die Sauce bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Die gar gekochten Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Die Milch und die übrige Butter in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und zu Brei stampfen. Anschließend die erhitzte Butter und die Milch unter die Kartoffeln heben. Die Kartoffelmasse mit Muskatabrieb und Salz abschmecken. Die Petersilienblätter abzupfen, klein hacken und zu der Masse hinzufügen. Die Krautinvoltini mit dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Marco Koeditz am 17. Oktober 2011

Kalb-Pflanzerl auf Karotten-Püree mit Salbei-Kräuter-Soße

Für 2 Personen

200 g Kalbshack	6 Karotten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 Eier	50 g Butter
2 Scheiben Toastbrot	100 g Semmelbrösel	10 Pistazien, ungesalzen
1 Bund Salbei	1 Bund Basilikum	1 Bund Petersilie glatt
1 EL Majoran, gerebelt	1 Muskatnuss	50 ml Kalbsfond
50 ml Weißwein	200 ml Sonnenblumenöl	200 ml Milch
100 ml Schlagsahne	50 g Qimiq	Butter
Zucker	Pfeffer	Salz

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, die Zwiebel klein schneiden. Die Pistazien fein hacken. Das Kalbshack mit der Zwiebel, den Eiern und dem Toastbrot vermengen. Die Pistazien und je eine Prise Majoran und Pfeffer dazugeben. Dann den Knoblauch hinein reiben. Aus der Masse Kugeln formen und in Semmelbrösel wenden. In zwei Pfannen etwas Butter erhitzen und in einer Pfanne die Fleischpflanzerl-Kugeln darin langsam braten. Die Muskatnuss reiben. Die Karotten schälen, waschen, klein schneiden und in der zweiten Pfanne garen lassen. Die Schlagsahne, die Milch und etwas Muskat dazugeben und in einer Moulinette zerkleinern. Anschließend salzen und pfeffern und mit etwas Butter montieren. Salbeiblätter abzupfen und blanchieren. Das Basilikum hacken. In einem Topf den Weißwein erhitzen und reduzieren lassen. Das Basilikum hinzugeben und mit dem Kalbsfond aufgießen. Die Sauce in eine Moulinette geben und anschließend durch ein Sieb fein sieben. Mit Qimiq verfeinern. Abschließend mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kalbspflanzerl auf einem Teller zusammen mit dem Karottenpüree anrichten, die Salbei-Kräutersauce darüber geben und servieren.

Georg Ulrich am 04. Mai 2011

Kokos-Curry mit Hack und Kochbananen

Für 2 Personen

250 g gemischtes Hack	3 Kochbananen	250 g Brokkoli
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Knolle Ingwer
1 Karotte	1 Mango, reif	2 EL Butter
1 EL Currypulver	125 ml Mangosaft	125 ml Gemüsefond
125 ml Kokosmilch, ungesüßt	Pflanzenöl	Sesamöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in Salzwasser garkochen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Die Kochbanane schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden und in Salzwasser legen. Das Sesamöl in dem Wok erhitzen. Das Hack in dem Wok anbraten. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer mit in den Wok geben und andünsten. Das Ganze mit dem Curry bestäuben und mit der Kokosmilch und dem Gemüsefond ablöschen. Die Karotte zugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mangosaft unterrühren. Die Brokkoli unterheben und einige Minuten köcheln lassen. Die Kochbanane aus dem Salzwasser nehmen und abtropfen lassen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kochbananen darin goldbraun frittieren. Die frittierten Kochbananen leicht salzen. Die Mango schälen, vom Kern befreien und in Streifen schneiden. Die Mango mit in den Wok geben und gut vermengen. Den Reis abgießen, die Butter zugeben und vermengen. Den Reis und die Kochbananen auf Tellern anrichten. Das Kokos-Curry Hack über den Reis geben und servieren.

Frank Schwarzien am 09. August 2010

Kraut-Wickel mit Kartoffeln

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, gemischt	150 g Räucherspeck	50 g Butter
25 g Mehl	125 ml Weißwein, trocken	100 ml Rinderfond
3 EL Butterschmalz	1 Kopf Weißkraut	1 Prise Salz
1 Prise Zucker	1 Prise Pfeffer	1 Prise Kümmel
3 Zweige Thymian	3 Wacholderbeeren	1 Ei
1 Gewürznelke	1 Lorbeerblatt	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Den Weißkrautkopf in Salzwasser kochen, die großen äußeren Blätter sowie den Mittelstrunk entfernen und zupfen. Den Räucherspeck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Die Zwiebel abziehen, würfeln und etwas Olivenöl andünsten. Das Ganze kurz auskühlen lassen, mit dem Hackfleisch und dem Ei vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in ein Krautblätter geben, aufrollen und mit Küchengarn festbinden. Die Krautwickel zusammen mit dem Lorbeer, der Wacholderbeere, der Gewürznelke und dem Kümmel in etwas Olivenöl anbraten. Den Rinderfond angießen und alles für zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend den Krautwickel in eine Backform geben und für sieben Minuten im Backofen garen lassen. Während dessen immer wieder mit Butter bestreichen. Die Soße aus der Pfanne durch ein Sieb gießen, den Weißwein einkochen, 50 Gramm Butter einmontieren und mit Mehl abbinden. Den Thymian zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln herausnehmen, pellen, in Scheiben schneiden und in 50 Gramm Butter mit dem Thymian anbraten. Die Krautwickel mit den Thymiankartoffeln und der Soße anrichten und servieren.

Henning Hartmann am 05. November 2009

Kraut-Wickerl mit Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, halb und halb	1 Spitzkohl, mittelgroß	4 Kartoffeln, groß, mehlig
1 Brötchen, vom Vortag	2 Zwiebeln	1 Bund Suppengrün
1 Knoblauchzehe	2 Eier	1 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsefond	250 ml Milch	200 ml Sahne
30 g Butter	1 Muskatnuss	1 TL Majoran, getrocknet
1 Bund Petersilie, glatt	Butterschmalz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Brötchen in etwas Wasser einweichen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Bund Petersilie zupfen und fein hacken. Eine Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Einige Blätter vom Spitzkohl abtrennen und in kochendem Salzwasser fünf Minuten ziehen lassen. Währenddessen das Hackfleisch mit dem eingeweichten Brötchen, den Eiern, zwei Esslöffeln der gehackten Petersilie, dem Majoran, der Zwiebel und dem Knoblauch vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf den Kohlblättern verteilen, einschlagen und mit Küchengarn fixieren. Nun die Kohlwickerl in etwas Butterschmalz rundum anbraten, bis sie eine bräunliche Färbung bekommen. Anschließend die Kohlrouladen im Backofen gar ziehen lassen. Für die Soße die verbleibende Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Möhre und die Sellerie schälen und fein würfeln. Den Lauch in Ringe schneiden. Alles mit dem Tomatenmark in dem Krautwickerlsud anschwitzen. Anschließend das Ganze mit dem Gemüsefond ablöschen und reduzieren lassen. Zum Schluss die Soße mit einem Schuss Sahne verfeinern. Die Kartoffeln stampfen und mit der Milch, 125 Milliliter Sahne, der Butter und etwas von dem Kartoffelwasser mischen. Das Püree mit etwas Muskat und Salz abschmecken. Die Krautwickerl mit dem Püree und der Soße auf Tellern anrichten und mit etwas Petersilie bestreuen.

Irmis Brey am 22. Februar 2010

Lütticher Hackfleisch-Klöße

Für 2 Personen

250 g Schweinehack	250 g Rinderhack	3 Kartoffeln
2 Zwiebeln	70 g Paniermehl	1 Weißbrot
2 Eier	5 Wacholderbeeren	750 ml Milch
150 g Butterschmalz	30 g Maisstärke	100 ml Rotwein-Essig
500 ml Rinderfond	500 ml Rapsöl	1 Bund glatte Petersilie
2 Lorbeerblätter	1 Zweig Thymian	4 Nelken
1 EL Apfel- und Birnenkraut	1 EL brauner Zucker	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Eine Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Weißbrot von der Rinde befreien und ebenfalls klein schneiden. Ein Ei aufschlagen und etwas Muskatnuss reiben. Das Schweinehack, das Rinderhack, die Zwiebel, Das Weißbrot, das Ei und das Paniermehl zu einer Masse vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken und zu Kugeln formen. Eine Pfanne mit der Hälfte des Butterschmalzes erhitzen und die Fleischklöße darin anbraten. In einem Kochtopf das restliche Butterschmalz erhitzen. Die übrige Zwiebel abziehen und klein schneiden, anschließend im Kochtopf andünsten. Den Thymian zupfen und hinzugeben, den braunen Zucker ebenfalls hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Rotwein-Essig ablöschen und den Rinderfond hinzugeben. Abschließend die Nelken, die Lorbeerblätter, den Lütticher Sirup und die Wachholderbeeren hinzugeben und kochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Maisstärke binden. Die Friteuse dem Rapsöl auf 160 Grad erhitzen. Die Kartoffeln schälen, zu Pommes schneiden und in die Friteuse geben. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen, die Friteuse auf 180 Grad erhitzen und die Pommes erneut hinzugeben. Die Lütticher Fleischklöße mit den Pommes Frites auf Tellern anrichten und servieren.

Yves Guide am 05. Juli 2010

Lamm-Frikadellen mit Stampf-Kartoffeln, Joghurt-Minz-Soße

Für 2 Personen

400 g Lammhackfleisch, fett	4 Kartoffeln, fest	1 Zitrone
1 Zucchini	3 Knoblauchzehen	1 Schalotte
2 Ei	0,25 Bund glatte Petersilie	4 Bund Koriandergrün
3 Bund Minze	1 TL Minze, getrocknet	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	150 g Sahnejoghurt	200 g Semmelbrösel
1 TL Tomatenmark	1 EL Paprikamark	1 TL Paprikapulver
1 TL Chiliflocken	Olivenöl	Meersalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Das Hackfleisch waschen und trocken tupfen. Das Eigelb aus einem Ei trennen. Beides zusammen mit den Semmelbröseln, dem Tomatenmark, dem Paprikamark, dem Paprikapulver und einer Prise Pul biber in eine Schüssel geben. Die Petersilie und das Koriandergrün zupfen und sehr fein klein hacken. Eine Knoblauchzehe und die Schalotten abziehen und klein hacken. Anschließend alles zu dem Hack hinzufügen. Die Hackmasse salzen, pfeffern und zu einer glatten Masse verkneten und zu Frikadellen formen. Das Eigelb des anderen Eis heraustrennen. Die restlichen Semmelbrösel und das Eigelb zu einer Panade vermengen. Anschließend die Frikadellen darin wälzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Das Rosmarin und das Thymian zupfen. Alles in dem Olivenöl anrösten. Anschließend wieder herausnehmen. Nun die Frikadellen in dem aromatisierten Olivenöl braten. Die Kartoffeln abgießen, grob stampfen und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone auspressen. Die Minze zupfen und klein hacken. Den Joghurt in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer, einem Esslöffel Zitronensaft und Minze würzen. Die Zucchini fein reiben und unterrühren. Anschließend die Frikadellen zusammen mit dem Joghurt und dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und mit Pul biber garnieren.

Carmen Gerster am 04. April 2011

Lamm-Hack-Bällchen auf Ratatouille an Joghurt-Cumin-Dip

Für 2 Personen

200 g Lammhackfleisch	1 TL Pinienkerne	2 Babymöhren
1 Zitrone	3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehe
1 Aubergine	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
1 Lauchzwiebel	1 Tomate	150 g Tomaten
1 Bund frische Minze	1 Zweig Rosmarin	1 Bund Basilikum
1 Prise Gewürzmix, trocken	2 Eier	1 TL Cumin
100 ml Sahnejoghurt	125 ml Sahne	Olivenöl
Salz	Zucker	Pfeffer

Die Zucchini und Babymöhren klein schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Lauchzwiebel von der äußeren Haut befreien und klein schneiden. Das Gemüse in einem Topf mit dem Olivenöl garen. Anschließend die Dosentomaten dazugeben. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Nadeln von dem Rosmarin zupfen und beides zu dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Den Joghurt mit der Sahne und dem Cumin vermischen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und zu dem Joghurt geben. Das Lammhackfleisch mit den Eigelben und den Pinienkernen mischen. Mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung würzen. Die Masse zu Bällchen formen und in einer heißen Pfanne anbraten. Das Basilikum hacken und zu dem Gemüse geben. Die Lamm-Bällchen auf einem Teller anrichten. Das Gemüse dazugeben und den Joghurt Dip separat anrichten und servieren.

Gabriele Schmidt-Tukay am 28. Dezember 2010

Larb vom Schwein mit Macadamia-Nuss

Für 2 Personen

250 g Schweinehack	100 g Reis	3 Limetten
2 rote Thai-Chilis	1 rote Zwiebel	3 Knoblauchzehen
3 Stangen Zitronengras	30 g ungesalzene Macadamianüsse	40 ml Fischsoße
1 EL Palmzucker	0,5 Bund frischer Koriander	0,5 Bund Minze
2 EL Sesamöl	Sonnenblumenöl	

Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehen abziehen, kleinhacken und zusammen mit dem Hackfleisch in die Pfanne geben. Die Chilis längs aufschneiden, entkernen, kleinschneiden und zu dem Fleisch geben. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Reis und die Macadamianüsse darin anbraten. Die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Anschließend die Koriander- und Minzeblätter abzupfen und kleinschneiden. Den unteren hellen Teil der Zitronengrasstangen abschneiden und mit einem Messerrücken leicht zerdrücken. Das Ganze mit dem Reis und anschließend mit dem Fleisch vermengen. Die Limette halbieren, den Saft auspressen und mit dem Palmzucker und der Fischsoße vermischen. Abschließend die Marinade über den Fleischsalat geben. Den Fleischsalat mit Macadamianuss auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Eastham am 10. Juni 2010

Möhren-Frikadellen mit Basilikum-Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

300 g Hackfleisch, halb und halb	5 mehligk. Kartoffeln	3 Karotten
1 Zwiebel	100 g Sahne-Schmelzkäse	1 Muskatnuss
1 Ei	1 Scheibe Toastbrot	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund krause Petersilie	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL süßer Senf
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 EL Mehl	2 TL Paniermehl
1 EL Butter	300 ml Milch	150 ml Sahne
150 ml Rinderfond	Butterschmalz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser gar kochen. Den Toast in etwas kalter Milch einweichen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Die Karotten schälen und fein raspeln. Den Toast ausdrücken Die Zwiebelstücke, die Karotten, das Toastbrot, ein Ei, Senf und Paprika mit dem Hack vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Frikadellen formen und in dem Paniermehl wenden. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten anbraten. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. Die garen Kartoffeln mit der Hälfte der Milch und der Sahne vermengen und fein stampfen. Das Basilikum fein hacken und unter das Püree heben. Etwas Muskat in das Püree reiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Käse-Kräuter-Soße aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit der restlichen Milch und dem Gemüfefond ablöschen. Den Schmelzkäse in Stücke schneiden und zu der Soße geben. Die Petersilie und den Schnittlauch fein hacken und zu der Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frikadellen auf Tellern anrichten. Das Püree dazugeben, die Soße darübergießen und servieren.

Rolf Scherer am 06. Dezember 2010

Manti (türkische Tortellini) in Joghurt-Minz-Soße

Für 2 Personen

150 g Yufkateig	200 g Hackfleisch (Lamm-Rind)	3 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel	100 g Minze	50 g Tomatenmark
350 g griechischer Joghurt	125 g Butter	50 g Paprikapulver
200 g Pinienkerne	Salz	Pfeffer

Den Teig ausrollen, bis eine Dicke von fünf Millimetern erreicht ist. Anschließend den Teig in quadratische Stücke schneiden. Zwei Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen und die Minze waschen. Die Zwiebel, die Pinienkerne und 50 Gramm der Minze im Mixer fein zerkleinern und die Knoblauchzehen darüber ausdrücken. Anschließend mit dem Hackfleisch vermengen. Das Tomatenmark ebenfalls dazugeben und vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf den kleinen Teigquadraten verteilen und die Teigränder von allen vier Seiten anheben und in der Mitte zusammendrücken. Zum Joghurt die übrige Knoblauchzehe ausdrücken und beimengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Joghurt stehen lassen. Salzwasser in einem Topf zum kochen bringen und die Teigtaschen vier Minuten lang darin aufkochen lassen. In einem weiteren Topf die Butter erhitzen und Paprikapulver beigeben. Die Teigtaschen auf einem Teller anrichten, die Joghurtsoße und die Paprikasoße dazugeben. Das Ganze mit den übrigen Minzblättern garnieren.

Kürsat Bozkurt am 26. April 2010

Manti (türkische Tortellini) in Knoblauch-Joghurt

Für 2 Personen

100 g Lammhack	100 g Rinderhack	2 Schalotten
6 Zehen Knoblauch	2 Eier	75 g Butter
200 g Joghurt	100 g Crème-fraîche	50 g Tomatenmark
50 g Paprikamark	1 Bund Petersilie, glatt	1 TL Trockenminze
1 TL Paprikapulver, scharf	150 g Mehl	50 ml Olivenöl
Salz		

Das Mehl, eine Prise Salz und die Eier zu einem glatten Teig verkneten und anschließend für 2 Minuten in den Kühlschrank stellen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Schalotten abziehen und würfeln. Drei Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und zerdrücken. Einen halben Bund Petersilie hacken. Das Ganze zum Gehackten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Die Masse in den Kühlschrank stellen. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und mit dem Joghurt vermischen. Die Crème-fraîche unterrühren und das Ganze in den Kühlschrank stellen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig einen halben Zentimeter dick ausrollen. Mit einem Schnapsglas kleine Kreise ausstechen. Die Hackmasse aus dem Kühlschrank nehmen. Je einen Teelöffel des Hacks auf die Teigkreise geben. Die Teigkreise zu kleinen Säckchen verdrehen, so dass sie oben verschlossen sind. Drei Liter Wasser zum Kochen bringen. Einen Esslöffel Olivenöl und etwas Salz hinzugeben. Nun die Teigsäckchen in das Wasser geben und so lange kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Danach die Säckchen abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Tomatenmark, Paprikamark, Trockenminze und Paprikapulver in die Butter geben und alles zu einer Soße verrühren. Den Joghurt aus dem Kühlschrank nehmen. Die Säckchen auf Tellern anrichten und mit dem Joghurt und der Paprikasoße beträufeln. Die restliche Petersilie hacken und die Säckchen damit garnieren.

Sedat Yildiz am 18. November 2009

Maultaschen mit Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

100 g Rinderhack	100 g Kalbshack	6 kleine Kartoffeln
1 rote Zwiebel	1 Schalotte	1 Zwiebel
4 Eier	2 Scheiben Toastbrot	1 Muskatnuss
1 EL Semmelbrösel	1 Bund krause Petersilie	0,25 Bund Schnittlauch
1 TL Majoran	1 TL mittelscharfer Senf	1 Prise Rosenpaprika
200 g Mehl	1000 ml Gemüfefond	125 ml Milch
2 EL Weißweinessig	Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer, weiß	

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Aus zwei Eiern, einem Schuss Olivenöl, dem Mehl und einer Prise Salz einen Teig herstellen. Das Ganze so lange durch die Nudelmaschine geben, bis ein dünner, circa zehn Zentimeter breiter Teig entsteht. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und die Petersilie darin andünsten. Das Toastbrot zerbröseln. Aus dem Fleisch, den Eiern, dem Toastbrot, der Milch, Majoran, einer Prise Muskat und der Milch einen Teig herstellen. Die Zwiebel-Petersilien- Mischung zugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudelstreifen mit der Fleischmasse bestreichen, zusammenklappen und in circa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Seiten zusammendrücken. Den Gemüfefond erhitzen, zwei Esslöffel aufbewahren, und die Maultaschen darin gar kochen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Aus der Schalotte, dem Senf, Weißweinessig, einem Schuss Olivenöl, dem restlichem Fond, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker eine Vinaigrette herstellen. Die Vinaigrette über die Kartoffeln geben und ziehen lassen. Die rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Mit Rosenpaprika, Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Maultaschen auf Tellern anrichten und mit den Zwiebelringen und dem Schnittlauch garnieren. Den Kartoffelsalat ebenfalls auf die Teller geben und servieren.

Renate Tritschler-Braun am 08. Oktober 2010

Mit Ziegenkäse und Lamm-Hack gefüllte gratinierte Tomaten

Für 2 Personen

300 g Gehacktes, vom Lamm	5 Scheiben Brot, dunkel	300 g Rucola
2 Fleischtomaten	1 Zitrone, unbehandelt	100 g Ziegenkäse
100 g Emmentaler	100 g Parmesan	100 g Walnüsse, gehackt
2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Oregano	1 Zweig Thymian
100 g Pinienkerne	2 Zweige Koriander	100 g Butter
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot zerkrümeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Oregano- und Thymianblätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. In einer Pfanne die Butter schmelzen. Das Brot, den Knoblauch und die Pinienkerne in die Pfanne geben und anbraten. Anschließend den Oregano und den Thymian dazu geben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 50 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammfleisch darin anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Tomaten vom Strunk befreien, aushöhlen und den Ziegenkäse zerdrücken. Sechs Blätter vom Koriander zupfen und zum Ziegenkäse geben. Anschließend das abgekühlte Lamm-Hack ebenfalls dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ziegenkäse, den Koriander und das Lammhack gut vermengen und in die ausgehöhlten Tomaten geben. Die Brotkrümel darüber verteilen und alles für zehn Minuten in den Ofen geben. Den Emmentaler reiben, auf ein Backblech streuen und mit in den Ofen stellen. Den Rucola waschen, trocken schleudern und auf Tellern anrichten. Für die Vinaigrette die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Hälfte des Zitronensaftes, das restliche Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und über den Rucola geben. Den Parmesan reiben. Den Salat auf Tellern anrichten, mit den gefüllten Tomaten und den Käseplätzchen garnieren und anschließend mit dem Parmesan bestreuen.

Anne-Cathrin Köhler am 13. Oktober 2009

Orientalische Reis-Pfanne mit Rinder-Hack

Für 2 Personen

300 g Rinderhackfleisch	100 g Basmatireis	1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel	100 g Kichererbsen
100 g Mais	70 g Rosinen	150 g Naturjoghurt
1 Bund Blatt Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch	2 EL Curry
4 EL Olivenöl	Chiliflocken	Cayennepfeffer
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Basmatireis mit der doppelten Menge an Salzwasser in einem Topf garen. Die Paprika halbieren, von den Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin das Hackfleisch anbraten. Anschließend die Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Rosinen hinzufügen und großzügig mit Curry, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chiliflocken würzen. Den Reis sowie die Kichererbsen und den Mais unterheben. Die Petersilienblätter abzupfen, klein hacken und ebenfalls unterheben. Den Joghurt in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die orientalische Reispfanne auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch, der übrigen Petersilie und dem Joghurt garnieren.

Sebastian Schweizer am 23. Februar 2011

Rinder-Frikadellen, Kohlrabi-Gemüse und Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, vom Rind	3 Kartoffeln, mehlig	1 Kohlrabi, mittelgroß
1 Zwiebel	1 Ei	0,5 Brötchen, vom Vortag
1 Zweig Thymian	1 Muskatnuss	100 ml Milch
0,5 Bund Petersilie, kraus	5 EL Sahne	1 EL Mehl
500 ml Gemüsefond	1 EL Senf, mittelscharf	1 Prise Paprikapulver
4 EL Butter	Pfeffer	Salz

Das Brötchen in Wasser einweichen. Den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Stifte in einem Topf mit Salzwasser und Gemüsefond gar kochen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Ei aufschlagen. Die Thymianblätter zupfen. Das Brötchen ausdrücken. Das Ganze mit dem Hackfleisch vermengen. Mit dem Senf, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. In zwei gleich große Portionen teilen und zu Frikadellen formen. In einer Pfanne einen Esslöffel Butter erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten anbraten. Den Kohlrabi abschütten und beiseite stellen. Das Kochwasser auffangen. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Mehl darüber streuen, mit dem Schneebesen verrühren und kurz anrösten lassen. Mit Milch und der Hälfte des Kochwassers ablöschen, gründlich verrühren und aufkochen lassen. Drei Esslöffel Sahne hinzugeben. Etwas von der Muskatnuss abreiben und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kohlrabi wieder hinzugeben. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Die restliche Butter und Sahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abzupfen, fein hacken und mit zu dem Püree geben. Die Frikadellen auf den Tellern anrichten. Das Kohlrabigemüse mit der Soße gleichmäßig verteilen. Das Kartoffel-Püree neben dem Gemüse anrichten.

Astrid Lang am 08. Februar 2010

Rinder-Hackfleisch-Zucchini mit Bulgur-Taboulé

Für zwei Personen

250 g feines Rinderhack	150 g gekochter Schinken	2 große Zucchini
3 Frühlingszwiebeln	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 getrocknete Tomaten	1 saure Gurke	1 unbehandelte Zitrone
150 g Bulgur	1 Ei	30 g Parmesan
100 g Butter	200 ml Schlagsahne	2 EL Ketchup
300 ml Gemüsefond	Tabasco	Chiliflocken
1 TL Kreuzkümmel	1 TL getrocknete Minze	0,5 Bund glatte Petersilie
1 Zweig Kerbel	Olivenöl	Salz
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini halbieren und 10 Minuten in einem Topf mit erhitztem Wasser blanchieren. Anschließend herausnehmen und das Fruchtfleisch herausschaben. Den Schinken klein schneiden. Den Kerbel fein hacken, den Parmesan fein reiben und die Petersilienblätter abzupfen und ebenfalls klein hacken. Das Hackfleisch mit den Kräutern, dem Parmesan und dem Ei vermengen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln abziehen, klein hacken und in der Pfanne glasig andünsten. Anschließend das Hackfleisch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Schinken hinzufügen und nochmals alles mit anschwitzen. Die ausgehöhlten Zucchinihälften mit dem Schinkenhackfleisch füllen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Den Ketchup und die Sahne vermengen, mit etwas Tabasco abschmecken und anschließend über die gefüllten Zucchini gießen. Die restliche Butter zu Flocken verarbeiten und ebenfalls darüber geben. Anschließend in den Backofen stellen und etwa 20 Minuten gratinieren. Den Gemüsefond erhitzen und darin den Bulgur aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollkommen von dem Bulgur aufgenommen ist. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien, die Knoblauchzehe abziehen und gemeinsam mit den getrockneten Tomaten und der sauren Gurke klein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend alles in einer Schüssel vermengen, den Bulgur hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kreuzkümmel, der getrockneten Minze, etwas Zitronensaft, sowie mit Petersilie und etwas Olivenöl abschmecken. Die gefüllten Zucchini mit dem Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.

Hasso Eriksen am 17. Januar 2011

Südtiroler Schlutz-Krapfen mit Rinder-Hack, Salbei-Butter

Für 2 Personen

75 g Rinderhackfleisch	200 g Roggenmehl	50 g Weizenmehl
50 g Tofu, frisch	1 TL Speisestärke	2 Eier
30 g Wasserkastanien	30 g Bambussprossen	20 g Ingwer
60 ml Orange	1 EL Butter	4 Blätter Salbei
60 g Butter	1 EL Pflanzenöl	2 EL Reiswein
1 EL Sojasoße, dunkel	1 TL Sesamöl	1 TL Essig
0,5 TL Ingwer, frisch	1 EL Zucker, braun	1 Prise weißer Pfeffer
Asia-Gewürzmischung	Salz	Pfeffer

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Für die Füllung die Bambussprossen, Wasserkastanien und den Tofu fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit Rinderhackfleisch und Ei gut vermengen, die Gewürzmischung hinzufügen und ziehen lassen. Die Sojasoße und das Sesamöl ebenfalls dazu geben. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Ingwer reiben. Die Speisestärke in etwas Wasser auflösen. Den Orangensaft in einer Pfanne erhitzen. Die Speisestärke mit dem Orangensaft verrühren. Den Ingwer, den Reiswein, Essig Hinzufügen. Mit braunem Zucker und einer Prise weißem Pfeffer würzen. Das ganze aufkochen lassen und im Backofen warm halten. Aus dem Roggenmehl, dem Weizenmehl, einem Ei, etwas Salz, einem Esslöffel Pflanzenöl sowie etwas lauwarmem Wasser einen Teig kneten und diesen dünn ausrollen. Währenddessen Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Runde Blätter aus dem Teig ausstechen die Hackfleischmischung füllen. Mit einem weiteren Blatt bedecken und die Ränder fest andrücken. Anschließend die Krapfen in Salzwasser kochen. In einem Topf die Butter zerlassen und den Salbei einrühren. Die Krapfen gut abtropfen lassen und für einen kurzen Augenblick in dem Topf mit Salbei anrösten. Die Krapfen auf einem Teller anrichten und mit der Soße garnieren.

Merlin Lamparth am 29. April 2010

Salbei-Frikadellen mit Möhren-Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

350 g gemischtes Hackfleisch	250 g mehlig. Kartoffeln	250 g Karotten
20 g Parmesan, am Stück	1 große Zwiebel	1 Muskatnuss
2 Knoblauchzehen	8 Salbeiblätter	40 g weiche Butter
kalte Butter	125 ml Sahne	100 ml Marsala
1 EL getrockneter Majoran	0,5 Bund Majoran	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Anschließend die Kartoffeln und die Karotten zusammen mit dem Knoblauch und den Zwiebeln in Salzwasser gar kochen. Den Parmesan reiben. Sechs Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Das Hackfleisch mit dem Parmesan, den Salbeiblättern und der Hälfte der weichen Butter vermengen. Anschließend das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Hackfleisch kleine Frikadellen formen und zunächst von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in den Ofen geben und langsam fertig garen. Den Marsala in die Pfanne mit dem Bratensatz geben, etwas einkochen lassen und mit der kalten Butter aufmontieren. Den Majoran zupfen und klein hacken. Die Sahne in einem Topf erhitzen. Die Karotten, die Kartoffeln, die Zwiebeln und den Knoblauch abgießen und passieren. Anschließend zusammen mit der restlichen weichen Butter zu der Sahne geben und das Ganze aufschlagen. Anschließend den Majoran hinzugeben und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Salbei-Frikadellen mit dem Möhren-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit den restlichen Salbeiblättern garnieren und servieren.

Peter Starka am 14. Juni 2011

San Daniele - Buletten mit Marsala - Soße und Wurzel - Püree

Für 2 Personen

200 g Rinderhackfleisch	4 Scheiben San-Daniele-Schinken	1 Scheibe Toastbrot
150 g Karotten	150 g Knollensellerie	1 Zwiebel, groß
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Pinienkerne
100 g Butterschmalz	350g Butter	200 ml Schlagsahne
40 ml Milch	300 ml Marsala	175 ml Gemüsefond
1/2 Bund glatte Petersilie	8 Blätter Salbei	1 Prise Chilipulver
1 Prise Cayennepfefferpulver	1 Muskatnuss	schwarzer Pfeffer
Salz		

200 g Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen, bis sie goldbraun ist. Anschließend durch ein feines Sieb schütten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und wieder aus der Pfanne nehmen. Das Toastbrot würfeln und ebenfalls ohne Fett in einer Pfanne rösten. Das Ganze mit der Milch aufgießen und ziehen lassen. Die Karotten und den Sellerie putzen, schälen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls klein hacken. Das Ganze mit dem Gemüsefond in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze einreduzieren lassen. Den Marsala in eine Pfanne geben und einreduzieren lassen. Die Hälfte der Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und in den Marsala geben. Anschließend die Hitze reduzieren, 150 Milliliter Sahne dazugeben und alles einkochen lassen, bis es cremig ist. Das Ganze mit Salz abschmecken. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und gemeinsam mit der Petersilie klein hacken. Etwas Butter in eine Pfanne geben und die Schalotte darin glasig anbraten. Anschließend den Knoblauch und die Petersilie kurz dazugeben. Das Hackfleisch mit dem Toastbrot, der Schalotte, dem Knoblauch, der Petersilie und den Pinienkernen vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Aus der Hackmasse zwei Bällchen formen. Die Bällchen jeweils auf eine Scheibe Schinken legen und ein Salbeiblatt darauf platzieren. Anschließend die Bällchen einrollen, etwas platt drücken und in nicht zu heißem Butterschmalz unter ständigem Wenden braten. Das einreduzierte Gemüse abtropfen lassen und fein pürieren. Anschließend die restliche Sahne dazugeben und mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Anschließend einen Esslöffel Butter und zwei Esslöffel braune Butter unterrühren. Die San-Daniele-Buletten mit der Marsalasoße und dem Wurzelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Doris Degen am 05. Dezember 2011

Schafskäse-Frikadellen mit hausgemachtem Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

250 g Schweinehack	100 g Jagdwurst	1 Brötchen
500 g festk. Kartoffeln	3 Tomaten	1 Apfel
1 Zwiebel	1 Bund Petersilie	2 Gewürzgurken
100 g Schafskäse	3 Eier	1 TL Senf
250 ml Pflanzenöl	Pflanzenöl	Weißweinessig
schwarzer Pfeffer	Salz	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin gar kochen. Ein Ei im Wasser hart kochen. Das Brötchen in etwas Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Den Schafskäse zerbröckeln. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Das Schweinehack mit den gehackten Zwiebeln, einem Ei, dem Schafskäse und der Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Schweinehack Frikadellen formen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin braten. Die Kartoffeln pellen und in kleine Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken und die Jagdwurst würfeln, den Apfel halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Das gekochte Ei und die Tomaten ebenfalls würfeln. Alles zu den Kartoffelscheiben geben. Das verbleibende Ei trennen. Das Eigelb mit dem Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Das Pflanzenöl unter ständigem Rühren unter das Eigelb schlagen. Die Mayonnaise mit etwas Weißweinessig abschmecken und unter den Kartoffelsalat rühren. Den Kartoffelsalat erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schafskäsefrikadellen mit dem hausgemachten Kartoffelsalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Steffen Dusin am 05. September 2011

Schafskäse-Lamm-Frikadellen mit Joghurt-Minz-Soße

Für 2 Personen

40 g Hackfleisch, vom Lamm	100 g Schafskäse	100 g Feta, in Salzlake
300 g Vollmilch-Joghurt	2 EL Crème-fraîche	2 Schalotten
4 Zitronen, unbehandelt	60 g Oliven, Kalamata	3 Eiertomaten, groß
1 Paprikaschote, rot	1 Salatgurke	1 Stangensellerie
1 Zehe Knoblauch	2 Stängel Blattpetersilie	2 Bund Minze
1 EL Majoranblätter	5 EL Olivenöl	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer, schwarz	

Für die Frikadellen die Schalotte abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Einen Zweig Minzblätter und die Petersilienblätter abzupfen, klein schneiden und mit dem Lammhack und den Zwiebeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schafskäse würfeln. Das Fleisch zu Kugeln formen und in jede Kugel ein Stück Schafskäse drücken. Anschließend die Frikadellen in „ EL fünfzehn Minuten braten. Für die Soße die übrige Minze abzupfen und klein schneiden. Den Joghurt mit der Crème-fraîche vermischen. Einen Esslöffel Olivenöl und die Minzblätter dazugeben. Die Zitronen halbieren, auspressen und einen Teelöffel Zitronensaft zu der Soße geben. Das Ganze gut verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Für den Salat den Fetakäse würfeln. Die Paprikaschote halbieren und von den Scheidewänden, sowie dem Strunk befreien. Die Tomaten ebenfalls vom Strunk befreien, halbieren und zusammen mit der Paprikaschote entkernen und klein schneiden. Die Salatgurke halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Stangensellerie und die Oliven ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Anschließend die Tomaten, die Paprikaschote, die Gurke und die Stangensellerie in einer Schüssel vermengen. Für die Vinaigrette den Knoblauch abziehen und klein hacken. Mit dem restlichen Zitronensaft und Olivenöl gründlich verrühren und die Vinaigrette über den Salat träufeln. Die Frikadellen auf Tellern anrichten und mit der Soße und dem griechischem Salat garnieren.

Martin H. Lorenz am 07. Oktober 2009

Scharfe Ananas mit Hack-Bacon-Bällchen

Für 2 Personen

1 Ananas	250 g Hackfleisch halb und halb	4 Baconscheiben
4 Toastscheiben	8 Cocktailtomaten	2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Peperoni, grün, frisch, scharf	1 kleine Zwiebel
5 EL Sojasoße	4 EL Quark	4 EL Tomatenmark
2 EL Butter	2 EL Olivenöl	1 Bund Basilikum
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Toastscheiben würfeln. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Den Quark mit der Zwiebel, dem Knoblauch, den Toastwürfeln und dem Hackfleisch gut durchmischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackfleischmasse in vier gleichgroße Bällchen formen, jeweils mit einer Scheibe Bacon umwickeln und in dem Olivenöl und der Butter rundum anbraten. Währenddessen die Ananas schälen und kleine Kugeln ausstechen. Die Peperoni fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln und die restliche Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Tomaten halbieren. Die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und in den Backofen geben. Die Ananas mit den Tomaten, dem Knoblauch und den Frühlingszwiebeln in dem Bratsud anbraten. Anschließend die Sojasoße und das Tomatenmark einrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufkochen lassen. Die Hackbällchen aus dem Ofen nehmen und in der Ananaspfanne schwenken. Das Basilikum zupfen, in feine Streifen schneiden und dazu geben. Die restlichen Toastscheiben toasten und mit den Hackbällchen und der Ananas auf Tellern anrichten.

Yvonne Theiß am 24. Februar 2010

Schmorgurken mit Rinder-Hack und Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

200 g Rinderhack	400 g weiche Kartoffeln	1 Salatgurke
2 Zwiebeln	4 Tomaten, Dose	20 g Speisestärke
50 ml Sahne	50 ml Milch	60 g Butterschmalz
20 g Butter	2 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Kartoffeln schälen, vierteln und 20 Minuten in Salzwasser gar kochen. Eine Zwiebel abziehen und klein schneiden. Eine Kasserolle mit etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin bei geringer Hitze bräunen. Die Gurke längs halbieren, die Kerne auskratzen, die Gurke in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Gurkenringe darin scharf anbraten. Die restliche Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Eine gusseiserne Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und das Hackfleisch scharf darin anbraten. Kurz danach die Zwiebelwürfel hinzufügen und mit anbräunen. Anschließend die Tomaten hinzugeben, zerstampfen und später die Gurkenscheiben zufügen. Das Ganze schmoren lassen. Das Kartoffelwasser abgießen, die Milch und die Sahne hinzufügen, nochmals erwärmen, die Butter hinzufügen und alles miteinander zerstampfen. Etwas Muskatnuss reiben. Das Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Den Thymian zupfen. Die Schmorgurken-Pfanne mit Salz, Pfeffer, einer Prise Salz, dem Thymian und reichlich geriebener Muskatnuss abschmecken. Abschließend mit der Speisestärke binden. Die Schmorgurken-Pfanne und das Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und mit den Butterzwiebeln garnieren.

Ulrich Dillmann am 28. Mai 2010

Schwedische Hack-Bällchen, Kräuter-Fladen, Salat

Für 2 Personen

300 g Rinderhack	40 g Semmelbrösel	350 g rote, weiße, gelbe Bete
1 rote Zwiebel	1 unbehandelte Zitrone	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill	1 Bund Petersilie	110 g Mehl
3 Eier	300 ml Milch	30 g Crème-double
150 ml Rinderfond	100 g Preiselbeeren	1/2 TL Piment
50 ml Rotweinessig	50 ml Olivenöl	Pflanzenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Die Kräuter abzupfen und klein hacken. Die Zitrone aufschneiden und auspressen. Das Hackfleisch mit einem Ei, 50 Millilitern Milch, den Semmelbröseln, dem Piment und einer Handvoll Kräutern zu einem Teig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu 15 kleinen Bällchen formen. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin rundherum anbraten. Anschließend die Bällchen aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen. Den Bratensatz mit dem Rinderfond, einem Teelöffel Mehl, der Crème double, einem Spritzer Zitronensaft und einem Esslöffel Preiselbeeren aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischbällchen wieder in die Pfanne geben und in der Sauce wenden. Die Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bete ein paar Minuten darin erwärmen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den Rotweinessig mit dem Olivenöl vermengen, etwas gehackten Schnittlauch und die Zwiebel dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über die noch warme Bete träufeln. Aus der restlichen Milch, den restlichen Eiern und dem restlichen Mehl einen flüssigen Teig herstellen. Diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine Handvoll gehackte Kräuter hinzugeben. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig zwei Pfannkuchen backen. Die schwedischen Fleischbällchen mit der Sauce, den Kräuterfladen und dem bunten Bete-Salat auf Tellern anrichten, mit etwas gehacktem Dill und je einem Klecks Preiselbeeren garnieren und servieren.

Silke Schiller am 07. September 2011

Schweine-Filet mit Kalb-Hack und gratinierten Kartoffeln

Für 2 Personen

300 g Schweinslende	100 g Kalbshack	50 g Speck, geräuchert
5 Sch Schwarzwälder Schinken	3 Kartoffeln, fest	50 g braune Champignons
1 Ei	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Muskatnuss	1 EL Zucker	100 ml Sahne
100 ml Milch	250 ml Portwein	Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Schweinslende waschen und trocken tupfen. Danach das Fleisch in der Mitte aufschneiden, so dass daraus eine Roulade geformt werden kann. Den geräucherten Speck in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und klein schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel zusammen mit den Champignons anbraten. Das Kalbshack, die Sahne und das Ei zu einer Farce vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Schweinslende streichen. Die Lende zusammenrollen und mit dem Schinkenspeck umwickeln. Dann die Schweinslende in den Backofen geben und garen. Währenddessen die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Eine Auflaufform mit Butter und dem Knoblauch einfetten. Die Milch mit der Sahne vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Kartoffelscheiben in die Form geben und mit der gewürzten Sahne begießen. Dann die Form in den Ofen geben und die Kartoffeln garen. Für die Rotweinsoße die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz andünsten. Anschließend mit einem Esslöffel Zucker karamellisieren und mit dem Rotwein ablöschen. Dann die Soße reduzieren lassen. Die Schweinslende aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den gratinierten Kartoffeln auf einem Teller anrichten und mit der Soße übergießen.

Roland Röttele am 12. April 2010

Schweine-Frikadellen mit Kartoffel-Püree und Rotwein-Soße

Für 2 Personen

500 g Schweinehackfleisch	150 g festk. Kartoffeln	2 kleine Zwiebeln
2 Karotten	1 Ei	200 g Butter
50 g Paniermehl	4 EL Butterschmalz	50 ml Milch
200 ml trockener Rotwein	400 ml süße Sahne	1 Muskatnuss
1 Zweig Thymian	edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, halbieren, in das kochende Wasser geben und etwa 15 Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, die Butter dazugeben und nochmals stampfen. Währenddessen die Milch hineingeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Gewürze etwa drei Minuten einziehen lassen und das Fleisch dann mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und dem Paniermehl vermengen und anschließend Frikadellen formen. Die Frikadellen in einer mit dem Butterschmalz erhitzten Pfanne von beiden Seiten etwa 4 Minuten braten, herausnehmen und in den Backofen stellen. Die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und in eine erhitzte Pfanne geben und karamellisieren lassen. Den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen, die Sahne und die restliche Butter dazugeben, etwas einkochen lassen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Frikadellen mit dem Kartoffelbrei und der Rotweinsoße auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Anhalt am 17. Januar 2011

Schweine-Hackbraten mit gebratenem Reis und Orangen-Salat

Für 2 Personen

150 g Schweinehack	100 g Risottoreis	75 g Quark
2 Orangen	1 Knoblauchzehe	1 Ei
50 g Parmesan	2 EL Cognac	1 Muskatnuss
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Risottoreis in kochendem Salzwasser bissfest garen. Für den Hackbraten den Parmesan reiben und mit dem Schweinehack, dem Ei und dem Quark vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und einem kleinen Schuss Cognac abschmecken. Der Fleischmasse eine runde Form geben und in etwas Olivenöl mit der Butter rundum ausbraten. Ab und zu immer wieder etwas Cognac dazugeben. Für den Salat die Orangen schälen und filetieren. Den Knoblauch abziehen, pressen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz und etwas Pfeffer vermengen. Diese Vinaigrette über die Orangenscheiben geben. Den Reis abseihen und in einer Pfanne mit in etwas Olivenöl anbraten. Den Hackbraten aufschneiden, auf Tellern mit dem frittierten Reis und dem Apfelsinensalat anrichten.

Angela Losacker Fragnoli am 15. September 2010

Selbstgemachte Lamm-Hack-Ravioli mit gelber Paprika-Soße

Für 2 Personen

175 g Lammhackfleisch	1 gelbe Paprika	1 Zwiebel
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	3 Eier
110 g Mehl	1 Stück Parmesan	1 Scheibe Toastbrot
1 EL Hartweizengrieß	60 ml Schlagsahne	2 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Aus 100 Gramm Mehl, dem Grieß und einem Ei einen festen Teig herstellen und anschließend in Klarsichtfolie einwickeln. Für wenige Minuten im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend durch die Nudelmaschine geben, so dass zwei Teigplatten entstehen. Die Paprika vom Strunk, den Kernen und den Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika und die Schalotten darin anschwitzen. Das Ganze mit etwas Wasser ablöschen und weiter garen. Das Ganze anschließend pürieren und mit Salz abschmecken. Das Toastbrot in feine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit der Schlagsahne übergießen, vermengen und etwa fünf Minuten ziehen lassen. Den Parmesan reiben. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel, den Knoblauch und den Rosmarin darin anschwitzen und ein Drittel des Lammhackfleischs mit anrösten. Anschließend alles in eine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen, das eingeweichte Toastbrot und das restliche Lammhackfleisch dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Eier trennen und das Eigelb auffangen. Die Arbeitsfläche mit dem restlichen Mehl bestäuben und die Nudelteigplatten darauf auslegen. Im Abstand von etwa fünf Zentimetern etwas Lammhackfüllung auf eine Teigplatte geben. Anschließend die Zwischenräume mit Eigelb einstreichen, die zweite Teigplatte darauf legen und den Teig um die Füllung herum vorsichtig andrücken. Aus dem gefüllten Teig mit dem Teigrad anschließend Ravioli herausschneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Ravioli hineingeben und etwa drei Minuten in siedendem Wasser garen. Die Lammravioli mit der gelben Paprikasoße auf Tellern anrichten, mit dem Parmesan garnieren und servieren.

Sascha Gschwendtner am 11. Oktober 2010

Sesam-Hackfleisch-Röllchen mit Reis-Salat

Für 2 Personen

250 g gemischtes Hack	185 g Langkornreis	2 EL helle Sesamsamen
0,5 Brötchen, vom Vortag	75 g Sprossen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika	0,5 Ananas
50 g Ingwer	1 unbehandelte Limette	1 Ei
1 TL Butter	0,5 Bund glatte Petersilie	2 EL Akazienhonig
1 TL Senf, mittelscharf	2 EL Sojasoße	1 EL Rapsöl
Tabasco	Paprikapulver, edelsüß	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser gar kochen und abgießen. Die Paprika halbieren. Eine Hälfte von dem Strunk, den Kernen und den Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Die Ananas schälen, vom Strunk befreien und ein Viertel in feine Würfel schneiden. Die Limette auspressen und den Saft auffangen. Den Ingwer schälen, fein würfeln und mit der Sojasoße, dem Limetensaft und dem Honig vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis mit den Paprikastreifen, den Ananaswürfeln, den Sprossen und dem Dressing vermengen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln darin anrösten. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Das Brötchen in etwas Wasser aufweichen und ausdrücken. Das Ei aufschlagen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Hackfleisch mit dem Brötchen, dem Ei, dem Senf, dem Knoblauch, den angerösteten Zwiebeln und der Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Tabasco würzen und abschmecken. Aus der Masse acht Röllchen formen und in dem Sesam wenden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Sesamröllchen von allen Seiten etwa zwölf Minuten anbraten. Anschließend auf Holzgabeln spießen. Die Sesamröllchen mit dem Reissalat auf Tellern anrichten und servieren.

Elke Wagner am 29. September 2010

Spaghetti Bolognese mit Rinder-Hack und Kürbis

Für 2 Personen

250 g Rinderhackfleisch	1 Scheibe Bacon	250 g Spaghetti
300 g Hokkaido (Kürbis)	400 g Dosen-Tomaten	1 EL Tomatenmark
1 Möhre	1 Stange Sellerie, mit Grün	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	100 ml halbtrockener Rotwein
200 ml Geflügelfond	100 g Parmesan	0,5 Bund Basilikum
1 TL Oregano, getrocknet	1 EL Gulaschgewürz	2 TL Zucker
1 EL Olivenöl	3 EL Salz	Meersalz
Pfeffer, schwarz		

Den Kürbis waschen, vierteln und die Kerne herauslösen. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und die Möhre schälen. Den Sellerie von den holzigen Fäden befreien und das Grün beiseite legen. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Den Bacon, den Knoblauch, die Zwiebel, die Möhre und den Sellerie in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Baconwürfel mit dem Oregano anbraten. Den Knoblauch ebenfalls anrösten und anschließend das andere Gemüse hinzugeben. Solange anschwitzen, bis das Gemüse Farbe angenommen hat und weich geworden ist. Das Rinderhackfleisch hinzugeben und so lang braten, bis keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Das Tomatenmark einrühren und anrösten. Das Gulaschgewürz sowie etwas Salz hinzugeben und mit dem Rotwein und dem Geflügelfond ablöschen. Anschließend die Dosen-Tomaten und etwas Wasser hinzufügen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Spaghetti in einem großen Topf mit Salzwasser bissfest garen. Danach abgießen und mit der Butter zurück in den Topf geben. Den Parmesan reiben. Das Selleriegrün fein schneiden und die Basilikumblätter abzupfen. Die Hälfte des Parmesans zusammen mit dem Selleriegrün und dem Basilikum unter die Soße heben. Dreiviertel der Soße in den Nudeltopf schütten und durchmengen. Die Spaghetti Bolognese auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Parmesan und den Basilikumblättern garnieren.

Katrin Theiler am 04. Oktober 2010

Spaghetti Bolognese

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, vom Rind	150 g Spaghetti	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Karotte	1 Knolle Sellerie
2 Tomaten	100 g Parmesan	400 g Dosentomaten
1 EL Tomatenketchup	0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Oregano
50 ml Rotwein	Olivenöl	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Spaghetti in Salzwasser garkochen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Karotte und den Sellerie schälen und ebenfalls fein würfeln. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Gemüswürfel andünsten. Das Hackfleisch zugeben und anbraten. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Anschließend halbieren, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten zu der Sauce geben. Die Tomaten aus der Dose und den Tomatenketchup zu der Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Oregano und das Basilikum zupfen und fein hacken. Den Rotwein zu der Sauce geben und die Kräuter untermischen. Den Parmesan reiben. Die Nudeln abgießen und auf Tellern anrichten. Die Sauce über die Nudeln geben, mit dem Parmesan bestreuen und servieren.

Dieter Nolda am 11. April 2011

Spaghetti Bolognese

Für 2 Personen

300 g gemischtes Hackfleisch	250 g Spaghetti	40 g Parmesan
1 Karotte	1 Stange Porree	1 Sellerieknolle, klein
1 Kopfsalat	2 Kirschtomaten	1 unbehandelte Zitrone
2 kleine Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL Speisestärke
2 EL Zucker	2 EL Tomatenketchup	2 EL Tomatenmark
300 ml Kalbsfond	100 ml Sahne	0,5 Bund Basilikum
Sonnenblumenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und glasig anschwitzen. Das Hackfleisch hinzugeben, scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Tomatenmark dazugeben, mit der Hälfte des Fonds ablöschen und einkochen lassen. Die Karotte schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Die Sellerieknolle schälen und fein würfeln. Den Porree von den Enden und der äußeren Haut befreien und klein schneiden. Anschließend das Gemüse zu dem Fleisch in die Pfanne geben. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Etwas Basilikum zupfen und ebenfalls klein hacken. Daraufhin den Knoblauch und das Basilikum ebenfalls in die Pfanne geben, mit dem restlichen Kalbsfond ablöschen und einkochen lassen. Anschließend das Ganze mit der Speisestärke abbinden und mit dem Tomatenketchup abschmecken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Salat zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Sahne mit dem Zucker und etwas Zitronensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Dressing über den Salat geben. Den Parmesan reiben. Die Spaghetti Bolognese mit dem Salat auf Tellern anrichten, mit Parmesan garnieren und servieren.

Anke Harbig am 02. Mai 2011

Spaghetti Bolognese

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, gemischt	250 g Spaghetti	125 g Tomaten
50 g Parmesan	25 g Butterschmalz	1 Zwiebel
1 Möhre	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano	250 ml Rinderfond
1 EL Tomatenmark	1 Muskatnuss	125 ml Rotwein
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein würfeln. Die Möhre schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Rosmarin- und Thymianblätter abzupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch, die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Anschließend die Rosmarin- und die Thymianblätter sowie die Möhrenwürfel dazugeben und mitdünsten. Nun das Tomatenmark und die Dosen-Tomaten hinzufügen und mit dem Rinderfond und dem Rotwein ablöschen. Anschließend die Muskatnuss reiben und das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abschließend die Oreganoblätter abzupfen, diese klein hacken und 15 Minuten mit einkochen lassen. Die Spaghetti Bolognese auf Tellern anrichten, den Parmesan darüber reiben und servieren.

Sebastian Fröbrich am 26. November 2009

Spaghetti Bolognese

Für 2 Personen

160 g Hackfleisch, gemischt	120 g Spaghetti	2 Tomaten
2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Thymian	1 Zweig Majoran
1 Stück Ingwer	50 g Parmesan	1 Zwiebel
0,5 L Rinderfond	50 g Tomatenmark	125 ml. Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin gar kochen. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und die Zwiebeln dazu geben. Anschließend mit dem Rinderfond auffüllen. Das Tomatenmark ebenfalls dazu geben. Den Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die Ingwerscheibe und den Knoblauch in die Pfanne geben. Den Thymian und den Majoran ebenfalls dazu geben. Die Tomaten klein schneiden und in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Ingwer, den Knoblauch, den Thymian und den Majoran entfernen. Die Spaghetti auf einem Teller anrichten, die Bolognese dazu geben und mit Parmesan garnieren.

Andreas Lux am 28. Juni 2010

Spaghetti mit Hackfleisch-Gemüse-Rahm

Für 2 Personen

300 g Hackfleisch, halb und halb	250 g Spaghetti	150 ml Gemüsefond
150 ml Crème-fraîche	1 rote Paprika, groß	1 Zucchini
12 Cocktailtomaten	1 Zwiebel, groß	2 EL Olivenöl
2 EL Butter	1 TL Curry, rot, scharf	2 EL Tomatenmark
1 EL Honig, flüssig	1 EL Zucker	1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Meersalz	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden und die Scheiben vierteln. Die Tomaten halbieren. Das Hackfleisch in dem Olivenöl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Zucchini dazugeben und andünsten. Das Tomatenmark einrühren und anrösten. Anschließend die Paprika und die Tomaten dazugeben und leicht anschwitzen. Das Ganze mit dem roten Curry, etwas Meersalz und dem Cayennepfeffer würzen. Den Honig und den Zucker einrühren und karamellisieren lassen. Alles mit dem Gemüsefond ablöschen, das Hackfleisch und die Crème-fraîche dazu geben. Die Soße abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti mit der Bolognese auf Tellern anrichten.

Jens Opitz am 22. Februar 2010

Spinat, Spiegelei auf Kartoffel-Püree und Hack-Bällchen

Für 2 Personen

200 g gemischtes Hackfleisch	250 g mehligk. Kartoffeln	200 g Spinat
1 Zwiebel	1 Tomate	1 Brötchen vom Vortag
175 ml Sahne	60 g Butter	3 Eier
0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch	Leinöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und etwa 25 Minuten in kochendem Salzwasser gar kochen. Anschließend mit 40 Gramm Butter und 150 ml Sahne zu einem Püree stampfen. Den Schnittlauch klein schneiden und unter das Püree mischen. Das Brötchen in etwas Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und zusammen mit dem Ei und dem Brötchen unter das Hackfleisch heben. Das Ganze mit einem Mixer gut vermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Bällchen formen. Das Leinöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum anbraten. Die übrige Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Spinat darin mit der übrigen Sahne anbraten. Den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spiegeleier anschließend in einer beschichteten Pfanne vorsichtig braten. Abschließend die Petersilienblätter abzupfen und kleinhacken sowie die Tomate achteln. Das Kartoffel-Püree mit den Hackbällchen, dem Spinat und dem Spiegelei auf Tellern anrichten und mit der Petersilie und den Tomatenspalten garnieren.

Henry Beier am 16. August 2010

Vetkoek mit Rinder-Hack

Für 2 Personen

250 g Weizenmehl	250 g Rinderhackfleisch	2 Zwiebeln
1 Ei	1 TL Backpulver	125 ml Milch
150 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Das Weizenmehl, das Backpulver und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Das Ei aufschlagen und unterheben. Die Milch hinzufügen und rühren bis eine glatte Masse entsteht. 130 Milliliter Öl in der Frittierpfanne erhitzen, Esslöffel für Esslöffel den Teig hinein geben und von beiden Seiten frittieren. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel hacken. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin dünsten. Das Hackfleisch zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Vetkoek aufschneiden und mit Hackfleisch füllen. Die Vetkoek auf Tellern anrichten und servieren.

Natascha May am 09. Juni 2010

Index

- Aubergine, 2–4, 52, 60
Auflauf, 3
- Bällchen, 8, 19, 34, 35, 44, 60, 72, 73, 81
Bohnen, 6, 12, 16, 30, 39
Bolognese, 78–80
Bratklops, 6, 7, 11, 12, 21–30, 34, 47, 52, 54,
58, 59, 61, 65, 68–71, 75
Brokkoli, 55
Burger, 5, 13
- Cevapcici, 15–17
Chinakohl, 33, 41
Couscous, 18
- Eisberg, 5, 13
Erbsen, 19
- Fladenbrot, 1, 31, 45
- Gratin, 64, 74
Gurke, 1, 17, 23, 24, 34, 47, 66, 70–72
- Hackbraten, 19, 37, 75
Hackfleisch, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 19,
22, 24–26, 30, 35, 39, 41–43, 47, 48,
52, 55, 57, 61, 68, 77, 79, 81
- Kürbis, 33, 37, 78
Kalb, 23, 74
Klops, 47–51
Kohl-Roulade, 53, 56, 57
Kohlrabi, 19, 22, 65
Kraut, 53, 57, 58
- Lamm, 1, 2, 18, 31, 34, 60, 62, 64, 76
Linsen, 4
- Möhren, 8, 9, 14, 19–21, 26, 31, 35, 38, 39,
54, 55, 60, 61, 68, 69, 75, 78–80
- Nudeln, 1, 14, 30, 61, 62, 76, 78–81
- Paprika, 2, 3, 18, 42, 43, 52, 60, 63, 64, 71,
76, 81
- Pilze, 16, 40, 52, 74
Porree, 27, 79
- Radieschen, 24
Ratatouille, 52, 60
Reis, 2, 10, 17, 32, 43, 48, 60, 64, 75, 77
Rind, 2, 12, 19, 36, 38, 40, 49, 51, 56, 79, 80
Rinder-Hack, 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 23, 29,
30, 32, 45–47, 58, 62–64, 66, 67, 69,
72, 73, 78, 82
- Rosenkohl, 7, 29
Rote-Bete, 48, 73
Rucola, 3, 14, 64
- Schoten, 1, 8, 18, 43
Schwarzwurzeln, 49
Schwein, 4, 17, 33, 51, 58, 60, 74, 75
Sellerie, 6, 8, 27, 35, 39, 69, 71, 78, 79
Spinat, 14, 81
Spitzkohl, 53, 57
- Tatar, 29
Teig-Taschen, 1, 30, 46, 61–63, 76
- Weißkohl, 28, 46, 56
- Zucchini, 17, 52, 59, 60, 66, 81