

## Hackfleisch

### PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt 15.4.04

Überarbeitet, Montag, 4. Juni 2007

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

### Index

Auflauf .....	7
Fisch .....	32
Halb & Halb .....	38
Hinweis für Word .....	202
Lamm.....	102
Ohne Angaben .....	112
Rind .....	136
Schwein .....	196

### Inhaltsverzeichnis

Hackfleisch.....	1
PS .....	1

Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	7
Blumenkohl Hack Auflauf M.....	7
Bunter Hackfleisch Auflauf M.....	8
Gemüse Hack Auflauf I 2 Ei M.....	8
Gemüse Hack Auflauf II 2 Ei M.....	9
Gratin mit Kohlrabi und Hackfleisch M.....	10
gratinierter Hackbrötchen M.....	11
Hack Auflauf auf griechische Art 2 Ei M.....	12
Hackauflauf mit Gemüse M.....	13
Hackfleisch und Porree Kartoffelauflauf M.....	13
Hackfleischauflauf 2 Ei M.....	14
Hackfleischauflauf M.....	15
Hackfleischauflauf Clemens 1 Ei M.....	15
Hackfleischauflauf mit Sauerkraut 1 Ei M.....	16
Hackfleischgratin unter der Kartoffeldecke M.....	17
Hackfleisch-Kartoffelpüree-Auflauf M.....	18
Hackfleischquiche 2 Ei M.....	19
Hack Reis Auflauf Atbasar M F.....	20
Kartoffel Hack Auflauf M.....	21
Kartoffel Hack Auflauf in Curry Käsesoße M.....	22
Kartoffel Hackfleisch Auflauf M.....	23
Kartoffelauflauf mit Hackfleisch 2 Ei M.....	24
Nudel Hack Auflauf M.....	25
Nudel Hackfleisch Auflauf 2 Ei M.....	26
Paprika Hackfleisch Auflauf M.....	27
Paprika-Nudelauflauf M.....	28
Spinat Hackfleisch Auflauf M.....	29
Überbackener Hackbraten 3 Ei M.....	29
Wirsingauflauf mit Hackfleisch 1 Ei M.....	30
Zucchini-auflauf mit Hackfleisch 2 Ei M.....	31
Zucchini-auflauf mit Hackfleisch 3 Ei M.....	32
<b>Fisch</b> .....	32
Hackmack 1 Ei.....	33
Italienischer Hackbraten 2 Ei.....	33
Kohlrouladen 1 Ei.....	34
Lammfrikadellen 1 Ei M.....	35
Pasticcio 3 Ei M.....	36
Spanische Frikadellen 1 Ei.....	37
<b>Halb &amp; Halb</b> .....	38
Athletenbrötchen 1 Ei M.....	38
Auberginen mit Hackfleisch Füllung 1 Ei M.....	39
Balkan Hackfleisch-torte 3 Ei.....	40
Cannelloni mit Hackfleisch Schinken Füllung M.....	41
Deftiger Hackbraten 1 Ei M.....	42
Deftiges Hackfleisch Romadur 1 Ei M.....	42
Eier im Hackfleischnest 4 Ei.....	43

Feine Hack Porree Spieße 1 Ei.....	44
Feuriges Hack mit Bananen Chips 4 Ei .....	45
Florentiner Hackfleisch torte 3 Ei M .....	46
Gefüllte Baguettes M.....	47
Gefüllte Crepe Manatyr 1 Ei M F .....	47
Gefüllte Hacksteaks 5 Ei.....	48
Gefüllte Kartoffelknödel 1 Ei .....	49
gefüllte Kräuterpfannkuchen 4 Ei M.....	50
Gefüllte Paprika 1 Ei M.....	51
Gefüllte Paprika auf Erbsen Reis 1 Ei M.....	52
Gefüllte Schinkenrollen mit Hackfleisch 1 Ei M.....	53
Gefüllte Zucchini 1 Ei M.....	54
Gemüse-Hackfleisch-Pfanne .....	55
Goldbraune Hack Toasts M.....	56
Hack Muffeins in Baconhülle M.....	57
Hack Pasteten mit Pistazien 1 Ei + 1 Eigelb M.....	58
Hack Pizza mit Mozzarella 2 Ei M.....	59
Hack Tomatensuppe M.....	60
Hack vom Grill 4 Ei + 3 Eigelb M.....	61
Hackbällchen Zwiebel Pfanne 1 Ei.....	62
Hackbraten 1 Ei.....	63
Hackbraten à la Provence mit Reis 1 Ei M .....	63
Hackbraten auf griechische Art 2 Ei M.....	64
Hackbraten Gourmet M.....	65
Hackbraten im Ring 2 Ei M.....	66
Hackbraten mit frischen Kräutern 1 Ei M.....	66
Hackbraten mit Käsefüllung 1 Ei M.....	68
Hackbraten mit saftiger Füllung 2 Ei M .....	68
Hackbraten, bunt 3 Ei M.....	69
Hackfleisch Gemüse Pfanne mit Nudeln M .....	70
Hackfleisch Kartoffelpüree Auflauf M.....	70
Hackfleisch Pastete 4 Ei .....	71
Hackfleisch Pizza 4 Ei M.....	72
Hackfleisch Sauerkraut Pizza M .....	73
Hackfleisch-Gemüse-Topf M.....	73
Hackfleisch-Paprika-Pfanne.....	75
Hackfleischpfanne mit Paprika und Reis .....	76
Hackfleischpfanne mit Sauerkraut .....	76
Hackfleischpizza 2 Ei.....	77
Hackfleischtopf M.....	77
Hackfleischtorte 1 Ei + 1 Eigelb M.....	78
Hackklopse in Pilz Kapernsoße 1 Ei M .....	79
Hackklösschen Fu Jong Hai 2 Ei M.....	80
Hackpfanne M.....	81
Hackröllchen zu Bohnenmus 2 Ei M.....	82
Hackrolle à la Cordon bleu 3 Ei M.....	83
Hackrolle mit Schafskäse 2 Ei M.....	84
Hackrollen mit Speck 1 Ei M.....	85

Hackstrudel 2 Ei .....	86
Kartoffel Auflauf mit Hack Weinsoße M .....	87
Kartoffel Hackfleisch Topf M .....	88
Kartoffeln im Hackfleischring 1 Ei .....	89
Lasagne Hackbraten 1 Ei .....	89
Möhren Blumenkohl Eintopf .....	90
Pfannkuchen mit pikanter Füllung 4 Ei M .....	91
Pfannkuchentorte 3 Ei M .....	92
Quark Hackbraten M .....	92
Räuberhackbraten 4 Ei M .....	93
Rouladen mit Hackfleischfüllung .....	94
Sahniges Sellerie Püree zu Frikadellen 1 Ei M .....	95
Sauerkraut Frikadellen 1 Ei .....	96
Schinken Hack Rouladen 2 Ei M .....	97
Schmorgurke gefüllt mit Hackfleisch 1 Ei M .....	97
Schmorgurkenpfanne mit Hackfleisch .....	98
Weißkraut Reis Hackfleischauflauf .....	99
Wirsingeintopf mit Hackfleisch M .....	99
Würziger Hackbraten 1 Ei .....	100
Zucchini Hacksteaks, 1 Ei M .....	101
Lamm .....	102
Gyro Burgers 1 Ei M .....	102
Indische Fleischbällchen 1 Ei .....	103
Kretische Reis Lamm Hackbällchen 2 Ei .....	104
Lamm Gemüse Auflauf 1 Ei M .....	105
Lamm Hamburger 1 Ei .....	106
Lammhackbällchen mit Paprikagemüse 6 Eigelb M .....	106
Lammhackfleischtopf .....	108
Lammhackpastetchen 2 Ei .....	109
Lammrollen in Weinblättern .....	110
Provenzalische Lammhack Pfanne .....	110
Shami Kebab I 2 Ei .....	111
Ohne Angaben .....	112
15 Minuten Pfanne .....	112
Allgäuer Käse Frikadellen 2 Ei M .....	112
Bananen Hackfleisch Pfanne .....	113
Blätterteig Hackfleischrollen M .....	114
Bunte Hackfleischpfanne mit Reis M .....	115
Bunte Hackpfanne M .....	115
Frikadellen mit Pilzsauce 1 Ei .....	116
Gefüllte Hackrolle 1 Ei M .....	117
Gefüllte Paprikaschoten 1 Ei .....	118
Gefüllte Schinkenröllchen M .....	118
Hackblech 3 Ei M .....	119
Hackbraten I 1 Ei M .....	120
Hackbraten II 1 Ei .....	120
Hackfleisch Bohnen Eintopf M .....	121
Hackfleisch Curry M .....	121

Hackfleisch Nester 1 Ei M.....	122
Hackfleisch Torte mit Käse, 1 Ei M.....	123
Hackfleisch Ufos 1 Eigelb M.....	123
Hackfleischbällchen in Curry M.....	124
Hackfleischkuchen vom Blech 1 Ei M.....	125
Hackfleischpfanne.....	126
Hackfleischpizza.....	126
Hackfleischstrudel 1 Ei M.....	127
Hackröllchen mit Schafskäse 1 Ei M.....	127
Hackrollen mit Speck 1 Ei M.....	128
Kochschinkenauflauf M.....	129
Kohlrouladen 1 Ei.....	130
Kräuterhackbraten 1 Ei M.....	131
Partysuppe á la Karin M.....	131
Pfundstopf M.....	132
Sahniges Hack Zwiebel Ragout M.....	133
Sahniges Hack - Zwiebel - Ragout M.....	133
Schinken Hackröllchen M.....	134
Wirsing Hack Rolle 1 Ei.....	134
Zucchini Reis Hackfleisch Topf M.....	135
Rind.....	136
Auberginen Röllchen M.....	136
Auberginenpfanne mit Hackfleisch und Schafskäse M.....	137
Ausgebackene Paprikaschoten Ei.....	137
Beamten Stippe.....	138
Beefsteak Röstzwiebel Buletten mit Püree M.....	138
Berliner Bouletten 1 Ei.....	140
Buntes Chili con carne.....	140
Cannelloni mit Hackfleischfüllung Ei M.....	141
Chili con carne.....	142
Chinakohl Pfanne.....	143
Chinesisches Hackfleisch.....	144
Chorizos de Catamarca.....	144
Fleischbällchen 2 Ei.....	145
Frikadellen 1 Ei M.....	146
Frikadellen F.....	147
Frikadellen Julienne M.....	148
Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F.....	149
Gefüllte Paprika 1 Ei M.....	151
Gefüllte Paprika.....	151
Gefüllte Schmorgurken M.....	152
Gefüllte Tatarschnitten.....	153
Griechischer Hackfleisch Teller 1 Ei.....	153
Gyros Pfanne.....	154
Hack Reis Auflauf Atbasar M F.....	155
Hackbällchen in Curry Mango Soße M.....	156
Hackbraten in der Folie 1 Ei.....	157
Hackbraten mit Gemüsefüllung 2 Ei M.....	158

Hackbraten mit Quark M F.....	158
Hackbraten mit Spinat 1 Ei.....	160
Hackbraten Mittelmeer 1 Ei M.....	161
Hackeintopf mit Sauerkraut.....	162
Hackfleisch Muffeins 1 Ei M.....	163
Hackfleisch Party Topf M.....	163
Hackfleisch Rouladen Topf M.....	164
Hackfleischkuchen vom Blech 2 Ei M.....	165
Hackfleischpfanne mit Fenchel.....	165
Hackfleischrolle Mayo M.....	166
Hackfleischspieße 1 Ei.....	167
Hackfleischtopf M.....	167
In Tomaten geschmorte Chinakohl Roulade M.....	168
Italienischer Hackbraten 3 Ei M.....	169
Kartoffel Hack Pfanne.....	171
Kohl Pudding 1 Ei M.....	171
Königsberger Klopse 1 Ei M.....	172
Koreanische Gemüsepfannkuchen mit Hackfleisch.....	173
Lasagne al forno M.....	174
Lauchgemüse mit Hackfleischbällchen 1 Ei M.....	175
Leichter Hackbraten M.....	176
Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F.....	177
Mittelmeerhackbraten 1 Ei M.....	178
Ofenkartoffeln mit Hackfleisch gefüllt 1 Ei M.....	179
Paprikagemüse mit Rinderhackfleisch M.....	179
Party Suppentopf M.....	180
Porree Frikadellen 1 Ei M.....	181
Pusztta Kartoffelauflauf 2 Ei M.....	182
Rinderbeinscheibe Consomme 3 Eiweiß.....	183
Rinderhack Börek 1 Ei.....	183
Rinderhack Pizza M.....	184
Rinderhackfleisch aus Java.....	185
Rinderhackfleisch Klößchen in Kapernsoße M.....	186
Rinderhackfleisch Pfanne mit Fenchel.....	186
Römische Reiskroketten 2 Ei M.....	187
Russischer Hackfleischtopf M.....	188
Scharfe Hackfleischpfanne M.....	189
Schweinebauch mit Rinderhack 2 Ei.....	190
Tacos mit Hackfleisch.....	191
Tomaten Hackfleischeintopf.....	192
Tomaten Moussaka M.....	192
Wirsingauflauf mit Hackfleisch 1 Ei M.....	193
Zucchini-Auberginen-Hackpfanne.....	194
Zucchini-auflauf mit Hackfleisch 2 Ei M.....	195
Schwein.....	196
Berliner Bouletten 1 Ei.....	196
Fruchtig Hack Reis Pfanne M.....	197
Gefüllter überbackener Chicoree 1 Ei + 2 Eigelb M.....	198

Hackfleisch Sauerkraut Eintopf mit Knoblauch 2 Eigelb M.....	199
Italienische Hackfleisch Pizza 2 Ei M.....	200
Kohlrabi Möhren mit Hackbällchen M.....	200
Vogelnester in Tomatensauce 10 Ei .....	201
Hinweis für Word.....	202

## Auflauf

### Blumenkohl Hack Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Blumenkohl

1 Zwiebel(n)

1 TI Öl

300 g Hackfleisch

1 TI Thymian

150 g Erbsen

30 g Butter

125 ml Milch

62.5 g Schmelzkäse (1 Ecke)

50 g Käse (Emmentaler)

Salz Pfeffer

Muskat

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zubereitung:

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. In 0,5 l leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Min garen. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Hack zufügen und krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Erbsen unaufgetaut unterrühren. Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Milch und Blumenkohlwasser unter Rühren zugießen, aufkochen. Schmelzkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Hack und Blumenkohl in eine Auflaufform geben, Soße darüber gießen. Käse reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° / Umluft: 180° / Gas: Stufe 3) ca. 20 Min. überbacken. Dazu Kartoffeln oder Kartoffelpüree

## Bunter Hackfleisch Auflauf M

### Zutaten

500 g Kartoffeln  
250 g Spinat  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Dose Tomaten, geschält (425g)

100 g Gouda, mittelalt; im Stück

30 g Butter; oder Margarine

375 g Rinderhackfleisch

; Salz  
weißer Pfeffer  
Fett für die Form

### Zubereitung

Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, heiß schälen und etwas abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden. Spinat verlesen, gründlich waschen und grob zerpfücken. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Tomaten abtropfen lassen. Käse reiben. Fett in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und anbraten. Spinat und Tomaten zufügen und unter Wenden kurz andünsten. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelscheiben untermengen. Eine feuerfeste Form einfetten und mit der Hack-Gemüse-Mischung füllen. Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad ca. 10 Minuten überbacken.

Zubereitung ca. 60 Min.

## Gemüse Hack Auflauf I 2 Ei M

Für 2 Personen

### Zutaten:

250 g Hackfleisch (Rind)

400 g Salatkartoffeln  
0,5 rote Paprikaschote  
0,5 gelbe Paprikaschote  
1 Zucchini  
0,5 Zwiebel  
0,5 Knoblauchzehe  
0,5 Bund Petersilie glatt



2 Eier

150 ml Milch

80 g geriebener Emmentaler

Salz, schwarzer Pfeffer, Majoran, Thymian, Muskatnuss, Öl

Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Min. garen, pellen und in Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm dick).

Inzwischen Paprika schälen und in schmale Streifen schneiden.

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm dick).

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.

Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine hohe Auflaufform einfetten.

Zubereitung:

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch andünsten.

Hackfleisch dazugeben und bröselig braten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Petersilie untermischen.

Den Boden der Auflaufform mit einer Schicht Kartoffeln auslegen, salzen und pfeffern.

Die Hälfte des Hackfleisches darüber geben und mit 1/3 Käse überstreuen.

Zucchini einschichten, würzen, restliches Hackfleisch darauf verteilen.

Eier-Milch-Mischung über den Auflauf gießen.

Übrige Kartoffeln dachziegelartig darauf legen, Paprika dazwischen stecken und restlichen Käse darauf verteilen. Etwas Thymian darüber streuen.

Auflauf ca. 30 Min. im Ofen backen.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten davon ca. 30 Minuten Garzeit

Nährwerte: kcal: 739, kj: 3.096

## Gemüse Hack Auflauf II 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln

1 Paprikaschote(n), gelb oder rot

1 große Zucchini

2 kleine Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Petersilie, glatte

400 g Hackfleisch vom Rind

200 g Käse (Emmentaler)

200 ml Milch

2 Ei(er)

Salz und Pfeffer

Majoran

Öl

Muskat

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:

Die Kartoffeln in Salzwasser garen, pellen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika in dünne Streifen schneiden. Zucchini in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne im Öl andünsten. Hackfleisch dazugeben und dieses krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie dazugeben.

Eine hohe Auflaufform einfetten. Den Boden der Form zuerst mit einer Schicht Kartoffeln auslegen, salzen und pfeffern. Die Hälfte des Hackfleischs darüber geben und dünn mit einem Teil des Käses bestreuen. Als nächstes die Zucchinis Scheiben darüber verteilen, würzen und das restliche Hackfleisch darauf geben. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über den Auflauf gießen. Als letzte Schicht die restlichen Kartoffeln schichten und die Paprika dazwischen stecken. Den restlichen Käse darauf verteilen. Den Auflauf im Ofen bei 175°C etwa 30 Minuten backen. Dazu schmeckt Salat oder frisches Brot.

### Gratin mit Kohlrabi und Hackfleisch M

Zutaten für 5 Portionen:

2 Ei Öl

400 g Hackfleisch vom Rind

1 Zwiebel(n)

Muskat Salz und Pfeffer

2 Ei Butter

2 Ei Mehl

500 ml Milch

2 Becher Joghurt

400 g Kohlrabi  
2 Möhre(n)  
500 g Kartoffeln  
2 El Butter zum Ausfetten und für Flöckchen  
Zubereitungszeit: 50 Minuten

#### Zubereitung:

Öl erhitzen und Hack krümelig braten. Feingehackte Zwiebel mitdünsten. Salzen, pfeffern. Alles etwas abkühlen lassen. Für die Béchamelsauce die Butter erhitzen. Sobald sie aufschäumt Mehl zufügen und mit einem Schneebesen schnell verrühren. Die heiße Milch unter ständigem Rühren langsam dazugießen, aufkochen lassen und 15 Minuten ausquellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In die etwas abgekühlte Sauce den Joghurt rühren. Kohlrabi, Möhre und Kartoffeln schälen und mit dem Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden. Eine breite Auflaufform ausfetten, das Gemüse dachziegelartig einschichten und dazwischen die Hackfleischkrümel streuen. Salzen und pfeffern. Zum Schluss die Béchamelsauce über das Gemüse verteilen, so dass alles bedeckt ist. Butterflöckchen darüber geben. Bei 200 Grad 40 Minuten backen

#### gratinierte Hackbrötchen M

Zutaten für 4 Portionen:  
4 Brötchen  
200 g Butter  
1 Paprikaschote(n), gelb  
1 Paprikaschote(n), grün  
1 Zwiebel(n)

150 g Käse

500 g Hackfleisch

Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zubereitung:

Brötchen halbieren, mit Butter bestreichen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Käse (Gouda, Emmentaler) in Würfel teilen, Ofen auf 200 Grad vorheizen. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit den Gemüse- und Käsewürfeln mischen. Brötchenhälften damit belegen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im Backofen ca. 25 Min. gratinieren.

Tipp:

statt Paprikawürfel können auch Maiskörner aus der Dose verwendet werden!

## Hack Auflauf auf griechische Art 2 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

1 kg kleine Kartoffeln  
1 Bund Lauchzwiebeln  
3 Tomaten  
3 El Öl,  
Salz,  
weißer Pfeffer

### 500 g gemischtes Hack

2 El Tomatenmark  
1 Tl getrockneter Thymian  
150 g Schafs- oder Fetakäse

250 g stichfeste saure Sahne oder Schmand,

### 2 Eier

evtl. Petersilie und  
Peperoni zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und waschen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

2. 2 El Öl erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Lauchzwiebeln zufügen und kurz mit anbraten. Alles würzen und herausnehmen.

3. 1 El Öl im Bratfett erhitzen. Hack darin ca. 5 Minuten krümelig braten. Tomatenmark zufügen, kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Kartoffeln und Tomaten unterheben. Alles in eine Auflaufform (ca. 30 cm lang) füllen. Schafskäse darüber bröckeln.

4. Saure Sahne und Eier verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Auflauf gießen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 20-30 Minuten backen. Mit Petersilie und Peperoni garnieren.

Zubereitungszeit: 1 1/4 Std.

## Hackauflauf mit Gemüse M

Zutaten:

400 g Zucchini  
400 g Tomaten  
1 grüne Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
4 El Öl  
3 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe

500 g gemischtes Hackfleisch

0,5 Bund gehackte Petersilie  
Salz  
weißer Pfeffer

4 El geriebener Allgäuer Käse

Zubereitung:

Zucchini und Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Zuccinischeiben und Paprikaringe in 2 El Öl anbraten und beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit dem Hackfleisch in 1 El Öl anbraten, dabei mit der Gabel zerkrümeln. Petersilie unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine feuerfeste Form mit dem restlichen Öl einpinseln. Gemüse und Hackfleisch in die Form schichten und die Schichten würzen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

## Hackfleisch und Porree Kartoffelaufbau M

750 g Kartoffeln,  
4 Stangen Porree,  
2 Zwiebeln,  
2 Knoblauchzehen,  
2 El Speiseöl,

400 g Hackfleisch halb und halb,

Salz,  
Pfeffer,  
Cayennepfeffer,  
2 El gehackte Petersilie,

50 g Emmentaler,

Butter

Die Kartoffeln gut bedeckt 20-25 Min. in Salzwasser kochen lassen, abgießen und anschl. Pellen und in Scheiben schneiden. Den Porree putzen, in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Die beiden Zwiebeln und die Knoblauchzehen würfeln und im Öl glasig dünsten. Das Hackfleisch darin anbraten und die Klümpchen gut zerdrücken. Salzen und pfeffern.

Die saure Sahne mit der Petersilie verrühren und salzen und pfeffern. Eine feuerfeste Form fetten und die Hälfte

Der Kartoffelscheiben und der Porreeringe hineingeben, salzen . Die Hälfte der Sahne drauf, dann die Hackfleischmasse. Die restlichen Kartoffelscheiben und den Porreerest dazugeben, salzen und obendrauf die restliche Sahne geben.

Den ger. Käse darüber streuen und Butterflöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen goldbraun backen lassen.

Backzeit: 200 Grad ca. 30 Min.

## Hackfleischauflauf 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

3 Zwiebel(n)

1 kg Mett (Rindermett)

250 ml Milch

1 El Butter

2 El Curry

1 Tl Salz

Pfeffer

1.5 El Essig

1 Scheibe Toastbrot

1 El Marmelade (Aprikose) oder brauner Zucker

3 El Mandeln, gehackt

2 Ei(er)

6 Lorbeerblätter

Zubereitungszeit: 45 Minuten

## Zubereitung:

Zwiebelwürfel in Butter glasig braten, Weißbrot in 125 ml Milch einweichen, ausdrücken und zu den Zwiebeln geben. Essig, Marmelade, Curry,

Salz, Pfeffer, geh. Mandeln dazugeben und gut durchrühren. Mett zerpfückt dazugeben und anbraten. Nochmals süß-sauer-scharf abschmecken. Masse in eine Auflaufform streichen, 125 ml Milch mit Eiern verquirlen und darübergießen. Lorbeerblätter in die Masse stecken und im Ofen bei 160°C ca. 30 Min. backen. Serviert wird mit Reis, kleingeschnittenen Bananen, Sambal Olek und fruchtigem Chutney.

## Hackfleischauflauf M

für 4 Personen

½ kg Kartoffeln waschen, gut abbürsten und ca. 20 Minuten kochen. Danach schälen und heiß durch ein Sieb drücken.

Mit 1 Tasse Kondensmilch (4 %) glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Muskat würzen.

Aus 400 g magerem Rindfleisch (z.B. Filet oder Hüfte) Hackfleisch herstellen.

Öl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch mit 2 feingehackten Zwiebeln und einem Glas eingelegten Paprikastreifen andünsten..

je 1 Bund Petersilie und Majoran hacken und unter die Fleischpaprikamischung geben.

¼ l Brühe dazugeben.

2 Knoblauchzehen mit Salz fein zerreiben und mit 1 TL gem Kümmel,

1 Msp. Nelkenpulver und Salz und Pfeffer dazugeben. Die Auflaufform ein wenig ausfetten und Kartoffelpüree und Hackfleischmasse schichtweise in die Form füllen. Zum Schluss 100 g geriebenen Emmentaler(leicht) drüberstreuen. Bei 200 ° C ca. 20 Minuten garen

Anmerkung: Ich nehme statt der Kondensmilch die Milch mit 0,3 Fettgehalt Für den Kartoffelbrei. Und das Hackfleisch brate ich nicht in Öl, sondern mit einem Schuss von dem Essigwasser von der Paprika

Kalorien: Kcal pro Person 380, 9g Fett, = 21,3 % Fett

## Hackfleischauflauf Clemens 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch

2 Kartoffeln, gekocht

1 Ei(er)

Salz und Pfeffer

Etwas Kondensmilch

100 g Schinken, geräuchert

100 g Käse (Edamer)

10 Blätter Salbei, frisch oder

1 TI Salbei, getrocknet

1 Ei Butter

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zubereitung:

Kartoffel reiben oder durch eine Presse drücken. Hackfleisch, Kartoffel, Ei, Salz und Pfeffer nach Geschmack mit so viel Dosenmilch vermischen, dass ein nicht zu lockerer Fleischteig entsteht. Die Hälfte des Teiges in eine gebutterte feuerfeste Form verteilen. Schinken und Edamer in Streifen geschnitten darauf geben und mit Salbei belegen. Mit dem Rest der Fleischmasse zudecken. Kleine Vertiefungen in den Fleischteig drücken und geschmolzene Butter hineinträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad ca. 40 Min. garen. Mit Weißbrot und grünem Salt servieren. Der Auflauf schmeckt auch kalt aufgeschnitten.

### Hackfleischauflauf mit Sauerkraut 1 Ei M

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 95 Minuten davon ca. 75 Minuten Garzeit

Zutaten:

200 g Hackfleisch (halb/halb)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 g mehlig Kartoffeln

300 g Sauerkraut (Konserve)

160 ml Fleischbrühe

1 Ei

100 g Crème fraîche

50 g geriebener Gouda

1 Ei Meerrettich

Salz, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, Öl

Vorbereitung:

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine Auflaufform einfetten.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.



Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Fleischbrühe vorbereiten.

Zubereitung:

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, darin das Hackfleisch krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Zwiebeln und Knoblauch untermischen.

Den Boden der Auflaufform mit Kartoffelscheiben bedecken. Darauf je die Hälfte Sau-erkraut und Hackfleisch schichten. Mit Kartoffeln, Kraut, Hackfleisch und Kartoffeln abschließen. Dabei jeweils die Kartoffelschicht mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Fleischbrühe, Meerrettich, Käse, Crème fraiche und Eier verquirlen

Die Mischung über den Auflauf gießen.

Den Auflauf für ca. 75 Min. in den Ofen schieben. Die ersten 30 Min. der Garzeit sollten Sie die Form mit Alufolie abdecken.

Nährwerte: kcal: 685 kj: 2.869

## Hackfleischgratin unter der Kartoffeldecke M

Portion: 4

1 mittel Zwiebel

2 El Öl

200 g Möhren

250 g Stangensellerie

600 g Gemischtes Hackfleisch

2 El Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

4 El Creme fraiche

Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

4 Portion Kartoffelpüree

Fertigprodukt

Muskatnuss, frisch  
gerieben

125 g Emmentaler, frischgerieben

Fett für die Form

Butterflöckchen zum

Besetzen

Die Zwiebeln schälen und feinhacken. In einer weiten Pfanne mit hohem Rand das Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Möhren waschen, schälen und auf einer Gemüsereibe direkt in die Pfanne raspeln. Den Stangensellerie waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Mit dem Hackfleisch in die Pfanne geben.

Das Tomatenmark hinzufügen und alles gut mischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Creme fraiche unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen und alles zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten. Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen.

Das Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den geriebenen Käse untermischen.

Eine feuerfeste Form ausfetten und die Hackfleischmasse einfüllen, mit dem Kartoffelpüree bedecken. Die Oberfläche glattstreichen und mit Butterflöckchen besetzen. Das Gratin im Backofen (Mitte) in etwa 20 Minuten goldgelb überbacken.

## Hackfleisch-Kartoffelpüree-Auflauf M

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten davon ca. 20 Minuten Garzeit

Zutaten:

200 g Hackfleisch (halb/halb)

600 g mehliges Kartoffeln

200 g Tomaten

80 g frische Champignons

40 g Zwiebeln

2 g Knoblauch

200 ml Milch

40 g geriebener Gouda

4 EL Olivenöl

¼ Bund Basilikum

Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver

## Vorbereitung:

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und zerkleinern.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Champignons waschen und in feine Scheiben schneiden.

Kartoffeln schälen und zerkleinern. In reichlich Salzwasser garen.

Basilikum waschen und hacken.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

## Zubereitung:

Das Hackfleisch im Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver je nach Geschmack würzen. Die Tomaten dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen. Evtl. noch mal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Basilikum zum Schluss unterrühren. Die Sauce darf nicht zu dünnflüssig sein.

Die Champignons mit der Zwiebel in Olivenöl andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch unter die Kartoffelmasse rühren und mit Salz abschmecken. Das Kartoffelpüree muß relativ fest werden.

In eine Auflaufform die Champignons, Kartoffelpüree, Hackfleischmasse, Kartoffelpüree schichten. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen. Den Auflauf bei 180 Grad im Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Ein frischer Salat schmeckt besonders gut dazu.

Nährwerte:

kcal: 630

kj: 2.639

## Hackfleischquiche 2 Ei M

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 70 Minuten davon ca. 30 Minuten Garzeit

Zutaten:

150 g Weizenmehl

150 g Butter

150 g Quark (10% Fett)

1 TL Salz

400 g Hackfleisch (halb/halb)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie glatt

80 g geriebener Emmentaler

2 Eier

2 EL Olivenöl

5 EL Tomatenmark

1 TL getrockneten Oregano

1 TL getrockneter Thymian

Salz, schwarzer Pfeffer, Fett für die Form, Mehl für die Arbeitsfläche, Auflaufform mit ca. 26 cm Durchmesser

### Zubereitung:

Mehl, kalte kleingewürfelte Butter, Quark und 1 Tl Salz in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen.

Inzwischen Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Form einfetten.

Zwiebel schälen und klein würfeln.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin Zwiebeln andünsten. Knoblauch und Hackfleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. krümelig braten.

Tomatenmark unter das Hackfleisch mischen, alles mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Eier mit Petersilie und der Hälfte des Käses verquirlen. Die Mischung unter das Hackfleisch mischen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form legen. Die Teigplatte sollte so groß sein, dass Sie einen ca. 3 cm hohen Rand formen können.

Die Hackfleischmasse auf dem Teig verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Die Quiche ca. 30 Min. im Ofen backen.

Quiche in Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Reichen Sie einen frischen Salat dazu.

Nährwerte:

kcal: 867

kj: 3.633

### Hack Reis Auflauf Atbasar M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Tassen Wasser

1 Tasse Naturreis Mittelkorn

### 300 g Rinderhack

1 Zwiebel

### 250 g Quark 0,5 %

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Vollrohrrohrzucker

5 cm Ingwer

130 g ca Paprikaschote

2 cl Balsamico Bianca

2 cl Tamari ( Sojasoße )

Butter für 3 feuerfeste ein Liter Schüsseln

3 Kiwi

3 TI Preiselbeerenkompott ( a Glas )

Paprikagranulat

Den Naturreis ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, + ca 35 min kochen, + ca 10 min ausquellen lassen.

Rinderhack mit kleingeschnittener Zwiebel + klein gewürfelte Paprikaschote sowie den klein gewiegten Ingwer + Quark mit einander vermengen, mit Salz + Pfeffer + Tamari + Essig gut würzen.

Den fertigen Reis untermischen + in drei ausgebutterte feuerfeste ein Liter Schüsseln geben, glattstreichen.

Kiwi schälen + in Scheiben schneiden + auf den Teig verteilen, in die Mitte Jeder Form, einen Teelöffel Preiselbeerenkompott geben.

Paprikagranulat auf den Auflauf streuseln.

Deckel drauf + in den kalten Backofen bei 170°C Unluft ca 40-60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 13. November 2006 Hans60

### Kartoffel Hack Auflauf M

Zutaten für 6 Portionen:

1.5 kg Kartoffeln, mehlig kochende

Salz

### 400 ml Milch, heiße

Muskat

2 Zehen Knoblauch, gepresst

1 Zwiebel fein gewürfelt

200 g Schafskäse, zerbröselt

2 Dosen Tomaten, geschälte, (à 480 g Abtropfgewicht)

2 Auberginen

4 Ei Öl

Fett für die Form

750 g Hackfleisch, gemischt

1.5 El Rosmarin, gerebelt

Pfeffer

1 TI Paprikapulver, edelsüß

100 g Käse (Gouda), gerieben

Zubereitungszeit: 1 Std.

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, noch heiß durch die Presse drücken oder zerstampfen. Mit so viel heißer Milch glatt rühren, dass ein sämiges Püree entsteht. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Hälfte des Knoblauchs mit dem Schafskäse unter das Püree mischen. Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen. Auberginen ca. 2 cm groß würfeln. Mit Salz bestreuen und 5 Min. Wasser ziehen lassen. Mit Küchenkrepp trocken tupfen und in 2 El Öl von allen Seiten kräftig anbraten.

Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft: 180°C, Gas: Stufe 3-4) vorheizen. Auflaufform fetten.

Abgetropfte Tomaten längs halbieren und quer dritteln. Restliches Öl erhitzen, Zwiebel und übrigen Knoblauch anbraten. Hackfleisch und Rosmarin zugeben, bröselig braten. Mit Pfeffer, wenig Salz und Paprikapulver würzen. Tomaten, Auberginenwürfel und 2/3 des Käses untermischen. Fleischmasse in die Form füllen. Püree mit einem Löffel dekorativ am Rand verteilen. Restlichen Käse über das Fleisch streuen und den Auflauf im heißen Ofen ca. 40 Min. backen.

### Kartoffel Hack Auflauf in Curry Käsesoße M

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Kartoffeln, kleine

1 m. große Zwiebel(n)

1 El Öl

300 g Hackfleisch, gemischt

Salz

Pfeffer, weißer

Paprikapulver, süß

40 g Butter od. Margarine

40 g Mehl

2 El Curry

375 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 Becher Schlagsahne

75 g Käse (Emmentaler), gerieben

Thymian zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und ca. 20 Min. in kochendem Wasser garen. Zwiebel schälen und hacken. Öl erhitzen. Hackfleisch und Zwiebel darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Fett schmelzen lassen. Das Mehl zufügen und anschwitzen. Mit Curry bestäuben. Mit Brühe und Sahne unter Rühren ablöschen. Käse darin schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln evtl. halbieren. Kartoffeln, Hack und Soße in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen (E Herd 225 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4) ca. 30 Minuten goldbraun überbacken. Evtl. mit Thymian bestreuen.

## Kartoffel Hackfleisch Auflauf M

Zutaten für 2 Portionen:

500 g Kartoffeln

125 ml Milch

Muskat Salz

Pfeffer Petersilie

1 El Butter

1 Zwiebel(n)

Öl, Olivenöl

2 Zehe/n Knoblauch

250 g Hackfleisch, Rind

Thymian

Rosmarin

100 g Püree, Tomatenpüree, passiert

150 ml Wein, Rotwein

Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, kochen und mit Milch und Butter zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwiebel fein würfeln und im Olivenöl andünsten. Knoblauch hacken und zugeben. Hackfleisch zugeben, Hitze verstärken und Hack braten, bis es krümelig wird. Dabei ständig

rühren. Thymian und Rosmarin mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenpüree und Wein zugeben, einkochen lassen. Kräftig abschmecken, Petersilie hacken und zugeben. Auflaufform buttern, Hackfleischmasse einfüllen, Kartoffelpüree darüber verteilen, glatt streichen und mit Butterflöckchen belegen. Im Ofen bei 200°C 20 Minuten garen. Dazu schmeckt Salat.

### Kartoffelauflauf mit Hackfleisch 2 Ei M

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 100 Minuten davon ca. 60 Minuten Garzeit

Zutaten:

400 g Salatkartoffeln

0,5 rote Paprikaschote

0,5 grüne Paprikaschote

1 Knoblauchzehe

0,5 Bund Petersilie glatt

300 g Hackfleisch (halb/halb)

100 g Schafkäse

80 g Joghurt

2 Ei Schlagsahne

2 Eier

0,5 El Tomatenmark

0,5 Tl Rosmarin

80 ml Wasser

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Paprikapulver,

Olivenöl

### Vorbereitung:

Die Kartoffeln in Salzwasser in der Schale garen, dann pellen und in Scheiben schneiden.

Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Den Schafkäse würfeln.

Eier mit Joghurt und Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. (Umluft 170 Grad)

### Zubereitung:



In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, darin die Paprika und den Knoblauch kurz andünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Tomatenmark, Paprikapulver, Rosmarin, Salz und Pfeffer untermischen. Mit dem Wasser ablöschen und alles bei schwacher Hitze einköcheln lassen. Evtl. nochmals nachwürzen.

Dann die Petersilie und den Schafskäse unter die Hackfleischmischung rühren.

Eine Auflaufform einfetten. Dann eine Schicht Kartoffelscheiben auslegen. (Ich streue immer noch etwas Salz über die Kartoffeln) Einen Teil des Hackfleischs darauf verteilen und ein Teil der Eier-Masse darübergießen. Füllen sie so die Form und enden mit der Eier-Masse.

Den Auflauf im Backofen ca. 1 Std. garen.

Nährwerte:

kcal: 779

kj: 3.264

## Nudel Hack Auflauf M

### Zutaten

500 g Broccoli  
200 g Nudeln, kurz, dick  
Salz  
250 g Champignons  
4 Zwiebeln

### 500 g Hackfleisch, gemischt

1 El. Öl  
1 Dose Tomatenmark, a 70 g  
1 Pk. Tomatenstücke, a 200 g  
Pfeffer

### 125 g Mozzarella Käse

### Zubereitung

Broccoli waschen und in Röschen teilen. Nudeln in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Broccoli etwa 5 Minuten mitgaren. Die Pilze putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Hack, Zwiebeln und Pilze in heißem Öl ca. 10 Minuten braten. Tomatenmark und stückige Tomaten zugeben, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Broccoli und Nudeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Mit der Hacksoße in eine Auflaufform schichten. Käse abtropfen lassen, würfeln und über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Backofen (E Herd 200 °C/ Gasherd Stufe 3) 20 30 Minuten knusprig überbacken.

## Nudel Hackfleisch Auflauf 2 Ei M

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten davon ca. 30 Minuten Garzeit

Zutaten:

250 g breite Nudeln

200 g Hackfleisch (halb/halb)

0,5 Zwiebel

0,5 Stange Lauch

80 g frische Champignons

120 ml Fleischbrühe

50 g geriebener Emmentaler

2 Eier

50 ml Milch

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Olivöl

### Vorbereitung:

Nudeln in reichlich Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.

Inzwischen Zwiebel schälen und fein hacken.

Lauch waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Pilze waschen und in Scheiben schneiden.

Fleischbrühe vorbereiten.

Eier mit Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Öl ausreiben.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

### Zubereitung:

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel dazugeben und mitdünsten.

Fleischbrühe angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. einköcheln lassen.

Dann Lauch und Pilze hinzufügen und ca. 1 Min. mitgaren.

Nudeln und Hackfleisch in die Auflaufform schichten (mit Hackfleisch abschließen), Käse darüber streuen und alles mit der Eier-Milch-Mischung übergießen.

Den Auflauf für ca. 30 Min. in den Ofen schieben.

Reichen Sie einen frischen Salat dazu.

Nährwerte:

kcal: 915

kj: 3.835

## Paprika Hackfleisch Auflauf M

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 90 Minuten davon ca. 55 Minuten Garzeit

Zutaten:

200 g Hackfleisch (halb/halb)

2 rote Paprikaschoten

200 g Salatkartoffeln

1 Zwiebel

200 g Sauerkraut (Konserve)

1 El Butter

100 ml Milch

100 g saure Sahne

100 ml Gemüsebrühe (Pulver)

0,5 El Mehl

1 El mittelscharfer Senf

0,5 El getrockneter Majoran

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Paprikapulver edelsüß,

Olivenöl

## Vorbereitung:

Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Min. vorgaren, dann pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Paprika mit dem Sparschäler die Haut abziehen und der Länge nach achtern.

Sauerkraut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine Auflaufform einfetten.

Gemüsebrühe vorbereiten.

## Zubereitung:

Milch, saure Sahne und Gemüsebrühe verrühren. In einem Topf die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und dann die Milch-Mischung angießen. Alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, darin das Hackfleisch und die Zwiebeln kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran kräftig würzen.

In die Auflaufform nacheinander Kartoffeln, die Hälfte der Paprikaschoten, das Hackfleisch, Sauerkraut und die übrigen Paprikaschoten einschichten. Jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen und etwas von der Sauce darübergießen.

Den Auflauf ca. 55 Min. im Ofen backen. Vor dem Anschneiden ca. 5 Min. ruhen lassen.

Nährwerte:

kcal: 573

kj: 2.399

## Paprika-Nudelaufbau M

150 g Hörnchennudeln

250 g Hack

Pfeffer, Salz

Paprikapulver

1 El Öl

3 Paprika

1 Zwiebeln

1 Dose Mais

1/8 Liter Weißwein

1 Dose Tomatenmark

1/4 Liter Wasser

3 Tl Saucenbinder

Chilipulver

125 g Mozzarella

Für den Paprika-Nudelaufbau zunächst Hörnchennudeln bissfest kochen. In der Zwischenzeit Hack mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver kräftig würzen. Kleine Hackbällchen formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hackbällchen kross anbraten. Hitze auf mittlere Temperatur stellen. Paprika (je eine rote, grüne und gelbe) halbieren, von Kernen und weißen Häuten befreien, waschen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls grob würfeln. Beides zum Hack geben und kurz mitschmoren. Mais in einem Sieb unter fließend Wasser abspülen und in die Pfanne geben. Weißwein zufügen, einen Deckel auflegen und ca. 10 Min. schmoren. Tomatenmark und Wasser zufügen. Die Sauce mit Saucenbinder andicken und mit Pfeffer, Salz und Chilipulver abschmecken. Nudeln in eine Auflaufform geben. Paprika-Hack-Mischung darüber geben. Mozzarella halbieren,

in Scheiben schneiden und über den Paprika-Nudelauflauf verteilen. Im Grill, Stufe 3, untere Schiene ca. 5 Min. überbacken.

3 Portionen - 735 Kcal pro Portion

### Spinat Hackfleisch Auflauf M

600 g Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 El Butter

300 g Rinderhackfleisch  
1 TI Kräutersalz  
1/4 TI Cayennepfeffer  
1/4 TI Muskatnuss gerieben

150 g Sahne süß

50 g Parmesan gerieben  
100 ml Wasser

Den Spinat antauen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Das Hackfleisch hinzufügen, kurz anbraten und dabei zerkrümeln. Mit Kräutersalz, Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hälfte des Spinats in eine feuerfeste Form verteilen und die Hälfte des Hackfleisches darauf geben. Dann den restlichen Spinat und zum Schluss das restliche Hackfleisch in die Form geben. Die Sahne mit dem Wasser mischen. Den Parmesan darunter rühren und alles über den Auflauf gießen. Die Form in den Ofen schieben und den Auflauf etwa 20 Minuten überbacken.

### Überbackener Hackbraten 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:  
2 Brötchen vom Vortag  
2 Stange/n Lauch  
4 El Butter  
2 Zehe/n Knoblauch

750 g Hackfleisch, gemischt

3 Ei(er)

1 El Gewürzmischung für Pasteten

Salz und Pfeffer  
1 TI Oregano  
3 EI Mehl

0.375 Milch

100 g Käse (Emmentaler), frisch gerieben

Muskat

Zubereitungszeit: 1 Std.

### Zubereitung:

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Brötchen einweichen. Den Lauch in feine Streifen schneiden und in 2 EI Butter 8 Minuten anbraten. Die Knoblauchzehen durch eine Presse dazudrücken. Das Hackfleisch mit den ausgedrückten Brötchen, den Eiern, dem Lauch und den Gewürzen mischen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, den Fleischteig einfüllen und im Backofen in 30 Minuten garen. Die übrige Butter zerlassen, das Mehl einstreuen, goldgelb braten, die Milch unterrühren und 15 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit dem Käse, dem Muskat und Salz und Pfeffer würzen, über den Hackbraten gießen und weitere 25 Minuten goldbraun überbacken.

### Wirsingauflauf mit Hackfleisch 1 Ei M

150 g Wirsing,  
Salz,  
1/2 Zwiebel,  
1 TI Öl,

100 g Rinderhackfleisch,  
1 EI Tomatenmark,  
Pfeffer,

1 Ei (Klasse S),

50 ml Milch (1,5 %),

30 g Gorgonzola,

Öl für die Form und im heißen Öl andünsten. Das Hackfleisch zufügen und braten, bis es krümelig ist. Das Tomatenmark unterrühren, die Fleischmasse salzen und pfeffern. Eine kleine Auflaufform fetten und die Hälfte des Wirsings darin verteilen. Das Ei mit der Milch verquirlen, leicht salzen und pfeffern und die Hälfte davon über den Wirsing gießen. Die Hackfleischmasse darauf geben und mit dem restlichen Wirsing bedecken. Die verbliebene Eiermilch darüber gießen. Den Gorgonzola zerkrümeln und

darauf verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen auf der Mittelschiene bei 220 °C etwa 30 Minuten backen.

(547 kcal/2297 kJ, 36,5 g Fett, 10,3 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit 1 Stunde)

### Zucchini-auflauf mit Hackfleisch 2 Ei M

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 90 Minuten davon ca. 50 Minuten Garzeit

Zutaten:

200 g Hackfleisch (Rind)

400 g Zucchini

0,5 Zwiebel

0,5 Bund Petersilie glatt

0,5 Bund Dill

¼ unbehandelte Zitrone

2 Eier

50 g geriebener Parmesan

1 Ei Milch

1 Ei Semmelbrösel

3 Ei Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

### Vorbereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zucchini waschen und klein würfeln.

Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

Zitrone auspressen.

Petersilie und Dill waschen, trockenschütteln und beides fein hacken.

Eine Auflaufform einfetten.

### Zubereitung:

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, darin Hackfleisch und Zwiebeln anbraten. Zitronensaft und ein bisschen Wasser (bei 4 Pers. Ca. 1/2 Tasse) angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles ca. 10 Min. offen köcheln lassen, dann Zucchini dazugeben, Deckel drauf und noch mal 15 Min. garen.

Zum Schluss Petersilie und Dill untermischen.

Eier, Milch und die Hälfte vom Parmesan gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in die Pfanne gießen und gut mit Hackfleisch-Zucchini-Mischung vermengen.

Mit der Hälfte der Semmelbrösel die Auflaufform ausstreuen. Das Gericht einfüllen und mit dem restlichen Käse und den Semmelbröseln bestreuen. Den Auflauf ca. 30 Min. im Ofen backen.  
Wer will, kann auch noch Reis oder Nudeln dazu reichen.

Nährwerte:

kcal: 678

kj: 2.839

## Zucchini-auflauf mit Hackfleisch 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch

600 g Zucchini

1 Zwiebel(n)

je 1 Bund Petersilie, Dill

1 Zitrone(n)

3 Ei(er)

75 g Parmesan, gerieben

2 El Milch

2 El Semmelbrösel

5 El Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Zucchini waschen und klein würfeln. Zwiebeln fein hacken, Hackfleisch und Zwiebel in Öl anbraten. Zitronensaft und 1/2 Tasse Wasser angießen, Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten offen köcheln lassen, dann Zucchini zugeben. Deckel drauf, nochmals 15 Minuten garen. Feingehackte Petersilie und Dill zugeben. Eier mit Milch und der Hälfte vom Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in die Pfanne geben und die Masse gut vermischen. Eine Auflaufform mit Semmelbrösel ausstreuen. Masse einfüllen. Rest Käse und Semmelbrösel überstreuen. 30 Minuten backen.

Fisch



## Hackmack 1 Ei

altes Feuerwehressen

Zutaten für Portionen

150 g Fischfilet (Matjesfilet)

150 g Schabefleisch (Rinderhack)

1 Ei(er), hart gekocht

2 Gurke(n), saure

2 m.- große Zwiebel(n)

2 El Tomatenmark

Salz und Pfeffer

1 Brötchen

## Zubereitung

Fisch, Schabefleisch, Ei, 1 Zwiebel und 1 saure Gurke durch Fleischwolf drehen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit dem Tomatenmark und den Gewürzen je nach Geschmack vermischen. Restliche Zwiebel klein schneiden und saure Gurke in Scheiben schneiden. Hackmack auf die 1/2 Brötchen verteilen und mit Zwiebel und saure Gurke garnieren.

27.10.03 Opolupo CK

## Italienischer Hackbraten 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Hackfleisch, gemischt

3 Sardellenfilet(s), eingelegte

75 g Oliven, grün, ohne Stein

1 Zwiebel(n)

1 Tl Butter

2 m.- große Ei(er)

50 g Kräuter, italienische, TK , gehackt

1 El Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

3 Fleischtomate(n)

3 El Öl (Olivenöl)

2 Brötchen, altbacken

Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zubereitung:

Auflaufform mit Öl auspinseln.

Brötchen grob zerteilen und in Wasser einweichen. Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken. Oliven quer halbieren. Zwiebel abziehen, fein Würfeln und in heißer Butter glasig dünsten. Kräuter untermischen und alles abkühlen lassen.

Brötchen sehr gut ausdrücken, mit Fleisch, Eiern, Tomatenmark, Oliven, Sardellen und der Zwiebel-Kräuter-Mischung sehr gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Aus der Hackmasse einen länglichen Laib formen und in die geölte Form geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf mittlerer Schiene etwa eine Stunde garen.

Inzwischen die Fleischtomaten brühen, enthäuten, vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch trocken tupfen und würfeln. Restliches Olivenöl erhitzen und Tomatenwürfel unter Rühren andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbraten auf eine vorgewärmte Platte geben, gedünstete Tomaten um den Hackbraten geben, nach Wunsch mit einigen Kräuterblättchen bestreuen und servieren.

Als Beilage eignet sich Polenta.

### Kohlrouladen 1 Ei

(mit Lammfleisch, Sardellen und Schafkäse)

Portion/en: 6

1 Kopf Weißkohl

500 g Lammhack

5 Sardellenfilets

2 Ei Kapern

1/2 Brötchen, alt

1 Chilischote; nach Bedarf mehr

1/2 El Getr. Thymian

1/2 El Getr. Rosmarin

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

1 Ei

100 g Schafs- oder Ziegenkäse

2 El Sojasauce-Zitrone

Brühe

### 1 l Kalbs- oder Hühnerbrühe

2 El Tomatenmark

Zucker

Kohl vom Strunk befreien und in einem Topf mit kochendem Wasser setzen - so lassen sich nach einigen Minuten die Blätter mühelos abschälen. Von den Kohlblättern noch den Mittelstrunk entfernen.

Für die Hackmischung die Sardellen, Zwiebeln, Chili, Knoblauch und die Kapern klein hacken. Mit eingeweichtem ausgedrücktem Brötchen, dem Ei und den Gewürzen gut vermengen. Evtl. etwas salzen und kleingehackte Petersilie begeben. Die abgetrockneten Kohlblätter damit füllen. Wer möchte, gibt in die Mitte der Hackmischung etwas Schafskäse (mind. einen halben Esslöffel groß).

Die Kohlpäckchen gut verschnüren und in einem großen Bräter in Butter anbraten. Dann mit der Brühe aufgießen und mit Sojasauce und Zitrone abschmecken.

Bei geschlossenem Deckel je nach Größe der Rouladen 50-60 Minuten köcheln lassen. Dann die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Brühe mit Tomatenmark verrühren, etwas zuckern und damit die Rouladen aufgießen.

Beilage: Salzkartoffeln

### Lammfrikadellen 1 Ei M

(für 4 Personen)

Zutaten:

500 g Lammhack zerkleinert

20 g Weicher Schafskäse pro Person

2 Knoblauchzehen

1 Ei

1 Bund frische Petersilie, gehackt

2 El Paniermehl

3 Schalotten, zerkleinert

2 El Kapern, zerhackt

1 El Thymian

Eventuell Salz

6-7 Sardellenfilets

Salz, Pfeffer

### Für die Soße:

2 Rote Paprikaschoten, geschält

1 Karton Creme fraiche

1/2 Karton Süße Sahne

### Zubereitung:

Die Frikadellen bestehen aus Lammhack, Kapern; würzigen Sardellen (in Salz eingelegt) und in einer Füllung mit Schafskäse.

Die Zutaten gut mit der Hand vermengen, evtl. salzen oder einige Sardellenfilets mehr begeben.. Die Frikadellen mit je 1 gehäuften TL Schafskäse füllen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen erst bei höchster, dann mittlere Hitze ca. 10 Minuten von beiden Seiten braten.

### ZUBEREITUNG DER SOßE:

Den geschälten Paprika (schält sich gut mit einem Spargelschäler) klein schneiden und in wenig Wasser ca. 7-8 Minuten gar dünsten. Anschließend mit Creme fraiche und der Sahne im Mixer vermischen, hinterher erneut erhitzen.

Diese köstliche Soße zu den Frikadellen geben, dazu etwas Fladenbrot und Rotwein reichen.

### Pasticcio 3 Ei M

Klassisches Pastagericht, das seine Wurzeln in Italien und Griechenland hat

Zutaten für 6 Portionen

250 g Nudeln, kurze (z.B. Fussili)

1 El Öl (Olivenöl)

4 El süße Sahne

Salz, Rosmarinzweige zum Garnieren, Bunter Salat als Beilage

### Für die Sauce:

2 El Öl (Olivenöl) , zusätzlich Öl zum Ausfetten der Form

1 Zwiebel(n), in dünne Ringe geschnitten

1 Paprikaschote(n), rote, entkern, klein geschnitten

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

500 g Hackfleisch vom Rind

400 g Tomate(n), geschälte in Stücken (aus der Dose)

125 ml Wein, weiß, trocken

2 El Petersilie, gehackte

50 g Sardellenfilet(s), abgespült, fein gehackt (muss aber nicht sein!)

Salz und Pfeffer

Für den Guss:

300 ml Natur-Joghurt

3 Ei(er), leicht verschlagen

1 Prise Muskat, frisch gerieben

50 g Parmesan, frisch gerieben

Für die Sauce das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe und Paprika 3 Minuten darin andünsten, den Knoblauch zugeben und nach 1 weiteren Minute das Rinderhack. Rühren und wenden, bis am Fleisch keine roten Stellen mehr zu sehen sind. Die Tomaten und den Wein zugeben und zum Kochen bringen. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Petersilie und ggf. Sardellen zugeben, salzen und pfeffern.

Die Nudeln in leicht gesalzenem, kochendem Wasser, dem Öl zugesetzt ist, so eben bissfest kochen. Abgießen, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben, die Sahne untermischen und beiseite stellen.

Für den Überzug Joghurt und Eier miteinander verschlagen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. 1 El geriebenen Käse unterrühren. Eine flache Auflaufform ausfetten. Die Hälfte der Nudeln einfüllen und von der Fleischsauce darüber geben. Die Lagen wiederholen, zuletzt den Überzug darüber streichen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C 25 Minuten backen, bis der Überzug goldbraun ist. Mit Rosmarin garnieren und mit Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.09.03 ziegler-arbez

Spanische Frikadellen 1 Ei

Für 2 Personen

Zutaten:

250 g Hackfleisch (halb/halb)

0,5 Zwiebel

¼ Knoblauchzehe

0,5 Tomate

4 gefüllte grüne Oliven

0,5 Brötchen

1 Ei

## 2 Sardellenfilets

1 Ei Tomatenmark

4 El Curryketchup

70 ml trockener Rotwein

Salz, weißer Pfeffer, getrockneter Oregano, Olivenöl

Brötchen in kaltem Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Oliven klein würfeln.

Tomaten waschen und pro Person eine dicke Scheibe schneiden.

Zubereitung:

Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Ei, Zwiebeln, Knoblauch und Oliven gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus dem Teig pro Person 1 große Frikadelle formen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten gar braten, aus der Pfanne nehmen und warm halten.

In der Pfanne die Tomatenscheiben von beiden Seiten anbraten und mit den Sardellen auf die Frikadellen legen.

Den Bratenfond in der Pfanne mit dem Rotwein losköcheln. Ketchup und Tomatenmark einrühren, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und etwas Oregano würzen.

Frikadellen mit der Sauce auf Tellern anrichten.

Als Beilage eignet sich Kartoffelpüree sehr gut.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten davon ca. 15 Minuten Garzeit

Nährwerte: kcal: 429 ,kj: 1.799

## Halb & Halb

Athletenbrötchen 1 Ei M

Zutaten für 2 Portionen:

2 Brötchen

120 g Käse (Gouda)

4 Scheibe/n Käse (Gouda)

1 Paprikaschote(n), grün

1 große Fleischtomate(n)

Salz

Senf

1 kleine Zwiebel(n)

1 Ei(er)

350 g Hackfleisch, gemischt

Paprikapulver

Pfeffer

Tomatenmark

Paniermehl

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:

Aus Hack, Ei, Zwiebel, Paniermehl, Senf und Tomatenmark (nach Geschmack) sowie Gewürzen einen Fleischteig zubereiten. Jungen Gouda in Würfel schneiden und unter den Fleischteig mischen. Brötchen aufschneiden und den Fleischteig darauf verteilen. Darauf achten, dass der Fleischteig bis ganz an den Rand reicht, da sonst die Brötchen am Rand zu trocken werden. Im vorgeheizten Backofen (180°) etwa 10-12 Minuten backen. Nach der Backzeit am besten mit der Gabel das Hack etwas hochheben und nachschauen, ob es richtig gar ist. Danach jede Brötchenhälfte mit Paprikaringen, Tomatenscheiben und den Käsescheiben belegen; nochmals in den Backofen schieben, bis der Käse schmilzt. Sofort servieren.

Auberginen mit Hackfleisch Füllung 1 Ei M

### Zutaten für 4 Personen:

4 Auberginen (ca. 1,2 kg)

etwas + 3 El Öl

1 Brötchen vom Vortag

2 mittelgroße Zwiebeln

1 El Tomatenmark

1 Dose (850 ml) Tomaten

1 Tl Gemüsebrühe (Instant)

Salz,

Pfeffer,

Cayennepfeffer

5 Stiele od. 1 Tl getr. Oregano

500 g gem. Hackfleisch,

1 Ei

4 El gerieb. Parmesan-Käse

## Zubereitung:

1. Auberginen putzen, waschen, halbieren, längs einschneiden. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein geöltes Blech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten vorbacken.
2. Brötchen einweichen. Zwiebeln schälen, hacken. Die Hälfte in 3 El heißem Öl andünsten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit 150 ml Wasser und Tomaten samt Saft ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren. Tomaten etwas zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5 Minuten köcheln.
3. Oregano waschen und, bis auf etwas, hacken. Brötchen gut ausdrücken. Mit Hackfleisch, Ei, Rest Zwiebeln, Oregano und Gewürzen verkneten.
4. Auberginen mit der Schnittfläche nach oben in eine geölte Auflaufform legen. Fruchtfleisch zur Seite drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackteig in die Mitte geben.
5. Tomatensoße angießen. Alles mit Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 45 Minuten backen. Mit dem übrigen Oregano garnieren.

Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

Kcal 710 kJ 2980 Eiweiß 43 Fett 27 KH 69

## Balkan Hackfleischtorte 3 Ei

200 g Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken.

1 Ei,

1 Prise Salz,

100 g kalte Butter in die Vertiefung geben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

300 g TK Gemüse Mischung (z. B. Kaisergemüse) kurz in kochendem Wasser blanchieren.

2 Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und mit  
1 gepressten Knoblauchzehe,

2 Eiern,

1 gewürfelten Peperoni,

50 g zerdrücktem Schafskäse (Feta) und dem blanchiertem Gemüse unter  
500 g gemischtes Hackfleisch ziehen.

Mit Salz,



Pfeffer,  
Paprikapulver edelsüß,  
Chilipulver pikant abschmecken. Den Teig in eine gefettete 26 cm Springform drücken, dabei den Rand etwa 2 cm hochziehen. Die Hackfleischmischung gleichmäßig darauf verteilen. und im vorgeheizten Backofen bei 220°C 45 Minuten backen.

150 g geriebenen Käse (Emmentaler, Gouda, o. ä.) darüber streuen und noch mal etwa 15 Minuten goldbraun überbacken.

**Tipp:** Will man die Hackfleischtorte für Gäste zubereiten, so kann man die Torte auch schon am Vortag oder Vormittag wie folgt zubereiten. Alles wie oben beschrieben zubereiten. Die Torte allerdings 1 Stunde ohne sie mit Käse zu bestreuen im Backofen garen. Dann kalt stellen. Kurz vor Eintreffen der Gäste mit Käse bestreuen und bei 190°C ca. 30 – 35 Minuten goldbraun überbacken.

### Cannelloni mit Hackfleisch Schinken Füllung M

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch, gemischt

200 g Schinken (Katenschinken), gewürfelt

1 gr. Dose Tomate(n), gewürfelt

3 El Tomatenmark

2 Zwiebel(n), klein

200 ml Bechamelsauce (Tetrapack)

20 Cannelloni, ohne Kochen

300 g Käse, gerieben

Zucker

Salz,

Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zubereitung:

Gehacktes, Schinkenwürfel und in feine Scheiben geschnittene Zwiebelringe zusammen anbraten und etwas dünsten lassen. Tomatenwürfel und Tomatenmark unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker abschmecken.

Die Cannelloni ungekocht mit der Masse füllen und in einer Auflaufform schichten.

Die restliche Masse darüber verteilen.

Mit Bechamelsoße übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 30 Minuten backen.

## Deftiger Hackbraten 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

10 g Pfifferlinge, getrocknete

750 g Hackfleisch, gemischt

1 Ei(er)

2 El Senf

6 El Semmelbrösel

2 Zwiebel(n)

100 g Rucola

6 Scheibe/n Speck

500 g Karotte(n)

2 El Öl

2 El Zucker

150 g Crème fraîche

Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Minuten

### Zubereitung:

Die Pfifferlinge einweichen.

Hackfleisch, Ei Senf, Semmelbrösel vermischen. Zwiebeln hacken, Pilze abgießen, aber Wasser auffangen. Einige Blätter Rucola beiseite legen, Rest klein schneiden. Zwiebel, Pilze und Rucola unter das Hackfleisch mischen, würzen. Einen Laib formen. Ofen auf 200°C vorheizen.

Hackbraten in eine feuerfeste Form legen. Mit Speck belegen und 50 - 60 Minuten braten. Ab und zu Pilzwasser angießen. Karotten schälen, vierteln, anbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. 4 El Wasser dazu und 10 Minuten dünsten, würzen.

Hackbraten herausnehmen und in den Fond Creme fraiche einrühren, nochmals aufkochen und würzen. Aufschneiden und mit Rucolablättern garnieren.

## Deftiges Hackfleisch Romadur 1 Ei M

### Gratin mit Zucchini

Zutaten:

500 g gemischtes Hackfleisch

100 g feingewürfeltes Dörrfleisch

Salz,  
Pfeffer,  
frischgeriebene Muskatnuss

1 Ei

5 El Schlagsahne,

2 El Semmelbrösel

1 TI frische Thymianblättchen

1 El Rosmarin

60 g Butterschmalz

500 g rohe, geschälte Kartoffeln

500 g Zucchini,

150 g Romadur

Butter zum Ausfetten der Form

### Zubereitung:

Hackfleisch, Dörrfleisch, Ei, Schlagsahne, Gewürze und Semmelbrösel gut vermengen und daraus Frikadellen formen. In Butterschmalz mit frischem Thymian in geschlossener Kasserolle bei geringer Hitze etwa 6 Minuten braten. Erst zum Schluss bei schärferer Hitze bräunen. Rohe Kartoffeln und Zucchini würfeln. Erst die Kartoffeln in Butterschmalz mit Rosmarin goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann getrennt davon die Zucchini 3 Minuten in Butterschmalz garen. Salzen und pfeffern. In die Mitte einer mit Butter gefetteten Gratinform die Frikadellen platzieren, mit Kartoffelwürfeln einrahmen. Die Ränder mit Zucchini auffüllen. Frikadellen mit Romadurscheiben belegen. Mit Thymian bestreuen und etwa 2 Minuten unter dem Grill gratinieren.

### Eier im Hackfleischnest 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch, halb und halb

2 Zwiebel(n), gewürfelt

1 El Tomatenmark

4 Ei(er)

0,5 TI Pfeffer

0,5 Tl Paprikapulver  
1 Knoblauch (Zehen)  
1 Ei Salz  
Zubereitungszeit: 1 Std. 10 Minuten

### Zubereitung:

Das Fleisch mit allen Zutaten außer Ei und Paprika mischen und gut durchkneten.

4 ovale Klößchen formen, in der Mitte eine Vertiefung eindrücken und jeweils ein rohes Ei hineingeben. Mit Paprikapulver bestreuen, in eine gefettete Auflaufform setzen und im Ofen bei 200 Grad backen.

Wer möchte, kann die Hackfleisch auch vorher etwas anbraten!  
Dazu passt Toastbrot, Graubrot und Gurke.

### Feine Hack Porree Spieße 1 Ei

Zutaten für 4 Personen  
1 Stange Porree (Lauch; ca. 350 g)  
Salz,  
weißer Pfeffer  
2-3 El Weißwein-Essig  
etwas Zucker,  
4-5 El Öl  
2 Bund Radieschen  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe

### 350 g gemischtes Hack

1 Ei (Gr. M)  
2-3 El Paniermehl  
Klarsichtfolie  
evtl. 8 Holzspieße

### Zubereitung:

1. Porree putzen und gründlich waschen. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Abtropfen.
2. Essig, 1-2 El Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 2-3 El Öl kräftig darunter schlagen. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Salatsoße mischen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Hack, Ei und Paniermehl verkneten. Würzen.

4. Porreeblätter voneinander lösen. Auf Folie zum Rechteck (ca. 18 x 30 cm) legen. Hack darauf streichen. Von der langen Seite fest aufrollen. In 16 Scheiben (ca. 2 cm dick) schneiden. Evtl. auf Holzspieße stecken.
5. Röllchen in 2 El heißem Öl pro Seite ca. 3 Minuten braten. Alles anrichten.

Dazu passt eine Joghurtsoße.

**EXTRA-TIPP** Die Hack-Porree-Spieße lassen sich gut vorbereiten, denn sie schmecken warm und kalt.

**Zubereitungszeit: 50 Min.**

**Kcal 300 kJ 1260 Eiweiß 23 Fett 18 KH 10 Broteinheiten**

### **Feuriges Hack mit Bananen Chips 4 Ei**

Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 kleine Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
- 1/2-1 rote Chilischote
- 10 El Öl

#### **600 g gemischtes Hack**

- 1 Dose (425 ml) Tomaten
- 1/2 TL gem. Gewürznelken
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 60 g grüne Oliven o. Stein
- 1 El Weißwein-Essig
- 2 Kochbananen

#### **4 Eier**

#### **Zubereitung:**

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Paprika putzen, waschen. Alles fein würfeln. Chili putzen, halbieren, entkernen, waschen, fein hacken.
- 2 El Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Alles darin andünsten. Herausnehmen.
2. Hack im heißen Bratfett krümelig anbraten. Gemüse, bis auf 2 El, und Tomaten samt Saft zufügen, zerkleinern. Aufkochen, würzen und unter Rühren köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Oliven grob hacken, mit dem Essig zufügen. Abschmecken.
3. Bananen schälen, in Scheiben schneiden. In 2 El heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten, salzen.

4. Eier einzeln in eine Kelle schlagen und vorsichtig in 6 El heißes Öl gleiten lassen. Dabei evtl. Eiweiß über das Eigelb ziehen. Ca. 1 Minute braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen.

5. Hackmasse in 4 kalt ausgespülte Förmchen (à ca. 200 ml Inhalt) drücken. Auf 4 Teller stürzen. Mit Eiern und Bananen-Chips anrichten. Mit übrigem Gemüse bestreuen.

**Zubereitungszeit: 50 Min.**

### **Florentiner Hackfleischtorte 3 Ei M**

Zutaten für 8 Portionen:

200 g Mehl

**1 Ei**

1 Prise Salz

100 g Butter, kalt

**Für die Füllung:**

600 g Blattspinat, frisch oder 300 g TK- Blattspinat

2 Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

**500 g Hackfleisch, gemischt**

Salz

Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

**150 g Käse (Emmentaler), gerieben**

**Butter, für die Form**

**2 Eier**

**Zubereitung:**

Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Ei, Salz, kalte Butter in die Vertiefung geben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den frischen Spinat putzen, waschen und kurz in kochendem Wasser blanchieren (alternativ 300 g TK- Blattspinat auftauen und kurz erhitzen, nicht kochen!). Die Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und mit der gepressten Knoblauchzehe, 2 Eiern und dem Spinat unter das gemischtes Hackfleisch ziehen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß abschmecken. Den Teig in eine gefettete 26 cm Springform drücken, dabei den Rand etwa 2 cm hochziehen. Die Hack-

fleischmischung gleichmäßig darauf verteilen. und im vorgeheizten Backofen bei 220°C 45 Minuten backen. Den geriebenen Käse darüber streuen und noch mal etwa 15 Minuten goldbraun überbacken. Tipp: Will man die Hackfleischtorte für Gäste zubereiten, so kann man die Torte auch schon am Vortag oder Vormittag wie folgt zubereiten. Alles wie oben beschrieben zubereiten. Die Torte allerdings 1 Stunde, ohne sie mit Käse zu bestreuen, im Backofen garen. Dann kalt stellen. Kurz vor Eintreffen der Gäste mit Käse bestreuen und bei 190°C ca. 30 - 35 Minuten goldbraun überbacken. Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Gefüllte Baguettes M

Zutaten für 4 Portionen:

4 große Brötchen (Baguette-Brötchen)

1 m.-große Zwiebel(n), gewürfelt

4 El Tomatenmark

75 g Parmesan, gerieben

500 g Hackfleisch, halb & halb

Salz und Pfeffer

4 Tomate(n)

8 Scheibe/n Käse

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:

Baguettes aufschneiden und aushöhlen.

Gehacktes mit Tomatenmark, Zwiebeln, Parmesan, Salz und Pfeffer vermengen. Gehacktes- Masse gleichmäßig in die ausgehöhlten Baguettes verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben auf den Baguettes anrichten. Käsescheiben längs teilen und auf die mit Tomaten belegten Baguettes schichten.

Baguettes auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen (225°C) ca. 20 Min. überbacken.

Tipp: Gehacktes- Masse kann nach Belieben auch z.B. mit Basilikum, Chili oder anderen Gewürzen abgeschmeckt werden.

### Gefüllte Crepe Manatyr 1 Ei M F

Glutenfrei



## 1 Rezept Crepe

### 500 g Halb + Halb

- 1 kleine Zwiebel klein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe klein gewürfelt
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 1 TI Gewürzsalz

### 1 Ei

- 4 El Buchweizen gem
- 2 El Butter zum braten

Butter zum ausfetten der drei 1 l feuerfeste Schüsseln

Gauda geraspelt, Menge nach Geschmack

Paprikagranulat

Vom Fleisch bis Buchweizen die Zutaten zusammen vermengen, 12 längliche Frikadellen draus formen + in heißer Butter Fertigbraten.

Die drei ein Liter feuerfeste Schüsseln einfetten, in je eine Crepe, eine Frikadelle einrollen, mit dem Gesicht nach unten, 4 nebeneinander, den geraspelten Gauda + darüber Paprikagranulat geben. Im Backofen-Grill alle drei Schüsseln geben, bis der Käse zerläuft.

Montag, 18. September 2006 Hans60

## Gefüllte Hacksteaks 5 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

### 500 g Hackfleisch, gemischt

- 1 Zwiebel(n), gerieben
- Salz und Pfeffer
- 1 Ei(er)
- etwas Semmelbrösel
- 4 Ei(er), hartgekocht und geschält



#### 4 Scheibe/n Schinkenspeck

Fett, zum Braten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zubereitung:

Semmelmehl mit dem Ei vermischen und zum Hackfleisch geben, alles gut würzen und zu einem Teig verkneten. Um jedes Ei eine Scheibe Schinken wickeln und fest mit je einem Viertel der Fleischmasse umhüllen. Im Bratfett rundum braun und knusprig braten.

Dazu Butternudeln oder nur Brot und ein Salat.

#### Gefüllte Kartoffelknödel 1 Ei

Zutaten:

500 g mehliges Kartoffeln

#### 1 Ei

50 g Weizenmehl

0,5 Zwiebel

¼ Bund Petersilie

0,5 Bund Schnittlauch

20 g durchwachsener Schweinespeck

100 g Hackfleisch (halb/halb)

50 g Butter

2 El Semmelbrösel

Salz,

Muskatnuss,

schwarzer Pfeffer

#### Vorbereitung:

Möglichst am Vortag die Hälfte der Kartoffeln in Salzwasser garen, pellen und erkalten lassen. Dann durch eine Presse drücken.

Die rohen Kartoffeln schälen und fein reiben.

Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

Den Speck fein würfeln.

#### Zubereitung Kartoffelmasse:

Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen und die Masse aus den rohen Kartoffeln hineinschütten und im Tuch fest auspressen. Den Saft bitte auffangen.

Die beiden Kartoffelmassen in einer Schüssel mit den Eiern, dem Mehl verkneten. Mit Salz und etwas geriebener Muskatnuss würzen.

Den Kartoffelsaft über der am Boden abgesetzten Stärke vorsichtig abgießen und die Stärke unter den Kartoffelteig mischen. Den Teig ca. 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen.

### Zubereitung Füllung:

Den Speck in einer Pfanne auslassen, die Zwiebeln mitdünsten, bis sie knusprig sind, zum Schluss kurz die Petersilie untermischen. Die Masse mit dem Hackfleisch mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Zubereitung Knödel:

Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer dicken Rolle formen und pro Person 2 Stücke zerteilen. In je ein Stück Kartoffelmasse eine Mulde drücken und etwas Hackfleischmasse hineinfüllen und alles zu einem Knödel formen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und die Knödel darin ca. 25 Min. ziehen lassen.

### Zubereitung Sauce:

Die Butter in einem Topf schmelzen, die Semmelbrösel darin bräunen und den Schnittlauch untermischen.

Anrichten:

Die Klöße mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen, auf einem Teller pro Person 2 Stück anrichten und mit den Schnittlauch-Bröseln übergießen.

Reichen Sie einen grünen Salat dazu.

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Nährwerte: kcal: 742 ,kj: 3.110

## gefüllte Kräuterpfannkuchen 4 Ei M

700 g Hackfleisch gemischt

100 g Zwiebeln gewürfelt

250 g Tomaten gewürfelt

0,40 l Milch

320 g Mehl

4 Eier

Pflanzenöl zum ausbacken

100 g Reibekäse

Salz,  
Pfeffer,  
Majoran,  
Thymian,  
Knoblauch,  
gehackte Gartenkräuter (oder Tiefkühlkräuter)

Das Hackfleisch heiß anbraten und die Zwiebeln zugeben, mit Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian und Knoblauch würzen und ca 5 Minuten leicht schmoren lassen. Die abgezogenen, entkernten und gewürfelten Tomaten begeben und nochmals solange schmoren lassen, bis die Flüssigkeit beinahe weg ist. Aus Mehl, Milch, den Eiern, einer Prise Salz und den gehackten Kräutern einen Pfannkuchenteig herstellen und pro Portion zwei Stück ausbacken. Die Hackfleischmasse in die Mitte der Fäde verteilen und aufrollen wie eine Roulade aufrollen, in eine Kokotte einsetzen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen ca 10 Minuten bei 150 °C überbacken.

### Gefüllte Paprika 1 Ei M

Für 2 Personen

Zutaten:

200 g Hackfleisch (halb/halb)

2 grüne Paprikaschoten

0,5 Zwiebel

150 g Maiskörner, Konserve

1 Ei

200 ml Gemüsebrühe (Pulver)

60 ml Schlagsahne

0,5 Brötchen

150 g Reis

Salz,

weißer Pfeffer,

Paprikapulver,

Butter,

eingelegte grüne Pfefferkörner,

Butter

### Vorbereitung:

Die Paprikas waschen, halbieren und von Rippen und Kernen befreien.

Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen.

Die Zwiebel schälen und feinhacken.

Gemüsebrühe vorbereiten.  
Die Maiskörner abtropfen lassen.

### Zubereitung:

Das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen, Eiern, Zwiebeln und den Maiskörnern gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver kräftig würzen.

Die Paprikahälften mit der Masse füllen.

Etwas Butter in einem Schmortopf schmelzen und die Paprikahälften darin ca. 5 Min zugedeckt anschmoren.

Die Gemüsebrühe angießen, weitere 30 Minuten schmoren lassen.

Den Reis in der entsprechenden Menge Salzwasser garen.

Die Paprikaschoten herausnehmen. Die Schmorflüssigkeit mit der Sahne und einigen grünen Pfefferkörnern verrühren. Mit Salz und Paprikapulver abschmecken. Die Sauce evtl. etwas andicken.

Pro Person 2 Paprikahälften , Reis und Sauce auf einem Teller anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten davon ca. 30 Minuten Garzeit

Nährwerte: kcal: 788, kj: 3.309

### Gefüllte Paprika auf Erbsen Reis 1 Ei M

Für 2 Personen

Zutaten:

100 g Reis

2 rote Paprikaschoten

0,5 Zwiebel

150 g Erbsen (tiefgekühlt)

0,5 Bund Schnittlauch

0,5 Bund Petersilie glatt

250 g Hackfleisch (halb/halb)

1 Ei

2 El Semmelbrösel

1 El Mehl

1 El Butter

1 El Tomatenmark

250 ml Milch

2 El geriebener Gouda

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Paprikapulver,

Gemüsebrühe-Pulver

### Vorbereitung:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform einfetten.  
Reis in der entsprechenden Menge Salzwasser garen und abtropfen lassen. Die Erbsen ebenfalls in Salzwasser garen und abtropfen lassen.  
Inzwischen von jeder Paprikaschote einen Deckel abschneiden. Paprika waschen.  
Zwiebel schälen und fein hacken.  
Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.  
Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

### Zubereitung:

Hackfleisch, Semmelbrösel, Ei, Zwiebel und Tomatenmark verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut würzen. Paprikaschoten mit der Hack-Mischung füllen und die Deckel drauflegen.  
In einem Topf die Butter erhitzen, darin das Mehl anschwitzen. Mit Milch ablöschen, aufkochen und ca. 5 Min. unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Gemüsebrühe-Pulver abschmecken.  
Erbsen, Reis, Schnittlauch und Petersilie mischen und in die Form füllen. Paprikaschoten auf den Reis setzen und die Sauce darübergießen. Mit Käse bestreuen und im Ofen ca. 45 Min. backen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten davon ca. 30 Minuten Garzeit

Nährwerte: kcal: 835, kj: 3.505

### Gefüllte Schinkenrollen mit Hackfleisch 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

8 Scheibe/n Schinken, gekocht

400 g Hackfleisch, gemischt

1 Ei(er)

etwas Semmelbrösel

1 kleine Zwiebel(n)

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

1 Becher Schmant

1 Becher Sahne

80 g Sauce (Schaschliksoße)

80 g Sauce (Zigeunersoße)

Zubereitungszeit: 1 Std. 25 Minuten

### Zubereitung:

Aus Hackfleisch, Ei, Zwiebel, Semmelmehl und Gewürzen (wer mag kann auch noch ein kleines, eingeweichtes Brötchen zugeben) einen Hackfleischteig zubereiten. Menge gleichmäßig auf den Schinkenscheiben verteilen und diese aufrollen.

Dicht an dicht, evtl. gefächert, in eine gefettete Auflaufform setzen. Für die Soße Schmand, Sahne, Schaschlik- und Zigeunersoße verrühren und über die Rollen gießen.

Bei 200°C ca. 60 Min. im Ofen garen.

Beilage: Reis oder Weißbrot und Salat.

### Gefüllte Zucchini 1 Ei M

Für 2 Personen

Zutaten:

2 Zucchini

0,5 Zwiebel

7,5 Petersilienzweige kraus

0,5 g Knoblauch

300 g Tomaten

150 g Hackfleisch (halb/halb)

0,5 Brötchen

1 Ei

1 TL mittelscharfer Senf

2,5 Scheiben Emmentaler

### Vorbereitung:

Brötchen in Wasser einweichen

Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und aushöhlen. Das Fleisch fein würfeln.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Petersilie waschen und fein hacken.

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und in kleine Stücke schneiden.

Knoblauchzehe schälen

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

### Zubereitung:

Hackfleisch mit eingeweichten Brötchen, Zwiebel, Zuccinifleisch, Petersilie, Ei, Senf und Gewürzen zu einem Teig kneten. Zuccinihälften mit dem Hackfleisch füllen.

In die zerkleinerten Tomaten die gepresste Knoblauchzehe geben. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Tomatensauce in eine Form füllen und die Zuccinihälften draufsetzen. Mit Käse bestreuen und bei 200 Grad etwa 60 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 80 Minuten davon ca. 60 Minuten Garzeit

Nährwerte: kcal: 384, kj: 1.609

## Gemüse-Hackfleisch-Pfanne

Für 2 Personen

Zutaten:

300 g Hackfleisch (halb/halb)

0,5 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g frische Champignons

1 Zucchini

0,5 rote Paprikaschote

¼ Bund Basilikum

Salz,

schwarzer Pfeffer,

getrockneter Thymian und

Oregano,

Olivenöl

## Vorbereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Zucchini waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.

Pilze waschen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Zubereitung:

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten.

Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Zucchini hinzufügen und kurz mitbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen und dann etwas Wasser angießen. Alles ca. 15 Min. schmoren lassen.

Am Schluss die Champignons dazugeben. Das Gericht mit Oregano, Thymian, Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

Reichen Sie Reis oder einfach nur Brot dazu.

Nährwerte: kcal: 363 kj: 1.519

## Goldbraune Hack Toasts M

Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Paprikaschote
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

### 300 g gemischtes Hack

- 1 El Öl
- 2 El Tomatenketchup
- Salz,
- schwarzer Pfeffer
- Edelsüß-Paprika
- etwas getrocknet. Oregano
- 4 Scheiben Toastbrot (z. B. Vollkorn)
- 4 mittelgroße Tomaten

### 50 g Schnittkäse (im Stück)

- einige Salatblätter
- Backpapier

### Zubereitung:

1. Paprika putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles fein würfeln bzw. hacken. Hack im heißen Öl krümelig braten. Paprika, Knoblauch und Hälfte Zwiebel kurz mit braten. Ketchup einrühren und alles kräftig abschmecken.
2. Toasts auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Tomaten waschen, 2 in Scheiben schneiden und auf die Toasts legen. Hackmasse darauf verteilen. Käse darüber reiben.  
Im heißen Ofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) 8-10 Minuten überbacken.
3. Salat putzen, waschen und kleiner zupfen. 2 Tomaten in Spalten schneiden. Salat, Tomaten und Rest Zwiebel auf 4 Teller verteilen. Mit Hack-Toasts anrichten.

### EXTRA-TIPP

Für eine feurige Variante können Sie das Hack statt mit edelsüßem mit scharfem Rosenpaprika würzen.

Zubereitungszeit: 25 Min.



## Hack Muffeins in Baconhülle M

Zutaten für 12 Stück:  
2 Brötchen vom Vortag

24 dünne Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)

1,2 kg gemischtes Hack

einige Spritzer Worcestersoße

Salz,

grober Pfeffer

500 g Tomaten

1 Knoblauchzehe

1/2 Töpfchen frischer oder

1 TL getrockneter Oregano

3-4 EL Tomatenketchup

2 EL Olivenöl,

etwas Tabasco

1 Bund Schnittlauch

300 g Dickmilch

100 g Salatcreme

3-4 TL grober Senf

evtl. Kräuter zum Garnieren

evtl. 12 Papiermanschetten (5 cm Ø)

### Zubereitung:

1. Brötchen einweichen. Eine 12er-Muffinform oder zwei 6er-Formen pro Mulde kreuzweise mit 2 Speckscheiben auslegen.
2. Hack, Worcestersoße, ausgedrückte Brötchen, Salz und Pfeffer verkneten. In die Mulden füllen, andrücken. Speckenden über das Hack legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen.
3. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Knoblauch schälen, hacken. Oregano waschen, abzupfen und hacken. Alles mit Ketchup und Öl verrühren. Mit Tabasco und Salz abschmecken.
4. Schnittlauch waschen, fein schneiden. Mit Dickmilch, Salatcreme und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Muffins herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen.  
Evtl. in Manschetten setzen, garnieren und mit den Dip servieren.  
Dazu: gemischter Salat.

Zubereitungszeit: 50 Min.

Hack Pasteten mit Pistazien 1 Ei + 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Personen:

4 Platten TK-Blätterteig (450 g)  
1 Brötchen vom Vortag

1 dickere Scheibe (ca. 75 g) gekochter Schinken

30 g Pistazienkerne  
3-4 kleine Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe

500 g gemischtes Hack

1 Ei + 1 Eigelb (Gr. M)

Salz,  
weißer Pfeffer

2 El Cognac od. Weinbrand  
etwas Mehl zum Ausrollen

5-7 El Milch oder Sahne

500 g Champignons  
1 El Butter/Margarine  
1/2 Tl getrockneter Thymian  
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)  
2-3 El heller Soßenbinder

Zubereitung:

1. Teig auftauen. Brötchen einweichen. Schinken würfeln. Pistazien hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken.
2. Hack, ausgedrücktes Brötchen, Schinken, Knoblauch, Pistazien, Hälfte Zwiebeln, 1 Ei, Salz, Pfeffer und Cognac verkneten. Zu 4 ovalen Laiben formen. Blätterteig auf Mehl zu 4 Rechtecken (ca. 16 cm hoch, 26 cm breit) ausrollen. Jeweils 1 Hacklaib hochkant in die Mitte legen, sodass links und rechts je ca. 10 cm Rand bleiben.
3. Teigländer je ca. 8x bis zum Hacklaib einschneiden (evtl. mit dem Teigrädchen). Obere und untere Seite zuerst an den Hacklaib drücken, Teigstreifen gitterartig darüber legen. Enden unter den Laib drücken. Pasteten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.  
Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) ca. 40 Minuten backen.  
Eigelb und 1 El Milch verrühren. Pasteten nach ca. 25 Minuten damit bestreichen, zu Ende backen.

4. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Mit übrigen Zwiebeln im heißen Fett kräftig anbraten. Thymian zugeben. Mit Brühe und 4-6 El Milch ablöschen. Aufkochen, binden und abschmecken. Dazu passt ein frischer Salat.

Fettarme Alternative

Inzwischen bieten einige Fleischer Putenhack auf Vorbestellung an. Sie können das Fleisch aber auch selbst durch den Wolf drehen, kleinere Mengen (ohne Sehnen) gelingen sogar im Universalzerkleinerer. Fertig gewürzt im Kühlregal gibt's "Putenmix zum Braten" (Wiesenhof).

**Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.**

**Hack Pizza mit Mozzarella    2 Ei    M**

Zutaten für 4-6 Personen:

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

**1 kg gemischtes Hack**

**2 Eier** (Gr. M)

1 El Tomatenmark

1-2 Tl getrockneter Oregano

100 g Paniermehl

Salz, schwarzer Pfeffer

4 mittelgroße Tomaten

**400 g Mozzarella**

evt. etwas frischer Oregano

Backpapier

**Zubereitung:**

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Hack, Eiern, Tomatenmark, Oregano und Paniermehl verkneten. Würzen.

2. Hackteig zu einer runden Pizza (ca. 32 cm Ø) formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: Stufe 2) 35-40 Minuten backen.

3. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Hack-Pizza nach ca. 15 Minuten Backzeit mit Tomaten und Mozzarella belegen und zu Ende backen. Evtl. mit Oregano garnieren.

Ergibt 8-12 Stücke.

Getränk: **kühler Weißwein.**

**Zubereitungszeit: 50 Min.**

## **Hack Tomatensuppe**    **M**

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Kartoffeln (ca. 300 g)  
1 mittelgroße Zucchini  
2-3 Stiele Basilikum  
1 El Öl (z. B. Olivenöl)

**250 g gemischtes Hack**

Salz, Cayennepfeffer  
1 Dose (850 ml) Tomaten

**4-5 El Schlagsahne**

evtl. einige Spritzer Worcestersoße

### **Zubereitung:**

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Kartoffeln und Zucchini schälen bzw. putzen, waschen und fein würfeln. Basilikum waschen und, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, in feine Streifen schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Hack darin unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln zufügen und ca. 5 Minuten mit braten. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 1/4 l Wasser und Tomaten mit Saft angießen. Tomaten evtl. etwas zerkleinern und alles aufkochen. Zucchini zufügen und alles zugedeckt weitere 8-10 Minuten köcheln.
3. Die Suppe mit Sahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Worcestersoße abschmecken. Anrichten und mit dem restlichen Basilikum garnieren.

### **EXTRA-INFO**

Worcestershiresauce ist eine englische Spezialität. Einige Spritzer verleihen hellen (z. B. Ragout fin) sowie dunklen Soßen eine raffinierte Würze.

**Zubereitungszeit: 30 Min.**

## Hack vom Grill 4 Ei + 3 Eigelb M

Zutaten für ein Backblech:

2 große Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
250 g Möhren  
1 El Butter oder etwas Öl

Zwiebeln in Würfel schneiden, Knobi fein hacken, Möhren raspeln, alles zusammen gut andünsten.

600 g Blattspinat (TK Ware, aufgetaut und ausgedrückt!)  
1,5 kg Hackfleisch (gemischt oder nicht, Geschmacksache!)  
4 Brötchen (eingeweicht und gut ausgedrückt)

### 4 Eier

1 El Thymian  
1 El Oregano  
1,5 El Salz  
2 El Pfeffer (wer es nicht ganz so scharf mag, nimmt nur 1 El)  
5 El Worcestersauce  
3 El Zitronensaft (frisch gepresst)  
2 El Paprikagewürz  
Cayennepfeffer nach Bedarf dazu geben

Alle Zutaten sehr gut miteinander verkneten, wer das Gefühl an den Händen nicht mag, muß eine Küchenmaschine nehmen. Die Möhrenmasse dazu geben und nochmals gut verkneten. Alles auf ein Backblech gleichmäßig verteilen, einfetten ist nicht nötig, da die Hackmasse beim Backen genug Fett abgibt!

Bei 180° für 30 Minuten im Ofen backen, rausnehmen und 15 Minuten abkühlen lassen, in der Zeit folgenden Guss anrühren:

### 2 Becher Schmand oder Creme Fresh

200 g Emmentaler Käse (gerieben)

### 3 Eigelb

Alles gut verrühren und auf dem Hack verteilen. Zusammen nochmals alles bei 180° für weitere 30 Minuten backen, bis der Guß goldbraun ist.

Dazu schmeckt sehr gut ein Tomatensalat und Brötchen oder Baguette. Vorsicht, man wird Pappsatt davon!!!

**Variante:** Ein Stück (200 g) Feta zerbröseln unter die Hackmasse gemischt schmeckt auch super, allerdings sollte man dann mit dem Salz etwas sparsamer sein!

## Hackbällchen Zwiebel Pfanne 1 Ei

Zutaten für 4 Personen:

1 Brötchen (vom Vortag)

800 g mittelgroße Zwiebeln (z. B. zur Hälfte rote)

500 g Kartoffeln

75 g geräucherter durchwachsener Speck

500 g gemischtes Hack

1 Ei,

Salz,

Pfeffer,

1 TL Curry

2 EL Öl,

1-2 EL Butter / Margarine

getr. Majoran und Thymian

1/2 TL Gemüsebrühe

evtl. Kräuter zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Brötchen kalt einweichen. Zwiebeln schälen, in dicke Spalten schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Speck fein würfeln.
2. Hack, Ei und ausgedrücktes Brötchen verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse Bällchen formen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Bällchen darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen.
3. Butter im Bratfett erhitzen. Zwiebeln darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Speck und Kartoffeln darin anbraten. Zwiebeln wieder zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Kräutern würzen. Gut 1/4 l Wasser und Brühe angießen, aufkochen.
4. Hackbällchen darauf verteilen.  
Zugedeckt 20-25 Minuten schmoren.  
Nochmals abschmecken und garnieren.  
Dazu passt frisches Bauernbrot.

**TIPP** Die Hackbällchen schmecken mal anders, wenn man etwas abgeriebene Zitronenschale mit unterknetet.

Zum Schluss kann man Fetakäse über die Pfanne streuen.

Zubereitungszeit: 1 Std.

### Hackbraten 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hackfleisch (Hackbraten), halb und halb

0,5 Paprikaschote(n), rot

0,5 Paprikaschote(n), gelb

0,5 Paprikaschote(n), grün

1 Tomate(n)

50 g Mais

1 kleine Zwiebel(n)

1 Ei(er)

1 Brötchen, aufgeweicht

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zubereitung:

Alle Zutaten klein schneiden das Hackfleisch mit Ei und dem aufgeweichten Brötchen sowie Pfeffer und Salz anmachen. Zum Schluss die kleingeschnittenen Zutaten untermengen. Und das Ganze zu einem Brot formen und in Alufolie einschlagen. Das Ganze nun in eine Auflaufform bei 180 Grad 1 Stunde backen.

Das Gemüse kann variieren mit allen anderen Gemüsesorten, die man mag.

### Hackbraten à la Provence mit Reis 1 Ei M

Für 2 Personen

Zutaten:

400 g Hackfleisch (halb/halb)

0,5 Zwiebel

0,5 Knoblauchzehe

300 g Tomaten

20 g schwarze Oliven

1 Brötchen

0,5 El scharfer Senf

1 Ei

1 El saure Sahne

50 ml Gemüsebrühe (Pulver)  
0,5 Zucchini  
100 g Mohrrüben  
Salz, schwarzer Pfeffer, Kräuter der Provence, Olivenöl

### Vorbereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.  
Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen.  
Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und in Stücke schneiden.

Die Oliven entkernen und in Stücke schneiden. Die Mohrrüben schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

### Zubereitung:

Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebel, Knoblauch, Senf, Ei, saure Sahne vermengen und mit Salz, Pfeffer und reichlich Kräuter der Provence würzen.

Etwas Fett in einem Topf erhitzen, die Tomaten, die Mohrrüben, die Zucchini und die Oliven andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence würzen. Gemüsebrühe angießen.

Den Hackfleischteig hineinlegen und den Braten zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. schmoren lassen. Danach den Braten ohne Deckel nochmals 40 Min. im Ofen garen lassen.

Ca. 20 Min. bevor der Braten fertig ist, den Reis in der entsprechenden Menge Salzwasser garen.

Den Braten in Scheiben schneiden und mit dem Reis und der Gemüse-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwerte: kcal: 585 kj: 2.450

### Hackbraten auf griechische Art 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

2 Brötchen vom Vortag

1 Zwiebel(n)

1 Bund Petersilie

100 g Feta-Käse

1000 g Hackfleisch, gemischt

2 Ei(er)

Salz, weißer Pfeffer, Edelsüß-Paprika

3 El Öl (Oliven)

400 g Kartoffeln

250 g Bohnen, grün

400 g Aubergine(n)



200 g Zucchini  
1 kleine Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)  
Majoran  
425 ml Tomate(n) aus der Dose  
Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Minuten

### Zubereitung:

Brötchen kalt einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und hacken. Käse würfeln. Brötchen ausdrücken. Mit Hackfleisch, Ei, Petersilie und Zwiebel verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Käsewürfel vorsichtig unterarbeiten. Hackteig zu einem länglichen Laib formen. Fettpfanne mit 1 El Öl fetten. Hackbraten darauf legen. Im vorgeheizten Backofen 200° / Umluft 180° etwa 1 Stunde braten. In der Zwischenzeit geschälte Kartoffeln vierteln. Bohnen, Aubergine und Zucchini putzen und waschen. Aubergine längs halbieren. Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. Gemüsezwiebel in große Stücke oder feine Spalten schneiden. Bohnen in wenig kochenden Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten. 2 El Öl erhitzen. Kartoffeln und Zwiebeln darin ca. 10 Minuten unter häufigem Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Aubergine und Zucchini zufügen und kurz andünsten. Tomaten mit Flüssigkeit zugeben, aufkochen. Tomaten etwas zerdrücken und alles offen ca. 10 Minuten schmoren. Bohnen abtropfen lassen und untermischen.

### Hackbraten Gourmet M

750 g Hackfleisch, halb/halb  
1 – 2 El Butter

200 g Speck, gewürfelt

200 g. Rinderleber, gehackt  
2 mittl. Zwiebeln, fein gehackt  
1 rote Paprika, gewürfelt  
4 – 5 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Bd. Petersilie, gehackt  
1 – 2 Tl Senf ca.

200 ml Sahne

Salz Cayenne

Butter schmelzen, Speck darin, anbraten. Leber dazu geben u. 2 – 3 min., bei mittl. Hitze, mit braten. Zwiebeln u. Paprika zu geben u. ca. 4min braten. Knoblauch 1 min. braten u. von Feuer nehmen. Senf u. Petersilie dazu tun. Etwas abkühlen lassen. Hackfleisch, Speck/Lebersahnesalz u. Ca-

yenne in eine Küchenmaschine geben u. pürieren. Hackmasse in eine Ter-  
rinenform geben u. bei 200°C ca. 45 – 50 min. braten. Die ersten 20 min.  
mit Aluminiumfolie abdecken. Mit Salat u. Ciabatta servieren.

### Hackbraten im Ring 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

2 Scheibe/n Toastbrot

125 ml Saft (Gemüsesaft)

2 m.- große Zwiebel(n)

600 g Hackfleisch, gemischt

2 Ei(er)

Salz,

Pfeffer,

Petersilie

1 TI Majoran, getrocknet

2 m.- große Zucchini

150 g Speck (Frühstücksspeck)

600 g Kartoffeln

40 g Butter oder Margarine

250 ml Brühe, klare

250 ml Milch

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Minuten

### Zubereitung:

Brot würfeln, mit dem Gemüsesaft in eine große Schüssel geben, kurz einweichen. Gewürfelte Zwiebeln, Hack, Eier, Salz, Pfeffer und Majoran zugeben. Alles verkneten und abschmecken. Zucchini putzen, waschen, längs in dünne Scheiben schneiden. Eine Kranzform (24 cm) abwechselnd mit Zucchini und Bacon auslegen. Hack hineingeben. Mit den überlappenden Zucchini und Bacon bedecken. Im vorgeheizten Backofen (200°/ Umluft 180°) 40 Minuten garen. Kartoffeln schälen und würfeln. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Fett erhitzen, Mehl darin hell anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen. Unter Rühren aufkochen und abschmecken. Petersilie unterrühren. Kartoffeln unterheben. Hackkranz stürzen. Kartoffeln in die Mitte füllen.

### Hackbraten mit frischen Kräutern 1 Ei M

Für 2 Personen

Zutaten:

300 g Hackfleisch (halb/halb)

200 g Tagliatelle

200 g frische grüne Erbsen

0,5 Zwiebel

7,5 Petersilienzweige kraus

0,5 Bund Basilikum

7 Stängel Zitronenmelisse

1 Ei

0,5 Brötchen

10 g Butter

40 ml Schlagsahne

150 ml Gemüsebrühe (Pulver)

1 TI Tomatenmark

1 TI scharfer Senf

Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

### Vorbereitung:

Brötchen in Wasser einweichen.

Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

Die Kräuter waschen und sehr fein hacken. Das geht am besten in der Küchenmaschine.

Gemüsebrühe vorbereiten.

### Zubereitung:

Das Hackfleisch zusammen mit dem eingeweichten Brötchen, Zwiebel, Ei, Senf, Tomatenmark und den Gewürzen gut verkneten. Ofen auf 175 Grad vorheizen.

Die gehackten Kräuter unter 1/3 der Hackfleischmasse kneten und diese dann halbieren. Restliches Hackfleisch dritteln. Abwechselnd eine Schicht Hackfleisch ohne Kräuter, eine Schicht Hackfleisch mit Kräuter, usw. Braten in einen eingefettetes Gefäß legen und ab in den Ofen für etwa 70 Minuten.

Kurz vor Ende der Garzeit des Bratens die Tagliatelle oder Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Gleichzeitig die Erbsen garen.

Den fertigen Braten aus dem Gefäß nehmen und den Fond mit Gemüsebrühe losköcheln. Sauce mit Sahne ablöschen und etwas binden. Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Braten in Scheiben schneiden und mit den Tagliatelle und den Erbsen auf einem Teller anrichten.

Nährwerte: kcal: 936 kj: 3.921

## Hackbraten mit Käsefüllung 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch, gemischt

1 Brötchen

1 Ei(er)

1 Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

1 Tl Butter

1 El Paniermehl

100 g Schinken, gekochter in Scheiben

150 g Käse (Bavaria bleu, ersatzweise Danablue)

4 Tomate(n)

0,5 Bund Dill

Muskat

Paprikapulver, edelsüß

Zubereitungszeit: 1 Std. 10 Minuten

### Zubereitung:

Fleisch mit eingeweichtem und ausgedrücktem Brötchen, Ei und feingehackter Zwiebel zu Fleischteig verarbeiten, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprika würzen. Die Hälfte davon in eine gefettete und mit Paniermehl ausgestreute Kastenform geben. Schinkenscheiben um die dick und schmal zugeschnittenen Käsestücke wickeln, in die Mitte des Fleischteiges drücken, den restlichen Teig darüber verteilen und gut andrücken. Den Hackbraten im vorgeheizten Ofen 60 Minuten bei 200 Grad backen. Braten etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und aufgeschnitten anrichten. Mit Tomatenachteln und Dill garnieren. Dazu passt Kartoffelpüree und frischer Salat.

## Hackbraten mit saftiger Füllung 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Hackfleisch, gemischt

1 Pkt. Suppe (Zwiebelsuppe)

200 g Käse, Gouda

1 Paprikaschote(n)

2 Ei(er)

0,5 Becher Quark, oder 250 ml Milch

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Minuten

Zubereitung:

Hackfleisch mit Zwiebelsuppe, und eventuell wie von Oma gewöhnt, mit altem Brötchen, Eiern und Milch, zu einer Masse kneten, salzen und pfeffern. Paprika in Würfel schneiden, Gouda in Würfel schneiden - unter die Teigmasse heben, zu einem Leib formen und eine Stunde bei 200°C im Ofen backen. Dazu passt Reis oder Baguette. Prima schmeckt auch ein knackiger Salat dazu.

### Hackbraten, bunt 3 Ei M

Zutaten für 12 Portionen:

2 Brötchen, altbacken, eingeweicht

1.25 kg Hackfleisch, gemischt

3 Zwiebel(n), geschält und gewürfelt

3 Ei(er)

1 Dose/n Mais

1 Bund Petersilie, gehackt

1 Pkt. Erbsen und Möhren, tiefgekühlt

2 El Öl

2 El Senf

Salz und Pfeffer, Paprikapulver

Für die Sauce:

1 Becher Schmand

6 El Tomatenketchup

Chilipulver

Zitronensaft

1 Prise Zucker

1 Bund Petersilie, gehackt

1 Glas Mayonnaise für Salat

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Minuten Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitung:

Für den Hackbraten:

Die Brötchen ausdrücken und den Mais abgießen. Alles gut mit dem Hackfleisch vermischen und sehr pikant (!) abschmecken. Einen Braten formen, mit Öl bestreichen und bei 200° ca. 1 Stunde im Ofen backen.

Für die Sauce ebenfalls alles verrühren und gut abschmecken.

Mit Petersilie und Radieschen garniert servieren.

## Hackfleisch Gemüse Pfanne mit Nudeln M

### Zutaten

400 g Bandnudeln, grün  
1 rote Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Zucchini  
2 Zwiebeln  
2 El. Margarine

### 500 g Hackfleisch, gemischt

Paprikapulver, edelsüß Salz  
Cayennepfeffer!!

### 200 g Schlagsahne

### 2 El. Crème fraîche

1 Tasse Bommerlunder  
Zucker

### Zubereitung

Die Nudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 10 min. garen. Inzwischen Paprikaschoten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fett in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Hackfleisch zufügen und krümelig anbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen. Sahne, Creme fraîche und Bommerlunder zufügen und unter Rühren etwas! kochen lassen. Alles mit Zucker und Gewürzen abschmecken. Zu den Nudeln servieren.

## Hackfleisch Kartoffelpüree Auflauf M

### · 400 g Hackfleisch (halb/halb)

· 1200 g mehliges Kartoffeln  
· 400 g Tomaten  
· 160 g frische Champignons  
· 80 g Zwiebeln  
· 4 g Knoblauch

### · 400 ml Milch

### · 80 g geriebener Gouda

· 4 El Olivenöl  
· ½ Bund Basilikum

· Salz,  
schwarzer Pfeffer,  
Paprikapulver

### Zubereitung:

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und zerkleinern. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. - Champignons waschen und in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und zerkleinern. In reichlich Salzwasser garen. Basilikum waschen und hacken. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Hackfleisch im Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver je nach Geschmack würzen. Die Tomaten dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen. Evtl. noch einmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Basilikum zum Schluss unterrühren. Die Sauce darf nicht zu dünnflüssig sein. Die Champignons mit der Zwiebel in Olivenöl andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch unter die Kartoffelmasse rühren und mit Salz abschmecken. Das Kartoffelpüree muss relativ fest werden. In eine Auflaufform die Champignons, Kartoffelpüree, Hackfleischmasse, Kartoffelpüree schichten. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen. Den Auflauf bei 180 Grad im Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Ein frischer Salat schmeckt besonders gut dazu. (kcal: 630, kj: 2.639)

### Hackfleisch Pastete 4 Ei

Zutaten:

für den Teig:

500 g Mehl

1Pck. Trockenhefe

0,5 Tasse lauwarmes Wasser

100 g Butter

3 Eier

### für die Füllung:

300 g Wirsing

Salz

100 g Champignons

2 Zwiebeln

0,5 Bund Petersilie

2 Ei Butterschmalz

750 g gemischtes Hackfleisch

weißer Pfeffer

Speck in dünnen Scheiben

1 Ei

### Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig verarbeiten. Zugedeckt gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Inzwischen Wirsingblätter in gesalzenem Wasser kurz garen, abschrecken und dicke Rippen abschneiden. Gehackte Champignons, gewürfelte Zwiebeln und gehackte Petersilie in 1 El heißem Butterschmalz anbraten, abkühlen lassen. Hackfleisch mit Pfeffer, Salz und einem Schuss Wasser verkneten, zu einem Laib formen und in 1 El Butterschmalz rundherum anbraten. Rausnehmen und abkühlen lassen.

Hefeteig durchkneten und je ein Rechteck von 18 x 28 und 25 x 40 ausrollen. Auf das kleinere den abgekühlten, mit Kohlblättern umhüllten Hackbraten setzen. Darüber die Pilzfarce streichen. Mit Speckstreifen belegen. Den Teig zusammenklappen. Das zweite Teilstück quer in Streifen schneiden. Unten jeweils mit Eiweiß bestreichen und schuppenartig auf das "Paket" kleben.

Das Ganze auf ein leicht gefettetes Blech setzen und mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen, untere Schiene, 10 Minuten bei 50° C gehen lassen, dann 50 Minuten bei 200° C backen. Sofort servieren.

### Hackfleisch Pizza 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Hackfleisch, gemischt

4 Ei(er)

3 El Tomatenmark

Salz

Cayennepfeffer

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

500 g Tomate(n)

250 g Mozzarella

1 Bund Petersilie, glatte

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:



Hack, Eier, Tomatenmark, Salz und Cayennepfeffer verkneten. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Unter den Teig mischen. Den Teig mit nassen Händen auf ein gefettetes Backblech streichen. 15 Min. im vorgeheizten Ofen bei 250°C auf der 2. Einschubleiste von unten vorgegaren. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Auf den vorgegarten Teig legen. Weitere 10-15 Min. bei 225°C garen. Vor dem Servieren Petersilienblättchen darüberstreuen.

## Hackfleisch Sauerkraut Pizza M

Zutaten für 16 Portionen:

2 Brötchen (Laugenbrötchen)

1 Flasche Bier (0,33l), hell

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

750 g Mett

750 g Hackfleisch, gemischt

1 El Senf

3 El Paniermehl

50 g Speck, geräuchert

1 Dose/n Sauerkraut

150 g Käse (Gouda)

Paprikapulver, edelsüß

250 g Schmand

Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Minuten

Zubereitung:

Brötchen im Bier einweichen, Zwiebel schälen und hacken. Mett, Hack, Eier, ausgedrückte Brötchen, Senf und Hälfte Zwiebel verkneten, würzen.

Auf eine mit Paniermehl bestreute Fettpfanne geben und andrücken. Bei 175°C ca. 25 Minuten vorbacken.

Speck würfen, im heißen Öl auslassen. Rest Zwiebeln andünsten. Paprika putzen, waschen, würfeln. Sauerkraut ausdrücken. Beides zugeben und ca. 12 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Krautmasse auf dem Hack verteilen. Käse reiben. Mit Schmand verrühren und würzen. Auf das Kraut geben und bei gleicher Temperatur weitere 20-25 Minuten backen.

## Hackfleisch-Gemüse-Topf M

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten davon ca. 5 Minuten Garzeit

Zutaten:

**200 g Hackfleisch (halb/halb)**

1 Zwiebel  
0,5 Knoblauchzehe  
150 g Zucchini  
200 g Tomaten  
0,5 Bund Schnittlauch  
100 g Maiskörner, Konserve  
¼ TL getrockneten Oregano  
300 ml Gemüsebrühe (Pulver)  
1 EL Tomatenmark

**1 EL Crème fraîche**

Salz,  
schwarzer Pfeffer,  
Cayennepfeffer,  
Olivenöl

**Vorbereitung:**

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und in große Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

Gemüsebrühe vorbereiten.

Zubereitung:

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Mit Oregano würzen.

Hackfleisch hinzufügen und bröselig anbraten.

Tomatenmark untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Gemüsebrühe dazugießen und alles ca. 5 Min. köcheln lassen.

Inzwischen in einem anderen Topf noch etwas Öl erhitzen, darin Zucchini andünsten.

Tomaten und Mais zum Hackfleisch geben und ca. 2 Min. mitköcheln lassen.

Zucchini unterheben. Das Gericht noch mal mit den Gewürzen abschmecken.

Hackfleisch-Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und einen Klecks Crème fraîche darauf geben.

Reichen Sie frisches Brot dazu. Natürlich schmecken auch Reis oder Nudeln dazu.

Nährwerte:

kcal: 373

kj: 1.560

## Hackfleisch-Paprika-Pfanne

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten:

**300 g Hackfleisch (halb/halb)**

0,5 gelbe Paprikaschote

0,5 rote Paprikaschote

0,5 Zwiebel

¼ Bund Petersilie glatt

50 g Schafkäse

140 ml Fleischbrühe

2 El Tomatenmark

Salz, schwarzer Pfeffer, Olivenöl

## Vorbereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken.

Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.

Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Fleischbrühe vorbereiten.

Schafkäse zerbröckeln.

Zubereitung:

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, darin Zwiebel und Paprika andünsten.

Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomatenmark, Petersilie und Brühe unterrühren.

Aufkochen lassen und evtl. noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schafkäse auf dem Hackfleisch verteilen.

Als Beilage eignet sich Reis oder Nudeln. Man kann aber auch einfach nur frisches Brot dazu reichen.

Nährwerte:

kcal: 430

kj: 1.800

## Tipps & Tricks:

Statt Petersilie kann man auch Basilikum oder Rucola verwenden.

## Hackfleischpfanne mit Paprika und Reis

Zutaten für 4 Portionen:

### 400 g Hackfleisch, gemischt

4 Zwiebel(n)  
2 Paprikaschote(n), rot  
2 Paprikaschote(n), grün  
200 g Reis  
750 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß  
Öl

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zubereitung:

Das Hackfleisch im erhitzten Öl in einer hohen Pfanne anbraten. Die Zwiebeln klein würfeln, hinzufügen und kurz mitbraten. Anschließend den Reis untermischen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Diese ebenfalls in die Pfanne geben und alles zusammen weitere 10 Minuten dünsten. Die Reispfanne mit Salz, Pfeffer und dem Paprika-Pulver abschmecken.

## Hackfleischpfanne mit Sauerkraut

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 90 Minuten davon ca. 45 Minuten Garzeit

Zutaten:

### 200 g Hackfleisch (halb/halb)

### 30 g Räucherspeck

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
280 g frisches Sauerkraut  
1 Lorbeerblatt  
3 Wacholderbeeren  
0,5 El Tomatenmark  
150 ml Fleischbrühe  
0,5 El Butterschmalz  
Salz,  
schwarzer Pfeffer,  
Cayennepfeffer,

Senfkörner,  
Zucker

### Vorbereitung:

Zwiebel schälen und klein würfeln.  
Knoblauch schälen und fein hacken.  
Speck sehr klein würfeln.  
Fleischbrühe vorbereiten.

### Zubereitung:

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, darin den Speck anbraten. Hackfleisch und Zwiebeln dazugeben und unter Rühren krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleischbrühe, Sauerkraut, Knoblauch, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, ein paar Senfkörner und Tomatenmark hinzufügen. Alles zugedeckt bei geringer Hitze ca. 45 Min. garen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Cayenne-pfeffer abschmecken.

Als Beilage eignet sich Kartoffelpüree sehr gut.

Nährwerte: kcal: 317 kj: 1.329

### Hackfleischpizza 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

1 Brötchen, altbacken

500 g Hackfleisch, gemischt

500 g Mett

2 Ei(er)

4 Tomate(n)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:

Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit Hack, Mett und Eiern zu einer glatten Masse verarbeiten. Nach Geschmack würzen, auf ein Backblech streichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad backen. Tomaten in Scheiben schneiden, Gemüsezwiebel in Ringe. Beides auf der Hackfleischmasse verteilen und ca. 45 Min. backen.

### Hackfleischtopf M

Zutaten für 2 Portionen:

0,5 kg Hackfleisch, gemischt

1 Stange/n Lauch

Crème fraiche oder Schmand

1 El Senf

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

2 El Brühe, gekörnt

1 Zwiebel(n)

250 ml Wasser

1 El Tomatenmark

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zubereitung:

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Hackfleisch anbraten. Gekörnte Brühe darüber streuen. Tomatenmark, Senf, Salz Pfeffer, Paprika und Wasser dazu geben. Lauch in Ringe schneiden und dazu geben. Etwas einkochen lassen, Creme fraiche dazu - noch mal erhitzen.

Dazu passen Nudeln oder Reis!

Hackfleischtorte 1 Ei + 1 Eigelb M

Zutaten:

für den Teig:

350 g Mehl

150 g Butter

1 Eigelb

100 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

für die Füllung:

1 altbackenes Brötchen

100 ml Milch

80 g durchwachsenen Speck

600 g gem. Hackfleisch

2 El gehackte Kräuter

100 g Sahne

Salz, weißer Pfeffer  
Paprika edelsüß

1 Ei

### Zubereitung:

Aus Mehl, Butter, Eigelb, Wasser und Salz einen Mürbeteig kneten, 2 Stunden kühl stellen. Eine Springform (28 cm Durchmesser) mit zwei Drittel des Teiges auslegen, dabei muss ein 3 cm hoher Rand entstehen.. Boden mehrmals einstechen. Das kleingeschnittene Brötchen in heißer Milch einweichen. Mit gehackter Zwiebel, gewürfeltem Speck, Hackfleisch, Kräutern, Sahne, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen, abschmecken und die Füllung auf dem Teig verteilen. Restlichen Teig in Größe der Form ausrollen, auf die Füllung legen und Rand andrücken. 2 kleine Löcher ausschneiden, Oberfläche mehrmals einstechen. Aus den Teigresten Blüten, Stiele usw. ausstechen und mit verquirltem Eigelb auf die Torte kleben. Im vorgeheizten Backofen bei 240° C ca. 60 Minuten backen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Torte mit verquirltem Ei-gelb bestreichen.

Hackklopse in Pilz Kapernsoße 1 Ei M

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln  
1 Brötchen vom Vortag  
2 mittelgroße Zwiebeln und  
1 kleine Zwiebel (z. B. rote)  
3-4 Tl Kapern (Glas)

600-750 g gemischtes Hack

1 Ei (Gr. M)

Salz

weißer Pfeffer,

geriebene Muskatnuss

2 El klare Fleischbrühe (Instant)

250 g Champignons

30 g Butter/Margarine

2 gehäufte El (40 g) Mehl

1/4 l Milch

einige Spritzer Zitronensaft

1 Glas (330 ml) rote Bete

1 Glas (330 ml) Senfgurken

ca. 1/2 Kopfsalat  
evtl. Petersilie und Tomatenspalten zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und waschen. Brötchen in kaltem Wasser einweichen.
2. Zwei Zwiebeln schälen, würfeln. 1 TL Kapern fein hacken. Mit Hälfte Zwiebeln, ausgedrücktem Brötchen, Hack und Ei verkneten, dabei würzen. 12-16 Klopse formen.
3. Ca. 1 1/2 l Wasser aufkochen, Brühe darin auflösen. Klopse hinein geben und bei schwacher Hitze 15-20 Minuten gar ziehen lassen.
4. Inzwischen Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
5. Klopse aus der Brühe nehmen, in einer Schüssel warm stellen. 3/4 l Brühe abmessen.
6. Fett in einem großen Topf erhitzen. Pilze und übrige Zwiebelwürfel darin andünsten. Mehl zugeben, anschwitzen. Alles mit Brühe und Milch unter Rühren ablöschen, aufkochen. Rest Kapern zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Dabei mehrmals umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
7. Inzwischen die kleine Zwiebel schälen, fein würfeln. Rote Bete und Gurken abtropfen, Gurkensud auffangen. Salat putzen, waschen und abtropfen. Rote Bete und Gurken auf Salatblättern anrichten. Etwas Gurkensud und Zwiebelwürfel darüber verteilen.
8. Klöße in die Soße geben. Kartoffeln abgießen. Alles anrichten und evtl. mit Petersilie und Tomate garnieren.

### Hackklösschen Fu Jong Hai 2 Ei M

mit Erdnuss und Süßsauer Dip

### 500 g Hackfleisch gemischt

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El gehacktes Lemongras (frisch oder aus dem Glas)

### 2 Eier

- 1 altbackenes Brötchen aufgeweicht
- 1 El Koriander
- 0,5 El Cumin
- 1 TL Kurkuma

### Für die Sataysauce

400 ml Milch



100 g Erdnussbutter  
1 Messerspitze Cayennepfeffer etwas Tabasco

### Für die Süßsauce

1 Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
0,5 rote Paprika  
1 El Sojasauce  
2 El brauner Zucker  
2 3 El Reisessig  
2 El Tomatenpüree  
200 ml Brühe

Die Hackbällchen zubereiten indem man das Hackfleisch mit dem Koriander, dem Cumin, dem Kurkuma, Salz und Pfeffer und einem Ei mischt. Dann die Masse in zwei Hälften teilen. Das Brötchen kurz in Wasser aufweichen. Währenddessen die Zwiebel, die Knoblauchzehe und das Zitronengras feinhacken und zusammen mit dem zerzupften Brötchen (das Wasser vorher ausdrücken) und einer Hälfte des Hackfleischs in der Moulinette pürieren. Während des Pürierens das zweite Ei dazugeben. Die feine Masse zu der anderen Hälfte des Hackfleischs geben und gut vermischen. Aus der Masse kleine mundgerechte Bällchen formen. Diese in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rundum an und durchbraten. Man kann mit Butter braten, ideal für eine Rundum bräune ist jedoch ein Ölbad, d.h. die Pfanne etwa 1 cm hoch mit Öl füllen und die Bällchen quasi frittieren. Die Sataysauce ist kinderleicht zuzubereiten: die Milch in einen Topf geben, erhitzen und die Erdnussbutter unter ständigem Rühren dazugeben das Ganze kurz aufkochen und mit dem Cayennepfeffer und dem Tabasco sowie einer Prise Salz abschmecken. Die Süßsauce kann man im Soßentopf, Idealerweise jedoch besser im Wok zubereiten. Dazu die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und den Knoblauch feinreiben, den Paprika entkernen und ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden. Alles zusammen mit dem Öl sehr heiß braten (deshalb lieber im Wok) bis es weich ist. Dann die Sojasauce, den Reisessig, das Tomatenpüree, die Brühe und den Zucker einrühren. Aufkochen und etwas eindicken lassen. Dazu passen gebratene Nudeln indonesischer Art und wahlweise ein Weißwein oder ein gutes Bier.

### Hackpfanne M

Für 5 Personen:

750 Gr. Hack halb + halb  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen

350 ml Gemüsebrühe  
4 El Tomatenmark  
5 El Tomatenketchup

100 ml Sahne

Salz und Pfeffer

Das Hack mit Salz und Pfeffer würzen und krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und dazu geben.

Das ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und die restlichen Zutaten dazu geben.

Dazu schmecken am besten Nudeln.

### Hackröllchen zu Bohnenmus 2 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

4 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
8 El Olivenöl  
2 Gläser (à 370 ml) od. Dosen (à 425 ml) weiße Bohnen  
2 TL Thymian  
Salz,  
weißer Pfeffer  
2 Brötchen vom Vortag

750 g gemischtes Hack

2 Eier,

Edelsüß-Paprika

2 El Schlagsahne

4 Fleischtomaten

1/2 Töpfchen Basilikum

### Zubereitung:

1. 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. In 2 El Öl andünsten.
2. Bohnen abspülen, abtropfen. Kurz mit andünsten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Wasser angießen. Zugedeckt 20 Minuten garen.
3. Die Brötchen einweichen. 2 Zwiebeln schälen, hacken. Mit Hack, ausgedrückten Brötchen und Eiern verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wür-

zen. Zu 20-24 Röllchen formen und in 4 El Öl rundum ca. 10 Minuten braten.

4. Bohnen etwas abkühlen lassen. Sahne einrühren und pürieren, abschmecken. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, würzen. Basilikum waschen, in Streifen schneiden. Mit 2 El Öl verrühren.

5. Eine Platte mit Tomaten auslegen. Hackröllchen und Bohnenmus darauf anrichten. Mit Basilikumöl beträufeln

**Zubereitungszeit: 45 Min.**

### **Hackrolle à la Cordon bleu 3 Ei M**

Zutaten für 4-6 Stück:

2 Brötchen vom Vortag  
2 mittelgroße Zwiebeln

**1 kg gemischtes Hack**

**3 Eier** (Gr. M)

2 El Senf,  
Salz,  
Pfeffer

**4 Scheiben (à ca. 50 g) gekochter Schinken**

**4 Scheiben (à ca. 50 g) Gouda**

Öl fürs Blech

400 g Champignons

1 El Butter/Margarine

**1/8 l trockener Weißwein**

**100 g Schlagsahne**

1 Tl Gemüsebrühe (Instant)

2-3 El heller Soßenbinder

evtl. Salatblätter und Tomate zum Garnieren

Klarsichtfolie

### **Zubereitung:**

1. Brötchen einweichen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Mit Hack, ausgedrückten Brötchen, Eiern, Senf, Salz und Pfeffer glatt verkneten.

2. Hack auf Folie zum Rechteck (ca. 20 x 26 cm) flach drücken.

Mit Schinken- und Käsescheiben belegen.

Mit Hilfe der Folie von der Längsseite her aufrollen.

Hackrolle an den Enden andrücken und auf ein leicht geöltes Backblech setzen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde braten.

3. Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden.

Im heißen Fett kräftig anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit 1/8 l Wasser, Wein und Sahne ablöschen, Brühe einrühren.

Aufkochen, binden und abschmecken.

Alles anrichten, evtl. garnieren.

Dazu passen Petersilien-Kartoffeln.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

## Hackrolle mit Schafskäse 2 Ei M

Zutaten für 8-10 Personen:

2-3 Brötchen vom Vortag

2 Knoblauchzehen

2 mittelgroße Zwiebeln

1 Topf Thymian

1,25-1,5 kg gemischtes Hack

2 Eier,

Salz,

Pfeffer

Edelsüß-Paprika

200 g Schafskäse

100 g Frühstücksspeck

3 Paprikaschoten (z. B. rot, grün und gelb)

50 g paprikagefüllte Oliven

500 g Magerquark

8-10 Peperoni (Glas)

100 g schwarze Oliven

Klarsichtfolie,

Backpapier

## Zubereitung:

1. Brötchen einweichen. Knoblauch und Zwiebeln schälen, hacken. Thymian waschen, hacken. Mit Hack, Eiern, ausgedrücktem Brötchen, Zwiebeln und Knoblauch verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Zwischen Folie zu einer großen Platte (ca. 40 x 40 cm) ausrollen.

2. Schafskäse fein zerbröseln und die Hackplatte damit gleichmäßig bestreuen. Mit Hilfe der Folie ziemlich fest aufrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
3. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: Stufe 2) ca. 1 1/2 Stunden braten.  
Nach ca. 1 Stunde mit Speck belegen.
4. Für den Dip Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Grüne Oliven pürieren. Mit Quark und Paprika verrühren, würzen. Braten, Dip, Peperoni und schwarze Oliven anrichten.  
Dazu schmeckt Fladenbrot.

Zubereitungszeit: 2 Std.

### Hackrollen mit Speck 1 Ei M

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten:

250 g Hackfleisch (halb/halb)

5 Scheiben Frühstücksspeck

0,5 Zwiebel

0,5 Bund Petersilie glatt

0,5 rote Paprikaschote

1 Ei

0,5 TI mittelscharfer Senf

100 ml Schlagsahne

0,5 El grüne eingelegte Pfefferkörner

0,5 Brötchen

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Chilipulver,

gekörnte Brühe,

Öl

### Vorbereitung:

Das Brötchen in Wasser einweichen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Paprika waschen und fein würfeln.

Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

### Zubereitung:

Brötchen leicht ausdrücken.

Mit dem Hackfleisch, Senf, Ei, Zwiebel, Petersilie und Paprika vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Aus der Masse Röllchen von ca. 7 cm formen, die an den Enden spitz zulaufen. Mit je 1 oder 2 Speckscheiben umwickeln.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Röllchen braten. Dann herausnehmen.

Mit Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe würzen. Den grünen Pfeffer einrühren.

Als Beilage schmeckt Kartoffelpüree und Gemüse oder Salat sehr gut.

Nährwerte:

kcal: 541

kj: 2.267

## Hackstrudel 2 Ei

Zutaten für 6 Portionen:

1 Zwiebel(n), gewürfelt, gedünstet

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

50 g Tomatenpaprika, gewürfelt

1 Gewürzgurke(n), gewürfelt

500 g Hackfleisch, gemischt

1 Ei(er)

200 g Schafskäse, zerbröckelt

300 g Blätterteig, tiefgekühlt, aufgetaut

1 Ei(er), getrennt

Salz und Pfeffer

Muskat

Zubereitungszeit: 1 Std.

## Zubereitung:

Blätterteig zu einem Rechteck ausrollen, Ränder mit Eiweiß bestreichen, Hackmasse mit den Zutaten vermischen, auf dem Blätterteig verteilen.

Schafskäse darüber geben, Ränder einschlagen, aufrollen, mit der Nahtseite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Eigelb bestreichen, nach Belieben mit Kümmel oder Sesam bestreuen und bei 180°C etwa 45-60 Minuten backen.

Statt Schafskäse Goudawürfel oder Feta unter das Hackfleisch mischen. 10 Minuten vor Garende den Strudel mit 100 g Goudascheiben belegen, mit etwas Cayennepfeffer bestreuen und den Käse bei ausgeschaltetem Backofen zerlaufen lassen!

## Kartoffel Auflauf mit Hack Weinsoße M

Zutaten für 6-8 Personen:

1,5-2 kg Kartoffeln

2 große Zwiebeln,

1-2 El Öl

1 kg gemischtes Hack

1 El Tomatenmark,

2 El Mehl

1/4 l Weißwein,

1/4 l Milch

200 g Schlagsahne

75-100 g Sahne-Schmelzkäse

Salz,

weißer Pfeffer,

Muskat

250 g Porree (Lauch)

100 g Gouda

### Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Zwiebeln schälen, würfeln. Im heißen Öl andünsten. Hack darin krümelig braten. Tomatenmark und Mehl kurz darin anschwitzen. Mit Wein, Milch und Sahne ablöschen, aufkochen. Schmelzkäse in Flöckchen darin schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken
2. Porree putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. In die Hacksoße geben und kurz aufkochen. Kartoffeln abschrecken und die Schale abziehen.
3. Kartoffeln und Hacksoße in eine große Auflaufform (ca. 20 x 32 cm) füllen. Käse grob reiben und darüber streuen. Auflauf im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten goldbraun überbacken.

Zubereitungszeit: 1 1/4 Std.

## Kartoffel Hackfleisch Topf M

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten davon ca. 20 Minuten Garzeit

Zutaten:

200 g Hackfleisch (halb/halb)

400 g Salatkartoffeln

¼ Stange Bleichsellerie

0,5 Zwiebel

0,5 Knoblauchzehe

¼ Bund Petersilie glatt

160 ml Gemüsebrühe (Pulver)

10,5 El Crème fraîche

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Butterschmalz

### Vorbereitung:

Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Sellerie waschen und in feine Streifen schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Gemüsebrühe vorbereiten.

### Zubereitung:

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin bei starker Hitze anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel, Knoblauch und Sellerie hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Kartoffeln untermischen, die Gemüsebrühe dazugießen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Min. köcheln lassen.

Zum Schluss die Crème fraîche einrühren. Evtl. nochmals nachwürzen. Das Gericht mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte:

kcal: 408

kj: 1.708

### Tipps & Tricks:

Man kann auch nur Schweine-Hackfleisch verwenden.



## Kartoffeln im Hackfleischring 1 Ei

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten davon ca. 35 Minuten Garzeit

Zutaten:

300 g Hackfleisch (halb/halb)

400 g Salatkartoffeln

0,5 Zwiebel

¼ Knoblauchzehe

1 Ei

125 ml Gemüsebrühe (Pulver)

0,5 TI Kräuter der Provence

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Paprika edelsüß

### Vorbereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine Auflaufform einfetten.

Gemüsebrühe vorbereiten.

### Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale garen, pellen, in Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch und den Kräutern der Provence vermischen.

Hackfleisch, Zwiebeln und Ei gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika gut würzen. In der Auflaufform am Rand einen Hackfleischring formen. Die Kartoffeln in die Mitte schichten und alles mit Gemüsebrühe übergießen.

Den Auflauf für ca. 35 Min. im Ofen backen.

Reichen Sie einen frischen Salat dazu.

Nährwerte:

kcal: 505

kj: 2.114

## Lasagne Hackbraten 1 Ei

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 85 Minuten davon ca. 60 Minuten Garzeit

Zutaten:

400 g Hackfleisch (halb/halb)

6 Lasagneblätter

1 Brötchen

1 Ei

0,5 Zwiebel

0,5 Knoblauchzehe

150 g Paprikastücke in Öl eingelegt

50 g geriebener Parmesan

250 g geschälte Tomaten

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Paprikapulver,

Kräuter der Provence,

eine entsprechend große Kastenform

### Vorbereitung:

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Lasagneblätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. vorgaren.

Brötchen in Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Form einfetten.

### Zubereitung:

Hackfleisch mit ausgedrücktem Brötchen, Ei, Zwiebel und Knoblauch gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräuter der Provence würzen. Die Masse dritteln.

Die Form mit ein paar Lasagneblätter auslegen. Die Nudelblätter müssen über den Rand stehen.

Eine Schicht abgetropfte Paprikastücke hineinlegen, mit 1/3 Parmesan bestreuen, 1/3 Hackfleischmasse darauf verteilen, dann mit Lasagneblätter abdecken. Die übrigen Zutaten genauso einschichten. Mit Hackfleisch abschließen und die überstehenden Lasagneblätter darüberklappen. Den Auflauf für ca. 60 Min. in den Ofen schieben.

Die Tomaten in einem Topf köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. mit Kräutern, wie z. B. Basilikum oder Rucola verfeinern.

Den Hackbraten in Scheiben schneiden und mit der Tomatensauce servieren.

Nährwerte:

kcal: 840

kj: 3.521

## Möhren Blumenkohl Eintopf

mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Möhre(n)  
250 g Kartoffeln  
¼ Knolle/n Sellerie  
2 Stange/n Lauch  
1 Blumenkohl  
1 Zwiebel(n)  
2 Ei Öl

### 200 g Hackfleisch, gemischt

1.5 Liter Brühe  
Majoran  
1 Bund Petersilie  
Zubereitungszeit: 1 Std. 25 Minuten

### Zubereitung:

Möhren, Kartoffeln und Sellerieknolle schälen und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Zwiebel schälen, würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch in einem großen Topf mit heißem Öl anbraten. Möhren, Kartoffeln, Sellerie und Lauch hineingeben, die Brühe zugießen und ca. 1 Std. köcheln lassen. Den Blumenkohl ca. 1/2 Std. vor Ende der Garzeit zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Kurz vor dem servieren über den Eintopf streuen. Dazu hat meine Familie Baguette mit Kräuterbutter verschlungen!

### Pfannkuchen mit pikanter Füllung 4 Ei M

Aus  
120 g Mehl,

4 Eiern,

¼ l Milch,

1 Prise Salz einen glatten Pfannkuchenteig herstellen und 30 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen für die Füllung

1 Zwiebel schälen und würfeln.

2 Ei Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

400 g Rinderhackfleisch zugeben und krümelig braten.

2 Knoblauchzehen schälen und hineinpressen.

1 grüne Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen, in kleine Stücke schneiden.

0,5 Bund Petersilie und

0,5 Bund Oregano waschen, trocken tupfen und die Blättchen fein hacken (oder 1 – 2 TI getrockneter Oregano verwenden).

Paprikastücke, Kräuter und

150 g Doppelrahm Frischkäse (Philadelphia) unter die Hackfleischmasse rühren. Mit

Salz,

Pfeffer,

Chilipulver oder Tabasco pikant abschmecken, warm stellen.

Aus dem Pfannkuchenteig in einer Pfanne mit etwas Öl dünne Pfannkuchen backen. Diese mit der Hackfleischfüllung füllen und aufrollen. Gerollte Pfannkuchen eventuell warm stellen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Pfannkuchentorte 3 Ei M

0,4 l Milch

3 Eier

350 g Mehl

700 g Hackfleisch gemischt

100 g Zwiebeln gewürfelt

200 g Tomaten gewürfelt

100 g Reibekäse

Salz,

Pfeffer,

Olivenöl,

Knoblauch,

Majoran,

Oregano,

Aus Milch, Eiern und Mehl, sowie etwas Salz einen Pfannkuchenteig bereiten und acht Stück backen, das Hackfleisch in Olivenöl anbraten und die Zwiebeln zugeben, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran und Oregano würzen und kurz vor Schluss die gewürfelten Tomaten zugeben. Abwechselnd in einer Springform Pfannkuchen, Hackfleisch, Pfannkuchen, Hackfleisch usw, aufeinander legen, obenauf etwas Reibekäse streuen und im Ofen gratinieren. Dazu Tomatensoße und bunter Salat

Quark Hackbraten M

Zutaten:

2 Möhren

500 g gemischtes Hackfleisch

250 g Magerquark

1 Zwiebel

20 g Butter

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

1 El Speiseöl

1 El Semmelbrösel

1/8l Sahne

1 El Mehl

### Zubereitung:

Möhren schälen, waschen und etwa 10 Minuten kochen. Hackfleisch und Quark mischen. Zwiebelwürfel in 10 g Butter glasig dünsten. Zusammen mit zerdrückter Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Paprikapulver unter den Fleischteig kneten.

Kleine Kastenform einölen, mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Hälfte des Fleischteiges einfüllen. Möhren nebeneinander darauf verteilen und mit der anderen Hälfte des Fleischteiges bedecken. Restliche Butter in Flocken aufsetzen und bei 185 - 200° C im Backofen etwa 1 Stunde backen.

Fleischsaft abgießen und mit Sahne und angerührtem Mehl binden.

Dazu passt Kopfsalat mit Tomaten.

### Räuberhackbraten 4 Ei M

Zutaten für 8 Portionen:

2 Brötchen, altbacken

200 g Käse (Gouda, jung)

4 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

2 Paprikaschote(n), rot

360 g Champignons

5 El Öl

1 kg Gehacktes (halb Rind- halb Schweine-fleisch)

4 Ei(er)

1 El Paprikapulver, edelsüß

1 El Paprikapulver, scharf

Salz  
Pfeffer

300 g Speck, durchwachsen

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Minuten

### Zubereitung:

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Käse würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprikaschoten vierteln, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Pilze abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Paprikawürfel hinzufügen, mit andünsten. Pilze und Käse unterheben. Brötchen gut ausdrücken. Alle Zutaten mit dem Hackfleisch und Eiern zu einem Teig verarbeiten, mit den Gewürzen abschmecken. Den Speck in Scheiben schneiden. Die Hackfleischmasse zu einem Kloß formen, die Speckscheiben drauflegen, mit Küchengarn zusammenbinden und in eine Fettfangschale legen. Die Fettfangschale in den Backofen schieben. Nach und nach etwas Wasser hinzufügen.

Über-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)

Bratzeit: 75 Min.

### Rouladen mit Hackfleischfüllung

Zutaten für 4 Portionen:

4 Roulade(n), vom Rind

400 g Hackfleisch, halb und halb

200 g Schinkenspeck, gewürfelt

Senf, mittelscharf

Salz

Pfeffer

4.5 Zwiebel(n), gewürfelt

Gewürzmischung für Hackfleisch

Zubereitungszeit: 1 Std.

### Zubereitung:

Rouladen mit Salz und Pfeffer einseitig würzen, die andere Seite mit Senf bestreichen. Hackfleisch, 1/2 Zwiebel, Hackfleischgewürz und Schinkenspeckwürfel mischen und auf die Rouladen gleichmäßig aufstreichen. Rouladen aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken. Fleisch von allen Sei-

ten anbraten und dann die Zwiebeln dazugeben und ebenfalls mitbraten. Mit kochendem Wasser ablöschen und die Rouladen garen. Bratensoße unterrühren und die Sauce abschmecken.

### Sahniges Sellerie Püree zu Frikadellen 1 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

1 Brötchen (vom Vortag)  
1 Knollensellerie (ca. 750 g)  
750 g Kartoffeln  
1 El Butter/Margarine

150 g Schlagsahne

Salz,  
weißer Pfeffer,  
Muskat  
1 El Zitronensaft,  
3 Zwiebeln

500 g gemischtes Hack,

1 Ei

Rosenpaprika,  
1-2 El Öl  
3 Stiele Petersilie (zum B. glatte)  
evtl. Frisée-Salat u. Tomatenwürfel zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Brötchen einweichen. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.
  2. Beides im heißen Fett andünsten. Sahne und 1/2 l Wasser angießen. Salz und Zitrone zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
  3. Zwiebeln schälen, eine fein würfeln. Mit Hack, Ei, Rosenpaprika und ausgedrücktem Brötchen verkneten, würzen. Zu kleinen Frikadellen formen.
  4. Frikadellen im heißen Öl pro Seite 5-6 Minuten braten, warm stellen. 2 Zwiebeln in Ringe schneiden. Im heißen Bratfett braun braten.
  5. Petersilie waschen und fein schneiden. Sellerie und Kartoffeln in der Flüssigkeit zerstampfen, abschmecken.
- Alles anrichten und garnieren.  
Petersilie darüber streuen.

Zubereitungszeit: 50 Min.

## Sauerkraut Frikadellen 1 Ei

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten davon ca. 10 Minuten Garzeit

Zutaten:

250 g Hackfleisch (Rind)

40 g durchwachsener Schweinespeck

50 g Schalotten

¼ Bund Petersilie glatt

120 g frisches Sauerkraut

1 Scheibe Toastbrot

1 Ei

0,5 El Paprikapulver, edelsüß

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Öl

## Vorbereitung:

Schalotten schälen und fein hacken.

Speck fein würfeln.

Sauerkraut in ein Sieb geben, abtropfen lassen, ausdrücken und grob hacken.

Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Toastbrot fein zerkrümeln. (Am besten in der Küchenmaschine.)

## Zubereitung:

In einer Pfanne den Speck knusprig auslassen. In dem Speckfett die Schalotten andünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Hackfleisch, Toastkrümel, Petersilie, Sauerkraut, Ei und Speckgemisch gut verkneten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Masse Frikadellen formen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin die Frikadellen von beiden Seiten braten. (Pro Seite ca. 5 Min.)

Reichen Sie zu den Frikadellen Brot oder Bratkartoffeln.

Nährwerte:

kcal: 475

kj: 1.991



## Schinken Hack Rouladen 2 Ei M

Zutaten für 3 Portionen:

375 g Hackfleisch, gemischt

Salz

Pfeffer

1 Zwiebel(n), klein

2 Ei(er)

1 Brötchen, altbacken

Curry

7 Scheibe/n Schinken, gekocht

7 Scheibe/n Käse (Scheibelettenkäse)

2 Becher Sahne

0,5 Becher Wasser

1 Tube/n Tomatenmark, groß

etwas Thymian

Pfeffer Salz

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Minuten

### Zubereitung:

Hackfleisch mit der klein geschnittenen Zwiebel, dem aufgeweichten Brötchen, den Eiern und den Gewürzen verkneten und abschmecken. Aus der Masse 7 kleine Röllchen formen. Gekochten Schinken auf der Arbeitsfläche verteilen, darauf den Scheibelettenkäse geben. Dann die Hackfleischröllchen auf den Käse legen und einrollen. Mit Holzstäbchen schließen. In eine flache Auflaufform legen.

Sahne, Wasser, Tomatenmark, etwas Thymian, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und über die Rouladen geben, so dass diese bedeckt sind.

Im Backofen bei 200°C 1 Stunde überbacken.

Dazu passt Reis.

## Schmorgurke gefüllt mit Hackfleisch 1 Ei M

Zutaten:

3 mittelgroße Gurken

Semmelbrösel

Salz

1 Ei Öl

etwas Essig

Zucker

### 300 g gemischtes Hackfleisch

1 El Essig  
1 Zwiebel Tomatenmark  
Salz

### 1/8 l Sahne

Pfeffer  
1 Bund Dill  
1 Knoblauchzehe

### 1 Ei

### Zubereitung:

Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Salzen und mit Essig einreiben. Aus Hackfleisch, der geriebenen Zwiebel, Salz, Pfeffer, der zerdrückten Knoblauchzehe, Ei und Semmelbröseln einen Fleischteig zubereiten und abschmecken. Eine Gurkenhälfte damit füllen, die andere darüberklappen und mit einem Faden fest umwickeln. Öl erhitzen und die Gurken darin anbraten. Mit heißem Wasser ablöschen, Salz, Zucker, Essig und Tomatenmark zugeben. Darin die Gurken garen, Fäden entfernen, auf einer heißen Platte anrichten und die Sauce mit Sahne binden. Über die Gurken gießen und Dill darüber streuen.

### Schmorgurkenpfanne mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen:

### 500 g Hackfleisch, gemischt

1 kg Gurke(n), grün  
120 g Zwiebel(n), gewürfelt  
4 El Öl  
Meerrettich  
1 Zehe/n Knoblauch  
Paprikapulver, edelsüß  
Salz  
Pfeffer  
Bohnenkraut

### Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Hack in die Pfanne pflücken und schmoren. Gurken schälen, halbieren, Kerne heraus-schaben und in Streifen schneiden. Gurkenstreifen zum Gehackten geben, 0,25 Liter Wasser aufgießen und 15 bis 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze gar schmoren. Bohnenkraut waschen, fein hacken und in die Gur-

kenpfanne geben. Knoblauch abziehen und dazupressen. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken und servieren.  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

## Weißkraut Reis Hackfleischauflauf

Zutaten für 6 Portionen:

750 g Weißkohl fein gehobelt  
2 Zwiebel(n) gewürfelt

### 400 g Hackfleisch gemischt

200 g Reis ,Parboiled  
600 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Thymian möglichst frisch  
Butter zum Anbraten

200 g Käse, z. B. Emmentaler, Gouda, Leerdammer...

Zubereitungszeit: 50 Minuten

### Zubereitung:

Die Zwiebel in einer großen Pfanne in etwas Butter glasig dünsten. Hackfleisch und Weißkraut zugeben und mit andünsten. Mit 150 ml Gemüsebrühe ablöschen und 10 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Inzwischen den Reis in 300 ml Gemüsebrühe 7 Minuten halb gar kochen. Den Reis samt der überschüssigen Brühe zum Kraut geben, gut unterrühren und noch mal abschmecken. Alles in eine Auflaufform füllen und bei 175°C 30 Minuten backen. Mit dem Käse belegen oder bestreuen und noch mal für 30 Minuten in den Backofen schieben. Dazu passt: Salat

## Wirsingintopf mit Hackfleisch M

Zutaten für 2 Portionen:

65 g Speck, durchwachsen, geräucherter

### 200 g Hackfleisch, gemischt

2 Zwiebel(n)  
300 g Wirsing  
3 Kartoffeln  
125 ml Wasser

125 ml Milch

Würfel Brühe für 1/2 L

Muskat

2 Tomate(n)

Salz

Petersilie, feingehackt

Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zubereitung:

Den Speck würfeln und im Topf auslassen. Das Hackfleisch zugeben, braten, bis es krümelig wird. Nebenbei die Zwiebeln schälen und würfeln. Kurz mitbraten. Den Wirsing putzen, waschen, in grobe Stücke zerteilen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides zur Fleisch-Zwiebel-Mischung geben. Wasser und Milch beifügen, den Brühwürfel daraufkrümelnd, Muskat darübersteuben, dann den Deckel auflegen und alles ohne dazwischen umzurühren 25 bis 30 Minuten garen. Nebenbei die Tomaten überbrühen, schälen und in Würfel oder Achtel schneiden. Sie werden ganz zum Schluss unter den Eintopf gerührt. Wer will, kann den Topfinhalt vorher etwas mit dem Kartoffelstampfer stampfen. Mit Salz abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

### Würziger Hackbraten 1 Ei

Zutaten für 6 Portionen:

1 Brötchen vom Vortag

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), grün

1 Paprikaschote(n), gelb

Salz

1 Zwiebel(n)

1 kg Hackfleisch, gemischt

1 Ei(er)

1 Tl Senf, mittelscharf

Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

500 g Kirschtomate(n)

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

2 Pck. Sauce Hollandaise

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Minuten

### Zubereitung:

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Paprika putzen, waschen, vierteln und je ein Paprika-viertel fein würfeln. Restlichen Paprika in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten dünsten und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Hackfleisch, Ei, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebelwürfel, Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten. Hackfleisch in 4 Portionen teilen. 1 Portion in eine gefettete Kastenform (ca. 26 cm) drücken und abwechselnd je eine Schicht rote, grüne und gelbe Paprika und restliches Hack einschichten. Hackbraten im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 1 1/4 Stunde backen.

Gewürfelte Paprika ca. 15 Minuten vor Ende der Backzeit auf den Braten streuen.

In der Zwischenzeit Tomaten waschen und nach Belieben vierteln oder halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

Soßenpulver in 0,5 l lauwarmes Wasser einrühren und zum Kochen bringen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch, Petersilie und Tomaten in die Soße geben.

Den Hackbraten mit etwas Soße auf einer Platte anrichten. Restliche Soße dazu reichen. Braten nach Belieben mit Petersilie und Schnittlauch garniert servieren.

Dazu passen Salzkartoffeln.

## Zucchini Hacksteaks, 1 Ei M

gefüllt mit Camembert

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten:

200 g Hackfleisch (halb/halb)

1 Zucchini

1 Schalotte

0,5 Bund Petersilie kraus

0,5 Brötchen

1 Ei

60 g Camembert

100 g Reis

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Semmelbrösel,

Sonnenblumenöl,

etwas süße Sahne

### Vorbereitung:

Das Brötchen in Wasser einweichen.  
Zucchini waschen und fein würfeln.  
Die Schalotten schälen und würfeln.  
Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.  
Den Camembert entrinden und in Stücke schneiden.

### Zubereitung:

Den Reis in der entsprechenden Menge Salzwasser garen.  
In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zucchini mit den Schalotten darin andünsten. Zum Schluss die Petersilie unterrühren. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.  
Das Brötchen gut ausdrücken und mit dem Hackfleisch, dem Ei und der Zucchini-Masse gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls der Teig zu feucht ist, etwas Semmelbrösel hinzufügen.  
Das Hackfleisch zu Hacksteaks formen und die Camembertstücke in die Mitte einarbeiten.  
Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin braten.  
Die Hacksteaks rausnehmen, ein Schuss Sahne in die Pfanne schütten und den Bratensatz kurz losköcheln. Den Reis darin wenden.

Nährwerte:

kcal: 553

kJ: 2.323

Tipps & Tricks:

Wer zu viele Hacksteaks für die Pfanne hat, kann sie auch bei 200 Grad ca. 20 Min. im Backofen braten.

## Lamm

Gyro Burgers 1 Ei M

FÜR DIE PATTIES:

380 g Geflügelhackfleisch

380 g Lammhackfleisch

1 Ei

1/4 c Wasser

1/2 c Semmelbrösel

1/4 TI Knoblauchpulver  
1/4 TI Zimt  
1/4 TI Piment  
1/2 TI Thymian  
1/2 TI Basilikum  
2 TI Oregano  
etwas Salz

## FÜR DIE SAUCE

1 c Joghurt

5 El sauren Rahm

2 Stängel Petersilie  
1/4 c Gurke, feingehobelt  
1/4 c Zwiebel, klein gewürfelt

## WEITERE ZUTATEN:

Hamburgerbrötchen  
Salat  
Tomate  
Zwiebel

Die Zutaten Für die Pattis ordentlich vermischen und aus dem Mett runde Scheiben mit einem Durchmesser von ca. 12 cm und einer Dicke von ca. 1,5 cm formen.

Aus den Zutaten Für die Sauce in einer Schüssel die Joghurt Sauce zusammenrühren und zum Durchziehen mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Pattis nach dem Grillen auf die untere Hälfte der halbierten Hamburgerbrötchen legen und noch ein Salatblatt, eine Scheibe Tomate und ein paar Zwiebelringe daraufschieben. Zum Schluss etwas von der Joghurt Sauce darübergeben und die obere Brötchenhälfte darauf legen.

## Indische Fleischbällchen 1 Ei

Das brauchen Sie für 4 Personen  
250 g Basmatireis  
1/2 TI geh. rote Chilischote

600 g Lammhackfleisch  
150 g fein gehackte Mango

50 g gekochter Reis

### 1 Ei

je 1 Msp. Kreuzkümmel, Muskat

1 El Currypulver

Salz,

Pfeffer

4 El Öl

300 g Tomaten

30 g Rosinen

2 Blutorangen

Cayennepfeffer

So wird's gemacht

1. Basmati Reis mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. einweichen. Chilischote, Fleisch, Mango, gekochter Reis, Ei und die Gewürze mischen. Kleine Bällchen daraus formen. in 2 El heißem Öl rundum ca. 8 Min. braten. Basmati Reis abgießen, in 500 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen.

2. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Rosinen einweichen. Eine Orange heiß abwaschen, trockentupfen und Zesten abreißen. Beide Orangen schälen, filetieren und den Saft auffangen. Die Tomaten im restlichen Öl andünsten, Orangenfilets, Saft und Rosinen zugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Hackbällchen mit Reis und Soße anrichten, mit den Orangenzesten garnieren.

**Pro Person** ca. 620 kcal, E 37g, F 26 g, KH 59 g

Zubereitung: 30 Min.,

Kochen Ca. 20 Min.

## Kretische Reis Lamm Hackbällchen 2 Ei

Zutaten für 2 Portionen

**600 g Hackfleisch vom Lamm**

300 g Basmati, gekochter

### 2 Ei(er)

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

Salz

Pfeffer

Oregano

Zitrone(n)



Kreuzkümmel  
Minze, getrocknete  
Öl (Olivenöl)

### Zubereitung

Die Zwiebel fein hacken und in Olivenöl leicht andünsten. Den fein gehackten Knoblauch und den Oregano dazugeben.

Reis, Hackfleisch, die Zwiebel und die Eier in eine Schüssel geben, 2 El Zitronensaft dazu und zu einen feinen Teig vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Wenig getrocknete Minzeblättchen reinbröseln und eine kleine Brise Cumin dazu. Noch mal gut durchmischen. Ein paar Minuten stehen lassen und dann den Teig zu kleinen Kugeln formen und in Olivenöl von allen Seiten anbraten. Vor dem herausnehmen noch mal ein etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Schmeckt nach Urlaub und Süden, Dazu passt in Tomatensoße geschmor-ter Kohl oder auch Zucchini - Auberginen Gemüse. Man kann das ganze auf dem Gemüse anrichten und noch mit ein paar Löffeln Joghurt garnie-ren.

7.8.03 Marloh CK

### Lamm Gemüse Auflauf 1 Ei M

Zutaten für Portionen

100 g Zwiebel(n)

100 g Lauch oder Frühlingszwiebeln

Öl (Olivenöl)

400 g Hackfleisch vom Lamm

100 g Reis (Langkornreis), gekocht

1 Ei(er)

Salz

Pfeffer, schwarz, gemahlen

1 El Basilikum in Streifen geschnitten

350 g Zucchini

350 g Tomate(n)

Butter

Parmesan, gerieben

### ZUBEREITUNG

Fleischmischung: Zwiebeln fein hacken. Lauch putzen, längs halbieren, in Streifen schneiden. Beides in Olivenöl anschwitzen. Hackfleisch dazugeben

und 1-2 Min. braten. Dann die Masse mit Reis, Ei, Basilikum, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.

Das Gemüse: Tomaten entstielen, dann in Scheiben schneiden. Die Zucchinienden abschneiden, dann Zucchini in Scheiben schneiden (etwas dünner als die Tomaten).

Eine Auflaufform mit Butter fetten. Den Boden mit Zucchinischeiben auslegen. Die Fleischmischung darauf verteilen. Dann mit Tomaten- und den restlichen Zucchinischeiben überlappend belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jetzt Alles für 20 Min. in den Ofen (200°), dann mit Parmesan bestreuen und mit einigen Butterflocken belegen. Nochmals 20 Min. im Ofen gratinieren.

Schmeckt auch mit Rinderhack.

7.5.02 Ronomu CK

### Lamm Hamburger 1 Ei

8 Portionen

-Zutaten-

500 g Lammhack

200 ml Paniermehl

80 ml Rosinen

2 TI Zimt; gemahlen

2 TI Koriander; gemahlen

1 TI Rosmarin; gehackt

1 Ei; verquirlt

Sämtliche Zutaten gut durchkneten; Hamburger formen und kühl stellen.

Hamburger 3-5 Minuten je Seite grillen. Nach Wunsch garnieren.

### Lammhackbällchen mit Paprikagemüse 6 Eigelb M

10 Portionen

Für die sauce-

2 kg Kalbs und- oder Lammknochen

1 rote Paprikaschote

3 Karotten

1 Petersilienwurzel

200 g Sellerie  
4 Tomaten  
2 Lauchstangen  
3 zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3/4 l Weißwein  
1 1/2 l Instantbrühe  
1 piri-iri

### Für die Hackbällchen

1 kg Lammhack

1/2 kg Schweinehack

100 g frischgeriebener Parmesan

2 alte Brötchen  
4 Knoblauchzehen  
3 zwiebeln

6 Eigelb

salz  
Pfeffer weiß aus der Mühle  
Thymian gerebelt  
Paprikapulver süß  
Paprikapulver scharf

restliche Zutaten  
6 Paprikaschoten rot-grün-gelb

200 g frisch geriebener Parmesan

die Soße bereitet man am besten einen tag vorher zu.

die Knochen in einem Schmortopf im Ofen kräftig anrösten und dann mit dem Wein und der Instantbrühe ablöschen. die enthäuteten Tomaten und das kleingeschnittene Gemüse zugeben und bei 160 grad zugedeckt ca 2.5 h weiter

schmoren lassen. dann nur die Knochen entfernen, abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen, dann lässt sich ganz einfach am nächsten Tag die erstarrte Fettschicht entfernen. die Soße anwärmen mit dem Pürierstab durchmischen und mit Mehlbutter oder Speisestärke etwas eindicken (die Paprikaschoten verdünnen die Soße wieder etwas)

die Paprikaschoten ohne Strunk zu würfeln kleinschneiden, die Samen braucht man nicht unbedingt alle entfernen. die beiden Brötchen in wasser einweichen.

die beiden Hackfleischsorten in eine große Schüssel geben und unter kräftiger Salzzugabe, am besten mit einer Gabel gut vermischen. die Salzmenge war ausreichend, wenn man das Salz gerade so heraus-schmeckt. Nun die restlichen Gewürze gut einarbeiten. die Zwiebeln sehr kleinschneiden und mit dem Eigelb unter das Hack mengen.

die Brötchen auspressen und ebenfalls mit dem Hack gut vermischen, die Knoblauchzehen über die Masse pressen und wieder mischen.

zum Schluss den geriebenen Parmesan einarbeiten dann aus der Masse Klösschen herstellen. (ca. 3 cm Ø)

die Soße zum kochen bringen, die Bällchen vorsichtig einlegen und mit den geschnittenen Paprikawürfeln abdecken, nicht umrühren!!

die Herdplatte auf Minimum zurückschalten und noch ca. 30 min köcheln lassen, der Paprika sollte noch Biss haben.

mit geriebenem Parmesan servieren.

## Lammhackfleischtopf

Zutaten für 4 Portionen  
30 g Pinienkerne

### 500 g Hackfleisch vom Lamm

2 El Kurkuma  
1 Zwiebel(n), klein geschnitten  
1 Zehe/n Knoblauch, klein geschnitten  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 El Tomatenmark  
Salz und Pfeffer  
Olivenöl  
1 Pfefferschote, frische oder scharfes Paprikapulver

## Zubereitung

Die Pinienkerne in Olivenöl leicht anrösten, das Hackfleisch hinzugeben, verteilen und scharf anbraten. Dabei das Hackfleisch mit dem Curcuma bestreuen. Mit Wasser ablöschen und etwa soviel Wasser aufgießen, dass das Hackfleisch gerade bedeckt ist. Die feingeschnittene Zwiebel, den Knoblauch, Kreuzkümmel, Tomatenmark und das Salz dazugeben. Nach Geschmack mit Paprika oder der kleingeschnittenen Pfefferschote würzen. Bei geringer Hitze mindestens 1/2 Std. zugedeckt köcheln lassen. Dann bei offener Pfanne die Sauce soweit reduzieren, bis diese die gewünschte Konsistenz hat.

Dazu passen Spagetti oder zur Abwechslung auch mal Reis.

24.2.04 Wumwum66 CK

## Lammhackpastetchen 2 Ei

Zutaten für 12 Stück:

500 g Lammhackfleisch,

2 Eier

1 Zwiebel, fein gehackt  
1/2 Bund Petersilie, fein gehackt  
1/2 Bund Minze, fein gehackt  
1 Stück fein gehackte, unbehandelte Zitronenschale  
1 TI Korianderkörner, gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 TI Salz,  
Pfeffer  
200 g Schafkäse, gewürfelt  
12 Kirschtomaten  
1 Knoblauchzehe, gehackt

## Außerdem:

Papier Backförmchen für Muffins

1. Hackfleisch mit Eiern, Zwiebeln, Petersilie, Minze, Zitronenschale, Koriander und Knoblauch mischen, salzen und pfeffern. Dann bis auf 2 Ei den Schafkäse untermischen.
2. Papierförmchen in die Vertiefungen einer Muffinform stellen und die Hackmischung einfüllen.
3. Tomaten über Kreuz einritzen, je auf ein Pastetchen setzen. Alles mit restl. Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Min. backen. Dazu passt Weißbrot und ein lieblicher Rotwein (z. B. Amselfelder Rotwein)

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Garzeit ca. 30 Min.

## Lammrollen in Weinblättern

Portion/en: 4

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe

125 g Rinderhack

50 g Mandeln; gehackt  
1 El Öl  
Salz  
Zitronenpfeffer  
1 Prise Nelkenpulver

8 Scheibe Lammfleisch aus der Keule ca. c 75 g

150 g Weinblätter; eingelegt  
1/8 l Brühe; (Würfel)  
1/8 l herber Weißwein  
100 g Schafskäse

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Zusammen mit dem Hack und den Mandeln im heißen Öl anbraten. Mit Salz, Zitronenpfeffer und Nelkenpulver würzen.

Das Lammfleisch leicht salzen. Die Hackfüllung darauf verteilen. Das Fleisch aufrollen und jede Rolle in zwei bis drei Weinblätter wickeln.

Brühe und Weißwein in einem Topf erhitzen. Die Lammrollen hineinlegen und mit etwa drei Weinblättern abdecken.

Bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf etwa 40 Minuten garen.

Mit zerbröckeltem Schafskäse bestreuen.

Beilagen: Reis, gegrillte Tomaten und schwarze Oliven.

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde 10 Minuten

Pro Portion ca 2695 Joule / 640 Kalorien

Nährwert

Eiweiß: 129 g

Fett: 187 g

Kohlenhydrate: 16 g

## Provenzalische Lammhack Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Vollkornreis

500 g kleine Zucchini  
200 g Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
3 El Olivenöl  
1 Tl getrocknete Kräuter der Provence  
1 Limette oder unbehandelte Zitrone

### 500 g Lammhackfleisch

Edelsüß-Paprika  
Chilischote  
Rosmarin  
Schnittlauch

### Zubereitung

1. Reis in Salzwasser ca. 30 Minuten kochen. Zucchini putzen, waschen, schräg halbieren. Schalotten schälen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und fein hacken.  
2. Zucchini, Schalotten, Knoblauch und Chili im heißen Öl unter Wenden etwa 10 Min. braten. Mit Salz und getrockneten Kräutern würzen. Limette bzw. Zitrone waschen, in Stücke schneiden, kurz mit andünsten. Alles aus der Pfanne nehmen. Hack im heißen Bratfett unter Wenden etwa 10 Minuten braten. Mit Salz und Paprika würzen. Gemüse wieder zufügen und alles nochmals erhitzen. Mit Chili und Rosmarin garnieren. Reis mit Schnittlauch bestreut dazureichen.

Arbeitszeit ca. 20 Minuten  
Garzeit ca. 30 Minuten

### Shami Kebab I 2 Ei

4 Portionen

### 500 g Lammfleisch, gehackt

50 g Halbe, gelbe Erbsen  
1 sm Zwiebel, gehackt  
4 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Tl Gemahlener schwarzer Kümmel  
1 Tl Chilipulver  
1 Tl Garam Masala  
1 Kleines Bündel Korianderblätter, gehackt  
Cashewnüsse, grob gehackt

### 2 Eier

2 El Zitronensaft

Salz  
Öl

Lamm, Erbsen, Zwiebel, Knoblauch, Koriander, Cashewnüsse und Salz zusammenmischen, durch den Fleischwolf drehen, damit alles gut vermengt ist (oder kurz in den Mixer geben).

Mischung in acht Teile teilen. Jedes Stück zu einer kleinen, flachen Kugel formen.

Öl in einer tiefen Bratpfanne erhitzen und die Kebabs braten, bis beide Seiten braun sind (etwa 3 bis 4 Minuten).

Heiß oder lauwarm servieren, garniert mit gehacktem Koriander.

## Ohne Angaben

### 15 Minuten Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 Paprikaschote(n), rot

#### 250 g Hackfleisch

500 ml Brühe

125 g Nudeln (Gabelspaghetti)

Salz

Pfeffer

Curry

evt. Saucenbinder

Zubereitungszeit: 15 Minuten

#### Zubereitung:

Das Hack anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in nicht zu dünne Ringe schneiden und die Paprika würfeln. Zum Hack geben und kurz mit anbraten. Die Brühe angießen und die Gabelspaghetti unterrühren. Unter Rühren die Nudeln gar kochen lassen. Dann evtl. mit Soßenbinder oder Soßenpulver (oder Mehl) die 15-Minuten-Pfanne andicken. Abschmecken mit evtl. noch etwas Curry.

Allgäuer Käse Frikadellen 2 Ei M



Zutaten für 4 Portionen:

0,5 Brötchen

375 g Hackfleisch

2 kleine Eier

150 g Allgäuer Emmentaler

Salz,

Pfeffer,

Paprika, edelsüß

1 El geh. Petersilie

30 40 g Butterschmalz oder Margarine

3 4 El Wasser

1 Becher (150 g ) Creme fraiche

2 El Weinbrand

1 Tl Grüner Pfeffer (ganze Körner),

Salz,

Pilz Sojasauce

Tabasco

- 1) Brötchen in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit
- 2) Hackfleisch und den Eiern vermengen.
- 3) Emmentaler in kleine Würfel schneiden, unter die Fleischmasse kneten, mit
- 4) Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 5) gehackte Petersilie hinzufügen, aus der Masse mit nassen Händen kleine Frikadelle formen.
- 6) Butterschmalz oder Margarine erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten darin braten, warm stellen. Bratzeit: 8 10 Minuten.
- 7) Den Bratensatz für die Sauce mit Wasser loskochen.
- 8) Crème fraiche unterrühren, etwas einkochen lassen.
- 9) Weinbrand und grünen Pfeffer unterrühren, erhitzen.
- 10) Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Pilz Sojasauce und Tabasco abschmecken.
- 11) Die Frikadellen kurz in der Sauce erhitzen.

Beilagen: Rösti, Salat

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

## Bananen Hackfleisch Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Reis  
1 El Öl  
1 Zwiebel(n), gewürfelt

### 350 g Hackfleisch

2 Banane(n)  
1 kl. Dose Tomatenmark  
etwas Pfeffer  
0,5 TI Curry  
125 ml Fleischbrühe (Instant)  
1 TI Paprikapulver, edelsüß  
0,5 TI Salz  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zubereitung:

Reis in kochendes Salzwasser geben und körnig kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und kurz durchbraten. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mit Tomatenmark, Brühe und Reis zu der Fleischmasse geben. Alles gut mischen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Dazu passt ein gemischter Salat.

### Blätterteig Hackfleischrollen M

Zutaten für 5 Portionen:  
1 Pck. Blätterteig

### 500 g Hackfleisch

Gewürze  
1 Glas Pilze

### Käse, gerieben

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:

Blätterteig auftauen lassen und zu einem Rechteck ausrollen. Hackfleisch wie gewohnt anmachen und auf dem Blätterteig verstreichen. Die Ränder etwas frei lassen. Die Masse kann mit etwas Ketchup und Senf bestrichen werden und mit Pilzen, Schinken, Zwiebeln oder auch nur mit Käse belegt werden. Dann alles zu einer Rolle aufrollen, am besten wird der Blätterteig auf Frischhaltefolie ausgerollt, dann klappt das Aufrollen auch sehr gut. Die Ränder gut zusammen- drücken und die Rolle in dickere Scheiben schneiden und auf ein kalt abgspültes Backblech legen.

20 - 25 Minuten auf 200 - 225 Grad backen. Während des Backens ein Schälchen mit Wasser in den Backofen stellen, dann geht der Blätterteig schön auf. Dieses Gericht kann man auch sehr gut vorbereiten.

## Bunte Hackfleischpfanne mit Reis M

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Bohnen, grüne

Salz

1 kl. Dose Kidneybohnen

1 Paprikaschote(n), gelb

1 El Öl

300 g Hackfleisch

200 g Reis

1 kl. Dose Tomate(n), geschält

250 ml Wasser

3 Tl Rinderbrühe

50 g Käse (Emmentaler), gerieben

4 El Crème fraîche

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zubereitung:

Bohnen putzen, klein schneiden. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, salzen. Die Bohnen zugeben und 30 Minuten darin ziehen lassen. Abtropfen lassen. Paprikaschote putzen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen, Hackfleisch anbraten. Grüne und rote Bohnen, Paprika und Reis zugeben, kurz andünsten. Tomaten und Wasser zugeben und zum Kochen bringen. Rinderbrühe einrühren und bei geringer Wärme 30 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Garzeit Emmentaler unterrühren und schmelzen lassen. Die Hackfleischpfanne mit Creme fraîche garniert servieren.

## Bunte Hackpfanne M

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Aubergine(n)

300 g Zucchini

1 Paprikaschote(n), rot

400 g Kartoffeln  
1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
3 El Öl (Olivenöl)

#### 400 g Hackfleisch

Salz  
Pfeffer schwarz  
250 ml Brühe, klare (Instant)  
1 TI Kräuter der Provence, TK

#### 4 El Schlagsahne

Zubereitungszeit: 40 Minuten

#### Zubereitung:

Auberginen, Zucchini und Paprika grob würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Zwiebel und Knoblauch hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch hineinbröckeln und kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Kartoffeln, Gemüse, Zwiebel und Knoblauch zufügen, kurz anschmoren, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Kräuter unterrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken.

#### Frikadellen mit Pilzsauce 1 Ei

125 g Reis  
20 g Mischpilze, getrocknet

#### 250 g Hack

1 Zwiebeln  
200 g Champignons  
Pfeffer,  
Salz  
Worcester

#### 1 Eier

2 El Paniermehl  
1 El Öl  
1/8 Liter Pilzeinweichwasser  
1/4 Liter Brühe  
2 TI Saucenbinder

Zunächst Reis kochen. Für die Frikadellen mit Pilzsauce die getrockneten Pilze unter fließendem Wasser abspülen. Dabei Reste von Sand, kleinen

Steinen und evtl. Tannennadeln entfernen. Pilze in einer kleinen Schüssel mit wenig warmen Wasser bedecken. Ca. 1/2 Stunde einweichen. Zwiebel fein würfeln. Die Hälfte davon zum Hack geben. 50 g Champignons würfeln und zufügen. Mit Pfeffer, Salz und Worcester kräftig würzen. Ei und Paniermehl unter das Hack kneten und Frikadellen formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten kurz kräftig anbraten. Dabei mit einer Gabel etwas flach drücken. Auf mittlere Hitze stellen. Restliche Zwiebel und in Scheiben geschnittene Champignons zufügen. Hellbraun braten. Mischpilze ausdrücken und zufügen. Einweichwasser durch ein Haarsieb gießen und 1/8 Liter davon zu den Pilzen geben. Mit Brühe auffüllen und mit Saucenbinder andicken. Mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

3 Portionen - 509 Kcal pro Portion

Gefüllte Hackrolle 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

1 Brötchen, altbacken

1 Zwiebel(n)

750 g Hackfleisch

1 Ei(er)

1 TL Senf

125 g Käse (Gouda)

1 Bund Schnittlauch

4 El Schlagsahne

Paprikapulver Salz

Pfeffer Petersilie

Dill

Zubereitungszeit: 1 Std. 10 Minuten

Zubereitung:

Brötchen einweichen. Zwiebel fein schneiden. Hackfleisch, Ei, Zwiebel, Senf, Gewürze und ausgedrücktes Brötchen verkneten. Käse grob reiben. Kräuter hacken. Hackmasse mit einem Pfannenmesser auf ein Stück Alufolie, ca. 20 mal 30cm, verstreichen. Erst den Käse, dann die Kräuter auf dem Fleisch verteilen. Hackbraten durch anheben der Alufolie von der Längsseite aufrollen. Hackroulade vorsichtig in eine Fettpfanne legen und im vorgeheiztem E-Herd 200 Grad, Gas Stufe 3 ungefähr 1 Stunde braten. Zwischendurch immer etwas Wasser dazugießen. Bratenfond in einen Topf gießen. Mit Wasser auf ca. 250 ml auffüllen, abschmecken und etwas binden. Mit Sahne verfeinern. Gefüllte Hackroulade auf einer großen Platte anrichten, die Soße extra dazu reichen.

## Gefüllte Paprikaschoten 1 Ei

225 g Reis  
1 Zwiebel  
1 El Öl

250 g Hack

1 Ei

Pfeffer, Salz  
4 Paprika  
1 Dose Tomaten  
1/8 Liter Weißwein  
Basilikum  
Oregano

Zuerst den Reis kochen. Dann in einem Schmortopf das Öl auslassen und die feingewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. Etwas abkühlen lassen und unter das Hack mischen. Das Ei, Salz, Pfeffer und 100 g vom fertigen Reis mit dem Hack vermengen. Den restlichen Reis warm halten. Von den grünen Paprikaschoten Deckel abschneiden, die Kerne und weißen Trennwände entfernen und die Paprikas kurz mit kaltem Wasser abspülen. Dann drei Schoten mit der Hackmasse füllen und in den Schmortopf setzen. Die Tomaten aus der Dose zufügen und ca. die Hälfte der Tomaten-Flüssigkeit angießen. Die letzte Paprika in kleine Stücke schneiden und in die Tomatensauce geben. Den Weißwein zufügen und die Sauce mit Basilikum, Oregano, Pfeffer und Salz würzen. Ca. 50 Min. bei milder Hitze schmoren. Dazu den restlichen Reis reichen

3 Portionen - 645 Kcal pro Portion

## Gefüllte Schinkenröllchen M

Zutaten für 3 Portionen:

6 Scheibe/n Schinken, gekocht

300 g Hackfleisch

1 TI Pfeffer  
1 Zehe/n Knoblauch

200 g süße Sahne

1 TI Salz  
125 ml Sauce (Zigeunersauce)

1 Zwiebel(n)  
1 TL Paprikapulver

Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zubereitung:

Das Hackfleisch mit den Gewürzen vermischen. Das Hackfleisch danach in die Schinkenscheiben einrollen. Die Zigeunersauce mit der süßen Sahne vermischen. Die gefüllten Schinkenröllchen in eine feuerfeste Auflaufform geben. Die Sauce darüber geben und mit Zwiebelringen garnieren. Das ganze dann bei 180°C im Backofen für 30 Min lassen.  
Als Beilage empfehle ich Reis.

### Hackblech 3 Ei M

Zutaten für 6 Portionen:

1 kg Hackfleisch

¾ Tasse/n Semmelbrösel

3 große Zwiebel(n)

4 Paprikaschote(n)

3 Ei(er)

1 Becher Schmand

2 Flaschen Sauce (Zigeuner-Sauce)

3 E Öl

2 El Tomatenketchup

Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 55 Minuten

### Zubereitung:

Gehacktes, Eier, Semmelmehl, Salz und Pfeffer vermischen. Durchgewirktes Hackfleisch auf ein sehr gut gefettetes Blech mit hohem Rand geben. Zwiebeln würfeln, Paprika in Rauten schneiden. Zwiebeln, Paprika, Schmand, Zigeuner-Sauce, Öl und Ketchup vermengen und diese Masse über das Hackfleisch geben.  
Bei 180°C Umluft ca. 45 Minuten backen.

**Tipp:** Eignet sich auch gut, wenn Gäste kommen. Kann schon 1 Tag vorher gebacken und dann entsprechend aufgewärmt werden.

## Hackbraten I 1 Ei M

500 g Hack

1 Zwiebeln

3 El Paniermehl

1 Eier

1/8 Liter Milch

Pfeffer, Salz

Knoblauch

1 Tl Zitronensaft

Thymian

500 g Fladenbrot

300 g Krautsalat

Das Hack mit der feingewürfelten Zwiebel, Paniermehl, Ei und Milch verkneten. Mit Pfeffer, Salz, Knoblauch, Zitronensaft und Thymian gut würzen. Aus der Hackmasse mit nassen Händen einen länglichen Laib formen und auf eine längliche Auflaufform legen. In der Mikrowelle auf das Rost, untere Schiene stellen und mit 600 W 18 Min. garen. Man kann den Hackbraten aber auch im Backofen zubereiten. Dafür den Ofen auf 225° vorheizen und den Hackbraten ca. 40 Min. auf der mittleren Schiene backen. Dazu Fladenbrot, Krautsalat und Tzatziki reichen.

6 Portionen - 569 Kcal pro Portion

## Hackbraten II 1 Ei

750 g Hackfleisch

1 Ei

1 Brötchen

2 Zwiebeln

Salz und Pfeffer

### Füllung:

Blattspinat Käse nach Geschmack (z.B. Schafkäse, Mozzarella, Bergkäse, Gouda...)

Beilage:

Kartoffeln Zwiebeln

Paprika (rot, gelb, grün) (oder Gemüse nach Saison)



Salz und Pfeffer  
Etwas Öl

Die Zutaten für den Hackbraten vermischen. Die Masse zwischen zwei Backfolien ausrollen und mit dem Blattspinat und dem Käse belegen. Mit Hilfe der Backfolie den Hackbraten aufrollen und in die Mitte der Maxischnitte legen. Um die Rolle die in Spalten geschnittenen Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika legen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Öl beträufeln. Backzeit: 30 40 min. bei Ober Unterhitze.

### Hackfleisch Bohnen Eintopf M

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Hackfleisch

500 g Bohnen (Brechbohnen)

1 Becher Schlagsahne

1 Becher Sauerrahm

Tomatenmark

Salz und Pfeffer

Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zubereitung:

Das Hackfleisch gut anrösten. In der Zwischenzeit die grünen Brechbohnen klein schneiden. Mit 1 Becher Schlagobers ablöschen. Brechbohnen dazugeben, weitere 15 Min. dünsten lassen. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. 1 Becher Sauerrahm hinzufügen, noch ca. 10 Min dünsten lassen und nochmals abschmecken. Das Ganze mit Bandnudeln vermischen und servieren.

### Hackfleisch Curry M

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel(n)

2 El Butterschmalz

2 El Curry

500 g Hackfleisch

125 ml Gemüsebrühe

0,5 Salatgurke(n)

1 Ei Zitronensaft

2 Becher Joghurt (Sahnejoghurt), je 150 g

Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:

Zwiebel in Spalten schneiden, in Butterschmalz ca. 2 Minuten andünsten. Curry untermischen, Hackfleisch zerkrümeln und dazugeben. 5 Minuten garen, danach nochmals das Hackfleisch zerkleinern. Gemüsesaft dazugeben und alles nochmals ein paar Minuten erhitzen. Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne herauskratzen und die Gurke in dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 3-5 Minuten garen. Flüssigkeit abgießen und die Gurke und den Joghurt unter das Hackfleisch mischen. Offen 2 Minuten garen, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage passt Reis.

## Hackfleisch Nester 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch

1 Zwiebel(n)

1 Brötchen, altbacken

200 g Käse (Gouda), gerieben

3 Tomate(n)

1 Ei(er)

Basilikum zum garnieren

Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zubereitung:

Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken. Zwiebel abziehen, hacken. Hackfleisch, Ei, Brötchen, die Hälfte des Gouda und die Zwiebel in einer Schüssel verkneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Plätzchen formen und auf ein gehaftetes Backblech setzen. Jeweils eine kleine Mulde hineindrücken. Backofen auf 200 Grad vorheizen. 2 Tomaten würfeln und in die Mulde geben. 10 Min. im Ofen garen. Dann mit dem restlichen Käse bestreuen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Hackfleischnestern verteilen. Weitere 10 Min. backen. Mit Basilikum garnieren.

## Hackfleisch Torte mit Käse, 1 Ei M

### Lauch und Tomaten

1 Altes Brötchen

1 Stange Porree

150 g Gouda

2 Tomaten

500 g Hackfleisch

1 Ei

Salz,

Pfeffer –

edelsüß Paprika

1 TI Senf

1 Knoblauchzehe

1 Bd. Petersilie

1 Bd. Schnittlauch

1/2 TI Getrockn. Basilikum

250 g Speisequark

150 g Magermilchjoghurt

1 TI Öl

Brötchen einweichen, Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Gouda würfeln. Tomaten putzen, in Scheiben schneiden. Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen und Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Edelsüß Paprika und dem Senf würzen. Käse und die Hälfte vom Porree untermischen. In eine flache, runde Auflaufform geben. Tomaten drauflegen. Im Backofen bei 200° C ca. 30 Minuten backen. Knoblauchzehe schälen, zerdrücken, Petersilie, Schnittlauch, getrocknetes Basilikum fein hacken, mit Speisequark, Magermilchjoghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Porree darin andünsten, würzen und auf die Torte geben.

(Pro Portion ca. 700 kcal/2940 kJ)

## Hackfleisch Ufos 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zehe/n Knoblauch

200 g Mehl

1 TI Backpulver

150 g Quark (Magerquark)

1 Eigelb

1 Pck. Petersilie, (TK)

5 El Öl

Mehl, für die Arbeitsfläche

200 g Brokkoli, (TK)

150 g Hackfleisch

50 g Tomate(n) (Pizzatomaten)

Salz und Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

**Zubereitung:**

Knoblauch schälen. Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 4) vorheizen.

**Für den Teig**

Mehl, Backpulver, 1/2 TI Salz, Quark, Eigelb, die Hälfte der Petersilie und 3 El Öl verkneten. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und den Teig darauf zu einem Rechteck (ca. 25 x 35 cm) ausrollen.

Brokkoli gefroren in kochendes Salzwasser geben, 3-5 Minuten garen, abgießen, abtropfen lassen und kleinschneiden.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hack unter Rühren schön braun anbraten.

Tomaten, Brokkoli, restliche Petersilie und durchgepressten Knoblauch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

Teig mit der Masse bestreichen. Aber nicht ganz bis zu den Rändern. Von der langen Seite her aufrollen, vorsichtig andrücken und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Ufos aufs Backblech legen und 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

**Hackfleischbällchen in Curry** M

400 g Kartoffeln

400 g Hack

1 El Öl

1/8 Liter Weißwein

1/4 Liter Milch

3 TI Stärkemehl

400 g Bohnen

10 g Butter

Pfeffer, Salz

Bohnenkraut

Curry  
Kurkuma

Zutaten: . Pellkartoffeln und Bohnen kochen. In der Zwischenzeit das Hack mit Pfeffer, Salz und Curry würzen. Kleine Bällchen formen und in dem Öl kross braten. Dann aus der Pfanne nehmen und das Bratenfett mit Weißwein ablöschen. Den Herd auf Stufe 1 schalten und warten, bis sich der Wein etwas abgekühlt hat. Dann erst die Milch mit dem Stärkemehl verrühren und zu dem Wein gießen - sonst gerinnt sie. Die Sauce mit Pfeffer, Salz, Curry und Kurkuma abschmecken. Die Sauce noch einmal kurz aufkochen und die Hackbällchen darin erhitzen. Die Bohnen abgießen und in dem Topf Butter auslassen. Die Bohnen wieder einfüllen und mit Pfeffer, Salz und Bohnenkraut würzen.

3 Portionen - 635 Kcal pro Portion

Hackfleischkuchen vom Blech 1 Ei M

Zutaten für 8 Portionen:

1 Knolle/n Fenchel  
1 Stange/n Lauch  
1 Paprikaschote(n), rot

1 kg Hackfleisch

1 Semmeln

1 Ei(er)

1 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Bund Petersilie, gehackt  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß

100 g Käse (Emmentaler), gerieben

Zubereitungszeit: 30 Minuten

**Zubereitung:**

Fenchel und Lauch putzen, waschen, klein schneiden. Paprika waschen, vom Stielende her aushöhlen und in Ringe schneiden. Fenchel, Lauch, Hackfleisch, eingeweichte, ausgedrückte Semmel, Ei, Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Petersilie und Gewürzzutaten verkneten. Hackfleischmasse abschmecken. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Paprikaringen belegen und mit Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 20 Min. backen.

## Hackfleischpfanne

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch

1 Glas Wein, weiß

1 Dose/n Tomatenmark

1 El Paprikapulver

Salz und Pfeffer

3 Paprikaschote(n)

3 Möhre(n)

1 Tasse/n Erbsen, grün

1 gr. Dose Tomate(n)

2 Zwiebel(n)

1 Knoblauch (Zehen)

1 El Öl (Oliven)

Majoran, getrocknet

Thymian, gerebelt

Zubereitungszeit: 1 Std.

### Zubereitung:

Hackfleisch bröselig braten und die kleingeschnittenen Zwiebeln und die kleingeschnittene Knoblauchzehe dazu geben und mit anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und das Paprikapulver hinzu geben. Großzügig mit Pfeffer und Salz würzen. Majoran und Thymian nach Geschmack hinzugeben. Tomatenmark und Tomaten aus der Dose hinzufügen. Das Gemüse Putzen und in Stücke schneiden und auch hinzufügen. Alles dünsten lassen bis das Gemüse gar ist und zum Schluss noch mal abschmecken. Dazu schmeckt Weißbrot oder gekochter Reis.

## Hackfleischpizza

Zutaten für 8 Portionen:

1 kg Hackfleisch

1 El Oregano

1 El Tomatenmark

4 Gläser Pilze, (in Scheiben)

8 Zwiebel(n)

4 Paprikaschote(n)

2 Gläser Sauce (Zigeunersoße)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:

Das Hackfleisch nach "Frikadellenart" zubereiten; zusätzlich mit dem Oregano und dem Tomatenmark würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Kuchenblech verteilen.

Die Pilze darüber verteilen. Dann die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und auf die Pilze legen. Die in Streifen geschnittene Paprika darüber geben.

Zum Schluss 2 Gläser Zigeunersoße auf die Hackfleischpizza verteilen.

Nach Belieben mit Käse bestreuen.

1 1/4 Stund bei 175° backen.

### Hackfleischstrudel 1 Ei M

#### 400 g Hackfleisch

2 Zwiebeln

1 2 El Tomatenmark

1 2 El Senf

1 2 Paprika

1 Stange Lauch

#### 1 Päckchen Philadelphia (200 g)

1 Rolle Fertigblätterteig

1 Ei

etwas Milch

Hackfleisch und Zwiebeln anbraten. Mit Salz, Pfeffer und scharfem Paprika würzen. Paprika und Lauch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark, Senf und wenig Wasser dazu. Gut verrühren und kalt werden lassen.

Blätterteig aufrollen, wirklich kalte (!) Hackfleischmasse darauf verteilen ( gut breiten Rand lassen ) Philadelphia in Flocken draufgeben.

Blätterteig mit Eiweiß bestreichen, aufrollen, Ränder ebenfalls mit Eiweiß bestreichen.

Eigelb mit 2 El Milch verrühren, Rolle damit einpinseln.

Anfangs bei 200° ca. 15 Min backen, dann nur noch 175° für ca. 45 Min.

Backpapier nicht vergessen.

### Hackröllchen mit Schafskäse 1 Ei M

#### 300 g Hack

60 g Schafskäse

0,5 Zwiebeln  
2 El Paniermehl

1 Ei

Pfeffer,  
Salz  
Knoblauch  
1 El Olivenöl  
250 g Fladenbrot

800 g Tzatziki

Zutaten: . Das Hack mit der feingewürfelten Zwiebel, dem Ei und Paniermehl mischen. Dann mit den Gewürzen abschmecken. Den Hackteig mit leicht angefeuchteten Händen zu kleinen Kugeln formen, flachdrücken und in die Mitte etwas feingehackten Schafskäse legen. Dann den Hackteig über den Schafskäse wieder zusammenlegen und nach Belieben kleine Kugeln oder längliche Rollen formen. Das Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Hackbällchen ringsum knusprig anbraten. Die Temperatur reduzieren und weitere 7-8 Min. braten. Dazu Fladenbrot und Tzatziki reichen.

3 Portionen - 732 Kcal pro Portion

Hackrollen mit Speck 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:  
1 Brötchen, vom Vortag  
1 Zwiebel(n)  
1 Bund Petersilie  
Chilipulver  
1 Paprikaschote(n), rot

500 g Hackfleisch

1 Ei(er)

1 Tl Senf, mittelscharf  
Salz und Pfeffer

10 Scheibe/n Bacon

2 El Öl

200 g Schlagsahne

2 El Brühe  
1 El Pfeffer, grüner, eingelegt  
5 Paprikaschote(n), bunt



2 Zwiebel(n)  
2 Ei Öl  
Zucker  
Salz und Pfeffer  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung:

### Vorbereitung:

Das Brötchen im Wasser einweichen. 1 Zwiebel abziehen, fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken. 1 rote Paprika halbieren, entkernen waschen, fein würfeln. Die bunten Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen in 1 cm große Stücke schneiden. Restliche Zwiebeln in grobe Stücke schneiden.

### Zubereitung:

Brötchen leicht ausdrücken. Mit dem Hack, dem Senf, Ei, Zwiebelwürfeln, Petersilie und der roten Paprika vermengen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Aus der Masse Röllchen von etwa 7 cm formen, die an den Enden spitz zulaufen. Mit je 1 oder 2 Speckscheiben umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Röllchen darin braten. Herausnehmen und den Bratansatz mit Brühe und Sahne ablöschen. Salzen, pfeffern und den grünen Pfeffer einrühren. In einer weiteren Pfanne für die Beilage Öl erhitzen, Paprika und Zwiebel andünsten, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Röllchen mit Gemüse und Soße servieren.

Tipp: Uns schmeckt dazu Kartoffelbrei

## Kochschinkenauflauf M

Zutaten für 4 Portionen:

8 Scheibe/n Schinken, gekocht

500 g Hackfleisch, gewürzt

6 Tomate(n)

3 Zwiebel(n)

500 g Champignons

1 Becher saure Sahne

1 Bechersüße Sahne

200 g Käse (Emmentaler)

Salz und Pfeffer  
Butter zum Braten  
Zubereitungszeit: 1 Std.

### Zubereitung:

Die geschnittenen Champignons mit den kleingeschnittenen Zwiebeln in der Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Tomaten häuten, in Stücke schneiden und mit dazu geben. Vom Feuer nehmen. Auf die 8 Scheiben Kochschinken, (sollten schöne große Scheiben, vom Metzger geschnitten, sein) das Gehackte geben und zu Röllchen formen. (Gehacktes, wenn nicht gewürzt, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Majoran würzen.) In eine gefettete Auflaufform die Röllchen legen. Die Pilzmischung darüber geben und ca. 30 Min. im Rohr garen. Die beiden Becher Sahne mischen, den Käse mit unterrühren und über die Röllchen verteilen. Noch mal für 20 Min. ins Rohr.

### Kohlrouladen 1 Ei

800 g Wirsingkohl

500 g Hack

1 Zwiebeln

1 Ei

1 Ei Paniermehl

Worcester

Pfeffer,

Salz

2 Ei Öl

20 g Schinkenwürfel

1/4 Liter Brühe

3 Tl Saucenbinder

600 g Kartoffeln

Den Strunk vom Wirsingkohl keilförmig herausschneiden. Salzwasser erhitzen und den Kohl so lange kochen, bis sich die äußeren Blätter leicht lösen lassen. Den Kohl aus dem Wasser nehmen. Dann die äußeren sechs Blätter für die Rouladen abtrennen. Die dicken Rippen flach schneiden. Das Hack mit der gewürfelten Zwiebel, Ei, Paniermehl, Worcester, Pfeffer und Salz würzen. Pro Blatt ca. 80 g Hack als Füllung nehmen. Die Blätter wie Rouladen aufrollen und mit einem Faden zusammenbinden. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Schinkenwürfel und Rouladen darin kurz von allen Seiten anbraten. Zu-nächst nur 1/8 L Brühe angießen. Dabei den Bratensatz lösen. Die Kohlrouladen knapp 50 Min. auf kleiner Hitze schmoren. Gegen Ende der Schmorzeit die restliche Brühe angießen, mit Saucenbin-

der andicken und evtl. etwas nachwürzen. Den restlichen Kohl klein schneiden und mit etwas Brühe aus dem Schmortopf in einem anderen Topf ca. 15 Min. garen. Dazu Pell- oder Salzkartoffeln reichen.

6 Portionen - 406 Kcal pro Portion

### Kräuterhackbraten 1 Ei M

#### 750 g Hackfleisch

1 Brötchen

1 Zwiebel (ca. 50 g)

#### 1 Ei

1 TI Senf

1 TI Salz

je ein TI Paprika Edelsüß,  
Pfeffer

#### 125 g gehobelten Gouda

je ein Bund Petersilie, Schnittlauch und Dill, gehackt

1 EI Öl

Wasser,

#### Sahne,

Brühe und Speisestärke

Alu Folie

Das Brötchen in Wasser einweichen. Das Hackfleisch mit feingehackter Zwiebel, Ei, Senf, Gewürzen und dem gut ausgedrückten Brötchen zu einem glatten Fleischteig verkneten. Die Alu Folie mit Öl bestreichen. Den Fleischteig darauf zu einem ca. 25 x 35 cm großen Rechteck verstreichen. Zuerst den gehobelten Käse, dann die Kräuter auf dem Hackfleisch verteilen. Durch anheben der Folie von der längerein Seite her aufrollen. Von der Folie in die Fettpfanne rollen und offen garen. Den Bratenfond mit Wasser, Brühe oder Sahne auffüllen und mit angerührtem Stärkemehl binden. Die Soße zu dem in Scheiben geschnittenen Fleisch servieren.

Bei 200 – 220°C ca. 50 – 60 Minuten garen.

### Partysuppe á la Karin M

Zutaten für 10 Portionen:

### 1 kg Hackfleisch

1 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt  
1 Dose/n Mais  
2 Flasche Sauce (Mexikosauce)

### 2 Pkt. Schmelzkäse (Sahneschmelzkäse)

#### 1 Becher Sahne

2 große Zwiebel(n), gehackt  
1 Dose/n Tomate(n), püriert (500 ml)  
1 Dose/n Tomate(n), in Stücken (500 ml)  
Salz,  
Pfeffer,  
Pizzagewürz  
1 gr. Dose Pilze mit Saft  
Brühe, evtl., zum Verlängern

### 1 Pkt. Salami, gewürfelt

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:

Das Hackfleisch mit den Zwiebeln krümelig anbraten. Alle weiteren Zutaten unterrühren, herzhaft würzen, aufkochen. Ein paar Stunden ziehen lassen und evtl. nachwürzen.

### Pfundstopf M

Zutaten für 6 Portionen:

500 g Paprikaschote(n)  
500 g Zwiebel(n)

500 g Hackfleisch

500 g Rindfleisch

500 g Schweinefleisch

500 g Kasseler

500 g Putenfleisch

#### 2 Becher süße Sahne

2 Flaschen Sauce (Zigeunersoße oder Schaschliksoße)

Zubereitungszeit: 2 Std. 15 Minuten

### Zubereitung:

Das Fleisch würfeln, Zwiebeln und Paprika in kleine Stücke/Streifen schneiden. Alles zusammen mit dem Hackfleisch in einem Bräter o.ä. vermischen. Sahne und Soße drüber. Ca. 2 Stunden bei 200 °C in die Röhre und fertig!

### Sahniges Hack Zwiebel Ragout M

Zutaten für 2 Portionen:

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 El Öl

1 Tl Mehl

250 g Hackfleisch

100 g Schlagsahne

100 ml Wein, rot, trocken (oder Rinderbrühe)

Salz

Pfeffer

1 kl. Dose Mais (150 g)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Weiße von grünen Teilen trennen. Öl in einer Pfanne erhitzen und weiße Zwiebelteile darin anschwitzen, Hackfleisch dazugeben und kräftig anbraten. Einige grüne Zwiebelringe beiseite legen, übrige zum Hackfleisch geben. Das Mehl darübersteuben, kurz mit anschwitzen. Mit Sahne und Wein abschmecken, alles aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mais dazugeben, etwa 5 Minuten mit erhitzen. Ragout abschmecken, mit den restlichen Zwiebeln garnieren und servieren.

### Sahniges Hack - Zwiebel - Ragout M

Zutaten für 2 Portionen:

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 El Öl

1 Tl Mehl

250 g Hackfleisch

100 g Schlagsahne

100 ml Wein, rot, trocken (oder Rinderbrühe)

Salz  
Pfeffer  
1 kl. Dose Mais (150 g)  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Weiße von grünen Teilen trennen. Öl in einer Pfanne erhitzen und weiße Zwiebelteile darin anschwitzen, Hackfleisch dazugeben und kräftig anbraten. Einige grüne Zwiebelringe beiseite legen, übrige zum Hackfleisch geben. Das Mehl darübersteuben, kurz mit anschwitzen. Mit Sahne und Wein abschmecken, alles aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mais dazugeben, etwa 5 Minuten mit erhitzen. Ragout abschmecken, mit den restlichen Zwiebeln garnieren und servieren.

## Schinken Hackröllchen M

Zutaten für 3 Portionen:

6 Scheibe/n Schinken, gekocht (Hinterschinken)

400 g Hackfleisch

1 m.- große Zwiebel(n)

250 g Champignons

1 Paprikaschote(n)

1 Becher Schmand

1 Becher Schlagsahne

0,5 Flasche Sauce (Texicana Salsa)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zubereitung:

Das Gehackte in die Kochschinkenscheiben einrollen, die Rollen in eine gefettete Auflaufform legen. Zwiebel, Paprika und Pilze kleinschneiden und über den Röllchen verteilen. Schmand, Sahne und Texikana- Salsa mischen und ebenfalls über die Röllchen geben, dann ab in die Röhre und ca. 45 Min. bei 180 Grad backen. Kann auch, je nach Geschmack, mit Käse überbacken werden.

## Wirsing Hack Rolle 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

Wirsing, einige große Blätter

1 Brötchen, altbacken

500 g Hackfleisch

1 Zwiebel(n)

1 Ei(er)

Salz und Pfeffer

200 g Schinken, gekocht

Paprikapulver

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Minuten

### Zubereitung:

Wirsing in Salzwasser blanchieren (ca. 5 Min.) Hackfleischteig, wie für Buletten zubereiten. Alufolie mit Öl bepinseln, darauf Hackfleischteig rechteckig "ausrollen" und den Schinken darauf legen. Auf das ganze die Wirsingblätter legen. Mit Hilfe der Alufolie den Teig zusammen rollen (Alufolie natürlich nur als Rollhilfe nehmen!). Die Rolle auf ein gefettetes Backblech legen (offene Seite nach unten) und bei 200°C ca. 1 Stunde braten. In Scheiben schneiden und servieren. Dieses Gericht macht unheimlich was her (z.B. zum kalten Buffet oder zu anderen Festlichkeiten). Es ist sehr gut vorzubereiten und man kann die Reste kalt oder als Scheiben in der Pfanne gebraten lecker am nächsten Tag essen.

### Zucchini Reis Hackfleisch Topf M

2 Zwiebeln

30 g Margarine

150 g Reis

1/4 l Gemüsebrühe

1/4 l Schlagsahne

1 Rote Paprika

500 g Hackfleisch

400 g Zucchini

Salz,

Pfeffer,

evtl. Safran

75 g geriebenen Käse

Zwiebeln fein würfeln, in Margarine andünsten, Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Reis zugeben, andünsten, evtl. Safran unterrühren. Gemüsebrühe und Schlagsahne zugießen, zugedeckt 40 Minuten garen. Pap-

rika würfeln, zugeben, 10 Minuten mitgaren. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, zugeben, 5 Minuten mitgaren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse über dem Reistopf verteilen, servieren.

## Rind

### Auberginen Röllchen M

2 St längliche Auberginen; 500 g  
1 TI Salz

50 g Butter; (1)

1 St Gemüsezwiebel  
250 g Champignons; frisch

250 g Rinderhackfleisch

30 g Butter; (2)

1/8 l Sahne

1/2 TI Salz  
1 TI Pfeffer; gehäuft  
1 TI Kräuter der Provence  
3 El Tomatenmark

200 g Gouda

1 Bd. Petersilie; nach Belieben

Die Auberginen waschen, längs in 1/2cm dicke Scheiben schneiden. Alle Scheiben salzen, wieder als Frucht zusammensetzen und festdrücken. Eine halbe Stunde ziehen lassen. Dadurch werden den Auberginen Bitterstoffe und Wasser entzogen. Anschließend kalt abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Auf ein gebuttertes (1) Backblech legen und ebenfalls mit Butter (1) bestreichen. Bei 180 Grad 12-15 Minuten backen, bis sie weich sind.

Zwiebeln schälen und Pilze putzen. Beides fein hacken. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln in der Butter (2) bröselig braten. Pilze kurz mitbraten. Die Sahne zugießen. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter und Tomatenmark würzen. Die Sauce bei milder Hitze einkochen lassen, bis sie ganz dick ist.

Die Auberginenscheiben mit der Füllung bestreichen, aufrollen



und mit Zahnstochern feststecken. In eine flache Auflaufform setzen und mit frischgeriebenem Käse bestreuen. Bei 220 Grad 10-12 Minuten überbacken. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

## Auberginenpfanne mit Hackfleisch und Schafskäse M

Zutaten für 2 Portionen

1 große Aubergine(n)  
3 EL Öl (Olivenöl)  
1 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch

### 350 g Hackfleisch vom Rind

Salz und Pfeffer  
1 TL Oregano  
150 g Schafskäse

### 1 Becher Natur-Joghurt

Chilipulver

## ZUBEREITUNG

Die Aubergine würfeln und im Olivenöl ca. 10 min. braten. Die Zwiebel hacken und zufügen, den Knoblauch fein hacken oder pressen und kurz mitdünsten. Das Hackfleisch zugeben und braten, bis es krümelig ist. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Oregano abschmecken. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und unter den Joghurt rühren, pfeffern. Auf jede Portion Hackfleisch einen Klecks Joghurt-Käse-Mischung geben. Dazu gibt es türkisches Fladenbrot und einen Tomaten- oder Gurkensalat.

14.7.03 Sivi

## Ausgebackene Paprikaschoten Ei

Korea  
Zutaten:

### 250 g Rinderhackfleisch

2 EL Sojasauce  
Pfeffer  
2 EL Sesamsamen  
1 Knoblauchzehe  
4 längliche, gelbe Paprikaschoten  
1 EL Stärkemehl

## Ei

2 El Sesamöl

Für die Sauce:

125 ml Sojasauce

1 El Zucker

3 El Essig

1 El gehackte Pinienkerne

## Zubereitung:

Das Rinderhackfleisch mit der Sojasauce, Pfeffer und dem Sesamsamen vermischen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und zum Fleisch geben. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Die Paprikaschoten mit dem Hackfleisch füllen. Die gefüllten Schoten in dem Stärkemehl und anschließend in dem verquirlten Ei wenden. Das Sesamöl erhitzen und die Paprikaschoten im geschlossenen Kochgeschirr ca. 20 Minuten schmoren lassen. Für die Sauce die Sojasauce mit dem Zucker und dem Essig verrühren. Die Paprikaschoten anrichten, mit der Sauce begießen und mit den Pinienkernen bestreuen.

## Beamten Stippe

125 Gramm Brustspeck, gewürfelt

2 Zwiebeln, gewürfelt

250 g Rinderhackfleisch

Salz

Pfeffer

Edelsüßer Paprika

1 Teel. Zucker

1 Teel. Zitronensaft

1 Teel. Kartoffelmehl

1 Essl. Kapern

Speck in einer Pfanne kross auslassen und dann die Zwiebeln glasig schwitzen und das gehackte Rindfleisch dazugeben. Eine Tasse Wasser aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Alles kurz durchkochen lassen und mit eingerührtem Kartoffelmehl binden, mit Zitrone und Zucker abschmecken und die Kapern obenauf geben. Dazu Salzkartoffeln reichen.

## Beefsteak Röstzwiebel Buletten mit Püree M

Ca. 50 Minuten

Zutaten für 1 Person

200 g geschälte Kartoffeln

150 g geschälte Möhre

Salz,

Pfeffer

1 geschälte Zwiebel

150 g Beefsteakhack oder Rinderhackfleisch

1 EI Magerquark

1 EI Röstzwiebeln

1 Msp. mittelscharfer Senf

1 TI Öl

1-2 Stiele Petersilie

5-6 EI Milch

1 TI Butter

## Zubereitung

1. Kartoffeln und Möhre waschen und in kleine Stücke schneiden. Beides in kochendem Salzwasser ca.

20 Minuten garen.

2. Zwiebel halbieren. Hälfte würfeln, andere Hälfte in feine Ringe schneiden. Hack, Quark, Zwiebelwürfel, Röstzwiebeln und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen 2 Frikadellen formen.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frikadellen im heißen Öl von jeder Seite 5-6 Minuten braten. Kurz vor Bratzeitende Zwiebelringe zugeben und knusprig mitbraten.

4. Petersilie waschen und hacken. Kartoffeln und Möhre abgießen. Milch und Butter zum Kartoffelgemüse geben. Alles zerstampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree, Frikadellen und Zwiebelringe anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

## Wichtige Nährwert-Angabe

Portion ca. 700 kcal/2940 kJ

Eiweiß 41 g

Fett 34 g

Kohlenhydrate 56g

Anzurechnende Broteinheiten 2,5

Profi-Tipp:

Durch die Zugabe von Quark werden die Frikadellen schön locker.

Bella Nr. 24/03

## Berliner Bouletten 1 Ei

2 P je ca. 2 BE

150 g Rinderhack

150 g Schweinemett

1 Gewürzgurke,  
2 Zwiebeln  
1 TL grüner Pfeffer  
1 Brötchen  
1 rote Paprika,

1 Ei

2 Schusterjungs (dunkle Brötchen)  
2 EL Remoulade,  
2 EL Chilisaucе  
1 E Senf  
ein paar Salatblätter,  
etwas Majoran,  
Salz,  
Pfeffer  
Sonnenblumenöl

Eine Zwiebel und die Gurke fein schneiden. Das Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen und gut ausdrücken. Hackfleisch und Mett in eine Schüssel geben, das Brötchen, Gurke, Zwiebel, grüner Pfeffer und Ei dazugeben und alles gut vermischen. Mit Chilisaucе, Salz, Pfeffer, Senf und Majoran würzen. Aus der Masse flache Buletten formen und diese in einer Pfanne mit Öl saftig braten. In der Zwischenzeit die übrige Zwiebel und die Paprikaschote in Ringe schneiden. Die Schusterjungs halbieren und kurz unter dem Grill rösten. Zwiebelringe in einer Pfanne braun braten. Die untere Hälfte der Schusterjungs mit Remoulade bestreichen, dann zuerst Salatblätter, Hacksteaks, gebratene Zwiebelringe und Paprikaringe darauf geben. Noch etwas Chilisaucе darauf verteilen und mit der anderen Brötchenhälfte abdecken. Sofort servieren

## Buntes Chili con carne

Zutaten für 2 Portionen:

0,5 kg Hackfleisch vom Rind

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch  
250 g Tomate(n), geschält (Dose)  
250 g Kidneybohnen (Dose)  
1 Dose/n Mais  
250 g Paprikaschote(n), grün  
250 g Paprikaschote(n), rot  
0,5 Chilischote(n) oder eine, getrocknet oder Chiligewürz  
etwas Salz,  
Pfeffer,  
Paprika edelsüß  
etwas Öl (Olivenöl)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zubereitung:

Die gehackten Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen und dann das Hackfleisch kräftig anbraten. Den Knoblauch kurz hinzu geben und alles mit den grob zerkleinerten Tomaten (incl. dem Tomatensaft aus der Dose) ablöschen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, edelsüßem Paprika und natürlich dem Chili würzen (Vorsicht bei den getrockneten Chilischoten!). Bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit die Paprikaschoten waschen, putzen und grob würfeln. Kidney- Bohnen, Mais und Paprika in den Topf geben und nochmals alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dazu passt sehr gut Baguette oder auch Reis.

### Cannelloni mit Hackfleischfüllung Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch, Rind

50 g Speck vom Bauch

16 Cannelloni

2 Zwiebel(n)

1 E LÖL (Oliven)

1 Ei Mehl

4 Ei Tomatenmark

0,5 Tasse/n Wein, rot

1 TI Thymian, getrocknet

Salz und Pfeffer, Knoblauch

1 Ei Butter

300 ml Bechamelsauce

3 Ei Parmesan

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zubereitung:

Bauchspeck fein würfeln und in dem Olivenöl mit dem Hackfleisch braten. Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch zugeben, mit anbraten und das Mehl darüber stäuben. Gut rühren und 1 Min. anschwitzen lassen. Tomatenmark zugeben, Rotwein zugießen und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und warm halten. Cannelloni mit der Masse füllen und in eine gut mit Butter gefettete Auflaufform legen.

Mit Bechamelsauce übergießen und mit Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 15-20 Min. backen.

### Chili con carne

Für 2 Personen

Zutaten:

#### 120 g Hackfleisch (Rind)

¼ gelbe Paprikaschote

¼ grüne Paprikaschote

0,5 Zwiebel

0,5 Knoblauchzehe

200 g Tomaten

60 g Mohrrüben

50 g Knollensellerie

100 g Kidneybohnen

#### 100 ml Fleischbrühe

#### 60 ml schwerer Rotwein

1 El Olivenöl

1 Thymianzweig

¼ TL Chilipulver

Salz, schwarzer Pfeffer, etwas Petersilie zum Garnieren

### Zubereitung:

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und in große Stücke schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Mohrrüben, die Paprika und den Sellerie waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Fleischbrühe vorbereiten.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, das Hackfleisch scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch kurz mitbraten, dann das Gemüse und die Tomaten einrühren.

Mit dem Wein und der Hälfte der Brühe ablöschen.

Nochmals mit etwas Salz und Pfeffer je nach Geschmack würzen. Das Chilipulver und Thymianzweig hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt bei geringer Hitze ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen.

Die Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen, unter das Chili mischen, evtl. noch etwas Fleischbrühe dazu gießen. Es darf weder zu trocken, noch zu flüssig sein.

Noch mal ca. 15 Minuten köcheln lassen, Thymianzweig entfernen, auf Tellern verteilen und mit ein bisschen Petersilie garnieren.

Reichen Sie dazu helles Brot, am besten schmeckt Baguette.

Zubereitungszeit ca. 150 Minuten davon ca. 105 Minuten Garzeit

Nährwerte: kcal: 297 ,kj: 1.242

### Tipps & Tricks:

Falls etwas vom Chili übrig bleibt, koche ich am nächsten Tag Reis und mische ihn unter das Chili, das schmeckt sehr lecker.

## Chinakohl Pfanne

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen

1 Paprikaschote, rot waschen, putzen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und

in Streifen schneiden.

1 Stange Lauch, klein putzen, waschen und in Ringe schneiden.

500 g Chinakohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in breite Streifen schneiden.

1 Glas (330 g) Sojabohnenkeimlinge abtropfen lassen.

In einer Pfanne

1 El Sonnenblumenöl heiß werden lassen und

**400 g Rinderhackfleisch** darin anbraten.

1/8 l Wasser zugießen

2 Tl Rinderboullion zufügen und aufkochen. Mit

2 El Soja Sauce und

1 Prise Cayennepfeffer würzen und abschmecken.

Kleingeschnittenes Gemüse und Keimlinge zugeben und zugedeckt

5 Min. kochen. Chinakohl zugeben und 1 Min. weitergaren.

Eiweiß: 29 g, Kohlenhydrate: 5 g, Fett: 18 g

Brennwert: 1400 kJ (334 kcal)

## Chinesisches Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch (Rind)

4 El Sojasauce

4 El Reiswein oder Sherry

3 Tl Öl Sesamöl

5.5 El Speisestärke

1 Bund Zwiebel(n), grüne

3 El Bohnen (fermentierte schwarze Bohnen)

1 Prise Zucker

Öl

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:

Fleisch mit Sojasauce, Reiswein oder Sherry, Sesamöl und Stärke mischen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Einen Teil zur Dekoration beiseite legen, evtl. etwas feiner hacken. Öl erhitzen, Fleisch und Zwiebeln kräftig anbraten. Bohnen und Zucker dazugeben, aufkochen, abschmecken. Auf Reis oder Nudeln viereckig anrichten (Stamm) und mit grünen Zwiebelstückchen (Ameisen) bestreut servieren.

## Chorizos de Catamarca

800 g Schweinemett, ziemlich fett

200 g Rinderhackfleisch, mager

75 ml trockener Weiß- oder Rotwein

2 El Weinessig

1 Zwiebel, feingehackt

1 Tl Oregano

1 Tl weißer Pfeffer, gemahlen

2 Tl Paprikapulver, edelsüß

1/2 Tl Cayennepfeffer

1 El Salz

1/8 Tl Lorbeerblätter, pulverisiert

2 Knoblauchzehen, gepresst

Schweinedünndarm



Zuerst werden die Schweinsdärme gespült und in Wasser gelegt. Dann alle Gewürze mit dem Wein und dem Weinessig in einer Schüssel verrühren. Nun mischt man beide Hackfleischsorten darunter und vermengt mit den Händen alles gründlich zu einem Wurstteig. Evt. noch etwas nachwürzen.

Als Darm eignen sich frische oder auch trockene, gesalzene Därme. Die gesalzenen Därme müssen vor dem Füllen 3-4 Stunden gewässert werden, d.h. zuerst werden sie unter fließendem Wasser gespült und dann bleiben sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser stehen. Dadurch sollen sie einmal den Salzgeschmack verlieren das Salz diene ja zur Konservierung außerdem sollen sie aber auch elastisch werden. Deshalb dürfen sie auch nicht zu lang im Wasser bleiben, sonst dehnen sie sich beim Füllen der Wurst zu sehr aus und platzen nachher leichter. Bei relativ frischen Därmen genügt es sogar, sie einfach abzuspülen und dann sofort zu verarbeiten.

Zum Füllen verwendet man einen, Für jeden Fleischwolf in verschiedenen Durchmessern erhältlichen Wurstfülltrichter. im Fleischwolf braucht man dabei nur die Transportspindel Kreuzmesser und Lochscheibe sind überflüssig an deren Stelle schraubt man mit der Kronenmutter lediglich den Wurstfülltrichter fest. Nach dem Festziehen der Mutter diese wieder eine viertel Umdrehung lockern, damit nachher beim Füllen der Därme hier die Luft, die in der Wurstmasse enthalten ist, entweichen kann. Nun werden die Därme aus dem Wasser geholt und über den Trichter gestreift. Die fertige Wurstmasse gibt man in den Wolf und dreht so lange, bis sie an der Öffnung des Trichters angelangt ist, damit nicht zuviel Luft in die erste Wurst mit eingeschlossen wird. Dann erst bindet man das Ende des Darmes mit Schnur zusammen und beginnt mit dem Füllen der Wurst. Man versucht die Wurst so zu füllen, dass keine Luftblasen entstehen. Falls dies doch mal geschieht können die Luftblasen aber nachträglich mit einer dünnen Nadel aufgestochen werden.

Falls der Darm auf dem Trichter durch zu langsames arbeiten oder weil man etwas viel darauf gezogen hat, zu trocken wird, tropft man einfach ein wenig Wasser darüber, dann rutscht er wieder besser. Jede Grillwurst wird so etwa 15 cm lang, dann verdrillt man das Ende, indem man eine Wurst etwa 2-3 mal nach links dreht und die nächste Wurst 2-3 mal nach rechts, also in die entgegengesetzte Richtung. So erhält man eine zusammenhängende Kette von Würsten, die man vor dem Grillen auseinanderschneiden kann. Wenn man auf Nummer sicher gehen will, kann man die Würste auch einzeln abbinden und die Wurstkette anschließend in einzelne Würste zerteilen.

## Fleischbällchen 2 Ei

Zutaten:

4-6 Portionen  
1 große Zwiebel  
6 El Olivenöl  
5 cl trockener Sherry Fino  
750 g Fleischtomaten  
1 Lorbeerblatt  
1/8 l Gemüsebrühe

600 g Rinderhack  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund glatte Petersilie

2 Eier  
3 El Paniermehl  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver, scharf

Zwiebel schälen und fein hacken. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei schwacher Hitze weich dünsten. Mit Sherry ablöschen. Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch klein hacken, in den Topf geben und das Lorbeerblatt zugeben. Brühe aufgießen, langsam aufkochen und zugedeckt etwa 30 Min. köcheln lassen.

Inzwischen Hackfleisch in eine Schüssel füllen. Knoblauch dazupressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzapfen, fein hacken und die Hälfte davon mit den Eiern und dem Paniermehl zugeben. Alles gut durchmischen und mit Salz, Pfeffer und scharfem Paprikapulver kräftig würzen. Aus dem Fleischteig ca. 20 Bällchen formen. Das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze rundum braun braten. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Die Hackfleischbällchen in die Sauce legen und weitere 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und mit Weißbrot servieren.

Frikadellen 1 Ei M  
Portion/en: 4

500 g Rinderhackfleisch  
1 Brötchen  
1 Zwiebel (50 g)  
1 Apfel (200 g)

1 Ei

75 g Emmentaler

50 g Schinkenwürfel

2 TI Senf

Salz

Pfeffer

Curry

Paprika

4 El Öl

Hackfleisch mit dem eingeweichten und ausgedrückten Brötchen vorkneten.

Zwiebel abziehen, würfeln. Äpfel schälen, entkernen, würfeln. Zwiebelwürfel, Apfelwürfel und Ei mit dem Hackfleisch vermischen. Emmentaler raspeln. Käse, Schinkenwürfel und Senf zu dem Hackfleischteig geben. Würzen.

8 Frikadellen formen. Im heißen Öl von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

Dazu: Kartoffelpüree.

Pro Person ca. 560 kcal (2350 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

## Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### 400 g Rinderhack

1 kleine Zwiebel  
1 Handvoll TK Paprikaschotenstreifen  
1 El TK gemischte Kräuter  
6 Pfefferkörner gemörsert  
80 g Ziegenkäse geraspelt  
Salz  
2 El Buchweizen gem  
3 El Wasser

2 El Gänsefett zum braten

von Rinderhack bis erst mal 2 El Wasser, vermischen, evtl restliche Wasser noch dazu. Kleine Handteller große Frikadellen formen, + bei mittlerer Temperatur im heißen Gänsefett braten.

Eigenes Rezept, Freitag, 2. Februar 2007 Hans60

### Frikadellen Julienne M

Zutaten: (für 4 Portionen)

#### 75 g Schinkenspeck,

1 Beutel für Hackbraten,  
1/8 l Wasser,

#### 500 g Rinderhackfleisch,

2 El Sonnenblumenöl,  
1 Möhre, groß,  
1 Paprikaschote, grün,  
60 g Champignons,

#### 20 g Butter,

1/2 Tl Klare Brühe,  
1/2 Glas (250 ml) Apfelwein,

1/8 l Sahne, süß

### Zubereitung:

1. Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden.

2. Beutel für Hackbraten in Wasser einrühren. Rinderhackfleisch und den Schinkenspeck zufügen und mischen. Aus der Masse 8 Frikadellen formen.
3. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Frikadellen darin braten, herausnehmen und warm stellen.
4. Möhre putzen, waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und in Streifen schneiden.
5. In einem Topf Butter heiß werden lassen und das Gemüse darin ca. 5 Min. dünsten.
6. Klare Brühe darüber streuen. Apfelwein und Sahne zugießen und einkochen lassen, bis das Gemüse leicht gebunden ist. Das Gemüse auf den Frikadellen anrichten.

Zubereitungszeit 25 Min.

Tipp: Servieren Sie dazu Kartoffelsalat oder Kartoffel Püree.

#### Brennwert pro Portion:

2946 kJ (704 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 35 g,

Kohlenhydrate: 19 g,

Fett: 52 g,

1,5 BE

#### Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



2 Portionen

#### 1 Pfund Rinderhack

1 kleine Zwiebel feingeschnitten

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Gewürzsalz

2 El Buchweizenkörner gem  
1 El Naturreis Mittelkorn gem

## 2 Ei

Buchweizenkörner gem, als Panade.  
2 El Butter zum braten evt mehr

## Butter Möhren:

Beilage

500 g Bio Möhren  
100 ml Wasser  
2 El Butter  
( evtl Petersilie zum garnieren )

## Pellkartoffeln:

6 Kartoffeln  
0,25 TI Kümmel

## Frikadellen Zubereitung:

Rinderhack bis 2 Eier zusammen vermengen. Handteller große Frikadellen formen + in Buchweizenmehl wenden, in heißer Butter braten, ca 10 min von jeder Seite, auf kleiner Hitze.

## Butter Möhren Zubereitung:

Möhren in sehr dünne Scheiben schneiden ( lassen ).  
In Wasser + Butter bissfest bis weich dünsten lassen.

## Kartoffeln Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale + Kümmel weich kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, sofort pellen.

Bratenbutterfett mit ein wenig Wasser verdünnen, aufkochen + als Soße verwenden.

Freitag, 15. September 2006 Hans60

## Gefüllte Paprika 1 Ei M

1 Person

50 g Rinderhackfleisch

1 Paprikaschote (ca. 190 g)

20 g Zwiebeln

1/2 Ei (ca. 25 g)

25 g Magerquark

etwas Tomatenmark

### Gewürze:

Pfeffer

Salz

Majoran

Brühe

Schneiden Sie das obere Stück der gewaschenen Paprikaschote 1 cm breit ab. Dann sauber aushöhlen und waschen. Aus den geschälten und gehackten Zwiebeln und dem Ei wird ein Hackfleischteig erstellt; diesen mit Salz und Pfeffer würzen und die Paprikaschote damit füllen. Das Ganze stellen Sie nun in einen Topf und gießen mit etwas heißer Brühe auf, anschließend alles zugedeckt dünsten. Nachdem die Paprikaschote gar ist, nehmen Sie sie aus dem Topf, und stellen das Gericht warm. Die Sauce wird zum Schluss mit Tomatenmark und Magerquark verrührt und durch ein Sieb gegeben. Schmecken Sie noch ein letztes Mal mit Salz, Pfeffer und Majoran ab, und servieren Sie das Ganze heiß.

Garzeit: 20 - 30 Minuten.

Pro Person ca. kcal 185 / 777 kJ

4 g KH - 4 g Ballastst. - 0 BE - 11 g Fett - 4 g GFS - 5 g EUFS - 1 g MUFS  
- 148 mg Cholest. - 18 g Eiweiß

## Gefüllte Paprika

Zutaten:

350 g Rinderhackfleisch

4 große grüne Paprika; den Stielansatz entfernt und entkernt

1 Zwiebel; fein gehackt

3 Knoblauchzehen; zerdrückt

50 g grüne Oliven; mit Paprika gefüllt

50 g Kapern; fein gehackt

75 g Sultaninen

1 TI rote Chilischote; fein gehackt  
250 ml Tomatenpüree,  
Salz

In einer Pfanne das Hackfleisch mit Zwiebel, Oliven, Kapern und Knoblauch anbraten, bis das Fleisch völlig gar ist. Die Sultaninen, Chilischote und Tomatenpüree dazugeben und mit Salz abschmecken. In der offenen Pfanne köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Den Backofen auf 200 C vorheizen. Die Paprika mit der Hackfleischmasse füllen und in eine Auflaufform setzen. Eine halbe Tasse Wasser in die Form geben und die Paprika in etwa 1 Stunde fertig garen lassen.

### Gefüllte Schmorgurken M

2 Schmorgurken  
1 Zwiebel  
1 El Sonnenblumenöl kaltgepresst  
2 Knoblauchzehen

#### 300 g Rinderhackfleisch

8 Tomaten reif  
2 TI Kräutersalz  
2 TI Kräuter Provencal  
2 TI Gemüsebrühe vegetabil  
1/2 TI Cayennepfeffer

#### 5 El Sahne süß

1 El Basilikum gehackt

Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel sorgfältig herauskratzen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Nach Belieben die Knoblauchzehen durch die Presse dazudrücken. Das Hackfleisch zu den Zwiebeln geben, mit anbraten und dabei zu Krümeln verrühren.

Die Tomaten vierteln und die Stielansätze entfernen. Tomaten mit dem Schneidestab fein pürieren und das Püree durch ein Sieb streichen. Die Hälfte des Tomatenpürees zum Hackfleisch geben und mit Kräutersalz und den Provencekräutern würzen. Die Gurkenhälften mit der Hackfleischmischung füllen.

Das restliche Tomatenpüree in einen kleinen Bräter geben, mit der Gemüsebrühe und dem Cayennepfeffer abschmecken und die gefüllten Gurken hineinlegen. Das Ganze bei geringer Hitze etwa 30 Minuten garen. Zum Schluss die süße Sahne in die Sauce rühren, die Gurken



anrichten und mit Basilikum garnieren.

### Gefüllte Tatarschnitten

2 Lauchzwiebeln, in dünne Scheiben  
2 Tomaten, gewürfelt

#### 400 Gramm Schabefleisch (Rinderhack)

1 El. Kapern  
Salz  
Weißer Pfeffer  
Edelsüß - Paprika  
4 Scheiben Brot  
40 g Halbfettmargarine  
Petersilie

Hack, Zwiebeln, Tomaten, Petersilie, Kapern und Gewürze gut vermengen. Brot mit Fett bestreichen und mit der Masse belegen und unter dem Grill 3 bis 4 min grillen.

Pro Portion: 380 kcal

### Griechischer Hackfleisch Teller 1 Ei

4 Portionen

500 g. Dosentomaten  
60 g. Margarine  
1 TI Zucker  
4 El Weißwein  
1 Lorbeerblatt, klein  
3 Knoblauchzehen  
Salz Pfeffer, frisch gemahlen

#### 500 g. Rinderhackfleisch

1 Brötchen  
1 TI Kreuzkümmel, gemahlen

#### 1 Ei

2 TI Petersilie, fein gehackt  
Fett zum Braten

Für die Sauce die Tomaten abgießen und vom Stielansatz befreien.

Die Margarine in einem Topf zerlassen. Die Tomaten, den Zucker, den Wein und das Lorbeerblatt dazugeben, 1 Knoblauchzehe abziehen und

dazupressen.

Mit Salz und Pfeffer würzen, dann 30 Minuten köcheln lassen.  
Dazwischen evtl. etwas Wasser angießen, damit nichts anbrennen kann.

Inzwischen Für die Hackfleisch-Röllchen das Brötchen in Wasser einweichen. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken oder zerdrücken.

Das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen, dem Knoblauch und dem Ei vermengen, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gut würzen.

Aus dem Fleischteig etwa 7 cm lange Röllchen formen und im heißen Fett rundum braten.

Die Sauce durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen lassen und mit den Fleischröllchen servieren.

**Enthält pro Portion** ca. 31 g Eiweiß

ca. 22 g Fett

ca. 19 g Kohlenhydrate

ca. 414 kKal

ca. 1733 kJoule

## Gyros Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

1 kg neue, kleine Kartoffeln

2 El Öl

2 Paprikaschoten

1 kleine Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe

Gyros - Gewürzsalz

Pfeffer aus der Mühle

5 Stiele Thymian

50 g schwarze Oliven

200 g Schafskäse

nach Belieben Chilischote und Kräuter zum Garnieren

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Kartoffeln der Länge nach vierteln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten braten.

2. Inzwischen Paprika in feine Streifen, Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Gemüse nach Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben und weitere ca. 10 Minuten unter Wenden braten. Mit Gyrosgewürz und Pfeffer würzen.

3. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Zusammen mit den Oliven ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Schafskäse zerbröckeln, über die Pfanne streuen. Nach Belieben mit Chilischote und Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 370 kcal/1 550 kJ. E 15 g, F 15 g, KH 43 g«

Für Fleischfans

Wer es gern deftig mag, kann die Pfanne mit Hackfleisch zubereiten. Dafür 250 g Rinderhack krümelig anbraten, würzen und herausnehmen. Kartoffeln und Gemüse nach Rezept braten. Hackfleisch mit den Oliven und Thymian in die Pfanne geben und unter Wenden erwärmen.

Tina Nr. 21/03

Hack Reis Auflauf Atbasar M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Tassen Wasser

1 Tasse Naturreis Mittelkorn

300 g Rinderhack

1 Zwiebel

250 g Quark 0,5 %

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Vollrohrrohrzucker

5 cm Ingwer

130 g ca Paprikaschote

2 cl Balsamico Bianca  
2 cl Tamari ( Sojasoße )  
Butter für 3 feuerfeste ein Liter Schüsseln  
3 Kiwi  
3 TI Preiselbeerenkompott ( a Glas )  
Paprikagranulat

Den Naturreis ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, + ca 35 min kochen, + ca 10 min ausquellen lassen.  
Rinderhack mit kleingeschnittener Zwiebel + klein gewürfelte Paprikaschote sowie den klein gewiegten Ingwer + Quark mit einander vermengen, mit Salz + Pfeffer + Tamari + Essig gut würzen.  
Den fertigen Reis untermischen + in drei ausgebutterte feuerfeste ein Liter Schüsseln geben, glattstreichen.  
Kiwi schälen + in Scheiben schneiden + auf den Teig verteilen, in die Mitte Jeder Form, einen Teelöffel Preiselbeerenkompott geben.  
Paprikagranulat auf den Auflauf streuseln.  
Deckel drauf + in den kalten Backofen bei 170°C Umluft ca 40-60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 13. November 2006 Hans60

## Hackbällchen in Curry Mango Soße M

Zutaten für 1 Person:  
40 g Reis (z. B. Basmati)  
Salz,  
Pfeffer  
1 kleine Zwiebel

50 g Tatar (Schabefleisch)  
1 El Mineralwasser mit Kohlensäure  
evtl. gem. Kreuzkümmel  
1/2 TI (3 g) Öl  
50 g Mango + 5 El Saft (Dose; ersatzweise. Pfirsiche)

2 El (50 g) Magermilch-Joghurt  
1/2 TI Speisestärke  
ca. 1 TI Curry  
etwas Chilipulver oder Cayennepfeffer  
evtl. 1 TI (5 g) Kokosraspel oder Kokos-Chips

Zubereitung:

1. Reis in ca. 1/8 l kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Tatar, Mineralwasser, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verkneten. Aus der Hackmasse 4-5 Bällchen formen. In einer beschichteten Pfanne im heißen Öl rundherum ca. 10 Minuten braten.
3. Mango in feine Streifen schneiden. Joghurt und Stärke glatt verrühren.
4. Bällchen herausnehmen. Curry und Chili im heißen Bratfett anschwitzen. Mit Mangosaft ablöschen. Joghurt einrühren, aufkochen und unter Rühren ca. 1 Minute leicht köcheln. Bällchen, Mango und Kokosraspeln in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Reis anrichten.

Zubereitungszeit: 40 Min.

### Hackbraten in der Folie 1 Ei

Zutaten:

800 g Rinderhackfleisch

30 g Butterschmalz

1 Zwiebel,

2 El Kräuter, fein gehackt

3 El Semmelbrösel

1 Tasse Fleischbrühe

1 Ei

Pfeffer,

Salz

1 TL Paprikapulver,

3 Frühlingszwiebeln

3 Nelken

3 Möhren

1 Lauchstange

1 kleine Bleichsellerie

Bratfolie

### Zubereitung:

Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel mit den Kräutern darin andünsten. Semmelbrösel zugeben, mit Fleischbrühe ablöschen, einkochen und kühlen lassen. Rinderhackfleisch in einer Schüssel mit der abgekühlten Kräutermasse, den Gewürzen und dem Ei gut verkneten und zu einem länglichen

Bratenstück formen. Ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Das Gemüse putzen und kleinschneiden, mit dem Hackbraten in eine Bratfolie geben. Verschließen und mit der Gabel Löcher hineinstecken, damit der Dampf entweichen kann. Auf einem Blech im Backofen ca. 60 Minuten bei 200 Grad braten. Nach Ende der Garzeit den Hackbraten herausnehmen und aufschneiden. Auf einer Platte, umlegt mit den Gemüsen, servieren. Den Bratensaft durch ein Sieb geben und angießen.

### Hackbraten mit Gemüsefüllung 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

2 Brötchen, altbacken

2 Paprikaschoten, 1 x gelb, 1 x rot

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

800 g Hackfleisch vom Rind

2 Ei(er)

1 TI Senf

1 TI Öl (Sonnenblumenöl)

2 Zwiebel(n)

250 g Tomate(n)

125 ml Brühe

200 ml süße Sahne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Zubereitung:

Brötchen einweichen, Paprika in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln putzen und halbieren. Brötchen ausdrücken, mit Hack, Eiern und Senf verkneten, nach Geschmack würzen. In vier Portionen teilen. Den ersten Teil auf ein Backblech geben und flach andrücken. Die weiteren Zutaten abwechselnd darauf schichten: Paprika, Hack, Frühlingszwiebeln, Hack. Dabei den Fleischteig zu einem Braten formen. In einen Bräter legen, Zwiebeln in Ringen und Tomaten in Würfeln darum verteilen. Bei 200 Grad ca. 60 Min. backen. Nach 30 Min. Brühe und Sahne angießen.

### Hackbraten mit Quark M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Frühlingszwiebeln , oder 1 Zwiebel feingehackt  
750 g Rinderhack oder Halb und Halb

250 g Quark

5 El ( 70 g ) Tomatenmark a d Dose  
0,5 TI Paprika gem ODER 1 TI Edelsüß  
Salz, evtl Kräutersalz  
4 Pfefferkörner gemörsert  
( 2 Eier wer mag )  
1 El Mais grob gem oder Semmelmehl

Fett zum ausfetten einer feuerfesten Form

3- 5 Scheiben Speck

500 ml guten trockenen Spätburgunder, oder guten trockenen  
Rotwein

3 El Tomatenmark  
3 TI gerebelten Basilikum oder frischen. Möglichst 2-3 h vorher einwei-  
chen.

feingehackte Zwiebeln, Hack, Quark, 2 El Tomatenmark ( vergessen ),  
Kräutersalz und gemörserten Pfeffer vermengen.

Mais gem auf die Arbeitsplatte streuen, den Fleischteig darauf geben, zu einem länglichen Stück formen, und in eine längliche ausgefettete feuerfeste ohne Deckel, und mit den Scheiben Speck legen.

Die Form ohne Deckel in den kalten Backofen stellen bei ca 200 - 210°C Umluft ca 60 min, Nachwärme 5 min,

den vermischten Rotwein mit Tomatenmark und Basilikum etwa 20 min vor Ende der Bratzeit um den Braten gießen.

Den garen Hackbraten in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.

Die Soße durch ein Sieb streichen, evtl nochmals mit den Gewürzen abschmecken, zu dem Fleisch servieren.

Beigabe :

Gemischtes Gemüse, Quetschkartoffeln, oder Klöße

Freitag, 1. Juni 2007 Hans60

## Hackbraten mit Spinat 1 Ei

Für 2 Personen

Zutaten:

250 g Hackfleisch (Rind)

150 g frischer Spinat

0,5 Knoblauchzehe

¼ unbehandelte Zitrone

50 g Schafkäse

0,5 Brötchen

1 Ei

Salz, schwarzer Pfeffer, getrockneter Thymian, Olivenöl

## Vorbereitung:

Spinat putzen und waschen.

Brötchen in Wasser einweichen.

Zitrone auspressen.

Knoblauch schälen und pressen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

## Zubereitung:



Wenig Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Spinat darin kurz blanchieren. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, ausdrücken und klein hacken.

Das Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch, Spinat, Schafskäse, Knoblauch, Ei und Zitronensaft zu einem Teig verkneten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und ein bisschen Thymian würzen.

Den Teig zu einem Braten formen, mit etwas Olivenöl beträufeln und in einen feuerfesten Topf o.ä. legen.

Den Hackbraten ca. 50 Min. im Ofen backen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen.

Wir haben Pommes dazu gegessen. Aber z. B. Tomaten-Reis könnte ich mir auch sehr gut dazu vorstellen.

Nährwerte: kcal: 371 kj: 1.555

### Tipps & Tricks:

Wer Sauce möchte, kann den Bratensatz auf dem Herd mit etwas Sahne losköcheln und würzen.

### Hackbraten Mittelmeer 1 Ei M

Portion/en: 4

3 Scheibe Altbackener Toast  
300 g Blattspinat  
Salz

500 g Rinderhackfleisch

1 Ei

1 Knoblauchzehe

1 Prise Thymian

Pfeffer

100 g Schafskäse

2 El Zitronensaft

20 g Ungeschälte Sesamsamen

1 El Sauerrahm (20% Fett)

Für die Familie: Mikrowellenrezept

Den Toast in heißem Wasser einweichen. Den Spinat putzen, verlesen und waschen, tropfnass in eine Mikrowellenform geben, leicht salzen und zugedeckt 2 bis 3 Minuten bei 800 Watt zusammenfallen lassen. Das Brot und den Spinat ausdrücken, den Spinat klein schneiden. Die

Knoblauchzehe abziehen und feinhacken, mit Thymian, Salz und Pfeffer, dem Ei, dem Fleisch und der Spinat-Brot-Mischung in einer Schüssel zu einem würzigen Teig verkneten. Nun den Käse in kleine Würfel schneiden und unter den Fleischteig mischen. Einen länglichen Hackbraten formen, in dem Sesamsamen rollen und in eine Mikrowellenform setzen. Zitronensaft zufügen und mit geschlossenem Deckel bei 800 Watt 20 Minuten garen. 5 Minuten ziehen lassen, dann zu Tisch geben. Dazu passen Tomatensalat und Baguette.

Tipp:

Fürs Picknick sollten Sie den Braten gleich in einer Terrinenform aus Keramik garen. Den Fleischsaft nach dem Garen abgießen! Die Form dann mit Alufolie abdecken.

Pro Portion ca. 502 kcal.

### Hackeintopf mit Sauerkraut

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln

Salz, Pfeffer

2 Paprikaschote(n), rot

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

600 g Hackfleisch vom Rind

3 El Öl

250 ml Gemüsebrühe

300 g Sauerkraut

2 Tl Paprikapulver, edelsüß

1 El Kümmel

0,5 Bund Thymian

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln und 10-15 Minuten in Salzwasser garen. Paprikaschoten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Gemüsezwiebel pellen, längs vierteln und in Streifen schneiden. Das Hackfleisch in heißem Öl kräftig anbraten, Zwiebelstreifen zugeben, kurz andünsten und mit der Brühe ablöschen. Offen 10 Minuten kochen lassen. Das abgetropfte Sauerkraut untermischen und 10 Minuten mitgaren. Dann Paprikastreifen, Paprikapulver und Kümmel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Minuten garen. Vor dem Servieren die Kartoffelwürfel unterziehen und heiß werden lassen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und darüber streuen.

## Hackfleisch Muffeins 1 Ei M

Für 12 Stück

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 grüne Paprikaschote  
2 Tomaten  
1 Bund Petersilie

500 g Rinderhack

50 g Semmelbrösel  
Salz  
Pfeffer  
gem. Kreuzkümmel

1 Ei

125 g Mozzarella

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Muffeinblech fetten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschote halbieren, putzen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und ohne Stielansätze in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schwenken, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken.
2. Rinderhack, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Ei und Petersilie gründlich vermischen. Die übrigen vorbereiteten Zutaten ebenfalls untermischen. Den Mozzarella in 12 Würfel schneiden.
3. Die Hackmasse in die Muffeinquappen verteilen, in jeden Muffein 1 Stück Mozzarella drücken. Die Muffeins im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2-3; Umluft 160 °C) 25-30 Minuten backen.

## Hackfleisch Party Topf M

Zutaten für 6 Portionen:

250 g Speck, durchwachsen

250 g Mett, Thüringer

250 g Hackfleisch, Rind

3 Stange/n Porree  
3 Zwiebel(n)

2 Knoblauch (Zehen)  
0,5 Liter Wein, weiß  
1 gr. Dose Champignons, in Scheiben  
1 gr. Dose Tomate(n)

400 g Frischkäse (Kräuter)

2 Pkt. Kräuter, tiefgekühlt  
Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zubereitung:

Speck würfeln, Porree in Ringe, Zwiebeln in grobe Würfel schneiden, Knoblauchzehen feinhacken. Alle Zutaten nacheinander in einer Pfanne anbraten und in einen großen Topf füllen, mit Weißwein ablöschen. Champignons und zerstampfte Tomaten zugeben, alles umrühren und ca. 20 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 köcheln lassen. Zum Schluss Kräuterkäse, Sahne und Kräuter unterrühren, den Eintopf noch etwas durchziehen lassen. Dazu schmeckt Baguette.

## Hackfleisch Rouladen Topf M

Zutaten für 18 Portionen:

40 Scheibe/n Schinken, gekocht

2500 g Hackfleisch vom Rind

5 Brötchen, Roggen  
Salz

5 Becher Sahne

5 Becher Schmand

3 Flasche Sauce, Zigeunerart  
Curry  
Pfeffer  
Senf

Zubereitungszeit: 1 Std. 45 Minuten

### Zubereitung:

Brötchen einweichen, ausdrücken und mit dem Hackfleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer und Senf kräftig abschmecken und gut durchkneten. Den Hackfleischteig auf die Schinkenscheiben streichen, zu Rouladen aufrollen und in einen großen Bräter legen. Sahne mit Schmand und Zigeunersoße verrühren. Mit Currypulver abschmecken und über die Rouladen gießen. Im Backofen garen. 60 Minuten bei 170° mit Deckel und weitere 15 Minu-

ten ohne Deckel. Statt der Zigeunersoße kann man auch Zwiebel-, Barbecue- oder Currysoße verwenden.  
Dazu schmeckt Baguette und ein frischer Salat.

### Hackfleischkuchen vom Blech 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

1 Stück Sellerie  
2 Brötchen, altbacken  
300 g Zwiebel(n)

750 g Hackfleisch, vom Rind

2 Ei(er)

1 Bund Petersilie  
1 Dose/n Tomatenmark  
1 El Paprikapulver, edelsüß  
Salz  
Pfeffer  
1 El Senf  
500 g Zucchini  
500 g Tomate(n)

1 Becher Joghurt

0,5 Becher Schlagsahne

2 Ei(er)

Zubereitungszeit: 1 Std.

Zubereitung:

Sellerie schälen und fein würfeln, Brötchen einweichen und zwei der Zwiebeln würfeln. Mit Gemüse und weiteren Zutaten einen Hackfleischteig bereiten und kräftig abschmecken. Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Restliche Zwiebeln in Ringen, Zucchini- und Tomatenscheiben auf dem Hackfleisch verteilen. In den kalten Backofen schieben und dann bei 200° C 20 Minuten backen. Restliche zwei Eier mit Joghurt und Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse gießen. Weitere 20 Minuten backen.

### Hackfleischpfanne mit Fenchel

1 Portionen

30 g Vollkornreis  
Salz  
200 g Fenchel; geputzt

30 g Zwiebeln; geschält  
5 g Fett

### 75 g Rinderhackfleisch

weißer Pfeffer  
Edelsüß-Paprika  
Curry

Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Fenchel waschen und in Streifen oder feine Spalten schneiden. Zwiebel fein hacken.

Fett in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Fenchel darin unter Rühren andünsten. Herausnehmen. Hackfleisch ins Bartfett geben und unter Wenden krümelig anbraten. Mit einem kleinen Schuss Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry pikant würzen, Zwiebel und Fenchel dazugeben.

Reis abtropfen lassen und ebenfalls untermischen. Abschmecken.

Pro Person ca. : 390 kcal

Pro Person ca. : 1633 kJoule

Eiweiß : 23 g

Fett : 17 g

Kohlenhydrate : 30 g

Broteinheiten : 2

Zubereitungs- Z.: 30 Minuten

### Hackfleischrolle Mayo M

Portion/en: 4

### 500 g Rinderhackfleisch

1 El Mayonnaise

1 Tüte Zwiebelsuppe (Instant,  
für 3/4 l Wasser)

### 3 Scheiben gekochter Schinken (ca.120 g)

### 4 Scheiben Gouda (ca. 120g)

1 Tomate (50 g)

1/8 l Wasser

2 El Soßenbinder

Hackfleisch, Mayonnaise und die Hälfte vom Suppenpulver verkneten. Teig auf Backpapier (30 x 30cm) verteilen, mit Schinken und Käse bele-

gen. Mit Hilfe des Papiers aufrollen. Tomate waschen, in Scheiben schneiden. Auf der Hackfleischrolle verteilen. Rolle in einen Bräter legen. Restliches Suppenpulver und Wasser verrühren, in den Bräter gießen. Bei 200 Grad 40 bis 45 Minuten garen. Rolle herausnehmen, Fond binden. Nach Wunsch mit Petersilie bestreuen.

Pro Person ca. 480 kcal (2020 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

## Hackfleischspieße 1 Ei

Portion/en: 4

500 g Rinderhackfleisch

1 Scheiben eingeweichtes Toastbrot

1 Ei

1 El Senf

1 Zwiebel (50 g)

1/2 Bund gehackte Petersilie

1 zerdrückte Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

2 Möhren (200 g)

250 g Kartoffeln

150 g durchwachsener Speck (in Scheiben)

Hackfleisch, ausgedrücktes Toastbrot, Ei, Senf, Zwiebelwürfel, Kräuter und Gewürze verkneten, abschmecken. 24 Bällchen daraus formen. Geputzte Möhren und geschälte Kartoffeln in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abtropfen lassen. Speck quer halbieren. Alle Zutaten auf acht Spieße verteilen. Bei 200 Grad auf einem Backblech ca. 30 Minuten braten.

Dazu: Kräutersoße, Baguette

Pro Person ca. 580 kcal (2440 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten.

## Hackfleischtopf M

2 Portionen

2 Gemüsezwiebeln

3 Paprikaschotten; rot

2 El Butter

250 g Rinderhackfleisch

1 El Paprikapulver

600 g Tomaten

2 Knoblauchzehen

1 TI Oregano

2 TI Gemüsebrühe; vegetabil

4 El Sahne; süß

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Kerngehäuse der Paprikaschotten entfernen und die Schotten in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebelringe und Paprikastreifen in der Butter leicht anbraten. Das Hackfleisch zerpfücken, dazugeben und mit anbraten. Alles mit dem Paprikapulver würzen.

Die Stielansätze der Tomaten entfernen und die Tomaten vierteln. Mit dem Schneidstab pürieren. Das Püree nach belieben durch ein Sieb streichen.

Das Tomatenpüree zur Hackfleischmischung geben und den Knoblauch durch eine Presse dazudrücken.

Das Gericht mit dem Oregano und der Gemüsebrühe abschmecken und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten schmoren lassen. Zuletzt die süße Sahne hineinrühren.

ca. 625 kcal

## In Tomaten geschmorte Chinakohl Roulade M

Zutaten für 4 Personen:

150 g Langkornreis

300 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 Zwiebel,

2 Knoblauchzehen

1 Chinakohl,

Salz,

2 El Öl

150 g Rinderhackfleisch,

Pfeffer

1 El getrocknete Petersilie

250 g Kirschtomaten



1 TI Tomatenmark  
1 Pack. (500 g) stückige Tomaten  
Edelsüßpaprika,  
1 Prise Zucker

50 g geriebener Gouda Käse (30 % Fett i. Tr.)

Holzspießchen,  
evtl. Thymian

1. Reis in kochender Brühe zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. 12 der äußeren Kohlblätter vom Kopf

lösen. Restlichen Kohl anderweitig verwenden. Blätter in reichlich kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren und sehr gut abtropfen lassen. Dicke Blattrippen flach schneiden.

2. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Die Hälfte der Zwiebel und des Knoblauchs zufügen, kurz anbraten. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, Reis und Petersilie untermengen. Chinakohlblätter nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen. Hackmischung gleichmäßig darauf verteilen, dabei bei jedem Blatt einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Blattränder auf die Füllung klappen, Blätter zu Rouladen aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

3. Tomaten halbieren. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, übrige Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Tomatenmark kurz mit andünsten. Stückige Tomaten zugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Tomaten in vier ofenfeste Förmchen oder eine große Auflaufform geben. Rouladen hineinsetzen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 175°C) 18–20 Minuten backen. Evtl. mit Thymian bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.

Pro Portion ca. 310 kcal/1300 kJ. E 17g, F 10g, KH 38g.

Tina Nr. 32/03

## Italienischer Hackbraten 3 Ei M

6 Personen

3 Zwiebeln  
5 El gutes Olivenöl

1200 g Rinderhackfleisch

3 Eier

60 g Semmelbrösel

2 1/2 El gehackte Petersilie

100 g frisch geriebenen Parmesan

1 El gehackte Rosinen

Salz

schwarzer Pfeffer a.d.M.

1/2 l Tomatensaft

1 Knoblauchzehe

1 Dose Tomaten; groß

1 Tl gemischte gehackte Kräuter

z.B. Basilikum, Majoran,

Thymian

etwas Zucker

### Zubereitung:

1. 2/3 der Zwiebeln schälen und fein hacken. In 2/5 des Öles glasig dünsten, dann abkühlen lassen.

2. Das Hackfleisch mit den Eiern, den Semmelbröseln, 4/5 der Petersilie und der Hälfte des Parmesan zu einem Fleischteig verkneten. Die gedünsteten Zwiebeln und die Rosinen einarbeiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Masse zu einem länglichen Laib formen.

3. Weitere 2/5 des Olivenöls in einen Bräter geben. Bei schwacher Hitze das Fleisch darin anbraten, bis die Oberfläche fest und braun ist. Währenddessen den Tomatensaft erhitzen.

4. Den Hackbraten mit etwas Tomatensaft begießen und bedeckt in der auf 180° C (Gas Stufe 2-3) vorgeheizten Röhre ca. 50 min garen. Alle 10 min mit Tomatensaft übergießen.

5. Unterdessen Für die Sauce die restliche(n) Zwiebel(n) schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und pressen oder fein hacken. Beides in einem Topf im übrigen Öl glasig dünsten.

6. Die Tomaten, die Kräuter, die restliche Petersilie und etwas Zucker nach Geschmack zugeben, salzen und pfeffern. Dann bei milder Hitze unter gelegentlichem Umrühren ca. 20-30 min köcheln lassen, bis die Tomaten breiig eingekocht sind.

7. Die Sauce durch ein Sieb streichen, evtl. noch weiter einkochen lassen. Herzhaft abschmecken.

8. Den Hackbraten aufschneiden und mit der Sauce und dem restlichem Käse servieren.

Teigwaren, Bratkartoffeln oder, wie in Italien üblich, knuspriges Weißbrot passen gut dazu. Frischer Salat und Rotwein oder Bier runden den Genuss ab

**Pro Portion** ca. 728 kcal/3047 kJ; 49 g EW; 44 g F; 21 g KH

## Kartoffel Hack Pfanne

Zutaten

Für 4 Portionen

500 g Pellkartoffeln

1 grüne Paprika

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

**250 g Rinderhackfleisch**

3 El Öl

Salz Pfeffer

Paprikapulver

Cayennepfeffer

75 g schwarze Oliven

1 Topf abgezupfte Oreganoblätter

## Zubereitung

Pellkartoffeln abziehen und vierteln. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Rinderhackfleisch in heißem Öl krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch zugeben. 10 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Schwarze entsteinte, abgetropfte Oliven und abgezupfte Oreganoblätter unterheben.

## Kohl Pudding 1 Ei M

schwedische Variante der Kohlroulade

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Milchreis

1.5 kg Weißkohl

1.5 Liter Wasser, gesalzenes

25 ml Sirup

1 El Soja

500 g Rinderhack

½ El Salz

1 großes Ei(er)

½ Tl Thymian

30 ml Milch

Majoran od. Oregano

### Zubereitung

Den Ofen auf 250° C vorheizen.

Den Kohl in Spalte teilen, den Stock wegschneiden und den Kohl in kleine Stücke schneiden. Das Wasser in einem großen Topf aufkochen, salzen, den Kohl hineinlegen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Das Kochwasser wegschütten und den noch warmen Kohl mit Sirup und Soja vermischen. Das Hackfleisch zunächst mit Salz, anschließend mit dem Milchreis, Eiern, Pfeffer und klein gekrümelten Kräutern vermischen. Die Masse mit Milch versetzen, sodass es ein recht loser Hackbrei wird.

Die Hälfte des Kohls in eine Auflaufform geben. Den Hackbrei gleichmäßig darauf verteilen und mit der zweiten Hälfte Kohl anschließend bedecken.

Die Form auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen, die Wärme auf 200° C senken und den Kohlpudding ca. 1 Stunde lang backen.

Dazu passen hervorragend ganz schlicht und ergreifend gekochte Kartoffeln.

Noch ein paar Tipps am Rande:

Vom Soja, Sirup und den Kräutern kann man ruhig auch etwas mehr verwenden als angegeben.

Da in Schweden - wo das Rezept herkommt - alle Butter- und Margarinesorten grundsätzlich gesalzen sind, hierzulande lieber etwas großzügiger als zu knapp mit dem Salz verfahren.

Bisweilen habe ich 2 kleine Eier statt eines großen genommen - geht auch ganz prima, das Hack wird dann bloß etwas fester beim Backen.

Kohlpudding lässt sich auch hervorragend einfrieren und im (Mikrowellen-)Ofen aufwärmen

13.6.03 Maria30 CK

Königsberger Klopse 1 Ei M

Portion/en: 4

Für die Klöße

## 500 g Rinderhackfleisch

### 1 Ei

- 1 Brötchen; eingeweicht und ausgedrückt
- 2 Zwiebeln (100 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie; gehackt

Außerdem

- 1/2 l Instant-Brühe
- 40 g Butter oder Margarine
- 40 g Mehl
- 1 Päckchen Kapern; 57 g Abtropfgewicht
- 5 TL scharfer Senf
- Zucker
- 3 EL Zitronensaft

## 100 g Creme fraiche

- 1 Bund Petersilie

Zutaten für die Klopse verkneten, abschmecken und 12 Bällchen daraus formen. In siedender Brühe ca. 15 Minuten garziehen lassen.

Herausnehmen, warm stellen. Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Abgetropfte Kapern, Senf und Zucker zugeben, Soße 10 Minuten kochen lassen. Zitronensaft und Creme fraiche zufügen, abschmecken. Klopse in die Soße geben und erhitzen. Mit Petersilie anrichten.

Dazu: Salzkartoffeln und rote Bete.

Pro Person ca. 760 kcal (3190 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

## Koreanische Gemüsepfannkuchen mit Hackfleisch

20 Stück

- 20 g Shitakepilze, getrocknet
- 100 g Weizenvollkornmehl Type 1050
- 50 g Mehl (Type 405)
- 250 ml Mineralwasser
- Salz

## 100 g Rinderhack

- 60 g Zucchini
- 50 g Möhren
- 40 g Lauch
- 1 Rote Chilischote

1 Grüne Chilischote  
8 El Öl  
50 ml Sojasauce

Pilze 2 Stunden heiß einweichen.

Aus Mehl, Mineralwasser und etwas Salz einen glatten Teig rühren.

Hack zerpfücken und mit dem Schneebesen gleichmäßig unterrühren.

Zucchini, Möhren und Lauch waschen, putzen und in etwa 6 cm lange dünne Streifen schneiden. Chilischoten putzen, längs halbieren Kerne herauschaben, längs in feine Streifen schneiden. Pilze gut ausdrücken, Stiele abschneiden, Pilze in feine Streifen schneiden.

Alles mit einem Holzlöffel gleichmäßig unter den Teig mischen.

Pro Pfannkuchen 1 El Teig in eine große Pfanne mit Öl geben, mit dem Löffelrücken flach und rund formen. Bei starker Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Sojasauce servieren.

## Lasagne al forno M

Zutaten (für 6 Portionen)

### 250 g Rinderhack

1 große Zwiebel  
2 El Tomatenmark  
2 Dosen Flaschentomaten (A 410 g)  
500 ml Gemüsebrühe  
1 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

### 750 ml Milch

1 Lorbeerblatt  
3 El Mehl  
Salz,  
Pfeffer,  
geriebene Muskatnuss

### 100 g Mozzarella

## Zubereitung

Für die Bolognesen-Sauce: In einer beschichteten Pfanne das Öl heiß werden lassen und das Hackfleisch darin anbraten. Die gewürfelte Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Tomatenmark unterrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Inhalt der Tomatendosen zugeben. Auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen. Für die Bechamel Sauce: Die Milch mit einem Lorbeerblatt bis kurz vors Kochen bringen (geht am geschicktesten in der Mikrowelle).

Das Lorbeerblatt entfernen. Das Mehl in einen kleinen Topf geben, die heiße Milch auf einmal dazugießen und mit einem Schneebesen kräftig rühren. Das Ganze aufkochen lassen und unter Rühren ein, zwei Minuten weiter köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. In eine eingesprühte Form immer eine Lage Fleischsauce, eine Lage Bechamelsauce geben und mit Lasagneblätter abdecken. Wiederholen bis alles aufgebraucht ist, mit einer Lage Bechamelsauce aufhören. Den geraspelten Mozzarella drüberstreuen. Im heißen Ofen (200-220 Grad) etwa 25 Minuten backen.

**Nährwerte pro Portion:** 420 kcal, 12,6 g Fett, 27 Fett %

Bemerkung: Man nehme, so man hat: man kann statt der Lasagneblätter auch vorgegarte Nudeln nehmen. Beilagen: Ein grüner Salat mit Tomaten und Joghurtdressing

## Lauchgemüse mit Hackfleischbällchen 1 Ei M

Eiweißgericht für 2 Pers.

### Lauchgemüse:

600 g Lauch geputzt

20 g Butter

weißer Pfeffer

1 Msp. gerieb. Muskatnuss

Meersalz

1 Msp. Instand-Gemüsebrühe

100 g Sahne

### Hackfleischbällchen:

250 g Rinderhack

1 kleines Ei

1 kleine Zwiebel

weißer Pfeffer

½ TL getrockneter Majoran

Meersalz

30 g geriebener Parmesan

Butterschmalz zum Braten

Lauchstangen längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, auf ein Sieb geben, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Butter in einem weiten Topf erhitzen, abgetropften Lauch dazugeben und unter Rühren von allen Seiten andünsten. Das Gemüse mit Pfeffer, Muskat

und Meersalz würzen, Instandpulver untermischen und Sahne unterrühren.

Gemüse 5 Min. durchkochen lassen, umrühren, abschmecken und warm stellen.

Rinderhack mit dem Ei gut vermengen. Zwiebel abziehen, fein hacken, zusammen mit Pfeffer, Kräutern und Meersalz unter das Hack mischen, die Masse zu einem geschmeidigen Teig verkneten, dann den geriebenen Käse gut untermischen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hackfleischmasse zu Walnussgroßen Bällchen formen und diese im heißen Fett rundherum knusprig braten. Die Hackbällchen auf dem Lachgemüse anrichten.

Zubereitungszeit:  $\frac{3}{4}$  Stunde

Pro Portion: ca. 757 kcal

## Leichter Hackbraten M

Zutaten für 4 Portionen

2 Stange/n Lauch

2 Zwiebel(n)

600 g Hackfleisch vom Rind

125 g Quark (Magerquark)

Salz

Pfeffer

1 Prise Paprikapulver

1 Prise Muskat, gerieben

1 El Majoran, frischer

1 Tl Senf

1 Tl Tomatenmark

1 Bund Petersilie, glatte

## Zubereitung

Dieses Rezept ist sehr gut für Diabetiker geeignet. Hackbraten einmal anders leicht und sehr bekömmlich.

Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Diese in 1 Tasse Salzwasser 8 bis 10 Minuten dünsten und danach in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Rinderhack, die Zwiebeln, den Magerquark, Salz, Pfeffer, Paprika, das Muskat, den Majoran, Senf, Tomatenmark und Lauch zu einer pikanten Masse verkneten.

Die Hackfleischmischung in eine längliche Pasteten- oder Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen etwa 1 Stunde bei 180°



Dazu passen Salzkartoffeln und Tomatensoße.

20.2.03 Kunzweiler CK

### Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Naturreis  
2 Tassen Wasser  
30 g Ingwer kleingewiegt

200 g Rinderhack  
20 g Ingwer kleingewiegt

150 g Quark 0,5 %  
10 grüne Oliven mit Paprika, halbiert  
6 Pfefferkörner gemörsert

100 g Limburger 40 % , gewürfelt  
50 g Mais gem  
Butter zum ausbraten.

#### Soße:

200 ml trocknen Weißwein  
50 g Tomatenmark  
1 Prise Salz + Zucker

Reis + Ingwer im Wasser ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen.

Von Rinderhack bis Mais gem alle Zutaten zusammen vermengen,  
in der heißen Butter vier handtellergröße Frikadellen braten.

Für die einfache Soße , guten trockenen Weißwein mit Tomatenmark ca 5 min kochen lassen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Dezember 2006 Hans60

## Mittelmeerhackbraten 1 Ei M

### Zutaten

3 Scheibe Altbackener Toast  
300 g Blattspinat  
Salz

### 500 g Rinderhackfleisch

#### 1 Ei

1 Knoblauchzehe  
1 Spur Thymian  
Pfeffer  
100 g Schafskäse  
2 El. Zitronensaft  
20 g Ungeschälte Sesamsamen

#### 1 El. Sauerrahm (20% Fett)

### Zubereitung

Für die Familie: Mikrowellenrezept Rindfleisch wird in der Mikrowelle leicht zäh und fad. Doch als Hackfleisch, aufgelockert durch Brot und Spinat, bleibt es saftig. Schafskäse, Knoblauch und Thymian sorgen für die nötige Würze. Durch die fettarme Zubereitung schmeckt der Hackbraten auch kalt. Den Toast in heißem Wasser einweichen. Den Spinat putzen, verlesen und waschen, tropfnass in eine Mikrowellenform geben, leicht salzen und zugedeckt 2 bis 3 Minuten bei 800 Watt zusammenfallen lassen. Das Brot und den Spinat ausdrücken, den Spinat kleinschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und feinhacken, mit Thymian, Salz und Pfeffer, dem Ei, dem Fleisch und der Spinat Brot Mischung in einer Schüssel zu einem würzigen Teig verkneten. Nun den Käse in kleine Würfel schneiden und unter den Fleischteig mischen. Einen länglichen Hackbraten formen, in dem Sesamsamen rollen und in eine Mikrowellenform setzen. Zitronensaft zufügen und mit geschlossenem Deckel bei 800 Watt 20 Minuten garen. 5 Minuten ziehen lassen, dann zu Tisch geben. Dazu passen Tomatensalat und Baguette.

**Tipp:** Fürs Picknick sollten Sie den Braten gleich in einer Terrinenform aus Keramik garen. Den Fleischsaft nach dem Garen abgießen! Die Form dann mit Alufolie abdecken

## Ofenkartoffeln mit Hackfleisch gefüllt 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

4 Kartoffeln, à 150 g

100 g Speck, geräuchert

2 Zwiebel(n)

2 EI Öl

250 g Hackfleisch vom Rind

Salz Pfeffer schwarz

2 TI Thymian, getrocknet

1 Ei(er)

50 g Käse (Emmentaler), gerieben

0,5 Bund Petersilie

200 g Sauerrahm

Zubereitungszeit: 50 Minuten

### Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich waschen und 20 - 30 Minuten in sprudelnd kochendem Wasser knapp gar kochen. Längs halbieren und mit einem kleinen Löffel sehr vorsichtig aushöhlen. Das ausgelöste Kartoffelfleisch, den Speck und die Zwiebel fein würfeln. Den Ofen auf 200 C° vorheizen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Speck- und Zwiebelwürfel darin hell andünsten. Das Hackfleisch zugeben und unter Rühren ebenfalls anbraten. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Thymian pikant würzen. Zuletzt das Kartoffelfleisch kurz mitbraten. Das Ei mit der Fleisch Kartoffelmischung und dem geriebenen Käse in einer großen Schüssel gründlich vermengen. Nochmals abschmecken. Ein Blech mit Butter bestreichen. Die Kartoffeln draufsetzen, mit der Hackfleischmasse füllen und 25 Minuten im heißen Ofen überbacken. Petersilie waschen und sehr fein hacken. 1 TI Rahm auf jede Kartoffel setzen und mit Petersilie bestreuen und servieren.

## Paprikagemüse mit Rinderhackfleisch M

400 g Rinderhackfleisch

600 g Möhren

1000 g Paprikaschoten , gemischt

20 g Butter

2 Gemüsezwiebel

1/2 l ; Wasser

4 Knoblauchzehe

4 Prise Cayennepfeffer  
1 TI Rosenpaprika  
1 TI Paprika , edelsüß  
8 Tomaten  
1 TI Kräuter der Provence  
1 TI Oregano  
1 TI Majoran  
1 TI Liebstöckel

4 El Sahne (30 % Fett)

Paprika, Möhren und Zwiebel putzen und zerkleinern. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und das Gemüse hinzufügen. Mit dem Wasser auffüllen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 18 Min. köcheln lassen. Das Rinderhackfleisch in einer hohen Pfanne bei mäßiger Hitze ohne Fett leicht anbraten. Das Paprikagemüse und die gewürfelten Tomaten hinzufügen und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen. Anschließend mit den Kräutern und Gewürzen würzen und mit der Sahne verfeinern.

Zub: ca. 25 Min.

Pro Portion: 362 kcal / 1498 kJ

## Party Suppentopf M

Zutaten für 12 Portionen:

1 kg Hackfleisch vom Rind

500 g Speck, mager, geräuchert

2 gr. Dose Bohnen, weiße mit Suppengrün

2 kl. Dose Tomate(n) (Pizzatomaten)

4 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)

2 TI Gewürze (Suppengewürz, siehe Rezept)

1 Pck. Sahne-Schmelzkäse

250 g Käse, gerieben

1 Becher Crème fraîche

1 Becher Sahne

Bohnenkraut

Basilikum

Oregano

Rosmarin

Salz,

Pfeffer  
Knoblauch  
2 EI Öl (Olivenöl)  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zubereitung:

Das Hackfleisch im heißen Öl anbraten, Speck würfeln dazugeben und mitbraten, gut mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln würfeln und ebenfalls mitbraten. Nun die Bohnen und Tomaten jeweils mit der Flüssigkeit zugeben, sowie das Suppengewürz. Das Ganze 30 Minuten köcheln lassen, dann den Sahneschmelzkäse und den geriebenen Käse unterrühren. Creme fraiche mit der Sahne verrühren und unterrühren. Mit den oben angegebenen Gewürzen und evtl. noch mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Dazu serviert man kräftiges, frisches, geröstetes Brot.

Tipp: Falls das Ganze zu trocken ist, noch ein wenig Brühe zugeben.  
Wer mag kann auch noch ca. 750 g Kartoffelwürfel nach den Zwiebeln zugeben und mit garen.

### Porree Frikadellen 1 Ei M

4 Personen

#### 500 g Rinderhackfleisch

1 Brötchen (eingeweicht u. ausgedrückt)

#### 1 Ei

1 Zwiebel (50 g)

1 EI Tomatenketchup

Edelsüßpaprika

Salz

Pfeffer

Worcestersoße

2 Stangen Porree (150 g)

#### 50 g Schinkenwürfel

#### 75 g Gouda-Käse

3 EI Öl

Hackfleisch, Brötchen, Ei und Zwiebelwürfel verkneten, abschmecken. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Porree und Schinken unter den Teig kneten. Acht Frikadellen daraus formen, jeweils mit einem Käsewürfel füllen. Frikadellen von jeder Seite im heißen Öl ca. 7 Minuten braten.

Dazu: Möhrengemüse und Kartoffelpüree.

Pro Person ca. 610 kcal (2560 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

## Puszta Kartoffelauflauf 2 Ei M

Portion/en: 4

700 g Halbfestkochende Kartoffeln  
3 sm Rote Paprikaschoten  
3 Zwiebeln  
3 El Öl  
3 Knoblauchzehen  
2 El Fett

500 g Rinderhackfleisch  
75 g Semmelbrösel

### 2 Eier

; Salz  
2 El Edelsüßes Paprikapulver  
80 g Schafskäse

### 150 g Saure Sahne

3 El Gehackte Petersilie  
Fett; für die Form

Die Kartoffeln gut waschen, in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt je nach Größe in 15-20 Minuten fast weich kochen. Anschließend abgießen, schälen und in Scheiben schneiden.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren und von Stielansatz, Kerngehäuse und Trennhäuten befreien. Die Hälfte in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne im erhitzten Öl andünsten, dann die Paprikastreifen zugeben und mitdünsten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten.

In eine Schüssel geben und mit 2/3 der Semmelbrösel und den Eiern mischen. Mit Salz und Paprikapulver abschmecken.

Den Schafskäse würfeln, die saure Sahne mit der Petersilie verrühren.

Die gefettete Form zuerst dachziegelartig mit Kartoffeln auslegen, dann

das Zwiebel-Paprikagemisch und Hackfleisch im Wechsel mit Kartoffelscheiben einfüllen. Die Oberste Schicht sollten Kartoffeln sein.

Den gewürfelten Schafskäse auf der Mitte verteilen und die Petersilien-Sahne darüber gießen. Mit den restlichen Semmelbröseln bestreuen. In der auf 180 Grad vorgeheizten Röhre ca. 30 Minuten überbacken.

Tipp! Wenn der Auflauf oben zu braun wird: Mit Alufolie oder einem Deckel abdecken!

### Rinderbeinscheibe Consomme 3 Eiweiß

1 1/2 kg Kalbsknochen; kleingehackt

; Salz

3 1/2 l ; Wasser

1 Ei ; Salz

1 Bund Suppengrün

300 g Rinderbeinscheibe

200 g Zwiebeln; ungeschält, in grobe Stücke geschnitten

2 Dosen Tomaten, geschält, groß --a 800 g EW

2 Lorbeerblätter

20 Schwarze Pfefferkörner

200 g Rinderhack; zum Klären der --Brühe

3 Eiweiß (L)

20 Basilikumblätter

2 Fleischtomaten

### Rinderhack Börek 1 Ei

3 Portionen

250 g Rinderhackfleisch

150 g Schafskäse

1 Ei

1 Petersilie; großblättrige

1 Knoblauchzehe

1 sm Zwiebel

2 Tomaten

2 Ei Tomatenmark

4 Scheiben Blätterteig (circa 20 \* 13 cm)

Öl

Pfeffer

Salz  
Paprika  
Basilikum  
Oregano  
Sambal Ölek

Börek ist eine Art türkischer Pastete. Es gibt eine Vielzahl von Variationsmöglichkeiten (s.u.). So wird z.B. oft statt des Blätterteigs ein anderer Teig benutzt. Das folgende Gericht entspricht in etwa der Zubereitungsart, die ich im Süden der Türkei kennen gelernt habe.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die feingeschnittene Knoblauchzehe zugeben. Nach 2-3 Minuten die ebenfalls feingehackten Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Anschließend das mit Salz und Pfeffer gewürzte Hackfleisch in den Topf geben und einige Minuten braten lassen.

Nach dem Hauten würfelt man die Tomaten und gibt sie zusammen mit dem Tomatenmark und der grob gehackten Petersilie ebenfalls in den Topf. Falls die anfallende Flüssigkeitsmenge nicht ausreicht, sollte man etwas Wasser zufügen. Je nach Geschmack mit Paprika, Basilikum, Oregano und Sambal Ölek nachwürzen.

Alles etwa 15-20 Minuten kochen lassen.

Den Ofen auf 200 C vorheizen und die untere Blätterteiglage auf Backpapier auslegen. Das fertige Hackfleisch gleichmäßig verteilen, etwa 1 cm Rand lassen, und anschließend den zerbröselten Schafskäse und verschlagenes Ei darüber geben. Die obere Blätterteiglage mehrfach anschneiden und auf die Pasteten legen. An den Rändern die verschiedenen Teiglagen etwas andrücken und alles in den Ofen schieben.

Alles etwa eine halbe Stunde backen lassen (variiert je nach Füllmenge und Teigbeschaffenheit).

Als vegetarische Variante kann man sehr gut Spinat statt Hackfleisch verwenden. Spinat putzen, kochen und weiterverarbeiten wie oben für Hackfleisch beschrieben. Wie bereits oben erwähnt kann man auch z.B. einen Hefeteig verwenden. Des weiteren kann man die Pastete vor dem backen auch noch mit Sesamkörnern bestreuen.

Rinderhack Pizza M

28 cm Ø Bratpfanne 08.09.02



Reis+ Mais + Koriander + Selters  
Etwas weniger Mais  
Gewürzsalz  
Tomatenmark Tube

### Rinderhack

Zucchini  
2 Tl. Curry  
2-3 Tl. Schabzierklee  
Majoran+ Basilikum  
Frisch geriebener Ingwer  
2 Handvoll gekeimte Azuki-Bohnen  
leider **jungen Gauda**  
auf 1-1,5 von drei möglichen Stufen 30- 60 min nach Gefühl+ wenn die  
Zucchini+ biss- und schnittfest

### Rinderhackfleisch aus Java

Zutaten für 8 Portionen  
2 El Butter  
1 Zwiebel(n), in Scheiben geschnitten  
1 Paprikaschote(n), grüne, in Scheiben geschnitten

### 675 g Hackfleisch vom Rind, mageres

1 Tl Salz  
1 El Curry (Java-Curry)  
100 g Weintrauben, kernlose  
75 g Aprikose(n), getrocknete, gehackte  
100 g Cashewnüsse

### 250 ml Rinderfond

200 g Erbsen  
2 Paprikaschote(n), gehackte

### Zubereitung

Die Butter zerlassen, darin die Zwiebel zusammen mit der grünen Paprika weich dünsten. Fleisch, Salz und Curry hinzufügen und bräunen.  
Weintrauben, Cashews und Aprikosen unterrühren, dann den Rinderfond dazugeben und 20 Minuten kochen. Dann die Erbsen und Paprika zugeben und weitere 10 Minuten kochen.  
Mit Reis und evtl. Chutney servieren.

7.6.04 Zaphar CK

## Rinderhackfleisch Klößchen in Kapernsoße M

1 Person

30 g Langkornreis  
Salz  
75 g Möhren; geschält  
30 g Zwiebeln; geschält

75 g Rinderhackfleisch

15 g Magerquark

weißer Pfeffer  
5 g gekörnte Brühe

60 ml Milch; 1,5 % Fett

pflanzliches Bindemittel geeignet für Diabetiker  
1/2 TI Senf  
1 TI Kapern  
1 El Petersilie; gehackt  
1/4 l ; Wasser

Reis in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Möhren waschen und grob raspeln. Zwiebel hacken. Hackfleisch, Quark, Möhren und Zwiebel verkneten.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmasse kleine Klößchen formen. Wasser aufkochen, Brühe einrühren.  
Die Klöße darin 15 Minuten gar ziehen lassen. Klößchen herausnehmen und warm stellen.

Von der Brühe die Hälfte abmessen, Milch zugießen und aufkochen lassen. Soße mit wenig Bindemittel andicken. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Kapern und Petersilie unterheben.

Klößchen in die Soße geben. Reis extra dazu reichen.

Pro Person ca. : 330 kcal / 1380 kJoule  
Broteinheiten : 2  
Zubereitungs-.: 30 Minuten

## Rinderhackfleisch Pfanne mit Fenchel

1 Portionen

30 g Vollkornreis  
Salz  
200 g Fenchel; geputzt  
30 g Zwiebeln; geschält  
5 g Fett

### 75 g Rinderhackfleisch

weißer Pfeffer  
Edelsüß-Paprika  
Curry

Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Fenchel waschen und in Streifen oder feine Spalten schneiden. Zwiebel fein hacken.

Fett in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Fenchel darin unter Rühren andünsten. Herausnehmen. Hackfleisch ins Bartfett geben und unter Wenden krümelig anbraten. Mit einem kleinen Schuss Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry pikant würzen, Zwiebel und Fenchel dazugeben.

Reis abtropfen lassen und ebenfalls untermischen. Abschmecken.

Pro Person ca. : 390 kcal  
Pro Person ca. : 1633 kJoule  
Eiweiß : 23 Gramm  
Fett : 17 Gramm  
Kohlenhydrate : 30 Gramm  
Broteinheiten : 2  
Zubereitungs. -Z.: 30 Minuten

## Römische Reiskroketten 2 Ei M

Zutaten  
15 Steinpilze; getrocknet  
400 g Risotto Reis

80 g Butter

100 g Parmesan

100 g Mozzarella

2 Eier

1 Zwiebel

20 g Roher Schinken

100 g Geflügelleber

50 g Rinderhack

1 Tl. Tomatenmark

150 ml Rinderbrühe

1 p. Port. Chilischote getrocknet

100 g Semmelbrösel

Salz

Öl zum Ausbacken

### Zubereitung

Steinpilze 20 Min. in 1/8l heißem Wasser einweichen. Durchgefiltertes Pilzwasser mit 650ml Wasser aufkochen. Reis darin unter Umrühren bei kleiner Hitze zugedeckt 20 Min. garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Salzen, 60 g Butter. Parmesan. grob gehackten Mozzarella und Eier unterrühren. Reis 2 Stunden abkühlen lassen. Zwieble und gut ausgedrückte Pilze, Schinken und geputzte Leber grob hacken.

Restliche Butter erhitzen. Zwiebel goldbraun braten. Hack, Schinken und Leber darin anbraten. Tomatenmark und Rinderbrühe unterrühren, mit Salz und Chili würzen. Bei kleiner Hitze offen in 5-10 Min.

einkochen. Mit nassen Händen aus dem Reis 20 Kugeln formen. Jeweils 1 Tl Füllung hineingeben, Kugeln in Semmelbröseln wälzen, im Öl etwa 8 Min, schwimmend ausbacken.

Auf Küchenkrepp abtropfen, heiß servieren.

1 Krokette 195 kcal.

### Russischer Hackfleischtopf M

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebel(n)

1 El Öl

1 El Butter

500 g Hackfleisch vom Rind

1 Stange/n Lauch

5 El Püree von Tomaten

250 ml Fleischbrühe, Instant

1 El Senf

1 Tl Paprikapulver, edelsüß

1 Tl Salz

250 ml saure Sahne

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zubereitung:

Öl und Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anbraten. Das Hackfleisch dazugeben, ebenfalls anbraten. Lauch in Streifen schneiden. Lauch, Tomatenpüree und Brühe dazugeben. Etwa 15 Minuten garen, mit Senf und Gewürzen abschmecken. Kurz vor dem Servieren saure Sahne darübergießen.

Dazu: Nudeln oder Reis.

### Scharfe Hackfleischpfanne M

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Zutaten:

250 g Hackfleisch (Rind)

2 Stangen Bleichsellerie

1 rote Paprikaschote

1 Knoblauchzehe

¼ Bund Petersilie kraus

100 ml Fleischbrühe

100 g Joghurt

2 TI Tomatenmark

Sonnenblumenöl,

Salz,

gemahlener Kümmel

### Vorbereitung:

Den Sellerie waschen und in schmale Scheiben schneiden.

Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Fleischbrühe vorbereiten.

Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

### Zubereitung:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch bei starker Hitze braten bis es krümelig ist. Mit Salz, Chilipulver und etwas Kümmel würzen.

Sellerie, Paprika und Knoblauch hinzufügen, die Fleischbrühe angießen und das Tomatenmark unterrühren. Zugedeckt ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Evtl. nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Joghurt mit Petersilie verrühren. Diese Sauce zum Hackfleisch reichen.

Als Beilage passt Reis oder Kartoffelpüree.

Nährwerte:

kcal: 315

kj: 1.320

## Schweinebauch mit Rinderhack 2 Ei

4 Portion/en

400 g magerer Schweinebauch ohne Schwarte (Schmetterlingschnitt)

400 g Rinderhack

Salz

Pfeffer

2 Eier

2 TL Paprikapulver

1 grüne Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 rote Paprikaschote

2 EL gehackte Petersilie

2 EL Kerbel

2 EL Thymian

2 EL Schnittlauch

3 EL Butterschmalz

1/4 l Fleischbrühe

Mehl

Küchengarn

Den Schweinebauch der Länge nach ausbreiten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Eiern, dem Pfeffer, Salz und Paprikapulver angemachte Rinderhack darauf verteilen und leicht andrücken. Paprikaschoten fein würfeln, mit gehackten Kräutern mischen und gleichmäßig auf das Hackfleisch streuen. Jetzt den Schweinebauch mit der Füllung einrollen und mit dem Küchengarn fest umwickeln. Das Fleischstück von außen mit Salz und Pfeffer einreiben und im Bräter in erhitztem Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Fleischbrühe auffüllen und im vorgeheizten Ofen (E: 200°C) ca. 1 1/2 Stunden Garschmoren.

Braten herausnehmen und in Alufolie warm halten. Den Bratenfond nochmals aufkochen, mit etwas Mehl binden, durch ein feines Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum aufgeschnittenen Schweinebauch servieren. Dazu schmecken kleine Kartoffeln, in Butter

angebräunt.

Pro Portion 2992 KJ/715 Kcal:

## Tacos mit Hackfleisch

Picadillo Tacos

12 Stück

125 ml Pflanzenöl

12 Mais-Tortillas von 15 cm Ø

2 El Olivenöl

150 g Zwiebeln; fein gehackt

75 g grüne Paprikaschote; in Würfel geschnitten

3 Knoblauchzehen; fein gehackt

### 500 g mageres Rinderhackfleisch

500 g Eiertomaten; in Würfel geschnitten

100 g grüne Oliven, paprikagefüllt; gehackt

90 g Maiskörner

60 g Rosinen

2 El brauner Zucker

1 El Weißweinessig

1/4 TL gemahlener Zimt

1 Messerspitze Gewürznelken;  
gemahlen

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

### ZUM GARNIEREN

Grüner Salat; in Streifen geschnitten

Cheddar oder Käse gerieben

Das Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Tortillas nacheinander mit einer Zange aufnehmen und mit jeder Seite 10-15 Sekunden ins Öl halten, damit sie weich werden. Zu Schiffchen formen, ohne jedoch die beiden Enden zusammenzudrücken, und knusprig werden lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebeln darin in etwa 5 Minuten weich schwitzen. Grüne Paprikaschote und Knoblauch unter Rühren 3 Minuten mitdünsten.

Das Hackfleisch in die Pfanne geben, zerzupfen und anbraten, bis es seine rote Farbe verloren hat und krümelig zerfällt. Die restlichen Zutaten, außer dem Salat und dem geriebenen Käse, einrühren und etwa 10 Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. In jede Taco Hülle

etwa 90 g der Füllung geben. Mit Salat und geriebenem Käse garnieren und sofort auftragen.

Anmerkung: Überall im Südwesten und in Mexiko lässt man sich zu jeder Tageszeit Tacos mit allen erdenklichen Füllungen munden. Die nachfolgende würzige Rinderhackfüllung schmeckt besonders gut zu Mais-Tortillas.

**Picadillo** ist in spanischsprechenden Ländern ein traditionelles Gericht aus Fleisch und Gemüse. Hier wird es als Taco-Füllung verwendet.

( ) Monterey jack: Halbweicher, relativ milder Käse, der in Oregon produziert wird und bei uns kaum erhältlich ist. Man kann ihn durch Bel Pässe oder Fontina ersetzen.

## Tomaten Hackfleischartopf

Zutaten für 4 Portionen

**300 g Hackfleisch, Rind**

480 g Tomate(n), aus der Dose

400 g Chinakohl

2 Zwiebel(n), gehackt

2 El Olivenöl

125 ml Brühe (Instant )

Salz

Pfeffer

Zucker

Paprikapulver, rosenscharf

Cayennepfeffer

Den Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Das Rinderhackfleisch im heißen Öl krümelig anbraten. Den Kohl, die gehackten Zwiebeln, die Tomaten mit Flüssigkeit sowie die Brühe zufügen und würzen. Ca. 15 Minuten kochen lassen, pikant abschmecken. Dazu passt Weißbrot!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.10.04 Barcelona

## Tomaten Moussaka M

6 Portionen

FÜR DIE SAUCE-

1 Päckchen helle Sauce

1/2 l Milch



150 g mittelalter Gouda

125 g Sahne

Cayennepfeffer

Muskatnuss, gerieben

### AUßERDEM

1 kg Kartoffeln, mehligkochend

1 Dose Tomaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Bund Petersilie

1 El Öl

300 g Rinderhack

50 g Butter

Salz

Helle Sauce nach Packungsanleitung mit der Milch zubereiten. Den Käse reiben und mit der Sahne unterrühren. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in ein Sieb geben, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Petersilie waschen und fein hacken.

Das Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Rinderhack so lange bei mittlerer Hitze anbraten, bis es krümelig ist.

Eine halbhohle Auflaufform mit etwas Butter außstreichen. Kartoffeln, Tomaten, Fleischmischung und Käsesauce hineinschichten. Mit Käsesauce abschließen. Die restliche Butter in Flöckchen darüber streuen.

Die Moussaka in den kalten Ofen schieben und bei 200 Grad etwa 60 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind.

### Wirsingauflauf mit Hackfleisch 1 Ei M

150 g Wirsing,

Salz,

1/2 Zwiebel,

1 Tl Öl,

100 g Rinderhackfleisch,

1 El Tomatenmark,

Pfeffer,

1 Ei (Klasse S),

50 ml Milch (1,5 %),

30 g Gorgonzola,

Öl für die Form und im heißen Öl andünsten. Das Hackfleisch zufügen und braten, bis es krümelig ist. Das Tomatenmark unterrühren, die Fleischmasse salzen und pfeffern. Eine kleine Auflaufform fetten und die Hälfte des Wirsings darin verteilen. Das Ei mit der Milch verquirlen, leicht salzen und pfeffern und die Hälfte davon über den Wirsing gießen. Die Hackfleischmasse darauf geben und mit dem restlichen Wirsing bedecken. Die verbliebene Eiermilch darüber gießen. Den Gorgonzola zerkrümeln und darauf verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen auf der Mittelschiene bei 220 °C etwa 30 Minuten backen.

(547 kcal/2297 kJ, 36,5 g Fett, 10,3 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit 1 Stunde)

## Zucchini-Auberginen-Hackpfanne

Zutaten

2 Zucchini

2 Auberginen, klein

1 Zwiebel, klein

2 Knoblauchzehen

2 Fleischtomaten

2 El. Öl

400 g Rinderhackfleisch

Salz

Pfeffer

Paprika, edelsüß

125 ml Gemüsebrühe,

Instant

100 g Schafskäse

2 Stiele Rosmarin, frisch -- oder Petersilie

## Zubereitung

Zucchini und Auberginen gründlich putzen und waschen. Die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Auberginen in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Tomaten waschen, den Stielan-

satz Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und herausnehmen.

Knoblauch und Zwiebel im Bratfett andünsten, Zucchini und Auberginen zufügen, andünsten und die Brühe zufügen. Aufkochen und bei schwacher Hitze 8 Minuten garen. Käse würfeln, Hackfleisch und Tomatenspalten zugeben und mit erhitzen. Rosmarin waschen und etwas zum Garnieren beiseite stellen. Rest grob hacken. Gemüsepfanne mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Käsewürfel darüber streuen. Mit Rosmarin und Petersilie würzen.

## Zucchini-auflauf mit Hackfleisch 2 Ei M

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 90 Minuten davon ca. 50 Minuten Garzeit

Zutaten:

200 g Hackfleisch (Rind)

400 g Zucchini

0,5 Zwiebel

0,5 Bund Petersilie glatt

0,5 Bund Dill

¼ unbehandelte Zitrone

2 Eier

50 g geriebener Parmesan

1 Ei Milch

1 Ei Semmelbrösel

3 Ei Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

## Vorbereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zucchini waschen und klein würfeln.

Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

Zitrone auspressen.

Petersilie und Dill waschen, trockenschütteln und beides fein hacken.

Eine Auflaufform einfetten.

## Zubereitung:

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, darin Hackfleisch und Zwiebeln anbraten. Zitronensaft und ein bisschen Wasser (bei 4 Pers. Ca. 1/2 Tasse) angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles ca. 10 Min. offen köcheln lassen, dann Zucchini dazugeben, Deckel drauf und noch mal 15 Min. garen.

Zum Schluss Petersilie und Dill untermischen.

Eier, Milch und die Hälfte vom Parmesan gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in die Pfanne gießen und gut mit Hackfleisch-Zucchini-Mischung vermengen.

Mit der Hälfte der Semmelbrösel die Auflaufform ausstreuen. Das Gericht einfüllen und mit dem restlichen Käse und den Semmelbröseln bestreuen.

Den Auflauf ca. 30 Min. im Ofen backen.

Wer will, kann auch noch Reis oder Nudeln dazu reichen.

Nährwerte:

kcal: 678

kj: 2.839

## Schwein

### Berliner Bouletten 1 Ei

2 P je ca. 2 BE

150 g Rinderhack

150 g Schweinemett

1 Gewürzgurke,

2 Zwiebeln

1 TL grüner Pfeffer

1 Brötchen

1 rote Paprika,

1 Ei

2 Schusterjungs (dunkle Brötchen)

2 EL Remoulade,

2 EL Chilisauce

1 E Senf

ein paar Salatblätter,

etwas Majoran,

Salz,

Pfeffer

Sonnenblumenöl

Eine Zwiebel und die Gurke fein schneiden. Das Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen und gut ausdrücken. Hackfleisch und Mett in eine Schüssel geben, das Brötchen, Gurke, Zwiebel, grüner Pfeffer und Ei da-

zugeben und alles gut vermischen. Mit Chilisauce, Salz, Pfeffer, Senf und Majoran würzen. Aus der Masse flache Buletten formen und diese in einer Pfanne mit Öl saftig braten. In der Zwischenzeit die übrige Zwiebel und die Paprikaschote in Ringe schneiden. Die Schusterjungs halbieren und kurz unter dem Grill rösten. Zwiebelringe in einer Pfanne braun braten. Die untere Hälfte der Schusterjungs mit Remoulade bestreichen, dann zuerst Salatblätter, Hacksteaks, gebratene Zwiebelringe und Paprikaringe darauf geben. Noch etwas Chilisauce darauf verteilen und mit der anderen Brötchenhälfte abdecken. Sofort servieren

## Fruchtig Hack Reis Pfanne M

### Zutaten

200 g Reis

Salz

2 Zwiebeln

2 El. Öl

### 500 g Gehacktes ( Schwein )

Cayennepfeffer

5 Lauchzwiebeln

425 ml Aprikosenhälften

125 ml klare Brühe

### 125 g Schmand

Pfeffer

1 Tl. grüne Pfefferkörner

1 El. Petersilie

## Zubereitung

Den Reis in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch bei starker Hitze krümelig anbraten. Zwiebelwürfel mit andünsten. Mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Aprikosen auf einem Sieb abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Früchte in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln zum Hackfleisch geben. Weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Brühe zugießen, Aprikosenscheiben untermischen und alles bei schwacher Hitze etwas ziehen lassen. Schmand mit Pfeffer scharf würzen und mit 3 El. Aprikosensaft glattrühren, mit Salz würzen. Reis auf einem Sieb abtropfen lassen und unter das Hackfleisch rühren. Nochmals abschmecken. Hack Pfanne anrichten. Pfeffer Schmand darüber verteilen. Grünen Pfeffer darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren.

## Gefüllter überbackener Chicoree 1 Ei + 2 Eigelb M

4 Portion/en

8 groß Chicoree  
80 g Weißbrot  
1. Zwiebel; fein gehackt  
2 El Petersilie; gehackt  
1 El Butter

400 g Schweinehackfleisch

1 Ei

8 Scheiben Modelschinken

1 Karotte  
1 Zwiebel  
Butter; zum Außstreichen  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
3 dl Wasser, evtl. mehr  
oder helle Bouillon

### Für DIE SAUCE

25 g Butter  
30 g Mehl

5 dl Milch

2 Eigelb

150 ml Rahm

Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss

ZUM ÜBERBACKEN-

40 g Käse; gerieben

Das Brot in Stücke schneiden und mit Wasser bedecken.

Feingehackte Zwiebel und gehackte Petersilie in der Butter farblos dünsten und auskühlen lassen. Die Brotstücke ausdrücken und zerzupfen. Das Fleisch mit der ausgekühlten Zwiebel-Petersilie-Mischung und den Brotstücken gut mischen. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken und die Eier unterarbeiten.

Den Chicoree rüsten, längs halbieren und den bitteren Kern heraus schneiden. Die Füllung auf die Hälfte der Chicoreehälften verteilen und mit der zweiten Stangehälfte bedecken. Jeden Chicoree in eine Schinkenscheibe wickeln.

Karotte und Zwiebel rüsten und in Scheiben schneiden. Eine weite Pfanne mit Butter außstreichen und den Boden mit Karotten- und Zwiebelscheiben belegen. Dem gefüllten Chicoree drauflegen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Wasser oder Bouillon hinzufügen und zugedeckt auf dem Herd aufkochen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad etwa 15 Minuten garen.

Für die Sauce: Die Butter aufschäumen lassen, das Mehl hinzufügen und farblos dünsten. Etwas abkühlen lassen, die Milch hineinrühren und unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten kochen. Eigelbe und die Hälfte des Rahms verrühren und mit der Bechamelsauce mischen. Unter Rühren nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und warm halten.

Den restlichen Rahm steif schlagen. Die gekochten Chicoreestangen abtropfen lassen und auf einer Gratinplatte anrichten. Den geschlagenen Rahm unter die Bechamel ziehen. Den Chicoree mit der Sauce bedecken, mit Käse bestreuen und unter der Grillschlange goldbraun überbacken und sofort servieren.

## Hackfleisch Sauerkraut Eintopf mit Knoblauch 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch vom Schwein

2 große Zwiebel(n), gewürfelt

1 kl. Dose Tomatenmark

2 El Paprika (Mark)

1 Dose/n Sauerkraut, à 850 ml

1 TI Kümmel

1 Liter Fleischbrühe

Für die Sauce:

Mayonnaise

2 Eigelb

saure Sahne

viel Pfeffer  
Knoblauch, frisch  
Milch aus der Dose  
Zubereitungszeit: 50 Minuten

### Zubereitung:

Hackfleisch, Sauerkraut, Zwiebeln, Tomaten- und Paprikamark ca. 20 Min. miteinander kochen lassen. Kümmel mit kochendem Wasser abgießen (ca. 1 Tasse) und dazu geben. Fleischbrühe angießen und das Ganze noch mal ca. 20 Min. köcheln lassen. Aus den Saucenzutaten eine dick-flüssige Soße zusammenrühren Knoblauchzehen pressen oder mit Salz zerdrücken) und bei Tisch direkt in die heiße Suppe geben (jeder nach Geschmack). Dazu unbedingt Brot (Baguette o.ä.) reichen!

### Italienische Hackfleisch Pizza 2 Ei M

2 Brötchen ( vom Vortag )  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe

1 kg Schweinehackfleisch

2 Eier

1 El Tomatenmark  
1 El Oregano  
Salz,  
Pfeffer  
4 Tomaten

1 Packung ( 400 g ) Mozzarella Käse

Brötchen fein mahlen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Hack, Brötchen, Zwiebel, Eier, Tomatenmark, Oregano und Knoblauch verkneten und würzen. Aus dem Hackteig eine Pizza formen, ca 32 cm Durchmesser. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vor geheizten Backofen ( E Herd 175°, Gas Stufe 2 ) 30 35 Minuten backen. Nach 10 Minuten Backzeit Pizza mit Tomatenscheiben und Mozzarella belegen und zu Ende backen. Eventuell mit frischem Oregano garnieren

### Kohlrabi Möhren mit Hackbällchen M

Zutaten  
Für 4 Personen  
2 Kohlrabi



4 Möhren

500 g Mett

ca. 40 g Margarine

ca. 40 g Mehl

ca. 3/8 l. Milch oder Sahne

Zucker

### Zubereitung

Aus Mett Klösschen formen, in kochendem Wasser garziehen lassen. Nicht kochen! Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Hackklösschen aus dem Wasser nehmen, Kohlrabi und Möhren darin ca. 20 Min. garen. In einem anderen Topf Margarine zerlassen und Mehl einrühren (Mehlschwitze). Fett und Mehl müssen ganz miteinander vermischt sein. Am besten einen Schneebesen benutzen. Nach und nach Sud von dem Gemüse (ca. 1/8 l.) und Milch oder Sahne unter ständigen rühren zugeben bis eine sämige Soße entsteht. Zwischendurch aufkochen lassen, sonst gibt es Klümpchen. Mit Zucker und Salz abschmecken. Gemüse und Klösschen vorsichtig unterheben.

### Vogelnester in Tomatensauce 10 Ei

2 Brötchen vom Vortag

2 Zwiebeln

1 Bd Majoran

2 rohe Eier

1000 g Schweinehack

2 El Senf

Salz,

Pfeffer

8 hartgekochte Eier

3 El Mehl

2 Pck. stückige Tomaten mit Zwiebeln

2 El Kapern

1 2 El Balsamico Essig

Zucker

Brötchen einweichen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Den Majoran abrausen, Trockenschütteln und hacken. Brötchen ausdrücken. Mit rohen Eiern, Hack, Zwiebeln, Majoran und Senf verkneten. Würzen. Friteuse er-

hitzen. Hart gekochte Eier pellen. Hack in 8 Portionen teilen, flach drücken. Eier im Mehl wenden, auf das Fleisch legen, damit umhüllen. Vogelnester portionsweise 5 – 6 Minuten frittieren. Abtropfen lassen. Stückige Tomaten aufkochen. Kapern zufügen, mit Salz, Pfeffer, Essig, Zucker abschmecken. Vogelnester auf der Soße anrichten.

### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,  
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,  
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

Dienstag, 5. Juni 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)