

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

<i>Inhalt:</i>	
<i>Fleisch erst nach dem Garen salzen!</i> _____	3
Kräuter und Gewürze geben Fleisch erst den Geschmack _____	3
Rindfleisch: _____	3
Schweinefleisch: _____	3
Kalbfleisch: _____	3
Lammfleisch: _____	3
Marinade: _____	3
Trockene Beize: _____	3
Hack & Haltbarkeit _____	3
Gehackt schmeckt's noch mal so gut _____	3
Rinderhack _____	3
Beefsteakhack _____	3
Schweinehack _____	3
Kalbshack _____	3
Geflügelhack _____	3
Das Geheimnis der besten Fleischpflanzerl (Bouletten) vom Profi _____	4
Der Trick: Semmeln nicht in Wasser einweichen! _____	4
Real American Hamburgers _____	4
BULGARISCHE FRIKADELLEN _____	4
Falscher Hase (3) _____	4
Gefüllte Fleischbällchen _____	5
Bratklops mit Tomatensoße _____	5
Fleisch-Gemüse-Kuchen _____	5
Beef-Sandwich _____	5
Bananen Hackfleisch Pfanne _____	6
Hackfleischplätzchen _____	6
Exotischer Hackfleischbraten _____	6
Spaghetti á la Bolognese _____	7
Hackbraten mit Möhren _____	7
Bobotie _____	7
Russischer Hackfleischtopf _____	8
Frikadellen mit Curry-Senf-Sauce _____	8
Pochierter Hackbraten _____	8
Hackkuchen vom Blech _____	9
Hackbraten -mal anders (Heiß oder kalt köstlich!) _____	9
Gefüllte Putenhackrolle _____	9
Hackpastete in Blätterteig _____	10
Italienische Hacktaschen _____	10
Eier im Hackmantel _____	11
Kalte Hacktorte _____	11
Hackbraten mit Reiskruste _____	11
SECHSMAL KLOPS UND KLÖPSCHEN _____	12
Ungarischer Sauerkrauttopf _____	12
Indonesische Klößchen _____	12
Königsberger Klopse (1) _____	12
Italienischer Nudelsalat _____	12
Tomatensuppe mit Hackklößchen _____	13
Gemüse-Eintopf mit Fleischklößchen _____	13
Gefüllte Paprikaschoten _____	13
Hamburger auf Zürcher Art _____	14
Cevapcici _____	14
Hackfleischbällchen _____	14
Hackfleischbällchen vom Rost _____	15
Hackfleischwürstchen _____	15
Hackfleischröllchen _____	15
Variante - Hackfleischröllchen in Zitronensauce _____	16
Königsberger Klopse Thai-Style _____	16
Mmmh, Aufläufe! _____	16
Die leckerste Erfindung, seit es Backöfen gibt: herzhaftes Aufläufe mit Knusperkruste! Einfach Hack, Soße und Käse einschichten, überbacken - fertig ist das perfekte Familiengericht _____	16
Wirsing-Hack-Lasagne _____	16
Hackkuchen im Strudelteich _____	17
Gemüse aus der griechischen Landesküche _____	17
Gefüllte Weinblätter mit Hackfleisch _____	17
Mit Hackfleisch gefüllte Zucchini _____	18
Griechische Moussaka _____	18
Gefüllte Paprikaschoten _____	19
Königsberger Klopse (2) _____	19
Falscher Hase mit Sahnesauce, Rotkohl und Kartoffeln _____	19
Berliner Buletten mit Mostrich und Knüppel _____	20
Mitternachts-Spießchen _____	20
Frikadellen chinesische Art _____	20
Chili con Carne _____	20
Tomatengemüse mit Buletten _____	21
Gebratene Fleischklößchen _____	21
Weiße Bällchen _____	21
Beefsteak Tatar nach Kosaken-Art _____	21
Hacksteak vom Hahn in Steinpilz-Sauce _____	22
Gefüllte Paprika und Zucchini _____	22
Gefüllte Pfefferschoten _____	22
Zucchini mit Innenleben _____	23
Gefüllte Zucchini Schiffchen _____	23
Schwedische Bouletten _____	23
Grillen - uralte und modern _____	24
Auf das Grillgut kommt es an _____	24
Hackfleisch vom Grill _____	25
Cevapcici _____	25
Hamburger _____	25
Cheeseburger _____	25

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Chickenburger	25	SHERRY	29
Schwedische Bouletten	25	SOJA-SAUCE	29
Spitzkohlrouladen mit Geflügelfüllung	26	THYMIAN	29
Hackbraten mit Gemüse	26	TRÜFFELN	29
<i>Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler</i>	27	VE-TSIN	29
ANCHOVIS	27	WASSERKASTANIEN	29
ARTISCHOCKENBÖDEN	27	WASSER-KRESSE	29
AUBERGINEN	27	WORCESTERSHIRE	29
BACON	27		
BAMBUS-SCHÖSSLINGE	27		
BASILIKUM	27		
BROCCOLO	27		
CAYENNE-PFEFFER	27		
CHILI-PULVER	27		
CORIANDER	27		
CRABMEAT	27		
CURRY-PULVER	27		
DILL	27		
ESTRAGON	27		
FENCHEL	28		
GLUTAMATWÜRZE	28		
HIRSCHHORNSALZ	28		
HUMMERKREBS	28		
INGWER	28		
KARDAMOM	28		
KERBEL	28		
KREBSBUTTER	28		
LANGUSTINEN	28		
LIEBSTÖCKEL	28		
LOTOSNÜSSE	28		
MAJORAN	28		
MANGO-CHUTNEY	28		
OREGANO	28		
PAIN	28		
PAPRIKA	28		
PASTINAKE	29		
ROSMARIN	29		
SAFRAN	29		
SALBEI	29		
SARDELLENPASTE	29		
SCAMPI	29		
SESAM-SAMEN	29		

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Fleisch erst nach dem Garen salzen!

Kräuter und Gewürze geben Fleisch erst den Geschmack

Während die meisten Gewürze vor dem Braten oder Schmoren auf das Fleischstück gegeben werden, sollten kleine Stücke erst nach dem Garen gesalzen werden. Das gilt auch für Kurzgebratenes, Geschnetzeltes und Leber. Salz entzieht dem Gewebe Saft, so dass es trocken und zäh wird. Kräuter und Gewürze sind das i-Tüpfelchen einer schmackhaften, abwechslungsreichen Küche. Sie bringen den Fleischgeschmack erst zur vollen Geltung. Hier einige Tipps, welches Gewürz sich jeweils für ein bestimmtes Stück Fleisch eignet

Rindfleisch: Chili, Knoblauch, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Muskatnuss, Oregano, Paprika, Pfeffer, Piment, Rosmarin, Thymian Wacholderbeeren.

Schweinefleisch: Beifuss, Bohnenkraut, Chili, Curry, Kümmel, Knoblauch, Lorbeerblatt, Majoran, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholderbeeren. Es darf kräftig gewürzt werden.

Kalbfleisch: Basilikum, Estragon, Koriander, Lorbeerblatt, Petersilie, Thymian. Sparsam würzen, damit das zarte Aroma nicht überdeckt wird.

Lammfleisch: Basilikum, Knoblauch, Minze, Oregano, Rosmarin, Thymian. Zum Mitbraten eignen sich: Beifuss, Bohnenkraut, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian. Mitgekocht werden können: Kümmel, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren. Da beim Erhitzen das Aroma leidet, sollten die folgenden Kräuter frisch zugefügt werden: Basilikum, Estragon, Minze, Petersilie, Schnittlauch.

Marinade: Marinieren bedeutet, das Fleisch in eine Würzsauce einlegen, zum Beispiel aus Rotwein, Schalotten, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt oder aus Essig, Zitronensaft, Senf, Knoblauch und Zwiebeln. Selbst grobe Fleischfasern macht die Marinade mürbe und zart. Bedeckt die Flüssigkeit das Fleisch vollständig, hält es sich bis zu sechs Tagen.

Trockene Beize: Das Fleisch mit Öl bestreichen und mit einer Gewürzmischung beispielsweise aus Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Piment und Pfeffer bestreuen. Anschließend wird es in Klarsichtfolie gewickelt und sollte zwei Tage im Kühlschrank ziehen.

Hack & Haltbarkeit

Hackfleisch sofort nach dem Kauf in den Kühlschrank legen und möglichst am gleichen Tag verarbeiten. Fertig gebraten, hält es sich gekühlt 2-3 Tage. Hack lässt sich roh gut einfrieren: am besten in Meinen Portionen von etwa 250 g. Fetteres Fleisch bleibt tiefgefroren etwa 2-3 Monate, mageres 4-6 Monate frisch.

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Keine Fleischsorte lässt sich so vielseitig variieren und wird so gern gegessen wie Hackfleisch. Da es aufgrund seiner großen Oberfläche besonders leicht verdirbt, unterliegt es einer strengen Lebensmittelverordnung. Dort ist auch genau festgelegt wie viel Fett jede Hackfleischsorte enthalten darf:

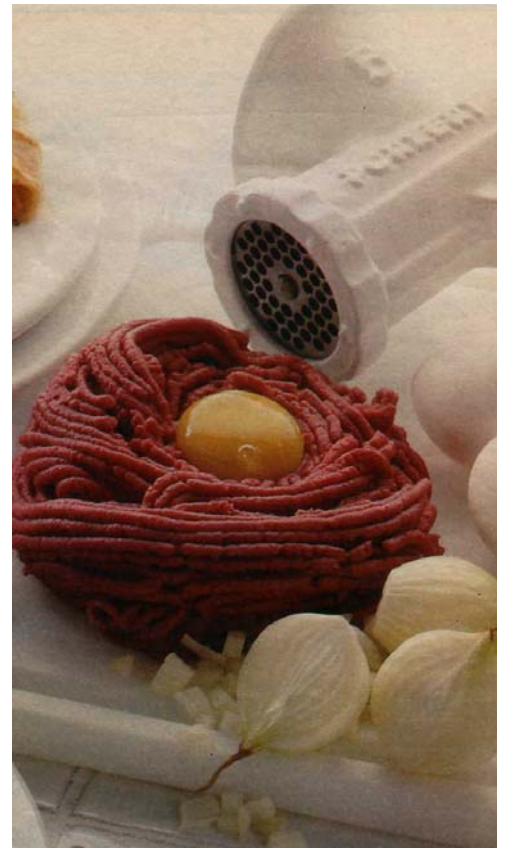
Rinderhack enthält maximal 20% Fett und hat ein rot-weiß marmoriertes Aussehen.

Beefsteakhack oder Tartar ist mit maximal 6% Fett das magerste Hack. Es ist nicht marmoriert.

Schweinehack wird meist als - fertig gewürztes - Mett verkauft und enthält maximal 35% Fett

Kalbshack hat etwa 10% Fett. Kalbshack wird beim Fleischer nur sehr selten.

Geflügelhack wird gar nicht angeboten. Beide Fleischsorten müssen Sie daher zu Hause selber durch den Wolf drehen. Bei jeder Zubereitung kommt es auf ein schnelles Arbeiten an, gerade wenn es draußen warm ist. Lassen Sie das Hack deshalb nicht unnötig lange bei Raumtemperatur stehen, und stellen Sie alle Zutaten abgemessen bereit. Hackfleisch sollten Sie nicht länger als 12 Stunden (auf einem mit Folie abgedeckten Teller) im Kühlschrank lagern. Es sei denn, Sie bewahren es durchgebraten auf. Dann erhöht sich die Haltbarkeit auf zwei bis drei Tage. Tiefgefrorene Hackfleischgerichte halten sich bei mindestens minus 18 Grad bis zu drei Monate. Wenn sie Schweinefleisch oder Speck enthalten, sollten Sie sie allerdings bereits nach sechs Wochen verbrauchen.



Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Das Geheimnis der besten Fleischpflanzerl (Bouletten) vom Profi

Zutaten für 4 Personen:

150 Gramm Kalbshack von der Schulter, 250 Gramm Schweinehack vom Hals, 100 Gramm fetter, gekochter Schinken, 100 Gramm Semmeln vom Vortag, 125 ml Milch, 125 ml Sahne, 100 Gramm Zwiebeln, 5 Gramm Knoblauch, 40 Gramm Butter, 10 Gramm gehackte Petersilie, 1 TL getrockneter Majoran, 1 EL fein geschnittener Liebstöckl, 2 Eier, 1 TL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, 1/2 Messerspitze frisch gemahlener Muskat.

Der Trick: Semmeln nicht in Wasser einweichen! - Sondern Milch und Sahne mischen, lauwarm erhitzen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Semmeln in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und in der lauwarmen Flüssigkeit gut durchweichen lassen. (Fälschlicherweise wird oft Wasser verwendet, dadurch werden die Pflanzerl dann nicht so locker und flaumig.)

Fein gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch in der Butter glasig dünsten, nach und nach Majoran, Liebstöckl, Petersilie und in Würfel geschnittenen Schinken dazugeben und kurz mitdünsten. Erneut salzen und pfeffern. Anschließend Fleisch in einer Schüssel salzen und pfeffern, Senf, Eier, Zwiebel-Schinkenmasse und die gut ausgedrückten Semmeln begeben. Mit einem Kochlöffel alles durchmischen. Abschließend mit einem Esslöffel portionieren, mit der Hand gleichmäßige Pflanzerl formen und diese in einem Gemisch aus Butter und Öl langsam knusprig braten.

Real American Hamburgers

500 g gehacktes Rindfleisch, 1 Ei, 1 Eßlöffel sehr fein gehackte Zwiebeln, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz, Öl zum Bepinseln, 4 weiche, runde Brötchen, Mixed Pickles und Tomatenketchup.

Die ursprünglich deutschen Frikadellen sind in den USA unter der Bezeichnung »Hamburger« weltberühmt geworden. Die Zutaten für den Hackteig sorgfältig miteinander verrühren und in vier Portionen teilen. Dann zu flachen Küchlein ausformen; zwischen zwei nassen Stücken Pergamentpapier kann man sie mit einem Rollholz ganz besonders flach bekommen. Mit Öl bepinseln und grillen.

Sie werden üblicherweise in einem aufgeschnittenen weichen Brötchen serviert und mit reichlich feingehackten Mixed Pickles und Tomatenketchup gewürzt. Hamburgers werden am besten gleich aus der Hand gegessen.

BULGARISCHE FRIKADELLEN

500 g Lammfleisch 50 g Grahambrot 1Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Ei ½ Teel. brauner Zucker 1 Eßl, Petersilie, fein gehackt Salz Pfeffer 2 Eßl. Öl

Lammfleisch durch den Fleischwolf drehen. Grahambrot in etwas Wasser einweichen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken und mit Hackfleisch, Brot, Ei und Gewürzen zu einer weichen Masse verarbeiten. Mit nassen Händen flache Frikadellen formen, kurz in den Kühlschrank legen, mit Öl bestreichen, auf den Grillrost im vorgeheizten Grill legen und auf jeder Seite etwa 6 bis 8 Minuten grillen.

Dazu können würzige Saucen gereicht werden:

Kiopoolu: Im Ofen gebackene Auberginen, grüne Paprikaschoten und Tomaten werden püriert und mit viel Knoblauchsaff, Salz und Cayennepfeffer vermischt. Dann gießt man etwas Zitronensaft und sehr viel Öl zu, bis eine cremige Sauce entsteht, die gekühlt serviert wird.

Sirene-Käsesauce: Man nimmt weißen krümeligen Sirene-Käse (oder anderen Schafskäse, rührt ihn mit etwas saurer Sahne cremig. mischt feinst gehackte Zwiebeln darunter und schmeckt die Sauce mit Knoblauchsaff, Salz und Pfeffer ab.

Knoblauchsauce: Ein halbes Dutzend geschälte Knoblauchzehen werden mit einem Teelöffel Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Dann gibt man zwei Scheiben kurz in Milch eingeweichtes Toastbrot dazu, püriert alles zusammen, fügt einen Esslöffel gemahlene Mandeln hinzu und lässt langsam Olivenöl einfließen, bis die Sauce die richtige Konsistenz erhält.



Falscher Hase (3)

250 g Rindfleisch, in Würfel geschnitten 500 g Schweinefleisch, in Würfel geschnitten 2 Wacholderbeeren 1 TL getrockneter Majoran 2 dicke Scheiben Brot Milch 1 Stange Lauch, kleingeschnitten 2 Zwiebeln, feingehackt 250 g Wurstbrät 4 Eier, verquirt Backofen auf 175° vorheizen.

Das Brot mit etwas Milch einweichen. Fleisch, Brot, Lauch, Zwiebeln und Wacholderbeeren zweimal durch den Fleischwolf drehen. Das Wurstbrät, die Eier und den Majoran dazugeben. Nach Geschmack salzen und alles gut vermischen.

Die Masse mit feuchten Händen zu einem Stollen formen und auf ein gefettetes Backblech legen.

1 — 1 ½ Stunden backen, bis der Braten goldbraun und gar ist.

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Gefüllte Fleischbällchen

(für 2 Personen)

Je 125 g Beefsteakhack und gemischtes Hack, 1 Teel. Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Bund Dill, 1 Ei, 1 EBl. Semmelbrösel, 100 g Schafkäse, 40 g Pistazien.

Hack, Salz, Pfeffer, feingehackte Zwiebel und Dill, Ei und Brösel zu einem Teig verkneten. Vier gleich große Bällchen formen. Den Käse in vier Portionen teilen. Je eine Portion in die Bällchen drücken und rund formen. In Pistazien wenden. Im heißen Öl von jeder Seite fünf Minuten braten.

(Pro Person ca. 1486 Joule/355 Kalorien)

Dazu: Krautsalat und Brot

Bratklops mit Tomatensoße

300 - 400 g Hackfleisch (halb Rind-, halb Schweinefleisch), 1-2 altbackene Brötchen, 1 kleine Zwiebel, 1 Ei, 1—2 Packungen Tomatensoße (Instant), Fett zum Braten.

Aus Hackfleisch, den eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, gehackten Zwiebeln, Ei und Gewürzen eine Hackfleischmasse wie üblich herstellen. Daraus Klopse formen und in heißem Fett langsam gar braten. Tomatensoße nach Anweisung auf der Packung zubereiten und zu den Klopfen reichen.

Aus der gleichen Masse lassen sich auch gekochte Klopse bereiten. Dazu runde Klopse formen und in die fertige Tomatensoße einlegen. Aufkochen und gar ziehen lassen.

Fleisch-Gemüse-Kuchen



2 Brötchen 1 Bund glatte Petersilie 350 g Schmorgurken 3 gr. weiße Zwiebeln (300 g) 1 Knoblauchzehe 250 g Tomaten 1 kg Rinderhackfleisch 3Essl. Mehl (15 g) 5 Eier 1 Döschen Tomatenmark (70 g) 1 Teel. Salz 1/2 Teel. Cayennepfeffer 200 g saure Sahne 125 g Sahne 1/2 Teel. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 1/2 Teel. getrockneter Oregano 20 g Margarine für das Backblech

Die Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Petersilie hacken. Die Gurken schälen und in Scheiben schneiden. 2 Zwiebeln schälen und klein würfeln. 1 Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Das Hackfleisch mit den ausgedrückten Brötchen, den Zwiebel würfeln, dem Knoblauch, dem Mehl, 3 Eiern, dem Tomatenmark, Salz und dem Cayennepfeffer verkneten. Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen. Das Backblech (38,5 x 32 cm) mit der

Margarine bestreichen und den Fleischteig auf das Backblech streichen. Das Gemüse darauf verteilen und auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen. Die restlichen Eier mit der sauren Sahne, der Sahne, dem Pfeffer und dem Oregano verquirlen, über das Gemüse gießen und stocken lassen. Schmeckt warm und kalt.

Ergibt 12 Stück.

Beef-Sandwich



Für die Hacksteaks:

1 Brötchen 1 kleine Zwiebel (30 g) 1 kleine Zehe Knoblauch 1 Frühlingszwiebel 1/2 Bund glatte Petersilie 350 g Rinderhackfleisch 1 Ei Salz weisser Pfeffer Paprikapulver

Für das Dressing:

80 g feste Creme fraiche 20 g Ketchup Salz weisser Pfeffer 4 Baguettebrötchen 1 EBl. Kapern

Für den Gemüsebelag: 8 grosse Kopfsalatblätter 2 Tomaten (200 g) 1 Zucchini (80 g)

Butter Salz Für die Hacksteaks das Brötchen in kaltes Wasser legen, weichen lassen, dann ausdrücken und zerpfücken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Frühlingszwiebel putzen und zusammen mit der Petersilie fein schneiden. Alles zusammen mit dem Hackfleisch, Ei und den

Gewürzen vermischen und daraus 4 längliche Steaks formen (ca. 14 cm lang). In Butter von jeder Seite etwa 3 bis 4 Minuten braten. Für das Dressing die Zutaten zusammen rühren. Die Brötchen längs durchschneiden. Die untere Seite mit dem Dressing bestreichen und mit den Kapern bestreuen. Darauf die Kopfsalatblätter und die Tomaten in Scheiben legen. Leicht salzen und pfeffern. Die Steaks darauflegen. Die Zucchini waschen und fein hobeln. In wenig Butter kurz anbraten, salzen und pfeffern und auf den Steaks verteilen. Die Brötchendeckel darauflegen.



Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Bananen Hackfleisch Pfanne

250 g Reis Salzwasser 1 Eßl. Öl 1 Zwiebel 350 g Hackfleisch 2 Bananen
1 kl. Döschen Tomatenmark 1/8 l Fleischbrühe (Würfel) 1 Teel. Paprikapulver
edelsüß 1/2 Teel. Salz etwas Pfeffer aus der Mühle 1/2 Teel. Currypulver

Reis in kochendes Salzwasser geben und körnig kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Öl erhitzen. Inzwischen Zwiebel schälen, würfeln und im Öl glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und kurz durchbraten. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit Tomatenmark, Brühe und Reis zu der Fleischmasse geben. Alles gut mischen, erhitzen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Dazu ein gemischter Salat



Hackfleischplätzchen



Für den Hackfleischteig:

1 Brötchen 1 mittelgrosse
Zwiebel (40 g) 1 Essl.

gehackte Petersilie 30 g Butter 400 g Hackfleisch 1 Ei Salz weisser Pfeffer aus
der Mühle 80 g Butterschmalz zum Backen

Für den Belag:

2 mittelgrosse Tomaten (200 g) 1 grosse Zwiebel (150 g) 20 g Butter 120 g
geriebener mittelalter Gouda

Das Brötchen in Wasser legen und ca. 15 Minuten weichen lassen. Danach ausdrücken und zerpfücken. Die Zwiebel schälen, feinhacken und zusammen mit der Petersilie in der heissen Butter andünsten, dann auskühlen lassen. Das Hackfleisch mit Ei, Salz, Pfeffer, Brötchen, Zwiebeln und Petersilie vermengen. Mit angefeuchteten Händen 8 kleine Plätzchen formen. Das Butterschmalz in einer entsprechend

grossen Pfanne erhitzen, die Plätzchen darin von jeder Seite in etwa 2 bis 3 Minuten braten. Für den Belag die Tomaten waschen und in 8 gleichgrosse Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in der heissen Butter kurz anbraten. Auf jedes noch heisse Fleischplätzchen eine Tomatenscheibe legen, darauf einige Zwiebelringe verteilen, mit der Pfeffermühle darüber gehen und zum Schluss den geriebenen Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Grill die Plätzchen so lange belassen, bis der Käse schmilzt. Dazu passt Gemüse, wie Blumenkohl, Möhren, Paprika und Mais und Kartoffeln oder auch nur aufgebackenes Weissbrot und - falls vorhanden - Bratensauce.

Exotischer Hackfleischbraten

1 Zehe Knoblauch 800 g Schweinehackfleisch 1 Ei 1 Teel. Currypulver 1/2 Teel.
Paprikapulver edelsüß 1 Msp, Cayennepfeffer 1 Msp, Ingwer, gemahlen

Für die Fruchtsauce: 15 g Margarine 15 g Mehl 1/4 l Milch 1 Teel. Currypulver
Salz weisser Pfeffer aus d. Mühle Saft einer 1/2 Zitrone 1 Dose Ananaswürfel
(Abtropfgewicht 140 g) 1 Dose Mangoscheiben (Abtropfgewicht 255 g) 2 kleine
Bananen

Für die Beilage: 200 g Reis einige süsse Kirschen aus dem Glas

Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen. Die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Mit den übrigen Zutaten zu einem Fleischteig verarbeiten und zwei Hackbraten formen. Eine Ofenform einfetten und die Hackbraten reingeben und in 30 Minuten auf der unteren Einschubleiste backen. Für die Sauce aus Fett und Mehl eine helle Einbrenne bereiten. Mit Milch aufgiessen und einige Minuten kochen lassen. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Das Obst aus der Dose abtropfen lassen, die Mangoscheiben in Würfel schneiden. In die Currysauce geben und darin erhitzen. Die Bananen schälen, längs halbieren und kurz in wenig Fett rundum anbraten. Den Hackbraten in Scheiben schneiden, mit der Fruchtsauce und de Bananen servieren. Dazu den Reis reichen und mit je einer Kirsche dekorieren.



Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Spaghetti á la Bolognese



1 kleine Zwiebel (30 g) 1 Möhre (20 g) 1 Stange Bleichsellerie (80 g) 1/2 Petersilienwurzel (20 g) 80 g Butter 300 g Hackfleisch 1/8 l Fleischbrühe 2 Essl. Tomatenmark 1/2 kl. Dose enthäutete Tomaten (250 g) 1/2 Teel. Salz schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer 1 Essl. gehackte Petersilie 1 Teel. frischer Thymian 1 Teel. frisches Basilikum 1/8 l Rotwein 400 g Spaghetti Salzwasser 80 g frisch geriebener Parmesan

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Möhre, die Selleriestange und die Petersilienwurzel putzen und in ganz kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer großen Kasserolle erhitzen. Das vorbereitete Gemüse in der Butter andünsten und dann das Hackfleisch darin bei ganz starker Hitze anbraten. Mit der Fleischbrühe aufgießen. Das Tomatenmark und die Tomaten aus der Dose zufügen und mit dem Salz, Pfeffer, der Petersilie, dem Thymian und dem Basilikum würzen. Alles nochmals aufkochen lassen und dann zugedeckt bei ganz kleiner Flamme 40 bis 50 Minuten schmoren. Das Ragout dann mit dem Rotwein auffüllen und nochmals 5 bis 10 Minuten weiterschmoren lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln in dem Salzwasser „al dente“ kochen und in einem Sieb ablaufen lassen. Die Nudeln mit der Sauce und dem geriebenen Käse servieren.

Das Rezept ist für 4 Portionen.

Hackbraten mit Möhren



400 g Pilze (Champignons, Austempilze, Pfifferlinge), 30 g Butter, 1 Bund Petersilie, 2 altbackene Brötchen, 2 Zwiebeln, 500 g Rinderhackfleisch, 2 Eier, 2 Eßl. Senf, 1 Eßl. Edelsüßpaprika, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1/2 Paket TK-Erbesen (150 g), 100 g Möhren.

Pilze putzen, waschen und trockentupfen. Große Pilze eventuell zerkleinern. In heißer Butter andünsten. Petersilie abspülen, trockentupfen und von den Stielen zupfen. Zu den Pilzen geben und so lange schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Hack mit Eiern, Senf, ausgedrückten Brötchen, Zwiebeln und Edelsüß-Paprika vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsen untermischen. Das Hack zwischen Klarsichtfolie zu einem Rechteck von etwa 20 mal 15 Zentimeter ausrollen. Pilze darauf verteilen. Aufrollen und in eine Kastenform legen. In den Backofen schieben, auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und eine Stunde 15 Minuten braten. Nach 30 Minuten mit Pergamentpapier abdecken. Möhren schälen und grob raffeln. Hackbraten auf eine Platte stürzen und mit den Möhrenraspeln bestreuen.

(1 Stunde 45 Minuten)

Dieses Rezept ist für sechs Portionen berechnet und enthält Eiweiß: 138 g, Fett: 164 g, Kohlenhydrate: 100 g. 2572 Kalorien/10 766 Joule, pro Portion ca. 430 Kalorien/1799 Joule

Dazu: Kartoffelbrei und Bohnengemüse

Getränk: leichter Rotwein (junger Beaujolais oder Trollinger)

Bobotie

Zutaten aller Welt, vereinigt euch! Das ist die Botschaft der **Bobotie aus Südafrika**. In diesem Hackfleischgericht mit Aprikosen und Rosinen, findet man Zutaten friedlich vereint, die nach einschlägiger europäischer Gastronomiemeinung miteinander auf Kriegsfuß stehen. Drum, lieber Leser, nur Mut zum Experiment! Auch die Entschuldigung »Ich bin Vegetarier!« Zieht nicht, denn die gute alte Linse deutscher Prägung kann als vollwertiger Ersatz für das Hackfleisch herangezogen werden.

Man heize zunächst den Ofen auf zirka 180 Grad vor. Dann dünste man in einer Pfanne 2 feingehackte Zwiebeln in Butter an und füge diesen 6 Teelöffel Currypulver, 3 Messerspitzen Safran, eine zermalnte Knoblauchzehe, einen Teelöffel gehackten Ingwer, eine gehackte Chilischote und 6 Teelöffel braunen Zucker zu. Gut durchmischen und vom Gas nehmen, wenn die Zwiebeln glasig sind.

Nun lasse man 2 Scheiben Weißbrot sich mit 125 ml Milch voll saugen. Man mische 1 kg Hackfleisch, das Brot, die Zwiebelmasse, 4 Teelöffel Aprikosenmarmelade, 10 gehackte getrocknete Aprikosen, 2 Teelöffel Zitronensaft, 3

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Eßlöffel Rosinen, eine Messerspitze Muskat und 2 Eßlöffel gehackte Mandeln durch und packe diesen Batzen in ein ofenfestes Gefäß. Bevor alles in den Ofen wandert, drücke man dem Hackfleischklumpen noch 6 Blätter Zitronenmelisse und 2 Lorbeerblätter in den Leib, schlage 3 Eier mit etwas Milch schaumig und schütte das Ganze über das Fleisch.

Nach einer dreiviertel Stunde im Ofen sollte die Bobotie goldbraun und durchgebacken sein, wenn es der Gasmann gut mit uns gemeint hat.

Man serviert das Gericht mit Reis, Chutney, etwas Kokosmark und »Sambal«, einer Mischung aus feingehackten Tomaten und Zwiebeln. Ortsüblicherweise wird das Gericht in großer Runde auf dem Boden sitzend mit der bloßen rechten Hand verspeist. Aber das muß ja nicht sein.

Russischer Hackfleischtopf

4 Personen

2 große Zwiebeln 1 Eßl. Öl 1 Eßl. Butter 500 g gehacktes Rindfleisch 1 Stange Lauch 5 Eßl. Tomatenpüree ¼ l Brühe 1 Eßl. Senf 1 Teel. milder Paprika 1 Teel. Salz ¼ l saure Sahne

Die gehackten Zwiebeln kurz in Öl und Butter in einem Bratopf dünsten. Dann die Hitze erhöhen, das Hackfleisch in den Topf geben und mit einer großen Holzgabel rühren, bis das Fleisch leicht braun ist.

Bei schwacher Hitze den geputzten, in Streifen geschnittenen Lauch, Tomatenpüree, Bouillon, Senf und Gewürze nach Geschmack zugeben. Etwa 15 Min. bei schwacher Hitze dünsten, häufig umrühren. Die saure Sahne kurz vor dem Servieren darübergießen.

Heiß servieren mit gekochten Nudeln oder Reis.

Getränkervorschlag: Bier, Rotwein-Schorle, Joghurt-Mixgetränk.

Gut geeignet zum Einfrieren. Saure Sahne erst nach dem Auftauen und Erwärmen zugeben.



Frikadellen mit Curry-Senf-Sauce



Für 4 Personen

400 g Hackfleisch, 2 Eier 2 EL Semmelbrösel Salz, Pfeffer, 1 Teel Paprika, edelsüß 1 Glas Mixed Pickles 200 g saure Sahne, 1 Teel Currypulver 1-2 Teel Senf, 4 Eßl Öl Hackfleisch mit den Eiern, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Paprika gründlich verkneten. Die Mixed Pickles auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Hälfte davon klein schneiden und unter den Teig kneten. 8 runde, flache Frikadellen formen und vor dem Braten 10 Minuten ruhen lassen. Die saure Sahne mit Salz, dem Currypulver und dem Senf kräftig verrühren. Die Frikadellen im heißen Öl von beiden Seiten braten. Mit der Sauce auf 4 Teller geben, übrige Mixed Pickles als Garnitur daneben legen.

Pochierter Hackbraten

Für 6 Portionen:

4 Brötchen vom Vortag 1 Scheibe roher Schinken (100 g) 3 Zwiebeln 50 g Parmesan im Stück 3 Eier 1 kg gemischtes Hackfleisch abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt) Salz, Pfeffer a. d. Mühle 1 Bund Suppengrün 3 Lorbeerblätter

Die Rinde von den Brötchen abreiben, Brötchen in Wasser einweichen. Den Schinken in Stücke schneiden, die Zwiebeln pellen und vierteln, den Käse in Stücke schneiden. Die Brötchen gut ausdrücken und zusammen mit Schinken, Zwiebeln und Käse im Mixer fein pürieren. Mit den Eiern unter das Hackfleisch kneten. Den Teig mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer herzhaft würzen und zu einem Laib formen. Den Laib in ein feuchtes Mulltuch wickeln und für 30 Min. in den Kühlschrank legen. Inzwischen das Suppengrün putzen, waschen und grob zerteilen. In einem großen Topf in Salzwasser mit den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Den Hackfleischlaib in seinem Tuch in den Sud legen und bei milder Hitze 1 Stunde ziehen (nicht kochen!) lassen. Hackfleisch herausnehmen und im Tuch 30 Minuten ruhen lassen, dann erst auspacken und aufschneiden. Die Kräutersauce dazu servieren.



Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Vorbereitungszeit: 1 Stunde Garzeit; 1 Stunde

Pro Portion etwa 43 g Eiweiß, 50 g Fett, 19 g Kohlenhydrate = 3252 Joule (777 Kalorien)

Kräutersauce für 6 Portionen:

3 hartgekochte Eier 2 El Senf 3 El Kapern Thymian 2 Bund glatte Petersilie 1 Teel Essig, 1/8 l Öl 1 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Die Eier halbieren. Die Eigelb herausnehmen und zusammen mit Senf, 2 El Kapern, Thymian und den abgezupften Petersilienblättern im Mixer zu einer glatten Masse pürieren. Dann den Essig und nach und nach unter ständigem Rühren das Öl dazugeben. Die restlichen Kapern und den in Röllchen geschnittenen Schnittlauch untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Pro Portion etwa 3 g Eiweiß, 24 g Fett, 2 g Kohlenhydrate = 1116 Joule (267 Kalorien)

Unser Tipp: Der Hackfleischlaib schmeckt auch kalt sehr gut.

Das paßt dazu: Weißbrot oder - wenn man die Sauce wegläßt - Kartoffelsalat mit Essig, Öl und Zwiebeln. Und in jedem Fall grüner Salat.

Getränk: Einfacher, am besten italienischer Rotwein.

Variation: Gehackte Oliven unter den Hackteig mischen.

Hackkuchen vom Blech

Zutaten für 8 Personen:

2 Brötchen vom Vortag, 3 große Zwiebeln, 1 Glas (330 g) eingelegte rote Bete, 1 Glas (370 g) Gewürzgurken, 1,5 kg gemischtes Hack, 4 Eier, Salz, weißer Pfeffer, Edelsüßpaprika, Fett für das Blech, 200 g mittelalter Gouda im Stück, 50 g Frühstücksspeck, Petersilie und einige Cornichons zum Garnieren.

Zubereitung: Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rote Bete und Gewürzgurken abtropfen lassen und ebenfalls fein würfeln. Brötchen gut ausdrücken. Hack, Zwiebeln, rote Bete, Gewürzgurken, Brötchen und Eier in eine kleine Schüssel geben und gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika pikant abschmecken. Die Fettpfanne des Backofens fetten und die Hackmasse darauf verteilen, dabei etwas festdrücken. Käse in dünne Streifen schneiden und gitterartig auf das Hack legen. Speckscheiben halbieren und in die Zwischenräume legen. Hackkuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 40 Minuten backen.

Hackbraten -mal anders (Heiß oder kalt köstlich!)

Eins, zwei, drei - Zauberei! Mit Hackfleisch können Sie eine ganze Menge mehr als nur Frikadellen zaubern. Und da alles auch kalt schmeckt, lassen sich unsere sechs Gerichte gut vorbereiten...!

Gefüllte Putenhackrolle

(4 Portionen)

500 g Putenbrust 250 g geräucherter durchwachsener Speck 2 Eßl Sahnequark
2 Eßl Semmelmehl Salz, weißer Pfeffer

Für die Füllung: 1 kg Spinat 40 g Pinienkerne 1 Eßl Öl 50 g flüssige Butter
oder Margarine

Für die Soße: 1/4 l Hühnerbrühe (Instant) 5-6 Eßl Weißwein 1/8 l Schlagsahne
2 Eßl heller Soßenbinder 1 Bund Petersilie

Putenbrust und Speck durch den Fleischwolf drehen. Mit Quark, Ei, Semmelmehl, Salz und Pfeffer verkneten. Auf etwas Semmelmehl zu einem 30 mal 40 cm großen Rechteck ausrollen. - Für die Füllung den Spinat putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen (einige Blätter für die Soße zurückbehalten). Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Spinat darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den ausgerollten Fleischteig streichen, Pinienkerne darauf verteilen. Teigplatte aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad, Gasherd: Stufe 3) auf der mittleren Einschubleiste 25 bis 30 Minuten backen. Zwischendurch mit flüssigem Fett bestreichen. - Für die Soße Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Nach und nach mit Weißwein und Sahne verrühren. Mit dem Soßenbinder andicken. Mit gehackter Petersilie und klein geschnittenem Spinat vermengen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu paßt Reis.

Pro Portion ca. 944 Kalorien/3964 Joule



Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Hackpastete in Blätterteig



Einen Blätterteigmantel bekommt die Pastete aus Kalbshack, Schinken und viel Petersilie

(4-6 Portionen)

1 Paket tiefgefrorener Blätterteig (300 g) 500 g Kalbfleisch (zum Beispiel aus der Keule oder Schulter) 250 g gekochter Schinken 100 g Champignons 1 Eiweiß 1 Zwiebel Salz, Pfeffer 2 Bund Petersilie 1 Eigelb

Blätterteig auftauen lassen. -Kalbfleisch von Fett und Sehnen befreien und in grobe Würfel schneiden. Schinken ebenfalls klein schneiden. Beides durch den Fleischwolf drehen. Champignons waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden. Alles mit Ei, Gewürzen und gehackter Petersilie zu einem Teig verkneten. Blätterteig zu einem Quadrat von 30 cm Seitenlänge ausrollen. Fleischteig zu einer Kugel formen, auf die Teigplatte legen und damit umhüllen. Überstehende Teigreste zum Verzieren nehmen. Kugel mit Eigelb bestreichen. Einige Löcher hineinstecken, damit der Dampf entweichen kann. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und

im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad, Gasherd: Stufe 3) 50-60 Minuten garen.

Dazu paßt ein frischer knackiger grüner Salat

Pro Portion ca. 632 Kalorien/2654 Joule

Italienische Hacktaschen

In die italienischen Kalbshacktaschen kommen feine Möhren- und Staudenselleriestreifen

(4 Portionen)

200 g Möhren 200 g Staudensellerie 1 Zwiebel 2 Eßl Öl Salz, Pfeffer 750 g Kalbfleisch (zum Beispiel aus Keule oder Schulter) 2 Eßl Joghurt 100 ml Marsala (knapp 1 Tasse) 50 ml Fleischbrühe (Instant knapp 4 Tassen)

Möhren waschen, schälen und in kleine Stifte schneiden. Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln, Öl erhitzen, Möhren und Sellerie kurz darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. - Kalbfleisch in grobe Würfel schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Mit Ei, Joghurt und Zwiebelwürfeln vermengen. Würzen. Mit einem nassen Nudelholz zu einem 30 bis 40 cm großen Rechteck rollen. Daraus vier gleich große Quadrate schneiden. Jedes bis zur Hälfte mit dem gedünsteten Gemüse belegen. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen. Taschen zusammenklappen, und die Ränder fest zusammendrücken. In eine feuerfeste Form legen, Marsala und Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd; 175 Grad, Gasherd: Stufe 2) 35 bis 40 Minuten garen, die letzten 10 Minuten bei geöffneter Form.

Dazu schmecken Bandnudeln.

Pro Portion ca. 307 Kalorien/1289 Joule



Kroß gebraten und kräftig gewürzt ist der Schweinemett- und Rinderhackmantel, der das hartgekochte Ei umhüllt Eine milde Ergänzung: die in Butter gedünsteten Porree- und Apfelscheiben. - Süß und herzhaft zugleich: Die Torte aus Rinderhack wird mit pikant abgeschmecktem Frischkäse und Aprikosen gefüllt - Fernöstlich zubereitet wird der mit Sojasoße und Sherry abgeschmeckte Hackbraten aus Hühnerfleisch, der mit einer Reiskruste bestrichen wird.

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Eier im Hackmantel

(4 Portionen)

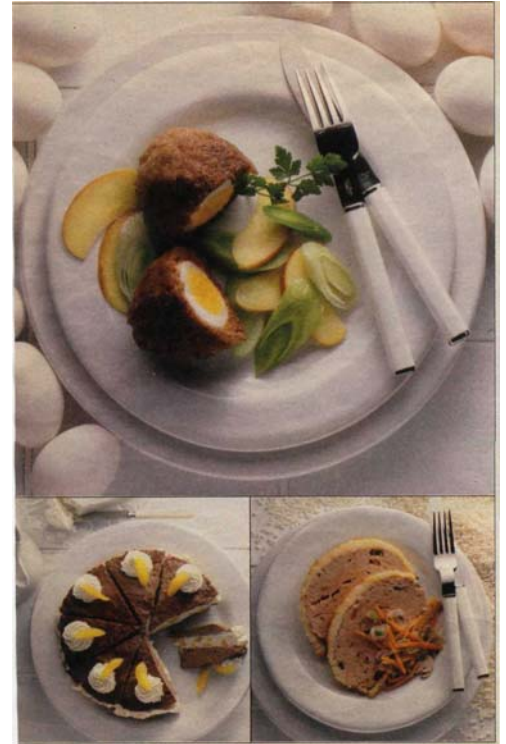
5 Eier 1 altbackenes Brötchen 1 Zwiebel 250 g Schweinemett 375 g Rinderhack Salz, Pfeffer, 1 Eßl Öl 600 g Porree 1 süßer Apfel (150 g) 1 EL Butter oder Margarine

Vier Eier hart kochen und pellen. Brötchen in etwas Wasser einweichen und ausdrücken. Zwiebel fein würfeln. Aus Mett, Rinderhack, einem Ei, Brötchen, Zwiebel und Gewürzen einen pikanten Teig bereiten. In vier Portionen teilen und jeweils ein Ei mit Hack umhüllen.

Im heißen Öl 20 bis 25 Minuten braten. - Porree putzen, waschen und in Stücke schneiden. Apfel waschen, entkernen und in Spalte schneiden. Im heißen Fett etwa 5 Minuten dünsten.

Dazu: Selbst gemachtem Kartoffelpüree zu den Hackbällchen reichen.

Proportion ca. 602 Kalorien/2528 Joule



Kalte Hacktorte

(4-6 Portionen)

1 Zwiebel 1 altbackenes Brötchen 750 g Rinderhack 1 Ei Salz, Pfeffer Fett für die Form

Für die Füllung: 300 g Frischkäse 1 EL Milch 1 EL Apricot Brandy Ingwerpulver 1 Dose Aprikosenhälften (Einwage 500 g)

Zwiebel pellen und fein würfeln. Brötchen in etwas Wasser einweichen und ausdrücken. Mit Hack, Ei und Gewürzen zum Teig verkneten. In eine leicht gefettete Springform (22 cm Durchmesser) geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad, Gasherd: Stufe 3) 20 bis 25 Minuten garen. Abkühlen lassen, aus der Form nehmen und längs durchschneiden. - Für die Füllung Frischkäse, Milch und Brandy zu einer Creme glattrühren. Mit Ingwerpulver würzen (etwas Creme zum Verzieren beiseite stellen). Aprikosenhälften abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden (eine Hälfte in Streifen schneiden und zum Verzieren übriglassen). Creme auf den unteren Hackboden streichen. Oberen Hackboden in acht Tortenstücke schneiden und auf den bestrichenen Boden legen. Torte mit zurückbehaltender Creme und Aprikosenstreifen verzieren.

Pro Portion ca. 709 Kalorien/2977 Joule

Hackbraten mit Reiskruste

(6-3 Portionen)

150 g Rundkornreis 450 ml Milch (knapp 1/2 Liter) 75 g eingelegter Ingwer 125 g Frühlingszwiebeln 750 g Hühnerbrustfilet 3 Eßl Sojasoße 2 Eßl Sherry Salz, Pfeffer, 1 Eiweiß, 25 g Butter oder Margarine

Für das Gemüse: 125 g Champignons 250 g Möhren 125 g Frühlingszwiebeln 1 Eßl Öl knapp 1/8 l Gemüsebrühe (Instant) 1 Eßl Sojasoße 1 1/2 Eßl Sherry

Reis waschen und mit der Milch zum Kochen bringen. 25 bis 30 Minuten ausquellen lassen. - Ingwer in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Hühnerbrustfilet durch den Fleischwolf drehen. Ingwer und Frühlingszwiebeln dazugeben, mit Sojasoße, Sherry Salz und Pfeffer abschmecken. Teig zu einem Laib formen. - Eiweiß steif schlagen und unter den noch warmen Reis heben. Etwas Reis auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben, den Teiglaib darauflegen und mit dem restlichen Reis bestreichen. Fett in Flöckchen obenauf setzen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubleiste (E-Herd: 175 Grad, Gasherd: Stufe 2) 55 bis 60 Minuten braten. - Champignons, Möhren und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Champignons in Scheiben, Möhren in Stifte und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Im heißen Öl andünsten. Gemüsebrühe, Sojasoße und Sherry verrühren und dazugeben. Gemüse 10 Minuten darin dünsten und zum Hackbraten reichen.

Pro Portion ca. 432 Kalorien/1814 Joule

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

SECHSMAL KLOPS UND KLÖPSCHEN

Fleischklopse waren ursprünglich Standardgerichte der **Arme-Leute Küche**, weil Hackfleisch schon immer weltweit billig war und sich gut strecken läßt. Für Klopse brauchen Sie also nicht viel Geld. Und mit etwas Phantasie und ein paar Zutaten, die Sie wahrscheinlich sowieso in Ihrer Küche haben, können Sie den Hackfleisch-Bällen immer wieder einen anderen Geschmack geben. Zur Anregung hier einige Beispiele, wie sie in anderen Ländern gemacht werden: Die Chinesen zum Beispiel schmecken die Fleischklößchen süß-sauer ab. Die Serben grillen sie als „Cevapcici“ scharf über Holzkohlenfeuer. Araber, denen der Glaube das Schweinefleisch verbietet, braten Klopse aus Hammelfleisch. Im Libanon gibt es weit über dreißig Rezepte für „Kafta“ — kleine Bällchen, die gebraten, gekocht oder auf Spieße gezogen werden. Griechen und Türken füllen große Klöße mit Schafkäse. Italiener würzen kleine Klöße mit frischen Kräutern und füllen sie mit Kapern und Oliven. Bei den Schweden heißen Klöpschen „Köttbullar“ und werden entweder mit gebratenem Speck oder reichlich Tomatensoße gegessen. Hier zeigen wir Ihnen ein paar besonders gelungene Klops-Knüller. Alle Rezepte sind — bis auf die Mitternachts-Spießchen - für vier Personen berechnet.

Ungarischer Sauerkrauttopf

200 g durchwachsener Speck, 1 Dose Weinsauerkraut (800 g), je 1 grüne und rote Paprikaschote, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/8 l Brühe; 500 g gemischtes Hackfleisch, 1 Brötchen, 1 Ei, Salz, Cayennepfeffer, 1 ½ Eßl. Edelsüß-Paprika, 1 Eßl. Mehl, 200 g saure Sahne.

Vom Speck vier dünne Scheiben abschneiden und beiseite legen. Den Rest würfeln. Sauerkraut mit den in Streifen geschnittenen Paprikaschoten, Speckwürfeln, Würfeln von zwei Zwiebeln und verdrückten Knoblauchzehen mischen. Das Gemüse in einen feuerfesten Topf geben und mit Brühe übergießen. Hackfleisch, das eingeweichte und ausgedrückte Brötchen, Ei und restliche gewürfelte Zwiebel mischen und mit Salz, Cayennepfeffer und ½ Eßlöffel Paprika abschmecken. Einen Kloß daraus formen, auf das Kraut legen und mit Speckscheiben belegen. Den Topf schließen und das Gericht im Ofen bei 225 Grad 60 Minuten garen. Dann die mit Mehl und dem restlichen Paprikapulver verrührte Sahne über das Kraut gießen. Den geöffneten Topf nochmals für etwa 10 Minuten in den Ofen stellen. Gericht im Topf servieren.

(Pro Person ca. 950 Kalorien/3976 Joule)

Indonesische Klößchen

1 Paket (50 g) Boemboe Sajoer Lodeh (indonesische Gemüsemischung), 2 Zwiebeln, 4 Eßl. Öl, ½ l Brühe, Salz, ½ Teel. Sambal Oelek, 1 Messerspitze Djintan (oder Kümmelpulver);

für die Klöße: 500 g gemischtes Hack, 1 Ei, 7 Eßl. Semmelbrösel, 1 Teel. Currypulver.

Boemboe Sajoer Lodeh in einem Viertelliter kaltem Wasser einweichen und etwa 30 Minuten quellen lassen. Zwiebelwürfel in heißem Öl in einem Topf hellbraun anbraten. Die eingeweichte Gemüsemischung hinzufügen und unter Rühren kochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Unter weiterem Rühren kurz schmoren und die Brühe hinzufügen. Zum Kochen bringen und dann mit Salz, Sambal und Djintan abschmecken. Für die Klöße das Hackfleisch, Ei und vier Eßlöffel Semmelbrösel gut vermischen und mit Salz, Curry und Djintan abschmecken. 28 Klöße daraus formen. Die Klöße in der Soße in etwa zehn Minuten gar ziehen lassen. Dann die Soße mit restlichen Semmelbröseln binden. Gericht in eine vorgewärmte Schüssel umfüllen, eventuell Reis dazu reichen.

(Pro Person ca. 640 Kalorien/2670 Joule)

Königsberger Klopse (1)

250 g Schweinehack (oder gemischtes Hackfleisch), 250 g Beefsteakhack (Tatar), 1 Brötchen, 2 Eier, 1 Zwiebel, ½ Eßl. Sardellenpaste, Salz, Pfeffer, ½ Teel. Majoran;

Soße: 40 g Butter oder Margarine, 40 g Mehl, ½ l Fleischbrühe (Würfel), 2-3 Eßl. Kapern, 1 kleines Glas Weißwein, Saft ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 Teel. Zucker, 2 Eigelb, 1/8 l saure Sahne.

Hack, eingeweichtes, ausgedrücktes Brötchen, Eier und geriebene Zwiebel gut mischen. Mit Sardellenpaste, Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Aus der Masse zwölf Klopse formen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Klopse darin in etwa 15 Minuten gar ziehen, aber nicht kochen lassen, sonst zerfallen sie! Für die Soße Butter oder Margarine erhitzen und das Mehl darin andünsten. Nach und nach unter Rühren die Fleischbrühe hinzufügen. Die Soße aufkochen und fünf Minuten kochen lassen. Die Kapern dazugeben und die Soße mit Weißwein, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Eigelb und Sahne verrühren und unter die Soße mischen. Erhitzen, aber nicht kochen lassen! Die Klöße in die Soße legen.

(Pro Person ca. 555 Kalorien/2327 Joule)

Italienischer Nudelsalat

375 g gemischtes Hackfleisch, 1 Brötchen, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 6 Eßl. Öl, 250 g grüne Bandnudeln, 250 g Tomaten, 1 Glas mit Paprika gefüllte Oliven (150 g), 1 Dose Artischockenherzen (240 g);

Marinade: 4 Eßl. Öl, 4 Eßl. Essig, Salz, 1 Prise Zucker, 2 Spritzer Tabasco-Soße, 1 Bund Schnittlauch.

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Hackfleisch, eingeweichtes und ausgedrücktes Brötchen, Ei, Salz, Pfeffer und zerdrückten Knoblauch gut miteinander mischen. Aus der Masse sehr kleine Klöße formen und in einer Pfanne in heißem Öl von allen Seiten braun braten. Kalt werden lassen. Bandnudeln in Salzwasser nach Vorschrift kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und kalt in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Tomaten waschen und achtel. Oliven in Scheiben schneiden, abgetropfte Artischockenherzen halbieren. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Für die Marinade Öl, Essig, Salz, Zucker, Tabasco-Soße und den fein geschnittenen Schnittlauch verrühren und unter die Zutaten mischen. Den Salat gut durchziehen lassen.

(Pro Person ca. 940 Kalorien/3934 Joule)

Tomatensuppe mit Hackklößchen

3 Zwiebeln, 4 Eßl. Öl, 1 l Brühe, 2 Dosen Tomaten á 800 g, Salz, Pfeffer, 1 Teel. Majoran, 1 Prise Zucker, 100 g Reis, 1 kleiner Blumenkohl;

Klöße: 375 g gemischtes Hack, 1 Brötchen, 1 Ei, 1 geriebene Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie.

Geschälte Zwiebeln würfeln. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten und mit Brühe auffüllen. Tomaten etwas zerdrücken und mit dem Saft in den Topf geben. Alles zum Kochen bringen und mit Salz und Gewürzen abschmecken. Den Reis darin öfter umrühren, 15 Minuten kochen. Inzwischen den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendes Salzwasser geben und 15 Minuten kochen. Für die Klöße: Hackfleisch mit dem eingeweichten und ausgedrückten Brötchen und den übrigen Zutaten (bis auf die Petersilie) gut vermischen. Daraus Klöße von etwa vier Zentimeter Durchmesser formen. Blumenkohl und Klöße in die Suppe geben und alles noch etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Suppe noch einmal abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

(Pro Person ca. 630 Kalorien/2637 Joule)

Gemüse-Eintopf mit Fleischklößchen



(für 5 Portionen)

500 g durchwachsener Speck, 1 Eßl. Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 3 Bund Suppengrün, 500 g kleine Kartoffeln, 50 g Margarine, 3 grobe ungebrühte Bratwürste, 2 Eßl. Whisky (evtl. weglassen), 1 Eßl. gehacktes Selleriegrün (ersatzweise Petersilie), Salz, 1 Dose Gemüsemais (Einwaage 285 g), frisch gemahlener Pfeffer, Tabasco, evtl. Instant-Brühe.

Speck in eineinhalb Liter Wasser mit Pfefferkörnern und Lorbeerblättern eine Stunde kochen. Inzwischen Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und vierteln. Gemüse und Kartoffeln in heißer Margarine andünsten. Die Garflüssigkeit vom Speck durch ein Sieb gießen und zum Gemüse geben. 25 Minuten kochen lassen. Inzwischen das Brät aus den Würsten drücken und mit Whisky und Selleriegrün vermischen. Aus der Masse kleine Klöße formen und in siedendem Salzwasser etwa fünf Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. Abgetropften

Gemüsemais zum Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und eventuell Instant-Brühe herzhaft abschmecken. Zum Servieren die Fleischklößchen in die Suppe geben.

(Pro Portion ca. 695 Kalorien/2909 Joule)

Tip: Den gekochten Speck in Würfel schneiden und ebenfalls in der Suppe servieren. Schmeckt aber auch gut kalt als Brotbelag mit Senf!

Gefüllte Paprikaschoten

- 4 große, gleichmäßige rote oder grüne Paprikaschoten
- 400 g fettarmes Rinderhackfleisch • 2 Eier • Messerspitze Knoblauchsatz • ½ Teel. Salz • ¼ Teel. Paprikapulver
- ¼ Teel. gemahlene Trockenpilze • 20 g Öl
- ¼ l Tomatensaft (fertig gekauft)

Die Paprikaschoten sollen frisch und saftig sein und beim Drücken zerbrechen. Die Schoten waschen und quer halbieren. Die Kerne gründlich herauswaschen und die Schotenhälften auf einem Gitter mit den Öffnungen, nach unten abtropfen lassen.

Das Hackfleisch in einer Schale mit den Eiern, dem Knoblauchsatz, dem Salz, dem Paprikapulver, dem Pilzpulver und 5 Eßl. Wasser vermengen, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Diese in die einen Hälften der Paprikaschoten füllen und die dazugehörigen anderen Hälften aufsetzen. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Schoten aufrecht hineinstellen und anrösten. Nach 5 Minuten den Tomatensaft angießen. Den Deckel auf den Topf setzen und die Paprikaschoten bei mäßiger Hitze (Elektrostufe 1 1/2



Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

oder 2) in 20 Minuten garen. Dann im Topf oder in einer Schüssel anrichten. **Beilage:** Reis

Getränk: Gemüsesaft (aus der Dose) Für 4 Personen

Kalorien pro Person: Hauptgericht etwa 375 kcal; 60 g Reis 220 kcal; 150 ccm Gemüsesaft 80 kcal - zusammen etwa 545 kcal

Hamburger auf Zürcher Art

Zutaten für 4 Personen:

- 700 g gemischtes Hackfleisch
- 100 g fetter Speck
- 700 g Schweizer Käse
- 2 Eier
- 1 gestrichener Teel. Salz
- 4 Eßl. gehackte Petersilie
- ½ Teel. feiner weißer Pfeffer
- 2 gestrichene Teel. edelsüßes Paprikapulver
- 2 gestrichene Eßl. Mehl
- 4 gestrichene Eßl. Semmelbrösel
- 4 Eßl. Öl

Das Rinder- und Schweinehackfleisch in einer Schale vermengen. Den Speck in feine Würfel schneiden; die Würfel mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen und dem Fleisch zufügen. Den Käse in gleichfeine Würfel schneiden und in die Masse mengen. Ein Ei und das Dotter des zweiten Eies, das Salz, die Petersilie, den Pfeffer und das Paprikapulver darunterermischen. Aus der Mischung 8 Portionen zu flachen Kissen formen. Das restliche Eiweiß mit der gleichen Menge Wasser mit dem Schneebeesen verquirlen, die Kissen erst in dem Mehl, dann im Eiweiß und dann in den Bröseln wenden; die Panier-Hülle fest andrücken und 3 Minuten antrocknen lassen. Die Hamburger 6 Minuten grillen und dabei ab und zu mit Öl bestreichen.

Dazu passen: Grüner Salat, Tomatensalat und Reis oder Bratkartoffeln und Dortmunder Bier



Cevapcici



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rinderhackfleisch
- ½ Teel. Salz
- ¼ Teel. feiner schwarzer Pfeffer
- 4 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Eßl. Öl
- 1 ½ Eßl. Mehl
- 4 Eßl. gehackte Petersilie
- etwa 1 Teel. Rosenpaprikapulver

Das Fleisch in einer Schale mit dem Salz und dem Pfeffer vermischen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schalen, zusammen fein hacken oder wiegen und dem Fleisch zufügen. Die Hälfte des Öls, das Mehl und die Petersilie dazugeben und alles mit einem Holzlöffel gut mischen. Wer's schärfer mag, der kann noch Rosenpaprikapulver zufügen. Aus der Masse Portionen von je einem gehäuften Eßlöffel abstechen und aus den Portionen mit nassen Händen kleine Würste formen. Die Enden der Würste abstumpfen, weil dünne Spitzen leicht anbrennen. Die Grillstäbe und die Oberflächen der Cevapcici einölen. Dann die Cevapcici auf dem Rost 5 Minuten grillen. Das Fleisch kann innen noch rosa sein.

Dazu passen: gehackte rohe Zwiebeln, Weißkohlsalat und Stangenweißbrot und herbes helles Bier oder weißer badischer Wein

Hackfleischbällchen

Kjeftédes

2 Scheiben Weißbrot ■ 1/2 Tasse Milch ■ 1 Zwiebel • 750 g Hackfleisch ■ 2 Eier ■ 1/2 Eßl. klein geschnittene Petersilie ■ 1 Eßl. Zitronensaft • 1 Eßl. Olivenöl 100 g geriebener Parmesankäse • ½ Teel. getrockneter Oregano ■ je 1 gute Prise Salz und Pfeffer • etwa 1 Tasse Mehl ■ 1/2 Tasse Olivenöl zum Braten

- **Zubereitungszeit: 30 Minuten**
- **Ruhezeit: 30 Minuten**

So wird's gemacht: Von den Weißbrotscheiben die Rinde abschneiden und das Brot in der Milch einweichen. Die

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Zwiebel schälen und kleinwürfeln. «Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, den Eiern, der Petersilie, dem Zitronensaft, 1 Eßlöffel Olivenöl, dem Parmesankäse, dem Oregano, dem Salz, dem Pfeffer und dem gut ausgedrückten Weißbrot zu einem geschmeidigen Fleischteig verarbeiten. Den Teig 30 Minuten zugedeckt stehenlassen. Jeweils 1 Eßlöffel vom Hackfleischteig abstechen, kleine Bällchen daraus formen, diese in Mehl wenden und im heißen Öl bei mittlerer Hitze unter öfterem Umwenden 15 Minuten braten.

Das paßt dazu: Reis mit Spinat.

Mein Tipp: Sollen die Kjeftédes etwas ausgefallen schmecken, fügt man zum Fleischteig 1 Teelöffel klein gehackte Pfefferminzblättchen hinzu. Wenn Sie keine frischen Pfefferminzblättchen bekommen, nehmen Sie getrocknete und zerreiben diese fein.

Hackfleischbällchen vom Rost

Kjeftédes scáras

3 Zwiebeln ■ 750 g Rinderhackfleisch ■ 3 Eßl. Semmelbrösel ■ je 1 gute Prise Salz und Pfeffer ■ 3-4 Eßl. Olivenöl • 1 Teel. getrockneter Oregano

- **Zubereitungszeit: 15 Minuten**
- **Ruhezeit: 30 Minuten**
- **Garzeit: 15 Minuten**

So wird's gemacht: Die Zwiebeln schälen und sehr klein hacken. Das Fleisch mit den gehackten Zwiebeln, den Semmelbröseln, dem Salz und dem Pfeffer vermengen und zugedeckt 30 Minuten stehenlassen. Jeweils 1 Eßlöffel vom Hackfleischteig abnehmen und kleine Bällchen daraus formen. Die Bällchen mit Öl bestreichen und auf dem Rost des vorgeheizten Grills unter öfterem Umwenden 15 Minuten grillen. Die Hackfleischbällchen nach dem Grillen mit etwas Oregano bestreuen.

Das paßt dazu: Pommes frites und Salat.

Hackfleischwürstchen

Sudsukákja

2 Scheiben Weißbrot ■ ½ Tasse Weißwein ■ 2 Knoblauchzehen ■ 750 g Hackfleisch ■ 1 Ei ■ 1 Teel. zerstoßener Kümmel ■ je 1 gute Prise Salz und Pfeffer ■ ½ Tasse Olivenöl

Für die Sauce: 1 Zwiebel ■ 30 g Butter ■ 2 gestrichene Eßl. Mehl ■ 1 Tasse Weißwein ■ 2 Eßl. Tomatenmark • 1 Tasse Wasser ■ je 1 Prise Salz und Pfeffer ■ ½ Teel. Zucker

- **Zubereitungszeit: 20 Minuten**
- **Ruhezeit: 30 Minuten**
- **Garzeit: 30 Minuten**

So wird's gemacht: Vom Weißbrot die Rinde abschneiden und das Brot in dem Wein einweichen. Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Das Hackfleisch mit dem Ei, dem zerdrückten Knoblauch, dem zerstoßenen Kümmel, dem Salz, dem Pfeffer und dem ausgedrückten Weißbrot mischen. Den Fleischteig zugedeckt 30 Minuten stehenlassen. Jeweils 1 Eßlöffel vom Fleischteig abnehmen, Würstchen daraus formen und diese im heißen Öl unter öfterem Wenden bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. • Für die Sauce die Zwiebel schälen und reiben. Die Butter zerlassen, die geriebene Zwiebel und das Mehl unter Umwenden darin anbräunen und mit dem Weißwein ablöschen. Das Tomatenmark mit dem Wasser verrühren und mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker zur Sauce geben, einmal aufkochen lassen. Die Hackfleischwürstchen in die Sauce legen und alles zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten garen.

Das paßt dazu: Reis, Pommes frites oder Kartoffelpüree und Salat.

Hackfleischröllchen

Juwarlákja

1 Zwiebel ■ 1 Sträußchen Petersilie ■ 500 g Hackfleisch ■ ½ Tasse Reis ■ 2 Eßl. Olivenöl ■ je 1 Prise Salz und Pfeffer • 1 Tasse Mehl

Für die Sauce: 500 g Tomaten ■ 1 Prise Salz ■ 3 Eßl. Butter ■ ½ Tasse saure Sahne

- **Zubereitungszeit: 20 Minuten**
- **Ruhezeit: 30 Minuten**
- **Garzeit: 35 Minuten**

So wird's gemacht: Die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Die Petersilie waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. ■ Das Hackfleisch mit dem rohen Reis, dem Olivenöl, dem Salz, dem Pfeffer, den Zwiebelwürfeln und der Petersilie zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten; eventuell noch etwas Wasser zugeben. Den Teig zugedeckt 30 Minuten stehenlassen. Jeweils 1 Eßlöffel vom Fleischteig abnehmen und daraus kleine Röllchen formen. Die Röllchen in Mehl wenden. Für die Sauce die Tomaten heiß überbrühen, häuten und im Mixer zerkleinern. Das Tomatenpüree mit Wasser zu einem halben Liter auffüllen, salzen und mit der Butter zum Kochen bringen. Die Röllchen hineinlegen und zugedeckt bei milder Hitze 35 Minuten garen. • Zuletzt die saure Sahne untermischen.

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Variante - Hackfleischröllchen in Zitronensauce

Die Röllchen statt in Tomatensauce in $\frac{3}{4}$ l kochendes Wasser mit 3 Eßl. Butter und 1/2 Teel. Salz geben und garen. • 1 Ei mit dem Saft von 1 Zitrone schlagen, 1 Eßl. Speisestärke zufügen • Diese Sauce zum Schluß über die Röllchen geben.

Königsberger Klopse Thai-Style



Zutaten für 4 Personen:

• 1 Brötchen (vom Vortag) »2 Zwiebeln, gewürfelt 40 g Ingwer • 2 Stangen Zitronengras «etwas Koriander 600 g gemischtes Hack • 1 Ei • Salz • Pfeffer • 3 Möhren • 1 EL Öl • 2 EL Butter • 1 Chili, entkernt und gehackt 2 EL Mehl 400 ml Kokosmilch

Zubereitung:

Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebeln und Ingwer schälen, sehr fein würfeln. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, Rest sehr fein schneiden. Koriander hacken. Hack, ausgedrücktes Brötchen, Ei und je die Hälfte Zwiebeln, Ingwer, Zitronengras und Koriander verkneten. Salzen, pfeffern. 8-10 Klopse formen. In gut 21

Salzwasser 12-15 Minuten köcheln. Abtropfen lassen. $\frac{3}{8}$ l Brühe abmessen, durchsieben. Möhren schälen, in feine Streifen schneiden. Öl im Topf erhitzen. Klopse darin rundherum goldbraun anbraten. Möhrenstreifen kurz mit braten. Alles herausnehmen. Butter im Bratfett schmelzen. Chili und den Rest Zwiebeln, Ingwer und Zitronengras kurz darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Brühe und Kokosmilch zugießen. Unter Rühren ca. 5 Min. köcheln. Würzen, übrigen Koriander einrühren. Klopse und Möhren in der Soße erwärmen. Dazu schmeckt Basmati-Reis. Zubereitungszeit: ca. 11/4 Std.; Portion: ca. 660 kcal; ca. 2,30 €

Mmmh, Aufläufe!

Die leckerste Erfindung, seit es Backöfen gibt: herzhafte Aufläufe mit Knusperkruste! Einfach Hack, Soße und Käse einschichten, überbacken - fertig ist das perfekte Familiengericht

Wirsing-Hack-Lasagne

Zutaten für 4 Personen:

• 6 Wirsingkohlblätter • Salz • 30 g Butter • 3 EL Mehl • 300 ml Milch • 300 ml Brühe (Instant) • Pfeffer • geriebene Muskatnuss • 1 Zwiebel • 400 g gemischtes Hack • 2 EL Öl • 2 EL Tomatenmark • 1 Dose (425 ml) Tomaten • je 1 EL Thymian- und Basilikumblätter • 9 Lasagneplatten • 1 Tomate »80 g geriebener Gouda

Zubereitung:

1. Wirsing putzen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.
2. Für die Bechamelsauce Butter erhitzen. 2 EL Mehl zugeben und ca. 2 Min. unter Rühren anschwitzen. Milch und Brühe angießen, aufkochen, ca. 3 Min. köcheln, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Zwiebel schälen, würfeln. Hack in heißem Öl ca. 10 Min. braten. Nach ca. 5 Min. Tomatenmark und Zwiebel dazugeben. Mit 1 EL Mehl bestäuben. 2 Min. vor Garzeitende Tomaten dazugeben, zerkleinern. Soße mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
4. In die gefettete Form (ca. 2 l Inhalt) nacheinander Bechamelsauce, Lasagneplatten, Hacksoße und Wirsing schichten. Je nach Höhe der Form zwei- bis dreimal wiederholen. Letzte Schicht mit Lasagneplatten und Bechamelsauce abschließen. Tomate in Scheiben schneiden und auf der Lasagne verteilen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 175°C, Gas: Stufe 3) ca. 45 Min. backen.



Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.

Pro Portion ca. 690 kcal; ca. 2,10 Euro

Hackkuchen im Strudelteich

Zutaten für 6 Personen:

• 1 Brötchen (vom Vortag) • 2 Zwiebeln • 2 EL Öl ; 800 g gemischtes Hack • 2 EL Tomatenmark • 150 ml Brühe (Instant) • Salz • Pfeffer • Edelsüß-Paprika • 1 Prise Zucker ♦ 1/2 Packung (5 Blätter/125g) Strudelteig • 50 g Butter • 1 Eigelb (Große M) • 1 EL Schlagsahne • 2 Tomaten »125g Mozzarella • Basilikum • Fett

Zubereitung:

1. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Hack im Öl unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebeln kurz mit anbraten. Brötchen ausdrücken, zerpfücken, mit Tomatenmark zufügen. Mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker kräftig würzen. Ca. 8 Min. unter Wenden schmoren. Teig bei Zimmertemperatur 10 Min. ruhen lassen.



2. Butter schmelzen. Befeuchtetes Tuch auf einer Fläche ausbreiten, fünf Teigblätter entrollen, in die gefettete Form schichten, jede Schicht mit Butter einstreichen. Eigelb und Sahne verquirlen. Hackmasse hinein füllen. Ränder mit Ei-Sahne einpinseln. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C) ca. 25 Min. backen.
3. Nach 15 Min. mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen. Mit Paprika bestreut und mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Min..

Pro Portion ca. 610 kcal; ca. 2,00 Euro

Gemüse aus der griechischen Landesküche

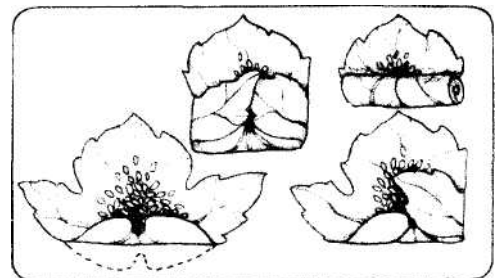
Vom Frühling bis zum Herbst bieten griechische Märkte eine paradiesische Fülle von sonnengereiftem, aromatischem Gemüse, ohne das die Landesküche der Griechen nicht denkbar ist. Tomaten gehören fast zu jedem Rezept, als Verfeinerung, als Grundsubstanz, als Sauce, mit feiner Füllung als Vorspeise oder Hauptgericht. Auberginen, Artischocken, Zucchini, Blumenkohl, Weinblätter, Erbsen, grüne Bohnen, Okra, Möhren und Lauch werden in vielen Spielarten serviert. Manche Gemüsesorten, vor allem grüne Bohnen und Erbsen, in Tomaten-Öl-Sauce bereitet, ergeben mit frischem Weißbrot und Schafkäse ein köstliches sommerliches Hauptessen.

Artischocken, Auberginen und Zucchini werden in Form von Salaten, Beilagen und raffinierten Vorspeisen gereicht, mit Kartoffeln oder Hackfleisch kombiniert als Hauptmahlzeit. Okra zählt zum feinsten Gemüse und wird gerne zusammen mit Tomaten oder zartem Fleisch bereitet. Zarter Kohl, Linsen und weiße Bohnen beherrschen den winterlichen Speiseplan. Aus ihnen entstehen kräftige Mahlzeiten, die während der Fastenzeit Fleischgerichte ersetzen.

Gefüllte Weinblätter mit Hackfleisch

Dolmades mé klimatóf illa kje kjimá

Gefüllte Weinblätter gehören unbedingt zu den Vorspeisen einer festlichen Tafel. Man reicht sie aber auch als Beilage oder mit Zitronensauce als Hauptgericht. Man verwendet dazu frische junge Blätter der Weinrebe oder auch konservierte Weinblätter aus der Dose.



250 g Weinblätter ■ 1 Zwiebel ■ 1 Sträußchen Dill ■ 2 Tomaten ■ 500 g Hackfleisch ■ 1 Tasse Reis ■ 2 Eßl. Olivenöl ■ 1 Eßl. Zitronensaft ■ je 1 gute Prise Salz und Pfeffer ■ 1/2 Tasse Olivenöl oder 50 g Butter

Für die Sauce: 2 Eier ■ Saft von 1 Zitrone ■ 1 Eßl. Butter

• Zubereitungszeit: 30 Minuten

• Garzeit: 45 Minuten

So wird's gemacht: Frische Weinblätter waschen, die Stiele entfernen, die Blätter übereinander legen und 10 Minuten mit Wasser bedeckt kochen lassen. Die Weinblätter dann in einem Sieb abtropfen lassen. Weinblätter aus der Dose werden nur mit heißem



Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Wasser überbrüht. Die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Den Dill waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Die Tomaten heiß überbrühen, häuten und klein schneiden. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Dill, den Tomatenstückchen, dem Reis, dem Olivenöl, dem Zitronensaft, dem Salz und dem Pfeffer mischen. Einen Topf mit Weinblättern auslegen. Vom Hackfleisch jeweils 1 Eßlöffel abnehmen, kleine Röllchen davon formen und jedes auf die Rückseite ans untere Ende eines Weinblattes legen. Die Seitenteile des Blattes über das Hackfleisch schlagen und das Blatt aufrollen. Alle so gefüllten Weinblätter dicht nebeneinander und in mehreren Lagen auf die ungefüllten Blätter im Topf legen. Das Öl oder die zerlassene Butter mit etwas Salz und so viel Wasser über die Weinblätter geben, daß sie knapp mit Flüssigkeit bedeckt sind. Die Weinblätter mit einem Deckel beschweren, der etwas kleiner als der Kochtopf ist. Nachdem das Gericht etwas aufgekocht hat, den Deckel wieder entfernen und den Topf mit einem normalen Deckel schließen. Die Weinblätter bei milder Hitze 35 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Für die Sauce die Eier in Eiweiße und Eigelbe trennen. Die Eiweiße zu Schnee schlagen, die verquirlten Eigelbe und den Zitronensaft darunterühren. Die Sauce und die Butter über die warmen Weinblattröllchen geben.
Das paßt dazu: frisches Weißbrot und Schafkäse.

Mein Tipp: Statt Weinblätter kann man auch die Blätter von römischem Salat füllen.

Weinblätter mit der rauen Seite nach oben auflegen, mit Füllung belegen, einklappen und aufrollen.

Mit Hackfleisch gefüllte Zucchini

Kolokjítákja jemistá me kjimá

8 kleinere oder 4 große Zucchini (Courgettes) ■ 1 Zwiebel • 1 Sträußchen Petersilie • 1 Tomate • 250 g Hackfleisch ■ 1/3 Tasse Reis • je 1 gute Prise Salz und Pfeffer ■ 2 Eßl. Olivenöl ■ 100 g Butter ■ 2 Eigelbe • Saft von 2 Zitronen

- **Zubereitungszeit:** 30 Minuten
- **Garzeit:** 40 Minuten

So wird's gemacht: Die Zucchini, wie auf Seite 12 beschrieben, vorbereiten. Von kleinen Zucchini an einem Ende einen ½ cm dicken Deckel abschneiden und die Früchte mit einem Kartoffelschäler oder einem kleinen länglichen Löffel aushöhlen. Große Zucchini in der Mitte halbieren und ebenfalls aushöhlen. Die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Die Petersilie waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Die Tomate heiß überbrühen, häuten und klein schneiden. Das Hackfleisch mit dem Reis, den Zwiebelwürfeln, den Tomatenstückchen, der Petersilie, dem Salz, dem Pfeffer, dem Olivenöl und mit 1/4 des ausgehöhlten, klein geschnittenen Inneren der Zucchini mischen. Die Zucchini mit der Hackfleischmasse füllen. Die Deckelränder etwas abschneiden und die Zucchini damit wieder schließen. Die Butter in einer Kasserolle zerlassen, die gefüllten Zucchini hineinlegen, das restliche Fruchtfleisch rundherum verteilen und so viel Wasser darübergießen, daß das Gemüse gerade bedeckt ist. Die Zucchini bei mittlerer Hitze zugedeckt 40 Minuten kochen lassen. Die Eigelbe verquirlen. Die Zucchini vom Herd nehmen. Die verquirlten Eigelbe mit dem Zitronensaft und etwas Garflüssigkeit mischen und über die Zucchini gießen.

Griechische Moussaka



Von 750 g Auberginen die Stielansätze entfernen, die Auberginen waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden, mit dem Saft von 1 Zitrone beträufeln. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginenscheiben nacheinander darin anbraten, herausnehmen. 1 Eßl. Speiseöl in der gleichen Pfanne erhitzen, 500 g Rinderhack hineingeben, mit einer Gabel leicht zerpfücken, anbraten, mit 1 Eßl. Piegargig.3 Eßl. Tomatenmark (aus der Tube), 1 Teel. gemahlenem Zimt, 1 Eßl. Salz würzen. 500 g Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden, zu dem Gehackten geben, mitdünsten. Für die Soße 30 g Butter oder Margarine zerlassen, 40 g Weizenmehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. ¼ l (250 ml) Fleischbrühe (Brühwürfel), ¼ (250 ml) Milch hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, daß keine Klumpen entstehen, zum Kochen bringen, etwa 10 Minuten kochen lassen. 2 Eiweiß steif schlagen. 1 Eßlöffel von der Soße abnehmen, mit 2 Eigelb verrühren, nochmals 2 Eßlöffel Soße hinzufügen, gut verrühren. Die Soße von der Kochstelle nehmen, mit dem Eigelb abziehen. Etwa die Hälfte von 70 g geriebenem Käse und das steif geschlagene Eiweiß unter die Soße heben, eine längliche, feuerfeste Form mit Butter oder

Margarine fetten, mit einigen Auberginenscheiben auslegen, darauf die Hackfleischmasse geben, mit den restlichen Auberginenscheiben bedecken, die Soße darüber gießen. Die Form ohne Deckel in den Bratofen stellen, etwa 15 Min. vor Beendigung der Garzeit das Gericht mit dem restlichen Käse bestreuen.

Einsetzen: 1. von untern Beheizungsart: Ober- und Unterhitze Temperatur: 200°C-210°C

Zeit: Etwa 45 Minuten bis 1 Stunde Nachwärme 5 Minuten

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Gefüllte Paprikaschoten



4 Paprikaschoten (etwa 600 g) längs halbieren, dabei den Stiel mit durchschneiden, die weißen Scheidewände entfernen (den Stiel stehenlassen), die Schoten waschen, abtrocknen, innen mit Salz, Pfeffer bestreuen. Für die Füllung 500 g Hühnerbrust (ohne Knochen) waschen, abtrocknen, das Fleisch mit dem Schneidestab eines elektrischen Handrührgerätes pürieren, 2 Scheiben gekochten Schinken in Würfel schneiden, 2 große Tomaten waschen, halbieren, entkernen (das Tomateninnere aufheben), Öle Tomaten in Würfel schneiden, Schinken, Tomaten. 3 Eßl. gehackte Petersilie. 1 Ei mit dem Hühnerfleisch vermengen, mit Salz, Pfeffer. 1 Messerspitze Cayennepfeffer, 2 Spritzern Worcestersoße würzen, die Masse in die Paprikahälften füllen. 2 Eßl. Semmelmehl darüber verteilen, Butter in Flöckchen darauf setzen. Eine oder zwei feuerfeste Formen mit Butter oder Margarine fetten, Die Paprikaschoten hineinsetzen. 3-4 Tomaten kurze Zeit In kochendes

Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, in Viertel schneiden, mit dem zurückgelassenen Tomateninneren um die Paprikaschoten geben. 1/8 l (125 ml) Sahne mit Salz, Pfeffer, Paprika edel-süß, Zitronensaft würzen, zu den Paprikaschoten gießen, die Form (Formen) ohne Deckel in den Bratofen stellen.

Einsetzen: 1. von unten Beheizungsart: Ober- und Unterhitze Temperatur: 210°C-225°C Zeit: 45 Minuten bis 1 Stunde Nachwärme 5 Minuten

Königsberger Klopse (2)

250 g schieres Rindfleisch; 250 g schieres, mageres Schweinefleisch; 1 eingeweichte und ausgedrückte Schrippe; 1 mittelgroße, gehackte Zwiebel; 1 knapper Eßlöffel Butter; 3 gewässerte Sardellen. Zur Sauce: 2 Eßlöffel Butter; 1 gehäufter Eßlöffel Mehl, 1/10 l Weißwein; 1 Löffel Senf; 2 gewässerte, gehackte Sardellen; Saft 1/2 l Zitrone; 2 Eßlöffel Kapern.

Kochzeit der Klopse: 20—30 Minuten.

Das durch die nicht zu feine Scheibe der Fleischmaschine gedrehte Fleisch mit der zuvor in Butter angeschwitzten Zwiebel, der Schrippe, den feingehackten Sardellen, einer Prise Pfeffer und 1 Eßlöffel Wasser gut durcharbeiten. Vorsicht mit Salz, da die Sardellen trotz des Wässerns salzig sind. Von der Masse 8—10 runde Kugeln formen. Von der Butter und dem Mehl eine helle Mehlschwitze bereiten, mit dem Weißwein und knapp 1 l Wasser oder Bouillon aufgießen, gut verrühren und eine glatte Sauce kochen. Die Sardellen hinzugeben, die Klopse hineinlegen, und langsam, zugedeckt, garziehen lassen; sie müssen mit der Sauce ganz bedeckt sein, dürfen innen auch nicht mehr rot sein. Zuletzt die Klopse herausnehmen, die Sauce zur notwendigen Dicke einkochen, eventuell mit einem Eigelb abziehen, mit Zitronensaft würzen, abschmecken, die Kapern hinzugeben und über die Klopse gießen. Dazu Salzkartoffeln servieren.

Falscher Hase mit Sahnesauce, Rotkohl und Kartoffeln

250 g schieres Rindfleisch; 250 g schieres, nicht zu fettes Schweinefleisch; 1 eingeweichte und ausgedrückte Schrippe; 1 große, gehackte Zwiebel; 1 Ei; Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuß; 100 g fetter Speck in lange, dicke Streifen geschnitten; 50 g Schmalz; 1 Tassenkopf saure Sahne; etwas Wasser.

Bratzeit: 30 Minuten.

Das Fleisch durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs treiben und mit der, in etwas Schmalz angeschwitzten Zwiebel, der Schrippe, dem Ei sowie dem notwendigen Salz und Pfeffer sowie einer Prise geriebener Muskatnuß gut durcharbeiten. Von dieser Masse mit der angefeuchteten Hand einen länglichen Laib formen, mit einem kleinen Messer einige Einstiche machen und die Speckstreifen gleichmäßig einziehen. Den Laib noch etwas nachformen. In einer passenden Pfanne Schmalz heiß werden lassen, das Fleisch hineinlegen und bei mittlerer Hitze und mehrfachem Begießen braun, aber recht saftig braten. Nach dem Herausnehmen das Fett aus der Pfanne abgießen, den Bratsatz mit ungefähr 1/2 Tassenkopf Wasser ablöschen, die Sahne hinzugießen, durchkochen, abschmecken und durchseiern. Man kann diese Sauce mit etwas Fleischextrakt verfeinern.

Einen Teil der Sauce über das angerichtete Fleisch geben und den Rest sowie Rotkohl und Salzkartoffeln nebenher reichen.

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Berliner Buletten mit Mostrich und Knüppel

300 g schieres Rindfleisch; 300 g schieres Schweinefleisch; 1 1/2 altbackene Schrippen; 1 Ei; 1 Zwiebel; Butter oder Schmalz zum Braten; Salz; Pfeffer

Bratzeit: 10 Minuten.

Die gehackte Zwiebel mit etwas Butter anschwitzen, die Schrippen einweichen und gut ausdrücken. Das Fleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs treiben; man kann es auch fertig beim Schlächter kaufen. Das Fleisch mit den Schrippen, der Zwiebel, dem Ei, Salz und Pfeffer gut durcharbeiten und in acht Stücke teilen. Zu abgeflachten Kugeln formen und in Butter oder Schmalz braten. Warm gibt man sie mit der Bratbutter übergossen und Salzkartoffeln zu Tisch. — In der Hauptsache ißt man sie kalt oder lauwarm mit Mostrich und Knüppel.



große gehackte

Mitternachts-Spießchen

(6 Spießchen)

375 g Beefsteakhack (Tatar), 3 Eßl. Wasser, Salz, Pfeffer, 4 Eßl. Öl, Edelsüß-Paprika, 12 kleine Gewürzgurken, 1 kleines Glas Perlzwiebeln.

Für die Klöße Beefsteakhack, Wasser, Salz und Pfeffer gut miteinander mischen. Aus der Masse 18 Klöße formen und in der Pfanne in heißem Öl von allen Seiten rasch braun braten. Kalt werden lassen. Klöße in Paprikapulver wenden. Die Gewürzgurken längs so einschneiden, daß sie unten noch zusammenhalten. Auf jeden Spieß erst zwei Gurken und dann abwechselnd Klöße und Perlzwiebeln stecken und servieren.

(Pro Spießchen ca. 190 Kalorien/795 Joule)

Frikadellen chinesische Art

4 Portionen á 740 Kalorien = 3095 Joule

1 Packung tiefgekühltes China-Gemüse, 1 Kochbeutel Reis, Salz, 2 Zwiebeln
1 Stange Porree, 3 Karotten 4 Eßl. Öl, 375 g gemischtes Hackfleisch
2 Eßl. Semmelbrösel

2 Eier, Pfeffer, je 1 Teel. Edelsüß-Paprika und Thymian oder Majoran
1 Eßl. Butter oder Margarine, 2 Teel. Curry

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Das China-Gemüse im Beutel und den Kochbeutel-Reis zusammen in den Topf geben und beides ca. 20 Minuten kochen lassen. Zwiebeln schälen, Porree und Karotten putzen und waschen. Zwiebeln, Porreestangen und Karotten in Scheiben schneiden. 2 Eßlöffel Öl in einem flachen Topf erhitzen, Gemüse hineingeben, mit Salz würzen und zugedeckt 10 Minuten dünsten lassen. Das Hackfleisch mit Semmelbrösel, Eiern, Pfeffer, Edelsüß-Paprika und Thymian oder Majoran vermischen. 4 Frikadellen aus der Masse formen. 2 Eßlöffel Öl und Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin auf jeder Seite 5-6 Minuten braun braten. Das erwärmte China-Gemüse aus dem Beutel nehmen und mit dem frisch gedünsteten Gemüse anrichten. Den Reis auch aus dem Beutel nehmen und mit Curry würzen. Die Frikadellen auf dem Gemüse anrichten, den Reis extra reichen. Zum Würzen noch Sojasoße, Sambals und Relish auf den Tisch stellen.



Chili con Carne

(schlicht übersetzt: Pfeffer mit Rindfleisch)

Ein EL Schweineschmalz, eine Zwiebel, fein gehackt, ein gestrichener EL Chili-Pulver, eine Prise Knoblauch-Pulver, ein viertel Pfund Hackfleisch, eine kleine Dose Tomatenmark, ein achtel 1 Wasser, ein Würfel Fleischbrüh-Extrakt für einen halben 1, eine kleine Dose dicke Bohnen

Schweineschmalz in einer Kasserolle heiß werden lassen. Zwiebel, Chili-Pulver, Knoblauchpulver und Hackfleisch zugeben, fünf Minuten dünsten lassen. Tomatenmark, ein achtel 1 Wasser, Brühwürfel und Bohnen zugeben, aufkochen und 15 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt ziehen lassen.

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Tomatengemüse mit Buletten

4 Portionen á 445 Kalorien = 1865 Joule

1 kg feste reife Tomaten

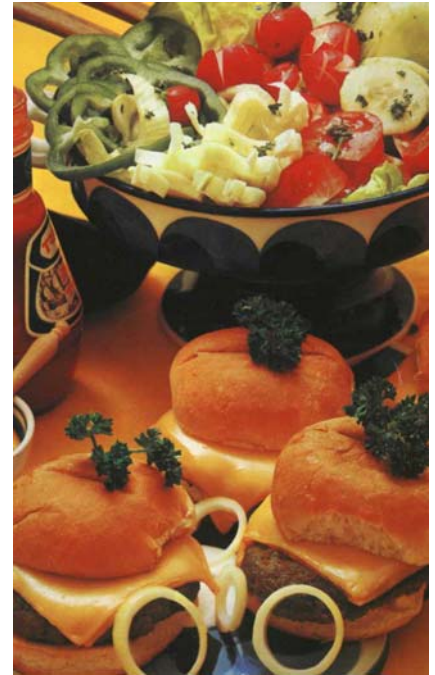
1 grüne Paprikaschote

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

3 Eßl. Öl, Salz, Pfeffer Thymian, 3 Eßl. Tomatenketchup, 375 g gemischtes Hackfleisch,

1 eingeweichtes Brötchen, 1 Ei, 2 Teel. Senf, 1 Spritzer Weinbrand, 1 Eßl. Margarine

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen, vierteln und entkernen. Die Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. In Öl gelb dünsten. Paprikastreifen hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Dann die Tomaten hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und auf ganz schwacher Hitze noch etwa 5 Minuten dünsten. Mit Tomatenketchup abschmecken. Inzwischen Hackfleisch mit Brötchen, Ei, Senf, Weinbrand, Salz und Pfeffer verkneten, zu Buletten formen und in Margarine braten.



Gebratene Fleischklößchen

(auf chinesisches: Chan Far Yook Kun)

Ein halbes Pfund Hackfleisch vom Schwein, eine kleine Dose Krabben, zehn g chinesische getrocknete Pilze, in Wasser eingeweicht, sechs Wasserkastanien (aus einer Dose), ein halber TL Salz, ein halber TL Zucker, eine kräftige Prise Pfeffer, ein EL Maisstärke, ein Ei, verquirlt, eine frische Salatgurke, geschält, Bratfett

Krabben, Pilze und Wasserkastanien fein hacken, mit Hackfleisch, Zucker, Salz und Pfeffer gut vermengen, kleine Klößchen von Zwei-Mark-Stück-Größe daraus formen (die Masse ergibt etwa 12 Stück), in Maisstärke und dann in Ei rollen. Klößchen in heißem Fett schwimmend ausbacken (etwa 8 Minuten). Jedes Klößchen auf eine Scheibe Salatgurke legen, mit einem Holzspieß befestigen, gleich servieren.

Weißer Bällchen

(jede andere Benennung dieses Gerichts in Anspielung auf Vertrautes wäre zulässig)

Eine Dose (etwa 200 g Inhalt) Thunfisch in Öl, zwei Eier, je ein viertel TL Pfeffer, Majoran, Koriander und Kümmel, ein halbes Bund Petersilie, fein gehackt, ein halber TL getrocknete Pfefferminzblätter, fein zerrieben, zwei TL Sardellenpaste, ein 1 gesalzenes Wasser, kochend, ein Päckchen Trockenextrakt >Helle Sauce< für einen viertel 1 Flüssigkeit, ein viertel 1 Wasser, je eine Msp Pfeffer, Liebstöckel und Bohnenkraut, eine halbe kleine Zwiebel, fein gehackt

Thunfisch mit der Gabel fein zerdrücken, Öl mit verwenden. Eier dazumischen, ebenso Pfeffer, Majoran, Koriander, Kümmel, Petersilie, Pfefferminzblätter und Sardellenpaste. Kleine Klopse formen, in ein 1 Salzwasser (es muß sprudeln) 8 Minuten kochen. Aus den restlichen Zutaten eine Sauce bereiten, 5 Minuten kochen. Zum Servieren über die Sauce geben.

Beefsteak Tatar nach Kosaken-Art

(zur Fütterung von ein bis zwei Raubtieren)

Handelnde Person bei diesem Auftritt - mit wahrscheinlichem Happyend - ist der Herr des Hauses. Folgende Requisiten benötigt er für seine Vorstellung:

200 g Rindsfilet, sauber von Fett und Häuten befreit (es soll nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen, sondern Zimmertemperatur haben), eine kleine Zwiebel, eine halbe grüne Paprikaschote, zwei Stengel Dill, eine Sardelle, kurz gewässert, ein Eigelb, 25 g Keta-Kaviar, ein Schnapsglas Wodka, eine Msp gemahlener Kardamom

Diese Zutaten stelle man auf einem Serviertischchen neben der festlich gedeckten Tafel bereit. Man nehme zwei scharfgeschliffene Kosakensäbel (in Ermangelung derselben tut es auch ein kleines Hackebeilchen) und arbeite auf einem Holzbrett das Rindsfilet zu Mus. Zwiebel, Paprikaschote, Dill, Sardelle darüberbreiten, ebenfalls musig hacken. Eigelb, Kaviar, Wodka und Kardamom daruntermengen. Als >Unterlage< empfiehlt sich kräftiges Vollkornbrot.

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Hacksteak vom Hahn in Steinpilz-Sauce

(für zwei Erschöpfte)

Ein halbes Pfund frische Steinpilze, geputzt und fein-scheibig geschnitten (außerhalb der Saison statt dessen eine 250-g-Dose Steinpilze), 20 g Butter, ein Brathähnchen, ein altbackenes Brötchen, ein zehntel 1 Rahm, ein TL Salz, ein viertel TL Pfeffer, drei EL gebrauchsfertiges Paniermehl (mit Eizusatz), 40 g Butter, ein Eigelb, 65 g geschmolzene Butter, ein viertel TL Salz, eine Prise Cayenne-Pfeffer

Steinpilzscheiben in 20 g Butter etwa 10 Minuten dünsten. Vom Brathähnchen das Fleisch roh auslösen und durch die feinste Scheibe des Fleischwolfes treiben. Brötchen in Rahm einweichen, mit dem Hähnchenhack zu einem Teig verarbeiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse handtellergroße Scheiben formen, panieren. In 40 g Butter auf beiden Seiten hellbraun braten, warm stellen. Aus dem Eigelb und 65 g Butter im Wasserbad eine gut bindende Sauce rühren, Steinpilze dazugeben (einschließlich eigenem Saft), mit ¼ TL Salz und Cayennepfeffer würzen. Zum Servieren gieße man reichlich von der Steinpilz-Sauce über die Hacksteaks. Eine passende Beilage ist sahniger Kartoffelbrei.

»Nicht sehr aufregend«, ist der Kommentar erprobter Feinschmecker zu solchen und ähnlichen Gerichten, »aber sehr nahrhaft« Die >Diät für Liebende< soll gar nicht immer aufmuntern. Manchmal ist die Kräftigung viel wichtiger. Und gut ist auf jeden Fall die Abwechslung.



Gefüllte Paprika und Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

2 mittelgroße rote Paprika 2 große Zucchini 400 g Hackfleisch, gemischt 2 Zwiebeln 1 Ei 1 frisches Lorbeerblatt 4 Knoblauchzehen 150 g geriebener Allgäuer Emmentaler schwarzer Pfeffer aus der Mühle Öl 1 Bund Basilikum

Zubereitung

Paprika und Zucchini halbieren und aushöhlen, im sprudelnden Salzwasser 10 Sekunden blanchieren. Abtropfen lassen. Zwiebeln, Lorbeerblatt, Knoblauch, Basilikum und Inneres der Zucchini hacken. Hackfleisch, Ei, Pfeffer und einige Tropfen Öl zufügen und gut vermengen. Die halbe Menge geriebenen Allgäuer-Emmentaler untermischen. Mit dieser Masse die Gemüsehälften füllen und mit dem restlichen Reibekäse überstreuen. Im Backofen bei 150°C 10 Minuten garen, dann kurz überbacken.



Gefüllte Pfefferschoten

(scheinbar bekannt - und doch anders)

Zwei EL Schmalz, ein halbes Pfund Hackfleisch, zwei EL Tomatenmark, eine Zehe Knoblauch, gehackt, ein TL Chillie-Pulver, ein gestrichener TL Salz, zwei EL gehackte Mandeln, ein EL Rosinen, vier große grüne Paprikaschoten, Stiel und Kerngehäuse entfernt

Hackfleisch mit Tomatenmark, Knoblauchzehe, Chillie-Pulver, Salz, Mandeln und Rosinen gut vermischen, in Schmalz fünf Minuten andünsten. Paprikaschoten in siedendem Wasser kurz überbrühen, mit der Fleischmasse füllen. Im Ofen auf leicht gefettetem Blech bei mittlerer Hitze 30 Minuten (oder bis die Haut der Schoten zu bräunen beginnt) backen.

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Zucchini mit Innenleben

Zucchini gibt es jetzt frisch vom Feld. Mit seinem zarten Eigenaroma ist das grüne Gemüse die beste Hülle für herzhaftere Füllungen

Gefüllte Zucchini Schiffchen



Zutaten:

100 g Reis, 2 große oder 4 kleine Zucchini, 50 g Butterschmalz, 1 Zwiebel, 2 Tomaten, 300 g Hackfleisch, Salz, Pfeffer, 2 TL gehackter Thymian, 1 TL Lebkuchengewürz, 150 ml Rindfleischbrühe, 10 g Stärke, 150 g Sauerrahm, Zitronensaft

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung garen. Zucchini waschen und der Länge nach halbieren. Mit einem Teelöffel Kerne und etwas vom Fruchtfleisch herausschaben. Zucchini Schiffchen mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Hackfleisch dazugeben und alles anbraten. Reis zum Hackfleisch geben. Tomatenwürfel unterheben und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Lebkuchengewürz pikant abschmecken. Reis-Hackfleisch-Masse in die Zucchini Schiffchen füllen. Die gefüllten Zucchini im restlichen Butterschmalz anbraten. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen und geschlossen ca. 25 Min. schmoren. Zucchini aus der Pfanne nehmen. Stärke und Sauerrahm verrühren, in den Schmorfond geben und noch mal aufkochen lassen. Schmorfond mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und als Soße zu den Zucchini Schiffchen servieren.

Schwedische Bouletten

Für die Bouletten kann man halb Kalb und halb Schwein nehmen, aber ich persönlich mach's am liebsten nur mit Schweinefleisch, weil das einen besseren Geschmack hat. Für vier Personen brauche ich ein Pfund Hack. Eine Zwiebel wird gewürfelt und in Butter weich gebraten, <Ue^te««2%iHi Fleisch dazu, mit Salz, Pfeffer, ein bisschen Senf, einem Ei. Darauf streue ich ein Glas voll Weißbrotbrösel und gieße ungefähr genauso viel Milch drüber, so dass die Brösel die Milch aufsaugen, dann verrühre ich das Ganze. Die Masse kann ruhig relativ weich sein, um so saftiger sind die Bouletten. Mit dem Esslöffel sticht man runde Kugeln ab, die man in der beschichteten Pfanne mit ein bisschen Butterschmalz brät, zwei bis drei Mal drehen, nach sechs, sieben Minuten sind die Bällchen fertig. Dann raus und warmstellen, jetzt kommt die Sauce: Ich streue noch ein paar Weißbrotbrösel in die Pfanne und gieße etwas Wasser oder Brühe dazu. Bei der Brühe muss ich danach nichts mehr würzen. Wenn man nur Wasser hat, sollte man noch ein paar Kräuter dazugeben. Ein bisschen Sahne rein und fertig. Die Brösel, die man nach dem Braten reinstreut, geben die Bindung, da braucht man kein Mehl und nichts. Das kann man dann mit ein bisschen Essig abschmecken. Dazu gibt es in Schweden immer Preiselbeeren und Kartoffelpüree, ein richtiges muskatiges Kartoffelpüree.

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Grillen - uralt und modern

Etwa 400.000 Jahre sind vergangen, seit der Mensch das Feuer entdeckte. Er lernte, es zu bewahren und für sich nutzbar zu machen. Von da bis zu dem Augenblick, an dem er das erste Mal ein Stück rohes Fleisch vom erlegten Wild über die Glut hielt, um es zu wärmen, war es nur mehr ein kleiner Schritt. Und der Mensch bemerkte zu seinem Erstaunen, daß das Fleisch nicht nur warm wurde, es schmeckte auch besser. — Die Geschichte der Kochkunst begann. Von diesem historischen Moment an blieb rund 380.000 Jahre das Rösten über dem offenen Feuer die einzige Art, die der Mensch kannte, seine Nahrung warm zuzubereiten. Erst gegen Ende der Altsteinzeit wurden die ersten Kochtöpfe erfunden; und erst dann setzte die Jahrhunderte dauernde Entwicklung der Kunst des Kochens, Schmorens und Bratens ein.

Heute sind wir wieder zu den Garmethoden unserer Vorväter zurückgekehrt: Wir rösten das Fleisch über der Glut - wir grillen. Feinschmecker und Köche, Ärzte und Ernährungswissenschaftler sind sich einig, daß gegrillte Speisen nicht nur äußerst wohlschmeckend, sondern auch gesund sind.

Woran liegt es aber, daß sich diese uralte Garmethode erhalten hat und -gerade in letzter Zeit- immer beliebter und verbreiteter geworden ist? Grillen heißt Garen der Speisen durch Strahlungshitze. Die von einer beliebigen Wärmequelle ausgehenden infraroten Strahlen treffen das Grillgut—meist ein Stück Fleisch— mit großer Hitze und bewirken, daß sich alle Poren sofort schließen. Sie dringen in die Grillade ein und bräunen gleichzeitig die Oberfläche. Die Vorteile dieser Garmethode sind leicht zu erkennen:

Die Nährwerte und die typischen Geschmacksstoffe eines jeden Grillgutes bleiben erhalten.

Gegrilltes Fleisch ist saftiger als gebratenes oder geschmortes.

Der Grillkoch kann weitgehend auf Fett verzichten, eine frohe Botschaft für alle, die mit überflüssigen Pfunden kämpfen. Grillgerichte sind aber nicht nur schmackhaft und gesund, sondern dank des großen Angebots moderner Geräte auch schnell und - wenn man einmal die Anfangsgründe beherrscht - einfach zuzubereiten.

Die ursprünglichste und vielleicht auch schönste Art des Grillens ist das Rösten über der Glut. Sie ist ideal, wenn wir in freier Natur ein Picknick veranstalten, wenn wir an einem lauen Sommerabend zu einer Grillparty laden oder einen gemütlichen Grillabend in kleinem Kreis verbringen wollen. Doch wie viele solcher Gelegenheiten gibt es? Heute bringt die moderne Industrie eine Fülle elektrischer Grillgeräte auf den Markt, die uns unabhängig von Wetter und Jahreszeit machen. Wahrscheinlich verdankt das Grillen gerade diesen Geräten den Siegeszug, den es in der modernen Küche angetreten hat. Beschäftigen wir uns zunächst mit den verschiedenen Grillmöglichkeiten.

Auf das Grillgut kommt es an

Wenn vom Grillen die Rede ist, denkt jeder zunächst an gegrilltes Fleisch. Nicht ohne Grund. Kein anderes Nahrungsmittel eignet sich so gut zum Grillen wie zarte Steaks, würzige Koteletts oder auch saftiger Braten. Aber nicht nur Fleisch, auch Geflügel (Hähnchen am Spieß ist ja geradezu ein »Modegericht«), Fische, Kartoffeln, Gemüse, Obst und nicht zuletzt leckere Toasts können mit dem Grill zubereitet werden. Eines aber darf man — wenn man sich zum Grillen entschließt — nie vergessen: Bei keiner anderen Zubereitungsart tritt der Eigengeschmack einer Speise so stark hervor wie beim Grillen. Das Ziel unserer Grillbemühungen muß daher sein, diesen Eigengeschmack zu erhalten und zu unterstreichen, ihm vielleicht auch einmal den Flair des Besonderen zu geben, aber ihn nie zu übertönen oder gar zu unterdrücken. Wer seinem Fleisch erst durch Kochen in raffinierten Saucen zum »Wohlgeschmack« verhelfen will, der wende sich vom Grill ab und kehre zur Bratpfanne und zum Schmortopf zurück; denn so köstlich die Ergebnisse solcher Kochkunst auch sein mögen, das Fleisch wird hier sozusagen Zutat unter Zutaten, bestenfalls Mittelpunkt einer gelungenen Komposition sein, niemals aber Fleisch an sich mit seinem köstlichen Eigengeschmack.

Sagen Sie jetzt nicht, grillen sei eintönig. Wer das behauptet, hat noch nie den zarten Geschmack eines Filetsteaks, das auf der Zunge fast zergeht, mit dem kräftigen Geschmack eines Entrecôtes verglichen. Der feine Geschmack eines Stückes Lammfleisch erinnert an frische Weiden, der kräftige des Hammels an die schroffen Gebirge des Balkans. Schweinefleisch schmeckt würzig - kräftig, und selbst das eher »fade« Kalbfleisch entwickelt bei kurzem, sachgemäßen Grillen einen pikanten Geschmack, um nur einige Beispiele zu nennen. Trotzdem kann und muß man — je öfter gegrillt wird um so mehr — variieren, sei es durch nachträgliche Vervollkommnung mit verschiedenen Gewürzen — hier sei vor allem den Buttermischungen ein Loblied gesungen -, durch Zugabe feiner Saucen, die den Geschmack aber nicht übertönen dürfen, oder durch Marinaden, in die das Grillgut einige Stunden bis zur Verwendung gelegt wird. Doch darauf soll im Kapitel »Allerlei Fleisch« noch näher eingegangen werden. Wenn man bedenkt, welche Rolle der Eigengeschmack einer Speise beim Grillen spielt, andererseits die extrem kurzen Garzeiten in Betracht zieht, wird man zustimmen:

Zum Grillen dürfen nur einwandfreie Lebensmittel von bester Qualität verwendet werden: Fleisch soll von jungen, gutgenährten Tieren stammen und muß genügend abgelagert sein, Geflügel soll jung, Gemüse und Obst so frisch wie möglich sein. Das gute Grillen beginnt also schon beim Einkauf! Und nun wollen wir endlich mit dem Grillen selbst beginnen!

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Hackfleisch vom Grill

Hackfleisch ist aus der Grillküche nicht wegzudenken. Es ist schnell und problemlos zubereitet - es wird nie zäh oder trocken - und gelingt daher auch jedem Anfänger. Neben den typischen Spezialitäten, den Cevapcici aus Jugoslawien oder den Hamburgern aus Amerika, können Sie Hackfleisch in jeder von Ihnen gewünschten Zusammensetzung und Geschmackvariation bereiten, zu »Steaks« formen und auf dem Rost grillen. (Hackfleisch zum Grillen enthält keine Semmeln!) Sie brauchen je nach Dicke und Fleischart 4—6 Min. pro Seite. Wir wollen uns in diesem Buch daher auf ein paar der bekanntesten Rezepte beschränken, die Sie dazu anregen sollen, weitere Varianten zu versuchen.

Cevapcici

je 200g Rindernacken, Rinderschulter, Zwerchrippe und Rinderbauch, Salz, Pfeffer

Das gesamte Rindfleisch zweimal durch den Fleischwolf drehen, kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, sehr gut durchkneten und 2-3 Stunden ruhen lassen. Danach mit angefeuchteten Händen daumengroße »Würstchen« formen, diese auf den sehr heißen Rost legen und insgesamt etwa 5-6 Min. grillen, dabei mehrmals wenden. Die Cevapcici am besten auf Holztellern mit marinierten roten Paprikastreifen anrichten und mit gehackten Zwiebeln oder Zwiebelringen, die mit Rosenpaprika bestreut sind, servieren. Frisches Weißbrot und Weißkohlsalat passen besonders gut dazu.

Hamburger

500g Rindfleisch, gehackt, Salz, Pfeffer, etwas Sahne (oder Kondensmilch), 4 Semmeln, 20g Butter, 4 Salatblätter, 1 große Zwiebel für Zwiebelringe

Das gehackte Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit 1—2 Teel Sahne geschmeidig machen, gut durchkneten und 4 nicht zu dicke »Steaks« in der Größe einer Semmel formen; dann auf den heißen Rost legen und 3-4 Min. pro Seite grillen.

Diese Hamburger auf folgende »klassische Art« servieren: Die Semmeln halbieren und am Rand des Grillgeräts von beiden Seiten leicht anrösten. Die untere Semmelhälfte dünn mit Butter bestreichen, mit einem Salatblatt und einigen Zwiebelringen belegen, die Hamburger darauflegen, je nach Geschmack noch einige Scheibchen Essiggurken daraufgeben und mit der zweiten Semmelhälfte bedecken. Unbedingt Tomatenketchup dazu reichen.

Eine andere Variation: Verwenden Sie statt der Butter 1-2 Teel Mayonnaise, die Sie auf die Hamburger geben.

Cheeseburger

500g Rindfleisch, gehackt, 1/2 Zwiebel, 2 Teel Öl, 1 Eigelb, 1/2 Teel Pfeffer, 1/2 Teel Oregano, 4 Scheiben Emmentaler Scheibletten, 1 Teel Edelsüßpaprika

Die Zwiebel feinhacken und im Öl anschwitzen. Das gehackte Rindfleisch mit der gedämpften Zwiebel, dem Eigelb, dem Pfeffer und dem Oregano vermischen und gut durchkneten. Aus dem Fleischteig 4 »Steaks« formen, auf den heißen Grill legen und 3 Min. pro Seite grillen, dann mit den Emmentaler Scheibletten belegen und noch so lange unter dem Grill lassen, bis die Scheibletten schmelzen. Zuletzt mit Paprika bestreuen.

Servieren Sie die Cheeseburger nach amerikanischer Methode mit Tomatenketchup und reichen Sie Weißbrot und Kopfsalat dazu.

Chickenburger

200 g Kalbfleisch, gehackt, 300g Geflügelfleisch, gehackt (auch gekochte Reste), 1 Eigelb, 1/2 Teel Salz, 1 Messerspitze Zitronenmelisse, gemahlen, 1 Messerspitze Pfefferminze, gemahlen, 1 Messerspitze Ingwer

Das Hackfleisch mit dem Eigelb mischen, mit Salz, Zitronenmelisse, Pfefferminze und Ingwer würzen und sehr gut durchkneten. Aus dem Fleischteig 4 etwa 1 1/2 cm dicke Steaks formen, auf den heißen Rost legen und 4-5 Min. pro Seite grillen.

Servieren Sie sie mit einer Ingwersauce oder mit einer fertigen Sauce wie Mango Chutney; Sie können die Chickenburger aber auch mit einer beliebigen pikanten Sauce bestreichen und zwischen zwei Salatblätter in eine aufgeschnittene Semmel legen.

Schwedische Bouletten

Für die Bouletten kann man halb Kalb und halb Schwein nehmen, aber ich persönlich mach's am liebsten nur mit Schweinefleisch, weil das einen besseren Geschmack hat. Für vier Personen brauche ich ein Pfund Hack. Eine Zwiebel wird gewürfelt und in Butter weich gebraten, Fleisch dazu, mit Salz, Pfeffer, ein bisschen Senf, einem Ei. Darauf streue ich ein Glas voll Weißbrotbrösel und gieße ungefähr genauso viel Milch drüber, so dass die Brösel die Milch aufsaugen, dann verrühre ich das Ganze. Die Masse kann ruhig relativ weich sein, umso saftiger sind die Bouletten. Mit dem Esslöffel sticht man runde Kugeln ab, die man in der beschichteten Pfanne mit ein bisschen Butterschmalz brät, zwei bis drei Mal drehen, nach sechs, sieben Minuten sind die Bällchen fertig. Dann raus und warmstellen, jetzt kommt die Sauce: Ich streue noch ein paar Weißbrotbrösel in die Pfanne und gieße

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

etwas Wasser oder Brühe dazu. Bei der Brühe muss ich danach nichts mehr würzen. Wenn man nur Wasser hat, sollte man noch ein paar Kräuter dazugeben. Ein bisschen Sahne rein und fertig. Die Brösel, die man nach dem Braten reinstreut, geben die Bindung, da braucht man kein Mehl und nichts. Das kann man dann mit ein bisschen Essig abschmecken. Dazu gibt es in Schweden immer Preiselbeeren und Kartoffelpüree, ein richtiges muskatiges Kartoffelpüree.

VON KURT JÄGER

Spitzkohlrouladen mit Geflügelfüllung

Rouladen, mal nicht vom Rind. Die aus Geflügel sind richtig saftig, das ist mal was anderes. Dazu nimmt man Spitzkohl, der ist schön zart; Weißkohl hat härtere Blätter, die kann man nicht so gut rollen. Die Spitzkohlblätter muss man nur kurz blanchieren, eine halbe Minute im kochenden Wasser, das reicht, dann kalt abschrecken und auf einem Tuch auslegen, so dass eine rechteckige Fläche entsteht: Für vier Personen ungefähr 50 mal 30 cm, so zweieinhalb DIN-A4-Blätter groß. Am einfachsten ist, wir verteilen die Füllung auf den ausgebreiteten Spitzkohl, wie bei einem Strudel, rollen das Ganze auch genauso auf und schneiden dann die Rouladen ab. Die werden in der Pfanne gebraten.

Die Füllung: Fürs Geflügelgehackte brauchen wir Hühnerbeinchen, die sind wesentlich saftiger als die Brust und geben auch eine bessere Sauce. Beim Braten gebe ich nämlich die Haut und die Knochen mit in die Pfanne, schon durch das Fett hat man mehr Geschmack. Pro Person würde ich schon zwei Schenkel nehmen. Erst mal löse ich die Haut ab und schneide und hacke das Fleisch ganz klein - oder drehe es durch den Fleischwolf, durch die mittlere Scheibe. Das schwitze ich mit gewürfelten Zwiebelchen oder Schalotten in Olivenöl an, würzen würde ich, das passt zu Geflügel immer gut, mit Rosmarin, 20 Nadeln fein gehackt, und ein bisschen Knoblauch. Oder Zitronenmelisse statt Rosmarin (nicht beides, eins reicht) - zehn Blättchen, es soll ja nach was schmecken, auch klein gehackt. Ein bisschen Zitronenschale kann man auch noch mit reinreiben, dann salzen und pfeffern, da kann man ruhig mal rosa Pfeffer nehmen, der hat ein bisschen einen anderen Geschmack, der ist nicht so scharf. Einfach einen Mokkalöffel voll zerdrückter (nicht gemahlener) Körnchen reinstreuen in die Masse und ein wenig durchmischen. Wer mag, gibt einen Löffel Olivenöl oder Sahne dran, damit das Ganze noch saftiger wird. Die gebratene Fleischmasse wird jetzt gleichmäßig auf dem Spitzkohl verteilt, den man vorher auch noch mal etwas salzen und pfeffern kann. Und, was schön ist: vor dem Einrollen etwas Olivenöl aufs Ganze tröpfeln. Zwei, drei Blätterschichten sollte man außendrum haben, damit die Roulade hält. Eine Schnur braucht man dann nicht mehr drum herumzubinden.

Ein wichtiger Tipp: Wenn man den Kohl ausgebreitet hat, eine Stoffserviette oder ein Tuch drüberlegen und die Blätter mit einem Nudelholz platt rollen, dann halten die Rouladen wesentlich besser. Jetzt schneide ich sie in neun bis zwölf Zentimeter lange Stücke und brate sie schön in Butter an, mit einer klein geschnittenen Zwiebel. Auch die Hühnerknochen und die Haut kommen zum Anbraten dazu, mit Wasser oder Fleischbrühe lösche ich ab, zwei Deziliter Flüssigkeit brauche ich, und lasse alles 20 Minuten im Ofen schmoren: bei 160, 170 Grad. Nicht abdecken, so dass die Rouladen ein bisschen Farbe annehmen.

Danach entferne ich Knochen und Haut, passiere die Sauce durch ein grobes Sieb. Nun wird geschaut: Ist die Sauce kräftig, oder muss ich sie noch ein bisschen auf dem Herd reduzieren? Wer sie gern sämig mag, tut noch etwas Kartoffelstärke rein. Ich find's auch schön, ein paar Tomatenwürfelchen oder klein gehackte schwarze Oliven dazuzugeben.

— Kurt Jäger ist Chefkoch im Hotel Haferland auf dem Darß

Zum Sattessen

Als leckerer Braten schön in Form gebracht, so schmeckt Hackfleisch am besten. Der **herzhafte Klassiker** aus der Röhre ist schnell gemacht und gelingt einfach immer

Hackbraten mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- je 125 g Karotten, Lauch und Champignons
- 1 Brötchen vom Vortag
- 50 g Butterschmalz
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- Kümmel, Majoran
- 1 Knoblauchzehe (gepresst) • 40g Semmelbrösel

1. Karotten schälen und in Stifte schneiden. Lauch und Champignons putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. 30 g



Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin andünsten. Pilze zugeben, salzen und pfeffern. Zum Abkühlen beiseite stellen.

2. Brötchen aus dem Wasser nehmen, ausdrücken. Mit Hackfleisch, Eiern und Knoblauch vermengen. Teig mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran abschmecken. Ein rechteckiges Stück Alufolie mit Semmelbröseln bestreuen. Teig darauf zu einer 30 x 40 cm großen Platte ausrollen. Gemüse darauf verteilen. Platte mit Hilfe der Folie zu einer Rolle formen.
3. Restliches Schmalz in einem Bräter erhitzen. Fleischrolle hineingeben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 40 - 45 Min. backen. Braten während der Bratzeit mehrmals mit Bratfett bepinseln. Zum Schluss den Hackbraten noch 10 Min. unterm Grill bräunen.

Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler

ANCHOVIS sind in Salzlake eingelegte Sprotten. (Die Sprotte wiederum ist eine nahe Verwandte des Herings, nur wesentlich kleiner.) Die frischen Fische reifen mehrere Monate in der gewürzten Lake und werden dadurch gar. Anstelle von A. können meist auch Sardellen verwendet werden.

ARTISCHOCKENBÖDEN gelten als ganz besondere Delikatesse. Die (ihrer botanischen Herkunft nach) distelartige Artischockenpflanze wird hauptsächlich in den Mittelmeerländern angebaut. Verzehrt wird der fleischige Boden der aus dicklichen Schuppenblättern bestehenden Blüte. Die Zubereitung frischer Artischocken ist etwas umständlich. Man kann sich mit konservierten Böden helfen.

AUBERGINEN heißen zu deutsch Eierfrüchte, auf italienisch Melanzane. Das Gemüse, in Italien, Frankreich, Marokko und auf den Kanarischen Inseln angebaut, war bei uns noch bis vor wenigen Jahren fast unbekannt. Heute hat wohl fast jeder die charakteristisch tiefviolette walzen- oder birnenförmige Frucht zumindest schon einmal gesehen. Geschmacklich erinnert die Eierfrucht an Tomate.

BACON nennen die Dänen eine besondere Art von durchwachsenem Speck, von dem auf der Britischen Insel gewaltige Mengen vor allem zum Frühstück vertilgt werden. Dänische Viehzüchter haben eigens eine besondere Schweineart >entwickelt<, auf der dieser magere Speck >wächst<.

BAMBUS-SCHÖSSLINGE sind bei uns erklärlicherweise nur als Konserven zu haben. Es handelt sich um die jungen Sprossen von Bambusrohr, die in Aussehen, Geschmack und anregenden Eigenschaften unserem Spargel ähneln. Für Spezialitäten der ostasiatischen Küche verwendet man aber tunlichst doch das >Original<.

BASILIKUM ist ein aus Ostasien stammendes Gewürzkraut, das auch bei uns angebaut wird. Frisch ist es in den Sommermonaten zu haben; ganzjährig sind die getrockneten und grob zerriebenen Blätter im Handel.

BROCCOLO war eine rein italienische Gemüse-Spezialität, bevor er auch bei uns als Tiefkühlkost auf den Markt kam. Es handelt sich um eine Zwischenform von Blumenkohl und Spargelkohl. Auf stark verästelten tiefgrünen Stengeln sitzen gleichfarbige kleine Rosen.

CAYENNE-PFEFFER ist ein strauchartiges Tropengewächs, das paprikaartige Schoten von roter bis gelblicher Färbung und 0,5 bis 2 cm Länge trägt. Der Geschmack ist raß und schärfer als der des Paprikas. In der Küche wird Cayenne meist fein gemahlen verwendet.

CHILI-PULVER (auch Chillie geschrieben) wird durch Mahlen aus den getrockneten Schoten einer orangegelben Sorte des Cayenne-Pfeffers gewonnen. Das Gewürz ist wohl das >heißeste< unter den Pfeffer-Arten und sowohl in Asien wie in Mittelamerika sehr beliebt. Bei uns sind Erzeugnisse nordamerikanischer Gewürzmöhlen erhältlich, denen >mildernde< Bestandteile beigemischt sind.

CORIANDER gilt bei uns als typisches Weihnachtsbäckerei-Gewürz, gibt aber auch manch anderer Speise eine interessante Geschmacksnuance. Die im Mittelmeer heimische Doldenpflanze trägt pfefferkornartige Früchte. In der Küche werden sie meist gemahlen verwendet.

CRABMEAT, übersetzt Krebsfleisch, ist eine u. a. in Japan und Rußland hergestellte Konserve aus Meeres-Krebsen.

CURRY-PULVER wird aus verschiedenen gemahlenden Würzstoffen (z. B. Kardamom, Cayenne-Pfeffer, Koriander, Curcuma, Ingwer, Kümmel, Muskatblüte, Nelken, Pfeffer, Zimt) zusammengesetzt und ist >das< indische Gewürz. In Indien selbst kennt fast jede Provinz eine andere Mischung des Currys, als Hauptmerkmal ist jedoch allen eine ausgesprochen brennende Schärfe eigen. Bei uns sind standardisierte, im Geschmack etwas milder abgestimmte Curry-Pulver erhältlich.

DILL, auch Gurkenkraut genannt, zählt zu den typischsten heimischen Küchenkräutern. Frisch ist er vom Frühsommer bis zur Blütezeit im Spätherbst zu haben, in der übrigen Zeit verwendet man die getrockneten oder in Essig eingelegten Blätter und die Samen. Dill ist keineswegs ausschließlich ein Einmachgewürz, wie in diesem Buch nachzulesen.

ESTRAGON stammt aus Südeuropa und Sibirien, ist aber schon seit Jahrhunderten in unseren Küchengärten heimisch. Das Würzkräutchen läßt sich sehr vielseitig anwenden, sein Geschmack erinnert etwas an Anis. Zum Kochen nimmt man die frischen, getrockneten oder in Essig eingelegten Blätter.

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

FENCHEL gilt bei uns zulande noch weithin als vielseitig verwendbarer Heiltee, wobei ein Sud aus den Samen bereitet wird. Dieser Gewürzfenchel trägt nämlich kleine eiförmige Früchte, bildet aber im unteren Teil der Pflanze keine Knollen. Für Abwechslung in der Küche sorgt die in Italien heimische Abart Fanocchio, der Gemüsefenchel, der Knollen und besonders dicke Stengel bildet. Der italienische Fenichel kommt von Oktober bis April auf den Markt und ist eines der schmackhaftesten Wintergemüse.

GLUTAMATWÜRZE ist eine den Eigengeschmack von Speisen hebende Streumasse mit dem Natriumsalz des Eiweißstoffes Glutaminsäure. Sie ist bei uns z. B. unter den Markenbezeichnungen >Aromat< und >Fondor< erhältlich.

HIRSCHHORNSALZ, exakt chemisch das Ammonium-Salz der Kohlensäure, ist ein althergebrachtes Triebmittel vor allem in der Weihnachtsbäckerei. Es sollte nur für flache Backwaren verwendet werden, die man schnell bei scharfer Hitze fertig macht. Das Salz spaltet sich nämlich bei der Erhitzung in Kohlensäure und Ammoniak; letzteres würde bei dickeren Backstücken einen unangenehmen Nachgeschmack hinterlassen.

HUMMERKREBS wird eine Krebsart mit besonders langem fleischigem Schwanz genannt. Vorzugsweise anstelle von Hummer in Ragouts etc. zu verwenden, weil preislich günstiger. Dürfte allerdings frisch nur in großstädtischen Feinkost-Häusern erhältlich sein.

INGWER (kandierte und gemahlen) findet Verwendung zur Likörherstellung, in der Konditorei und in der Küche. Das Gewürz wird aus dem Wurzelstock der gleichnamigen tropischen Pflanze gewonnen, den man wäscht, trocknet und schält. In den Gewürzmühlen werden die Stücke zu Pulver verarbeitet. Der Geschmack ist intensiv scharf-würzig. Ungetrocknete Wurzelstücke kommen in folgenden Formen auf den Markt: mit Zucker überzogen als >kandierte<, in Zuckersirup als >ingelegt< und mit Schokoladen-Kuvertüre überzogen als >Konfekt<.

KARDAMOM, die Kapsel Frucht eines tropischen Strauchs, hat viel zum Ruf der deutschen Wurstmacher beigetragen, daß sie im Würzen eine besonders glückliche Hand haben. Es ist deshalb nicht einzusehen, warum man mit Kardamom nicht auch häufiger in der Küche zubereitete Gerichte bereichern sollte.

KERBEL, ein typisches Frühjahrskraut unserer Gärten, soll manch heilsame Wirkung haben. Allein schon deshalb wäre seine häufigere Verwendung in der Küche zu empfehlen. Den getrockneten und gemahlene Blättern, mit denen man sich in der übrigen Zeit des Jahres behelfen muß, fehlt leider viel von den im frischen Zustand enthaltenen Aromastoffen.

KREBSBUTTER, eine Mischung von Krebs-Extrakten mit mindestens fünfzig Prozent Butterfett, wird von der Feinkost-Industrie als Dosenkonserve hergestellt. Eine Selbsterstellung im Haushalt ist kaum lohnend. Krebsbutter wird in erster Linie zur geschmacklichen Verfeinerung von Ragout-Saucen etc. verwendet.

LANGUSTINEN sind eine kleinere Art von Langusten, die im Mittelmeer, aber z. B. auch an der chilenischen Küste vorkommt. Langusten wiederum sind, einfach ausgedrückt, große Krebse (= Hummer) ohne Scheren.

LIEBSTÖCKEL, wegen seiner geschmacklichen Ähnlichkeit mit einer Suppenwürze auch >Maggi-Kraut< genannt, ist ein weiteres Mittel der Volkshelkunde, dessen Anwendbarkeit in der feinen Küche nicht in Vergessenheit geraten sollte. Insbesondere Fleischgerichte erhalten durch Liebstöckel eine aparte Geschmacksbereicherung.

LOTOSNÜSSE sind uns vielleicht weniger geläufig als die japanischen Lotosblüten; letztere wurden allein schon durch die Operette populär. Die Nüsse haben etwa das Aussehen von großen Haselnüssen und sind bei uns in Feinkostgeschäften als Dosenkonserve (in Zuckersirup eingelegt) zu haben.

MAJORAN ist schon durch den Volksmund als >Fleischergewürz< gekennzeichnet, er wird >Wurstkraut< genannt. Sein Aroma bringt aber auch manch anderer Mahlzeit eine willkommene Bereicherung. Frischen Majoran gibt es im Sommer und Herbst, doch behalten auch die getrockneten Blätter ihre charakteristischen Geschmacksstoffe.

MANGO-CHUTNEY wird aus Mango-Pflaumen hergestellt, einer südasiatischen Steinfrucht. Die Bezeichnung Chutney besagt, daß das Mark der Mangofrüchte mit Pfeffer, Zucker, Ingwer und Rosinen zu einer dicklichen Sauce eingekocht wurde.

MUSKATBLÜTE nennt man den Samenmantel der uns geläufigeren Muskatnuß. In den westindischen Ursprungsländern wird dieser Mantel sorgfältig von der Nuß gelöst und getrocknet. Bei uns kommt die Muskatblüte, auch Macis genannt, gemahlen in den Handel. Ihre Würzkraft ist intensiver als die der Nuß.

OREGANO, abgeleitet vom lateinischen *Origanum majorana*, nennt der Italiener den wildwachsenden Majoran. Zusammen mit Salbei gehört er zu den ganz typischen italienischen Speisegewürzen. Oregano ist etwas intensiver und würzhafter im Aroma als unser heimisches Gartenkraut Majoran. Erhältlich sind die getrockneten Blätter.

PAIN (z. B. von Gänseleber), ein Brotaufstrich für Feinschmecker, ist als kleine Pastete oder in Döschen fertig zu haben. Nach den deutschen Bestimmungen muß der gesamte Fleischanteil mindestens 75 Prozent, der namengebende Fleischanteil mindestens 60 Prozent ausmachen. Das Fleisch wird scharf angebraten, fein durchgedreht und mit Butter und Gewürzen zu einer gut bindigen streichbaren Masse verarbeitet.

PAPRIKA gehört zur großen Familie der (in diesem Buch zu besonderer Bedeutung erhobenen) Pfeffergewächse. Die Schoten wachsen an einjährigen Sträuchern und unterscheiden sich voneinander einmal nach der Form (in spitze und dicke), sodann nach der Schale (in glatte und gerippte), weiter nach der Farbe (in tief grüne, hellgelbe und

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

dunkelrote), schließlich nach dem Geschmack (in scharfe und milde) und auch nach der Größe (in großfrüchtige und kleinfrüchtige). Sich in dieser Vielfalt zurechtzufinden ist einfacher, als es zunächst den Anschein hat: Für Gemüse und Salate eignen sich insbesondere die großen, grünen, milden Schoten. Die roten Varianten sind frisch oder getrocknet, hauptsächlich Gewürz. Die Schärfe des Paprika rührt aus seinem Gehalt von bis zu 0,2 Prozent an Capsaicin her, dieses sitzt überwiegend in den inneren Trennwänden der Schote und in den Samen (weshalb man diese in milderer Zubereitungen entfernt). Beim gemahlene Gewürzpaprika ist es sehr wichtig zu wissen, daß die verschiedenen Handelsbezeichnungen einen Gradmaßstab für die Schärfe des Pulvers abgeben. Von sehr mild bis raß heißen die Abstufungen: Delikateß, Edelsüß, Halbsüß, Rosen- und Scharf-Paprika. Außerhalb der Frischpaprika-Saison kann man sich für Salate mit eingelegten roten Schoten und zum Würzen mit Paprika-Mark helfen.

PASTINAKE, eine Kreuzung aus Petersilienwurzel und Möhre, war ein beliebtes Gemüse bei unseren Altvorderen. Es wurde aber durch den Anbau der Kartoffel fast ganz verdrängt. Zu Unrecht, denn die Pastinaken haben einen höheren Nährwert als Möhren.

PEPERONI wird eine kleinschotige spitze Form des Gewürzpaprikas genannt. Sie kommt frisch und konserviert auf den Markt. Sparsam verwenden: sehr scharf!

PINIENSAMEN (auch als Pinienkerne bzw. -nüsse bezeichnet) sind die Samenkerne des Pinienbaums der Mittelmeerländer. Die geschälten Samen schmecken mandelartig und werden zuweilen auch anstelle von Mandeln verwendet.

ROSMARIN, der Volksmund nennt das Kraut gewiß nicht zu Unrecht auch Hochzeitsblümchen, ist ein Frühjahrsgewächs unserer Küchengärten. Seinen Ursprung hat es in den Mittelmeerländern. Der Geruch der Blätter ist so fein, daß sie sich zum Aromatisieren sowohl in der Küche wie auch in der Parfümerie eignen.

SAFRAN »macht den Kuchen gel«, heißt es in unserem Kindervers. Das Gewürz ist eines der ältesten, mit dem überhaupt Handel betrieben wurde, und eines der kostbarsten. Letzteres rührt ganz einfach daher, daß es notwendig ist, 80 000 Narben aus der Blüte der Schwertlilienpflanze Safran mit der Hand zu pflücken, um ein Kilogramm Gewürz zu erhalten. Anbauländer sind unter anderem Österreich, Persien und Spanien.

SALBEI war ein beliebtes Hausmittel aus der Kiepe der früheren Kräuterweiblein. Als Küchenwürze haben ihn die Italiener populär gemacht. Das frische Kraut wird bei uns im Frühsommer geerntet, die getrockneten Blätter büßen kaum an Wirkungskraft ein. Bei der Dosierung in der Küche sollte man sehr vorsichtig sein, starker Salbeigeschmack wird oft als unangenehm empfunden.

SARDELLENPASTE stellt die Fischindustrie aus der im Mittelmeer und an den westeuropäischen Küsten gefangenen, zur Familie der Heringe gehörenden Sardelle her. Der Fisch wird (wie die aus Sprotten gewonnenen Anchovis) in Salzlake gar gemacht. Für die Paste, die meist in Tuben abgefüllt wird, werden die durchgereiften Sardellen noch fein gemahlen.

SCAMPI sind kleine Mittelmeer-Langusten.

SESAM-SAMEN braucht man als Gewürz für einige tropische Spezialitäten. Etwas geläufiger ist uns das aus den Samen der ostindischen Pflanze gewonnene Sesam-Öl, das bei uns zuweilen als Speise-Öl zu haben ist.

SHERRY ist eine englische Verballhornung der Bezeichnung für einen der berühmtesten spanischen Dessertweine: Xeres.

SOJA-SAUCE gewinnen japanische und chinesische Fabriken durch Vergären von gekochten und gemahlene Soja-Bohnen. Die Sauce ist leichtflüssig, dunkelbraun bis kaffeefarben und von angenehm würzhaftem Geruch. Auf Speisen hat sie neben ihrer Würzkraft eine stark färbende Wirkung.

THYMIAN, das wild wachsende Wegrandkraut mit seinen blauen Blüten, galt in der Volksmedizin speziell als nervenstärkend. Mittlerweile längst gärtnerisch angebaut, wurde Thymian zu einem beliebten Wurstgewürz, seine Verwendung in der Küche hat weiten Spielraum. Die frischen Blätter und Blüten gibt es nur kurze Zeit im Frühsommer, die getrockneten Blätter halten das ganze Jahr über vor.

TRÜFFELN sind heute wie vor Jahrhunderten mit der kostbarste Bestandteil des Feinschmecker-Repertoires. Die nuß- bis faustgroßen dunkelbraunen Pilze haben eine rau genarbte Oberfläche und wachsen in Laubwäldern unter der Erdoberfläche. Deshalb bedarf es zum Aufstöbern der Trüffel besonders auf deren Geruch abgerichteter >Jagdtiere< - hauptsächlich richtet man Hunde und Schweine dazu ab. Die begehrtesten >Jagdgründe< liegen in Perigord in Südfrankreich, die Saison ist dort im Spätherbst.

VE-TSIN ist die chinesische Bezeichnung für ein >Feinschmeckerpulver<, das aus Natrium-Glutamat (siehe >Glutamatwürze<) besteht.

WASSERKASTANIEN sind eine unseren Maronen ähnliche China-Frucht. Sie sind bei uns in Feinkostgeschäften als Konserve zu haben.

WASSER-KRESSE, auch Brunnen-Kresse genannt, gilt als hervorragendes Mittel für Frühjahrskuren. Das Kraut wächst wild an Gewässerufem, es wird aber auch angebaut. Man kann Salate daraus bereiten, es hat aber auch eine intensive Würzkraft. Der Geschmack ist scharf rettichartig.

WORCESTERSHIRE-Sauce ist nach der gleichnamigen englischen Grafschaft benannt. Bei ihrer vielfältigen Zusammensetzung (Pfeffer, Ingwer, Nelken, Piment, Curry, Senf, Paprika, Zwiebeln, Cayenne, Knoblauch,

Gehackt schmeckt's noch mal so gut

Fleischklopse - Fleischpflanzerl - Bouletten - „Kafta“ - „Cevapcici“ - „Köttbullar“ - »Hamburger« - Kjeftédes

Tamarindenmus, Pilze, Salz, Zucker, Malz-Essig und Sherry) ist es notwendig, sie vor Gebrauch immer gut zu schütteln. Man würzt mit dieser Sauce z. B. Ragouts, Pasteten, Fisch, aber nur tropfenweise.