



## Gefüllte Kohlblätter I

Raffiniert

4 Portionen

**Pro Portion:** E: 24 g, F: 48 g, Kh: 13 g,  
kJ: 2433, kcal: 581, BE: 0,5

*Salzwasser*

*(auf 1 l Wasser 1 TL Salz)*

**1 Rotkohl (1600–1800 g)**

**600 g Bratwurstbrät**

**1 Gemüsezwiebel (etwa 300 g)**

**200 g weiße oder rosa Champignons**

**4 EL Speiseöl**

**Salz**

**gem. Pfeffer**

**gem. Kümmelsamen**

**1 Bund Suppengrün (etwa 500 g,**

**küchenfertig vorbereitet,**

**z. B. Möhren, Porree, Sellerie)**

**200 ml Fleischbrühe**

*einige Basilikumblättchen*

**Zubereitungszeit:** 65 Minuten, ohne Abkühlzeit

**Garzeit:** etwa 50 Minuten

**1.** Das Salzwasser in einem großen, weiten Topf zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit vom Rotkohl die äußeren, welken Blätter entfernen. Rotkohl abspülen, den Strunk unten keilförmig ausschneiden.

**2.** Den Rotkohl so lange in kochendes Wasser legen, bis sich die äußeren Blätter lösen. Diesen Vorgang wiederholen, bis sich etwa 8 Blätter lösen lassen und etwas weich sind. Die Blätter abtropfen lassen und trocken tupfen. Dicke Blattrippen flach schneiden.

**3.** Bratwurstbrät in eine Schüssel geben. Die Gemüsezwiebel abziehen, halbieren und würfeln. Champignons putzen, evtl. kurz abspülen, abtropfen lassen und klein schneiden.

**4.** Zwei Esslöffel des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Champignonstücke hinzugeben und mit andünsten, etwas abkühlen lassen.

**5.** Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 180 °C

**Heißluft:** etwa 160 °C

**6.** Die Champignonmasse zu dem Bratwurstbrät in die Schüssel geben und gut unterkneten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

**7.** Das vorbereitete Suppengrün in Würfel schneiden. Restliches Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Suppengrünwürfel und die restlichen Zwiebelwürfel darin unter Rühren andünsten. Brühe hinzugeießen. Den Bräter von der Kochstelle nehmen.

**8.** Jeweils 2 Rotkohlblätter übereinanderlegen. Die Brät-Champignon-Masse darauf verteilen. Die Blätter seitlich einschlagen und aufrollen. Die Rouladen mit der Nahtseite nach unten auf das angezündete Gemüse setzen.

**9.** Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die gefüllten Rotkohlblätter **etwa 50 Minuten garen.**

**10.** Die gefüllten Rotkohlblätter mit dem Gemüse anrichten und mit abgespülten, trocken getupften Basilikumblättchen garniert servieren.

**Tipp:** Den restlichen Rotkohl in feine Streifen schneiden, blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und für ein Rotkohlgemüse einfrieren.



## Hack-Käse-Strudel I

Für Gäste

4 Portionen

**Pro Portion:** E: 25 g, F: 47 g, Kh: 48 g,  
kJ: 3000, kcal: 717, BE: 4,0

**Für den Teig:**

450 g TK-Blätterteig (6 Platten)

**Für die Füllung:**

je 1 rote und grüne Paprikaschote  
(je etwa 150 g)

1 große Zwiebel  
(etwa 100 g)

1–2 Tomaten

2 EL Speiseöl

250 g Rindergehacktes

Salz

gem. schwarzer Pfeffer

1 geh. EL Tomatenmark

100 g Kräuterschmelzkäse-  
Zubereitung

**Zum Bestreichen:**

1 Eigelb

1 EL Wasser

**Zum Bestreuen:**

Paprikapulver edelsüß

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten,  
ohne Auftau- und Abkühlzeit

**Garzeit:** Strudel etwa 45 Minuten

1. Für den Teig Blätterteigplatten nebeneinander nach Packungsanleitung auftauen lassen. Blätterteigplatten wieder aufeinanderlegen, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 30 x 40 cm) ausrollen.

2. Für die Füllung die Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen. Tomaten abspülen, abtrocknen und die Stängelansätze ausschneiden. Paprikaschoten, Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden.



3. Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C

**Heißluft:** etwa 180 °C

4. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüsewürfel hinzugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten dünsten. Gehacktes hinzufügen, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Die Zutaten nochmals kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark unterrühren. Die Gemüse-Hackfleisch-Masse erkalten lassen.

5. Kräuterschmelzkäse auf das Blätterteig-Rechteck streichen, die Gemüse-Hackfleisch-Masse darauf verteilen. Den Teig von der längeren Seite her aufrollen und auf ein Backblech (gefettet, mit Backpapier belegt) legen.

6. Zum Bestreichen Eigelb mit Wasser verschlagen. Den Strudel damit bestreichen und mit Paprika bestreuen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Strudel **etwa 45 Minuten garen**.

7. Den Hack-Käse-Strudel vom Backblech nehmen und sofort servieren.

## Hackklößchen in Tomatensauce I

Einfach

4 Portionen

**Pro Portion:** E: 30 g, F: 32 g, Kh: 12 g,  
kJ: 1906, kcal: 454, BE: 0,5

**Für die Tomatensauce:**

3 mittelgroße Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

500 g passierte Tomaten  
(aus dem Tetra Pak®)

1–2 EL Tomatenmark

Salz

gem. Pfeffer

Cayennepfeffer

Zucker

**Für die Hackklößchen:**

2 mittelgroße Zwiebeln

1–2 Knoblauchzehen

500 g Rindergehacktes

1 Ei (Größe M)

Paprikapulver edelsüß

einige

Spritzer Tabasco

1 TL gerebelter Majoran

2 EL Butter oder 4 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

**Garzeit:** 15–20 Minuten

1. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchscheiben darin etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Passierte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker würzen.

2. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Die Sauce anschließend in eine flache Auflaufform (gefettet) füllen.

3. Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 180 °C

**Heißluft:** etwa 160 °C

4. Für die Hackklößchen Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.

5. Gehacktes in eine Schüssel geben. Ei, Zwiebelwürfel und Knoblauch gut unterkneten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika, Tabasco und Majoran kräftig würzen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Klößchen formen.

6. Butter oder Olivenöl in einer Pfanne zerlassen bzw. erhitzen. Hackklößchen darin von allen Seiten braun anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Hackklößchen in die Sauce legen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hackklößchen **15–20 Minuten garen**.

**Beilage:** Reis oder Nudeln und Salat.

**Tipp:** Das Gericht kann gut eingefroren werden.



## Hackröllchen mit Minze |

Zum Mitnehmen

8 Stück

**Pro Stück:** E: 9 g, F: 9 g, Kh: 6 g,  
kJ: 580, kcal: 138, BE: 0,5

### 3 Stängel Minze

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

300 g Gehacktes (halb Rind-,  
halb Schweinefleisch)

4 EL Semmelbrösel

1 Ei (Größe M)

Salz

gem. Pfeffer

Paprikapulver rosenscharf

4 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Garzeit:** etwa 10 Minuten

1. Minze abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen beiseitelegen). Blättchen klein schneiden.

2. Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte grob hacken und Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Gehacktes in eine Schüssel geben. Schalottenwürfel, Knoblauch, 2 Esslöffel Semmelbrösel, Ei

und Minze hinzufügen. Die Zutaten zu einem Fleischteig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

3. Den Hackfleischteig in 8 Portionen teilen. Jede Fleischportion mit angefeuchteten Händen zu einer etwa 10 cm langen Rolle mit spitzen Enden formen. Die Hackröllchen in den restlichen Semmelbröseln wenden und andrücken.

4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackröllchen darin unter mehrmaligem Wenden etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Hackröllchen mit einem Pfannenwender herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Die Hackröllchen auf einer Platte anrichten und mit den beiseitegelegten Minzeblättchen garnieren. Heiß oder kalt servieren.

**Beilage: Knoblauch-Mayonnaise.** Dafür 1–2 Knoblauchzehen abziehen und mit etwas grobem Meersalz im Mörser oder mit dem Messerrücken fein zerreiben. 1 sehr frisches Eigelb (nicht älter als 5 Tage, Legedatum beachten), einige Spritzer Zitronensaft und den Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Mixer (Rührstäbe) verrühren. 125 ml Olivenöl zuerst tropfenweise, dann in einem sehr dünnen Strahl unter Rühren hinzugeben. Die Mayonnaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Mayonnaise bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.



## Hackröllchen-Bohnen-Pfanne |

Macht richtig satt – raffiniert

4 Portionen

**Pro Portion:** E: 51 g, F: 44 g, Kh: 22 g,  
kJ: 2888, kcal: 689, BE: 1,5

600 g Rindergehacktes

Salz, gem. Pfeffer

250 g Frühstücksspeck in dünnen  
Scheiben (Bacon, 20 Scheiben)

2 Knoblauchzehen

1 Bund Oregano

2 EL Speiseöl

420 g abgspülte, abgetropfte  
weiße oder grüne Bohnenkerne  
(aus Dose oder Glas)

250 g abgspülte, abgetropfte rote  
Bohnenkerne (aus der Dose)

250 g Tomatenwürfel

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Garzeit:** 10–15 Minuten

1. Das Gehackte in eine Schüssel geben, Salz und Pfeffer gut unterarbeiten. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen etwa 20 fingerdicke Röllchen (je etwa 30 g) formen und mit je 1 Speckscheibe umwickeln.

2. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Oregano abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Blättchen klein schneiden.

3. Das Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hackfleischröllchen darin von allen Seiten anbraten. Knoblauchwürfel hinzugeben und leicht mit anbraten.

4. Die Bohnen, Tomatenwürfel und Oregano hinzugeben, mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Hackröllchen-Bohnen-Pfanne zum Kochen bringen und 5–10 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten.

**Tipp:** Anstelle von Rindergehacktem kann auch Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch) oder Lammhackfleisch verwendet werden.

## Sardische Lammbällchen aus dem Ofen I Mit Alkohol

4 Portionen

**Pro Portion:** E: 48 g, F: 57 g, Kh: 42 g,  
kJ: 3810, kcal: 911, BE: 3,5

750 g kleine Kartoffeln (je etwa 40 g)

8 Knoblauchzehen

250 ml Weißwein

7 EL Olivenöl

300 ml Gemüsebrühe

Salz

75 g abgetropfte, grüne Oliven  
(ohne Stein)

40 g getrocknete Soft-Tomaten

50 g Pecorino (ohne Rinde)

800 g Lammhackfleisch

70 g Semmelbrösel

2 Eier (Größe M)

gem. schwarzer Pfeffer

1/2 Bio-Zitrone

(unbehandelt, ungewachst)

6 Stängel Thymian

1 frischer

Zweig Lorbeer (mit 4 Blättern)

6 Stängel Rosmarin

40 g abgetropfte Kapern

(aus dem Glas)

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Garzeit:** etwa 50 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 220 °C

**Heißluft:** etwa 200 °C

2. Die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser abbürsten, abtropfen lassen und der Länge nach vierteln. Die Kartoffelspalten mit den nicht abgezogenen Knoblauchzehen, Weißwein, 3 Esslöffeln Olivenöl und der Brühe in einer großen, feuerfesten Form oder in einer Fettpfanne verteilen. Mit Salz würzen.

3. Die Form auf dem Rost oder die Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Kartoffelspalten etwa 30 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Oliven, Tomaten und den Käse in grobe Stücke schneiden und zusammen im Blitzhacker in kleine Stücke hacken.

5. Das Lammhackfleisch in eine Schüssel geben. Die klein gehackte Tomaten-Käse-Mischung, Semmelbrösel und Eier gut unterarbeiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen 16 glatte Bällchen formen.

6. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Eine Zitronenhälfte in 2 cm große Stücke schneiden.

7. Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hackfleischbällchen darin bei starker Hitze von allen Seiten kurz leicht braun anbraten und herausnehmen.

8. Thymian, Lorbeer und Rosmarin abspülen und trocken tupfen.

9. Die Hackfleischbällchen, Kräuter, Zitronenstücke und Kapern nach etwa 30 Minuten Garzeit zu den Kartoffelspalten in die Form oder Fettpfanne geben und bei gleicher Backofentemperatur etwa 18 Minuten mitgaren lassen.

10. Die sardischen Lammbällchen sofort servieren.

