

# Wie macht man eigentlich ... Frikadellen



## GUT ZU WISSEN

**Formgebung:** Mit angefeuchteten Händen lassen sich die Frikadellen prima formen, ohne dass die Hackmasse an den Fingern kleben bleibt.

**Kalte Pause:** Wenn Sie die geformten Frikadellen 15 Minuten gekühlt ruhen lassen, „entspannen“ sie sich und behalten beim Braten ihre Form.

**Zwiebelprinzip:** Bevor Sie die gewürfelten Zwiebeln mit der Hackmasse vermengen, sollten Sie sie unbedingt dünsten. Sonst bleiben sie im Inneren der Frikadelle roh.

**Ofentrick:** Auf einem Blech lässt sich auch eine größere Menge Frikadellen problemlos zubereiten. Einfach nacheinander in der Pfanne kurz anbraten und dann im Ofen zu Ende garen.

**Vorrat auf Eis:** Rohe Frikadellen lassen sich bestens einfrieren. Zum Verzehr leicht antauen lassen und dann wie gewohnt braten.

So einfach geht es Schritt für Schritt

Koch-  
schule



1. Zwiebeln andünsten, danach Petersilie dazugeben.



2. Eingeweichtes Brot ausdrücken.



3. Alle Zutaten gründlich vermengen.



4. Buletten mit feuchten Händen formen.



5. Frikadellen in der Pfanne braten.

Rezept siehe Seite 10

# Frikadellen



## Grundrezept

Für 7 Stück  
Zubereitungszeit: 1 Stunde

60 g altbackenes Weißbrot  
100 ml Milch  
80 g Zwiebeln  
½ Bund Petersilie  
5 Ei Öl  
2 TI Butter  
500 g gemischtes Hackfleisch  
1 Ei (Kl. M)  
Salz  
Pfeffer

**1.** Brot in 100 ml Wasser und der Milch 15 Minuten einweichen, dabei einmal wenden. Zwiebeln fein würfeln, Petersilienblätter abzupfen und hacken. 2 El Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, die Petersilie dazugeben. Abkühlen lassen.

**2.** Brot mit den Händen gut ausdrücken. Hack mit Brot, Zwiebeln, Petersilie und Ei gut vermischen, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Aus der Hackmasse mit feuchten Händen 7 gleich große Frikadellen (à ca. 130 g) formen. Danach abgedeckt 15 Minuten kalt stellen.

**4.** Restliches Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann im Ofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene in 10 Minuten fertig garen (Gas 3, Umluft 180 Grad). Herausnehmen und am besten mit Brot und einem guten Senf sofort servieren.

Pro Stück: 15 g E, 22 g F, 5 g KH = 288 kcal (1202 kJ)

## Lammfrikadellen

Für 10 Stück  
Zubereitungszeit: 1 Stunde

### Frikadellen

60 g altbackenes Weißbrot  
½ TI Koriandersaat  
½ TI Kreuzkümmelsaat  
500 g Lammhackfleisch  
1 Ei (Kl. M)  
Salz  
2-3 TI Harissa  
Pfeffer  
3 Ei Öl  
8 Lorbeerblätter

### Gurkenjoghurt

4 Stiele Minze  
300 g Joghurt  
100 ml Milch  
Salz  
Pfeffer  
½ TI Zucker  
1 Bio-Salatgurke (350 g)

**1.** Brot in 200 ml Wasser einweichen, dabei einmal wenden. Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, abkühlen lassen. Dann in einem Mörser fein zerstoßen. Brot mit den Händen gut ausdrücken. Lammhack, Brot, Gewürze und Ei gut vermischen. Mit Salz, Harissa und Pfeffer herzhaft würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen 10 Frikadellen (à 70-80 g) formen. 15 Minuten abgedeckt kalt stellen.

**2.** Minzeblättchen abzupfen. Joghurt, Milch, Salz, Pfeffer und Zucker mit dem Schneidstab durchmischen. Gurke längs vierteln, Kerne herausschaben. Gurke in mundgerechte Stücke schneiden und zum Joghurt geben. Minze darüberzupfen.

**3.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Lorbeerblätter dazugeben und im 200 Grad heißen Ofen auf der untersten Schiene in 10 Minuten zu Ende garen (Gas 3, Umluft 180 Grad).

**4.** Frikadellen aus dem Ofen nehmen und mit dem Gurkenjoghurt servieren.

Pro Portion: 12 g E, 7 g F, 6 g KH = 145 kcal (608 kJ)



Wie macht man eigentlich ...

# Schnitzel



## GUT ZU WISSEN

**Das Fleisch:** Kalbfleisch ist Vertrauenssache. Ein guter Metzger weiß etwas über die Aufzucht der Tiere und erkennt, ob das Fleisch gut abgehängt ist. Zu kurz abgehängenes Fleisch wird beim Braten hart.

**Die Temperatur:** Das Fleisch sollte Raumtemperatur haben. Nehmen Sie es also 1-2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank.

**Die Stärke:** Damit das Fleisch schön flach wird, plattieren Sie es zwischen zwei Folien oder in einem Gefrierbeutel. Wer keinen Plattierer hat, klopft es mit einem Stieltopf flach.

**Die Kräuter:** Schneiden Sie zarte Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Dill oder Schnittlauch erst kurz vor dem Servieren klein und streuen Sie diese über die Schnitzel. Rosmarin, Thymian und Oregano können auch schon in der Sauce mitschmoren.



So einfach geht es Schritt für Schritt



1. Fleisch zwischen 2 Folien flach klopfen.



2. Schnitzel in Mehl wenden.



3. Überschüssiges Mehl abklopfen.



4. Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen, Fleisch darin braten.



5. Fleisch herausnehmen, wenn es auf beiden Seiten gut gebräunt ist.

Rezept siehe Seite 58

# Schnitzel-Klassiker



## Jägerschnitzel

Für 2 Portionen  
Zubereitungszeit: 45 Minuten

10 g getrocknete Steinpilze  
60 g durchwachsener Speck  
2 Zwiebeln  
350 g gemischte Pilze  
50 g Mehl, 10 g weiche Butter  
2 Stiele Thymian  
1 El Tomatenmark  
250 ml Rotwein  
200 ml Kalbsfond  
5 El Schlagsahne  
Salz, Pfeffer, Zucker  
2 Kalbsschnitzel (à 150 g)  
2 El Butterschmalz  
3 Stiele Petersilie

Außerdem: Küchenpapier, Klarsichtfolie oder Gefrierbeutel (6 l Inhalt)

**1.** Getrocknete Steinpilze 15 Minuten in 150 ml heißem Wasser einweichen, abtropfen lassen und das Einweichwasser aufbewahren. Steinpilze grob hacken. Speck fein würfeln und in einem flachen großen Topf bei mittlerer Hitze knusprig braten. Zwiebeln fein würfeln. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. 10 g Mehl und Butter verkneten.

**2.** Speck aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln im Bratfett bei starker Hitze unter Wenden andünsten. Frische Pilze und Thymian zugeben und andünsten. Steinpilze und Tomatenmark zugeben, unter Rühren anrösten. Mit Rotwein und Pilzeinweichwasser ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Kalbsfond und Sahne auffüllen und aufkochen. Mehlbutter einrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Speck dazugeben und warm halten.

**3.** Schnitzel wie im Grundrezept (siehe Seite 58) zubereiten. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2 Minuten braten.

**4.** Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Schnitzel mit der Sauce anrichten. Mit der Petersilie bestreut sofort servieren.

Pro Portion: 47 g E, 45 g F, 26 g KH = 736 kcal (3080 kJ)

## Zigeunerschnitzel

Für 2 Portionen  
Zubereitungszeit: 50 Minuten

je 1 rote, gelbe und grüne Paprika  
1 rote Spitzpaprika  
3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen  
1 El Butter  
2 Lorbeerblätter  
1 El Tomatenmark  
200 ml Weißwein  
250 ml Kalbsfond  
Salz, Pfeffer, Zucker  
2 Kalbsschnitzel (à 150 g)  
40 g Mehl, 2 El Butterschmalz  
2–3 El Madeira

Außerdem: Küchentuch, Klarsichtfolie oder Gefrierbeutel (6 l Inhalt)

**1.** Paprikaschoten putzen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der 2. Schiene von oben unter dem vorgeheizten Backofengrill 10–12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken oder in einen Gefrierbeutel geben und ausdämpfen lassen. Paprika häuten und in etwa 1 cm dünne Streifen schneiden. Spitzpaprika putzen und in ca. ½ cm dünne Ringe schneiden.

**2.** Zwiebeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem flachen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeer darin glasig dünsten. Spitzpaprika zugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren anrösten. Mit Weißwein ablöschen, den Wein fast vollständig einkochen lassen. Mit Kalbsfond auffüllen. Gegrillte Paprika zugeben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Sauce in 5–10 Minuten sämig einkochen lassen.

**3.** Schnitzel wie im Grundrezept (siehe Seite 58) zubereiten. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2 Minuten braten. Die Sauce nochmals mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Madeira würzen. Die Schnitzel mit der Sauce servieren.

Pro Portion: 39 g E, 13 g F, 25 g KH = 424 kcal (1773 kJ)

# Wie macht man eigentlich ... Kartoffelsalat



## GUT ZU WISSEN

**Die richtigen Sorten:** Nehmen Sie für Salat immer festkochende, nicht zu große Kartoffeln. Die Sorten Linda und Celina eignen sich perfekt dafür. Mehligere Sorten zerfallen schnell beim Schneiden.

**Kartoffeln kochen:** Für Salat mit Mayonnaise kochen Sie die Kartoffeln am besten am Vortag. Bei einer Vinaigrette werden die Kartoffeln erst kurz vor der Zubereitung des Salats gekocht, gepellt und dann warm in die Sauce geschnitten.

**Kartoffeln mit Brühe marinieren:** Mischen Sie den Salat mit warmer Brühe, lassen Sie ihn abkühlen und über Nacht im Kühlschrank gut durchziehen.

**Tipp:** Schneiden Sie ein paar Kartoffeln in ganz feine Scheiben. Sie zerfallen beim Mischen und geben dem Salat eine gute Bindung.



So einfach geht es Schritt für Schritt



1. Kartoffeln mit Kümmel und Lorbeer in Salzwasser garen.



2. Schalotten dünsten, Fond mit dem Schneebesen unterrühren.



3. Kartoffeln noch warm in die Marinade schneiden.



4. Zum Schluss das restliche Öl und die Kräuter zum Salat geben.

Rezept siehe Seite 148



# Kartoffelsalat mit Backfisch



Für 4 Portionen  
Zubereitungszeit: 45 Minuten  
Garzeit: 40 Minuten  
Ziehzeit: 2–3 Stunden

## Kartoffelsalat

1 kg festkochende Kartoffeln  
2 Lorbeerblätter  
1 El Kümmelsaat  
Salz  
1 Ei (Kl. M)  
125 ml Sonnenblumenöl  
Zucker  
1 El Dijon-Senf  
3–4 El Apfelessig  
150 g Cornichons (mit 50 ml Lake)  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Apfel  
150 g rote Zwiebeln  
120 g Schmand  
Cayennepfeffer  
½ Bund Dill

## Backfisch

75 g doppelt gemahlener Hartweizen-  
grieß (Semola; z.B. von De Cecco)  
240 g Mehl  
Salz  
3 El Apfelessig  
1 Flasche helles Bier (330 ml)  
1 l Öl zum Ausbacken  
400 g Zanderfilet (ohne Haut und  
Gräten)  
Pfeffer

Außerdem: Küchenpapier

**1.** Für den Salat die Kartoffeln gründlich waschen. 25–30 Minuten zugedeckt mit den Lorbeerblättern und dem Kümmel in Salzwasser garen.

**2.** Für die Mayonnaise das Ei mit Sonnenblumenöl, ½ Tl Salz, 1 El Zucker, Senf und 1 El Essig in ein hohes Gefäß geben. Einen Schneidstab hineinstellen und, ohne ihn zu bewegen, so lange laufen lassen, bis die Masse dicklich-cremig wird. Dann den Schneidstab langsam auf und ab ziehen, bis die Mayonnaise stabil ist. Die Cornichons abtropfen lassen, dabei 50 ml Lake auffangen, Cornichons fein schneiden. Sellerie putzen, entfädeln und schräg in Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Sellerie, Cornichons, Zwiebeln und Apfel mit dem Schmand und 50 ml Cornichon-Lake unter die Mayonnaise heben und mit Salz, Zucker, Cayenne und 1 El Essig würzen.

**3.** Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und warm pellen. Kartoffeln in Scheiben ins Dressing schneiden und 2–3 Stunden abgedeckt durchziehen lassen. Dillästchen abzupfen und unter den Salat mischen. Mit Salz, Zucker und 1–2 El Essig würzen.

**4.** Für den Fisch den Grieß mit 200 g Mehl, ½ El Salz, Essig und Bier verquirlen. Abgedeckt 30 Minuten kalt stellen. Öl in einem Topf erhitzen. Zanderfilet trocken tupfen, in ca. 3 cm breite Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Filets im restlichen Mehl wenden, durch den Teig ziehen. 3–4 Minuten im heißen Öl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 32 g E, 60 g F, 80 g KH = 1015 kcal (4249 kJ)