

Hackfleisch

Schnelle Lieblingsrezepte

INHALT

Vorwort	4
Einleitung	6
Vorspeisen & kleine Gerichte	12
Aus Topf & Pfanne	46
Aus dem Ofen & vom Grill	82
Rezeptregister	126



VORWORT

Kommen Sie mit uns auf eine kulinarische Reise durch die vielfältige Hackfleisch-Welt und entdecken Sie Klassiker wie Bolognese und Lasagne, Frikadellen und Hackbällchen. Kohlrouladen und Königsberger Klopse wecken Kindheitserinnerungen, internationale Rezepte lassen uns von fernen Ländern träumen. Verwöhnen Sie Ihre Geschmacksnerven mit einem Smokey BBQ-Burger, Köttbullar oder einem griechischen Hackfleischauflauf. Und natürlich dürfen auch die beliebten Burger mit Hack nicht fehlen. Schließlich treffen diese wohl jedermanns Geschmack. Noch dazu begeistern sie sowohl Familien als auch reine Männerrunden und zeigen sich auf Partys äußerst wandelbar. Wie wäre es mit einem rauchigen Smokey BBQ-Burger mit Rinderhackfleisch oder einem exotischen Thai-Style-Burger mit Putenhackfleisch? Denn auch das zeichnet Hackfleisch aus – die verschiedenen Sorten eignen sich hervorragend für immer neue Rezept-Kreationen.

Und weil Sie mit Hackfleisch auch bei Gästen punkten können, gibt es außerdem kreative Ideen für Partys und Büfets. Überraschen Sie Ihren Besuch doch einmal mit spanischen Albóndigas, Tacos mit Hackfüllung oder einem schmackhaften Hackfleischstrudel. Als wärmenden Mitternachtsimbiss empfehlen wir unser deftiges Chili con Carne. Dieser perfekte Party-Eintopf lässt sich gut vorbereiten und macht ordentlich satt. Grillliebhaber freuen sich auf Lamm-Köfte und Cevapcici, die gesellige Runden kulinarisch bereichern. Auch wenn Sie mal wenig Zeit zum Kochen haben, ein schnelles Gericht mit Hackfleisch ist immer die richtige Wahl. Ob eine deftige Suppe oder ein leckerer Wrap, hier finden Sie sicher ein köstliches Rezept nach Ihrem Geschmack. Übrigens: Auch bei Anhängern der Low-Carb-Küche stehen Hackfleischgerichte hoch im Kurs. Schließlich enthält es kaum Kohlenhydrate und eignet sich hervorragend als Basis für viele Gerichte. Also ran an Kochtopf, Ofen und Grill und viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!





Einleitung

Hackfleisch können Sie in verschiedenen Varianten einkaufen. Am besten schmeckt es frisch vom Metzger. Im Supermarkt ist es abgepackt erhältlich und kann sogar eingefroren werden. So haben Sie immer einen Vorrat zu Hause. Füllen Sie es in Gefrierbeutel und verteilen Sie das Fleisch flach gedrückt in der Tüte. So kann es gleichmäßig durchfrieren und braucht weniger Zeit beim Auftauen. Achten Sie immer auf das Verbrauchsdatum und unterbrechen Sie auf keinen Fall die Kühlkette. Frisches Hackfleisch bereiten Sie am besten gleich am Tag des Einkaufs zu.

Hackfleisch – die verschiedenen Sorten auf einen Blick

Der große Pluspunkt an Hackfleisch ist seine Wandelbarkeit. Es kann aus verschiedenen Fleischsorten gewonnen werden, so ist für jeden Geschmack etwas dabei. Doch aus was besteht Hack eigentlich? Hackfleisch ist vom Fleischwolf zerkleinertes, grob entsehntes Muskelfleisch, das keine weiteren Zusätze enthält. Es wird vor allem aus Schweinefleisch, Rind- und Kalbfleisch, Hammel- und Lammfleisch, Wild- oder Geflügelfleisch hergestellt. In Deutschland sind Schweine- und Rinderhackfleisch am weitesten verbreitet. Gemischt besteht es jeweils zur Hälfte aus Schwein und Rind und darf höchstens einen Fettgehalt von 30 Prozent aufweisen. Diese Mischung wird besonders gerne für Frikadellen, Hackbraten und Soßen verwendet. Schweinehackfleisch darf maximal 30 Prozent Fett und Rinderhack maximal 20 Prozent Fett enthalten. Wer auf die Kalorien achtet, greift am besten zum fettärmeren Rinderhack. Kalb gilt als besonders fein im Geschmack und enthält etwa 10 Prozent Fett. Noch weniger Fett mit maximal 6 Prozent hat Beefsteakhack. Es wird vor allem roh als Tatar gegessen. Lammhackfleisch spielt vor allem in orientalischen Gerichten eine Rolle und wird aus der Keule oder dem Lendenkotelettstück gewonnen. Es hat den glei-



chen Fettanteil wie Rinderhack. Fettarm und äußerst schmackhaft zeigt sich auch das Hack aus Geflügel. Es fällt durch seine hellere Farbe auf und ist besonders in der asiatischen Küche beliebt. Hackfleisch vom Wild wird seltener verwendet, obwohl auch dieses für Frikadellen, Spaghetti Bolognese oder leckere Burger bestens geeignet ist. Mett oder Hackepeter zählt ebenfalls zu den Hackfleischsorten. Hierbei handelt es sich um rohes, grob gehacktes Schweinemett, das mit Salz, Pfeffer und häufig auch Zwiebeln gewürzt ist. Es wird vor allem als Brotaufstrich geschätzt, kann aber auch zum Kochen und Braten verwendet werden.

Wie lässt sich Hackfleisch zubereiten?

Im Grunde können alle Sorten, sofern sie frisch sind, roh verzehrt werden. Besonders gefragt sind hier Schweinemett und Tatar. Außerdem ist Hackfleisch ein echtes All-round-Talent. Die traditionelle Hausmannskost kommt ohne das Fleisch nicht aus und hat daraus so wunderbare Gerichte wie Frikadellen, Hackbraten und Königsberger Klopse hervorgebracht. Da Hack recht unkompliziert ist, können Sie herrlich mit Gewürzen experimentieren. Neben Salz und Pfeffer werden häufig Zwiebeln und Senf verwendet. Paprikapulver, Cayennepfeffer und Tomatenmark sind ebenfalls gute Würzmittel. Liebhaber der orientalischen Küche würzen gerne mit Knoblauch, Koriander und Harissa. Auch Zimt kommt hier oft zum Einsatz. Zum feinen Aroma von Lammfleisch passen frische Kräuter wie Rosmarin und Thymian. Doch nicht nur die vielfältigen Würzmöglichkeiten begeistern am Hack, sondern auch die verschiedenen Zubereitungsarten – ob im Topf, in der Pfanne, im Backofen oder auf dem Grill. Und nicht zuletzt ist Hack wunderbar für Partys, Büfets und Picknicks geeignet, lässt es sich doch gut transportieren und schmeckt in vielen Varianten auch kalt ausgezeichnet. Es lohnt sich, mit Hackfleisch zu experimentieren. Ergänzen Sie doch einmal die bewährten Rezepte mit anderen Zutaten. Wichtig ist nur, dass die einzelnen Komponenten im Geschmack und von der Konsistenz her gut zusammenpassen. Denn was spricht dagegen, Hackfleisch auch einmal in einer fruchtigen Variante zu probieren? Füllen Sie den Hackbraten doch einmal mit Äpfeln, Pfirsichen oder anderen süßen Früchten. Da Hackfleisch eine sehr große Oberfläche bietet, können sich Bakterien schnell ausbreiten. Idealerweise lässt man sich also sein Hackfleisch frisch durch den Fleischwolf drehen und verwertet es zügig. Im Kühlschrank hält es sich ca. 1 Tag.



Hackfleisch in der regionalen Küche

Viele Hackfleischgerichte sind Klassiker der verschiedensten Regionalküchen und haben eine lange Tradition. Gebratene Hackfleisch-Klopse gehören zu den weitverbreiteten traditionellen Gerichten und können sogar mit vielen Namen aufwarten: Frikadelle, Bratklops, Fleischpflanzerl oder Fleischküchle sind nur einige davon. In Berlin heißen sie Bulette und werden genauso ausgesprochen. Zwar werden die Fleischpflanzerl unterschiedlich zubereitet und geformt, die Basis ist aber immer Hackfleisch, oft gemischt aus Rind und Schwein. Je nach Rezept kommen verschiedene Gewürze dazu, dann werden die Frikadellen gebraten oder frittiert. In einigen Gegenden ist es üblich, die Klopse vor dem Braten noch in Paniermehl zu wenden. Andere bekannte Hackfleischgerichte sind Königsberger Klopse, Hackbraten oder Kohlrouladen. Diese Klassiker erinnern an die Kindheit, denn diese Gerichte gab es auch bei den Großeltern. Hackbraten wurde übrigens unter dem Namen „Falscher Hase“ bereits als Rezept im „Allgemeinen Kochbuch für alle Stände“ aus dem Jahr 1874 erwähnt. Ein echter Hase ist in diesem beliebten Klassiker nicht versteckt, vielmehr hat





die Bezeichnung wohl etwas mit der Form zu tun, in der der Hackbraten damals hergestellt wurde. Viele Hackgerichte mit leckerem Weißkohl gibt es im Übrigen jedes Jahr in Dithmarschen, wenn Deutschlands größtes Kohlanbaugebiet seine Kohltage feiert. Zwar steht hier der Kohlkopf im Mittelpunkt, doch war die Kombination aus Kraut und Hack bereits früher als schmackhaftes „Armeleuteessen“ bekannt.

Hackfleisch weltweit

Hackfleischgerichte sind sehr vielfältig und auf der ganzen Welt verbreitet und beliebt. Ob vom Schwein, Rind oder Lamm – Hackfleisch schmeckt in vielen Variationen. Denken Sie nur an die italienische Lasagne oder den britischen Shepherd’s Pie. Auch die mexikanische Küche hat einige Hackfleisch-Klassiker zu bieten. Neben dem allseits bekannten Chili con Carne werden auch Tacos und Tortillas gerne mit Hackfleisch zubereitet. Und was wäre die US-amerikanische Küche ohne ihre beliebten Burger? Nicht unerwähnt bleiben sollten auch köstliche Teigtaschen – ob rechteckig, halbmondförmig oder rund, mit einer Füllung aus Hack und Gemüse. Teigtaschen lassen sich kochen, dämpfen, braten oder frittieren und mit vielerlei Gewürzen zubereiten. Ob spanische Empanadas, asiatische Baozi oder russische Pelmeni, sie alle sind Klassiker in ihren Ländern. Nicht zu vergessen die Nudel-Klassiker aus Italien – Ravioli. Wenn Sie Ihre nächste Party international gestalten möchten, können Sie mit Hackfleisch viele leckere Gerichte für Ihre Gäste zaubern. Für den spanischen Abend empfehlen sich Albóndigas, die in nahezu jeder spanischen Tapas-Bar zum Angebot gehören. Und für Liebhaber der britischen Küche sind Schottische Eier – scotch eggs – ein Must-have. Sie bestehen aus hart gekochten Eiern, mit Hackfleisch umhüllt, und werden frittiert. Da sie unkompliziert aus der Hand gegessen werden können, eignen sie sich bestens für Partys, Büfets und Picknicks. Wer seinen letzten Australien- oder Neuseeland-Urlaub nochmals Revue passieren lassen möchte, dem seien die leckeren Meat Pies empfohlen. Sie bestehen aus einer Teighülle und einer Füllung aus Rindfleisch und Soße, oftmals noch mit Gemüse verfeinert. Seit 1990 gibt es in Australien einen Wettbewerb „The Great Aussie Meat Pie Contest“, bei dem der beste kommerziell hergestellte Meat Pie gekürt wird.

Nun aber genug von der Theorie und ran an Töpfe, Pfanne, Grill und Ofen!
Wir wünschen gutes Gelingen und tolle Geschmackserlebnisse.



Vorspeisen
& kleine
Gerichte

EMPANADAS DE CARNE

Zutaten für 4 Portionen

1 Ei und 1 Eigelb, ½ Würfel frische Hefe, 180 ml lauwarme Milch, 1 Prise Zucker, 400 g Mehl, Salz, 100 g weiche Butter, 1 rote Zwiebel, 100 g Paprikaschote, 100 g Mais (aus der Dose), 2 EL Rapsöl, 400 g Rinderhackfleisch, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung ca. 40 Min.

Gehzeit ca. 12 Std.

Pro Portion ca. 913 kcal • 38 g EW • 46 g F • 81 g KH

1. Ei trennen. Hefe zerbröckeln und mit Milch und Zucker verrühren. Hefemischung, Mehl und Salz vermischen und mit 1 Eigelb und Butter zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt über Nacht kalt stellen.
2. Zwiebel abziehen und fein hacken. Paprika waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Öl erhitzen, Zwiebel kurz darin anschwitzen, Paprika, Mais und Hack zufügen und unter gelegentlichem Rühren ca. 8–10 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
3. Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Hefeteig aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 3 Millimeter dick ausrollen. Kreise mit ca. 15 Zentimeter Durchmesser ausstechen. Jeweils etwas von der Füllung in die Mitte der Kreise geben, die Teigränder mit Eiweiß bestreichen, zusammenlegen und mit einer Gabel die Empanadas fest verschließen.
4. Restliches Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und die Empanadas damit bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in ca. 18 Minuten goldbraun backen.





Aus Topf
& Pfanne

Aus Topf & Pfanne

CHILI CON CARNE

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Paprikaschoten, 250 g Kidneybohnen (aus der Dose),
250 g Mais (aus der Dose), 3 EL Öl, 500 g Rinderhackfleisch,
400 g stückige Tomaten (aus der Dose), Salz, frisch gemahlener Pfeffer,
½ TL Cayennepfeffer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 EL Kräuter der Provence

Zubereitung ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 560 kcal • 35 g EW • 30 g F • 26 g KH

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken, Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Würfel oder Streifen schneiden. Bohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und Rinderhackfleisch darin unter Rühren krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit anbraten. Paprika, Bohnen, Mais und Tomaten mit Saft aus der Dose zufügen und einige Minuten unter Rühren braten. Gegebenenfalls etwas Wasser zugießen.
3. Bei geringer Hitze ca. 30–40 Minuten sanft köcheln lassen. Gewürze und Kräuter einrühren und Chili abschmecken. Nach Belieben Baguette oder Reis dazu reichen.





Aus dem
Ofen
& vom Grill

Aus dem Ofen & vom Grill

GEFÜLLTE ZUCCHINI

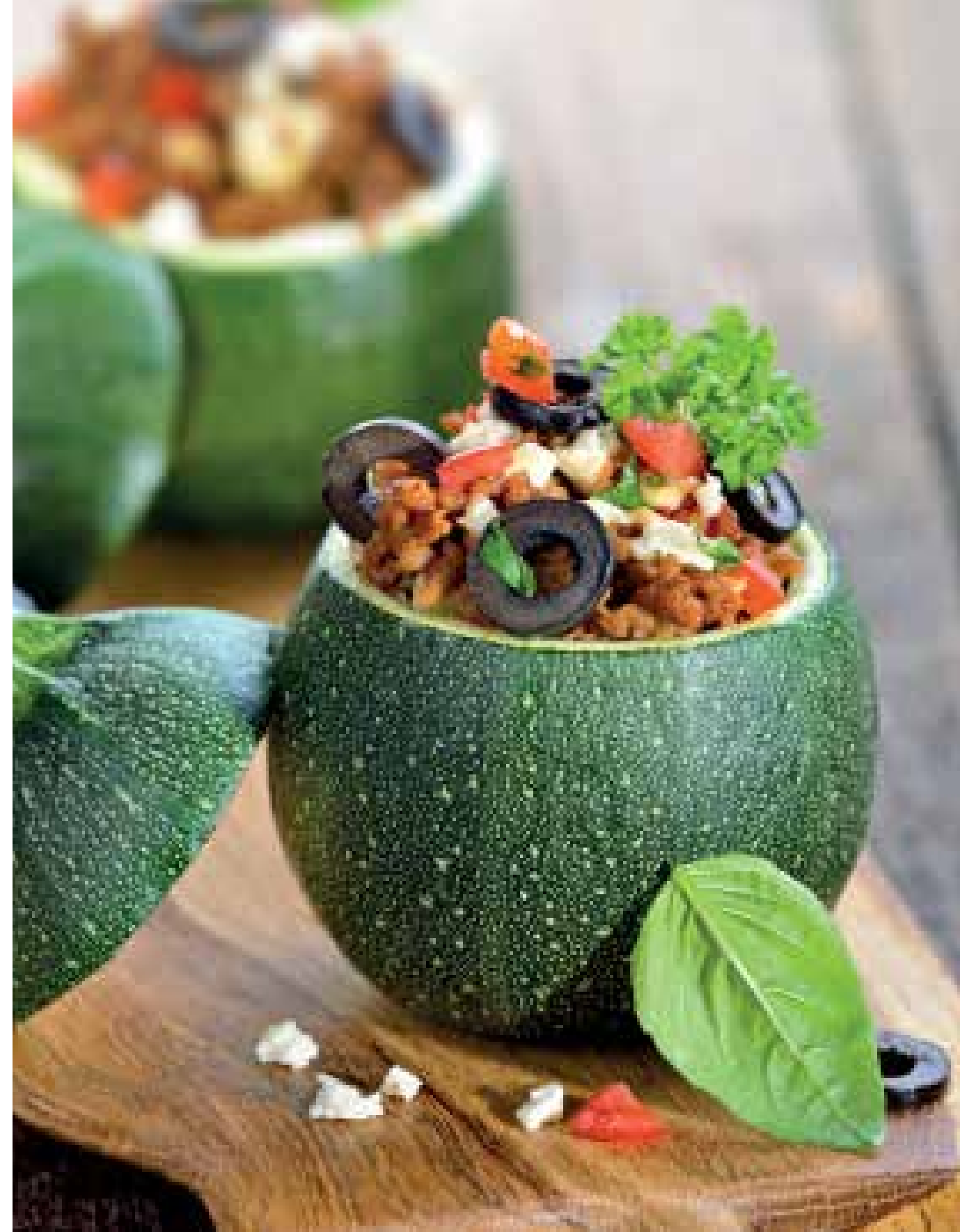
Zutaten für 4 Portionen

200 ml Gemüsebrühe, 75 g Bulgur, 4 runde Zucchini (à ca. 300 g),
1 Schalotte, 2 Tomaten, 12 entsteinte schwarze Oliven, ½ Bund Thymian,
2 Zweige Rosmarin, 50 g Frischkäse, 300 g gemischtes Hackfleisch, Salz,
frisch gemahlener Pfeffer, 100 g Feta, etwas Olivenöl zum Beträufeln und
etwas Öl für die Form, einige Stängel Petersilie zum Garnieren

Zubereitung ca. 1 Std. und 15 Min.

Pro Portion ca. 465 kcal • 26 g EW • 32 g F • 22 g KH

1. Brühe in einem Topf erhitzen. Bulgur mit Brühe übergießen und ca. 20 Minuten quellen lassen. Backofen auf 160 °C (Umluft: 140 °C) vorheizen. Zucchini waschen und Deckel abschneiden. Fruchtfleisch herauschaben und würfeln. Schalotte schälen und fein hacken. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und fein würfeln. Oliven in feine Ringe schneiden. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken.
2. Bulgur mit Schalotte, Hälfte der Zucchini und Hälfte der Tomaten mischen. Kräuter, Frischkäse und zwei Drittel des Hackfleischs zur Bulgur-Gemüse-Mischung geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zucchini mit Hackfleisch-Bulgur-Mischung füllen, restliches Hackfleisch obenauf geben und zerbröckelten Feta, einige Tomaten und Oliven darauf verteilen. Zucchiniendeckel aufsetzen und gefüllte Zucchini in eine gefettete Auflaufform stellen. Restliche Tomaten und Zucchini in der Auflaufform verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen. Falls nötig, etwas Wasser zugeießen. Gefüllte Zucchini mit gewaschener, trocken geschüttelter Petersilie garniert servieren.



Aus dem Ofen & vom Grill

GRIECHISCHE MOUSSAKA

Zutaten für 6 Portionen

4 kleine Auberginen, Salz, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 5 EL Olivenöl,
500 g gemischtes Hackfleisch, 800 g stückige Tomaten (aus der Dose),
2 Stängel Thymian, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker, 500 g Kartoffeln,
4 Eier, 250 g Sahne, frisch geriebener Muskat, 100 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung ca. 1 Std. und 40 Min.

Pro Portion ca. 663 kcal • 31 g EW • 47 g F • 24 g KH

1. Auberginen waschen, putzen und in ca. 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Auf Küchenpapier auslegen und mit Salz bestreuen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und zerdrücken. 2 Esslöffel Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Temperatur erhöhen, Hackfleisch zugeben und unter Rühren anbraten. Tomaten zufügen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen und zufügen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und alles ca. 20 Minuten leise köcheln lassen.
2. Kartoffeln in reichlich sprudelndem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. In einem Sieb abgießen und abschrecken. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. In einer Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Auberginenscheiben trocken tupfen und portionsweise von beiden Seiten anbraten.
3. Eine flache Auflaufform mit restlichem Öl ausstreichen und Hälfte der Kartoffelscheiben hineingeben. Abwechselnd Hackfleischmischung, Kartoffel- und Auberginenscheiben darüberlagern und mit Auberginen abschließen. Eier und Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Gleichmäßig über den Auflauf verteilen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.

