

# Suppen, Salate, Vorspeisen



Kokossuppe mit Orangen 10

Bunte Nudelsuppe mit  
Hack-Zucchini-Klößchen 12

Gurkentopf mit Hackfleischklößchen 14

Maultaschensuppe 16

Kartoffelsalat mit Hackklößchen 18

Lauwarmer Gemüsesalat mit Hackfleischtalern 20

Reissalat mit Hackbällchen 22



## ZUTATEN

- 1 EL Butterschmalz
- 400 g Kalbshackfleisch
- 2–3 TL mildes Currypulver
- 1 Stange Porree
- 400 ml Milch
- 250 g Schlagsahne
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 50 g Kokosraspel
- 2 Orangen
- Jodsalz
- 2 TL Agavendicksaft

### Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

# Kokossuppe mit Orangen

- 1** Butterschmalz erhitzen und Currypulver darin krümelig braten.
- 2** Porree putzen, gründlich abspülen und in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden. Zum Hack geben und kurz mitbraten.
- 3** Milch, Sahne und Brühe zum Hackfleisch geben und aufkochen. Kokosraspel unterrühren und die Suppe zugedeckt bei kleinster Hitze köcheln lassen.
- 4** Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, Saft dabei auffangen.
- 5** Orangenfilets und -saft in die Suppe geben und erhitzen. Suppe mit Jodsalz und Agavendicksaft abschmecken.

## Tipp

Zitrusfrüchte sollten Sie immer heiß abwaschen, um Pestizide auf der Schale zu entfernen. Hinterher gründlich die Hände waschen. Oder kaufen Sie Öko-Früchte, bei deren Anbau keine Pestizide verwendet werden.





# Bunte Nudelsuppe mit Hack-Zucchini-Klößchen

## ZUTATEN

### Für die Klößchen

- 2 Zucchini
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- Jodsalz
- weißer Pfeffer

### Für die Suppe

- 200 g beliebige Suppennudeln
- 250 g Möhren
- 1/2 Blumenkohl (etwa 300 g)
- 1,5 l Geflügelbrühe
- 150 g TK-Erbsen
- 1/2 Bund Basilikum

### Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

- 1** Zucchini abspülen und putzen. Etwa 100 g auf der Rohkostreibe raspeln. Restliche Zucchini würfeln und beiseite stellen.
- 2** Hackfleisch, Semmelbrösel, Ei und Zucciniraspel in eine Schüssel geben. Etwa 1/2 Teelöffel Jodsalz und eine kräftige Prise Pfeffer zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten.
- 3** Mit feuchten Händen aus dem Teig etwa walnussgroße Klößchen formen.
- 4** In einem breiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Klößchen hineingeben und etwa 8 Minuten gar ziehen (nicht kochen) lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und beiseite stellen.
- 5** Die Nudeln im kochenden Klößchenwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen.
- 6** Möhren putzen, abspülen und würfeln. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.
- 7** Geflügelbrühe aufkochen. Zucchiniwürfel, Möhren und Blumenkohl zugeben und zugedeckt etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Tiefgekühlte Erbsen in die Suppe geben und 3 Minuten mitkochen.
- 8** Basilikum abspülen und die Blättchen hacken. Nudeln und Klößchen in die Suppe geben und erhitzen. Suppe mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.



## ZUTATEN

- 1 kg Salat- oder Schmorgurken
- 5 Schalotten
- 3 EL Butterschmalz
- 2 EL Mehl
- 100 g Crème fraîche
- 1/2 l Rindfleischbrühe
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- 1 TL Kräutersenf
- Jodsalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Schnittlauchröllchen
- 4 EL gehackte Petersilie
- 3 EL Sojaöl

### Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

# Gurkentopf mit Hackfleischklößchen

**1** Die Gurken schälen und in kleine Würfel schneiden. 4 Schalotten schälen und ebenfalls würfeln. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, Gurken- und Schalottenwürfel darin andünsten.

**2**  $\frac{2}{3}$  der Gemüsemenge beiseite stellen. Den Rest mit einem Pürierstab pürieren. Das Mehl dazusieben, einrühren und das Ganze aufkochen lassen. Die Crème fraîche unterziehen und die Brühe angießen. Die Suppe mit einem Schneebesen gut verrühren, etwa 3 Minuten köcheln lassen und dann warm halten.

**3** Für die Hackfleischklößchen die übrige Schalotte schälen und fein würfeln. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Schalottenwürfeln, Ei, Paniermehl und Senf vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch und  $\frac{2}{3}$  der Petersilie darunter mischen.

**4** Aus dem Fleichteig mit nassen Händen kleine Klößchen formen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hackfleischklößchen darin von allen Seiten knusprig braun braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und zusammen mit dem beiseite gestellten Gemüse in den Gurkentopf geben.

## Tipp

Wenn Sie Kalorien sparen wollen, sollten Sie die Hackbällchen nicht braten, sondern in der pürierten Suppe etwa 5 Minuten garen (mehr ziehen als kochen lassen).





## ZUTATEN

- 150 g Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Scheibe geräucherter Speck
- 1 EL Butter
- 1 Bd. Petersilie
- 2 Scheiben Toastbrot
- 150 g gemischtes Hackfleisch
- 1 großes Ei
- Jodsalz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- ca. 300 g Nudelteig (Fertigprodukt, Kühltheke)
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 Eiweiß
- 1 1/2 l Fleischbrühe

### Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

# Maultaschensuppe

**1** Den Spinat verlesen, waschen und die groben Stiele entfernen. Tropfnass in einen Topf geben, 2 Esslöffel Wasser zugeben, aufkochen, den Spinat kurz blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen, ausdrücken und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Speck ebenfalls würfeln; beides in der Butter anbraten.

**2** Die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. 2 Esslöffel davon für die Garnitur beiseite stellen. Das Toastbrot in Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit Hackfleisch, Spinat, Speck-Zwiebeln, Petersilie und dem Ei mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**3** Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit dem Teigrädchen in Rechtecke von etwa 6 x 12 cm schneiden. Auf jedes Rechteck etwa 1 Esslöffel von der Füllung setzen. Das Eiweiß verquirlen und die Teigländer damit bestreichen. Die freien Teighälften über die Füllung klappen, die Ränder festdrücken.

**4** Die Brühe in einem weiten Topf aufkochen, die Maultaschen einlegen und bei mäßiger Hitze 10–15 Minuten mehr ziehen als kochen lassen. Die Maultaschen in Brühe schwimmend servieren. Mit der Petersilie garnieren.

## Tipp

Während die Maultaschen garen, noch 2 Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in 40 g Butter goldbraun braten. Zum Servieren geben Sie die Zwiebelringe über die Maultaschen gehäuft in die Brühe. Dazu servieren Sie einen bunten Salat als kleine Vorspeise.







# Kartoffelsalat mit Hackklößchen

## ZUTATEN

### Für den Salat

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- Jodsalz
- 3 Zwiebeln
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 6 EL Apfelessig
- 1 EL körniger Senf
- schwarzer Pfeffer
- 3 EL Rapsöl

### Für die Klößchen

- 2 Zweige Salbei
- 3 EL Öl
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 100 g Magerquark
- 1 Ei
- 1 Bund Kerbel

### Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

- 1** Kartoffeln waschen und in Salzwasser in etwa 20 Minuten gar kochen.
- 2** Zwiebeln abziehen, quer halbieren und in dünne Ringe schneiden. Gemüsebrühe, Essig und Senf verrühren, kräftig mit Pfeffer würzen. Das Öl mit einem Schneebesen unterschlagen.
- 3** Kartoffeln abgießen, kurz abdämpfen lassen und pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.
- 4** Kartoffeln und Zwiebeln mischen. Salatsauce darüber geben und abgedeckt beiseite stellen bis die Klößchen gebraten sind.
- 5** Salbei abspülen und trockentupfen. Blättchen quer in Streifen schneiden. 1 Esslöffel Öl erhitzen und die Blättchen darin bei mittlerer Hitze etwa 1–2 Minuten braten. (Vorsicht: Die Blättchen verbrennen schnell!) Salbei abkühlen lassen.
- 6** Hackfleisch, Quark und Ei verkneten. Salbei zugeben und den Teig mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- 7** Mit feuchten Händen kleine Klößchen formen und im restlichen Öl rundherum knusprig braten. Klößchen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
- 8** Inzwischen den Kerbel abspülen und trockenschüteln. Blättchen hacken. Kerbel und Klößchen über den Salat geben und vorsichtig untermischen.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Kay-Henner Menge, Claudia Lenz

## **Die besten Hackfleischrezepte**

Gebundenes Buch, Pappband, 96 Seiten, 21,0 x 28,0 cm

ISBN: 978-3-8094-2375-1

Bassermann

Erscheinungstermin: Juni 2008

Weit mehr als Buletten

Hier finden Anfänger und Profis, was sie brauchen: Die Rezepte sind verlockend, unkompliziert und die Resultate können sich bei vielen Gelegenheiten sehen und schmecken lassen.

Anregende Fotos, klare Beschreibung der Zubereitungsschritte und das übersichtliche Register machen aus diesem Buch eine (klops-)runde Sache.