

Kay-Henner Menge
Claudia Schmidt

Bällchen, Klops und Falscher Hase

Die besten Hackfleischrezepte





Inhalt



Kleine Hackfleischschule 4



Für Wok, Pfanne und Grill 8



Aus dem Ofen 26



Alles aus einem Topf 48



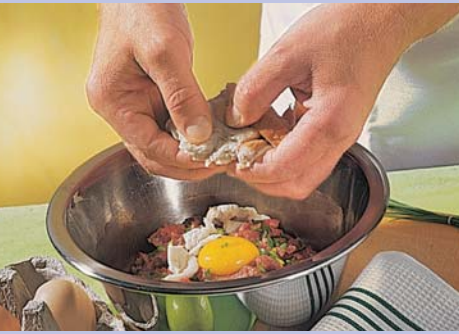
Rezeptregister 63

Abkürzungen und Hinweise
zu den Rezepten 63

Impressum 64



▲ Für den Hackfleischteig weichen Sie ein paar trockene Toastscheiben oder altbackene Brötchen mit etwas Wasser oder Milch ein.



▲ Das Hack mit Salz, Pfeffer und eventuell Kräutern würzen, ein Ei und das eingeweichte und ausgedrückte Brot oder die Brötchen dazu geben.



▲ Alles kräftig mischen und mit nassen Händen kleine Bällchen formen.

Kleine Hackfleischschule

Hackfleisch – ein Lebensmittel wird neu entdeckt. Hackfleisch fand sich bisher selten auf den Speisekarten edler Restaurants. Doch immer öfter werden klassische Hackfleischgerichte wie Königsberger Klopse und Tomaten-Hackfleisch-Sauce auch in anspruchsvollen Lokalen serviert. Endlich bekommt Hackfleisch, das so lange ein kulinarisches Schattendasein führte, eine neue Identität! Mit diesem Buch wollen wir Ihnen und Ihrer Familie eine Auswahl aus der vielfältigen Hackfleischküche vorstellen: Klassiker, Altbekanntes in modernem Gewand sowie neue Kreationen.

Ein Allround-Talent

Der große Pluspunkt an Hackfleisch ist, dass es auf so viele verschiedene Arten zubereitet werden kann. Es lässt sich wunderbar mit den verschiedensten Kräutern und den exotischsten Gewürzen verfeinern. Die traditionelle Hausmannskost kommt ohne dieses Fleisch nicht aus und auch in vielen internationalen Speisen findet Hackfleisch Verwendung. Die aus Italien stammende Bolognese-Sauce gehört bestimmt zu Ihrem Kochrepertoire, doch in diesem Buch werden Sie auch viele neue Kochideen finden.

Und nicht nur durch die vielfältigen Möglichkeiten des Abschmeckens besticht Hackfleisch, sondern auch durch den breit gefächerten Einsatz in der Küche. Sie können Köstliches in der Pfanne zubereiten oder aus dem Ofen zaubern. Unter dem Grill können Sie Spieße bereiten, und zu guter Letzt eignet sich Hack wunderbar als Picknick- und Partyspeise, da es herzhaft gewürzt und einmal gegart auch kalt ausgezeichnet schmeckt und gut zu transportieren ist.

Alles geregelt

Die Bezeichnung Hackfleisch stammt aus der Zeit, als das Fleisch noch per Hand mit einem Messer fein gehackt werden musste, weil es keinen Fleischwolf gab. Doch diese Zeiten sind vorbei und inzwischen wird es jeden Tag frisch beim Fleischer oder im Supermarkt angeboten. In Deutschland gibt es mit der Hackfleisch-Verordnung im Lebensmittelgesetz strenge gesetzliche Regelungen, die die Herstellung und den Verkauf von Hack festlegen. Diese Verordnung schreibt unter anderem vor, dass Hackfleisch aus Skelettmuskelfleisch hergestellt werden muss, das sehnenarm ist bzw. von groben Sehnen befreit wurde. Es darf nur ohne Zusatz verkauft werden. Die Verordnung regelt ferner den Fettgehalt der gängigsten Sorten und setzt fest, dass Hackfleisch nur am Tag der Herstellung verkauft werden darf. Nicht ohne Grund, denn da die Oberfläche bei diesem stark zerkleinerten Fleisch sehr groß ist, können sich dort schnell Keime ansiedeln und sich rasch vermehren. Deshalb sollten Sie Hack entweder direkt am Kauftag verarbeiten oder tiefgefrieren.

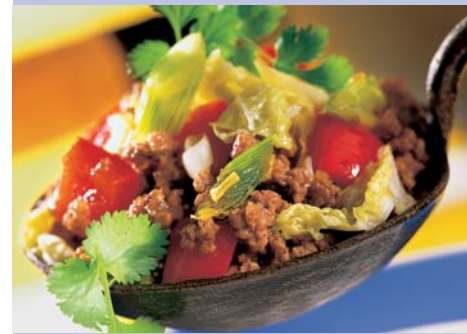
Kleine Hackfleischkunde

Damit Sie genau wissen, was für eine Fleischsorte Sie gerade zu Hackbällchen verarbeiten, finden Sie im Folgenden eine kurze Warenkunde zu den gängigsten Hacksorten:

Gemischtes Hack (auch **Hack halb und halb**): Es besteht zu je 50 Prozent aus Schweine- und aus Rindfleisch und ist zum Kochen und zum Braten geeignet. Es enthält maximal 30 Prozent Fett.

Tatar (auch **Beefsteakhack** oder **Schabefleisch**): Tatar wird aus fett- und sehnenfreiem Muskelfleisch des Rindes hergestellt. Es darf nicht mehr als 6 Prozent Fett enthalten. Tatar wird oft roh, mit Salz, Pfeffer und Zwiebeln gewürzt, als Brotbelag gegessen.

Rinderhack: Diese Hacksorte ist etwas gröber und fetter als Tatar und darf laut Hackfleisch-Verordnung bis zu 20 Prozent Fett enthalten. Rinderhack können Sie gut kochen und braten.





▲ Das vorbereitete Hackfleisch zu einem Laib formen und Scheiben abschneiden.



▲ Die Füllung in die Mitte der Scheibe geben.



▲ Mit Handfläche und Fingern den Teig um die Füllung herum zu einer Kugel formen.

Schweinehack: Schweinehack darf bis zu 35 Prozent Fett enthalten. Um Gerichte magerer ausfallen zu lassen, wird es meist mit Rinderhack gemischt.

Mett (auch **Hackepeter**): Mett ist grob durchgedrehtes Schweinefleisch, das relativ fett ist. Es ist bereits zubereitet, also vom Fleischer mit Gewürzen und Zwiebeln abgeschmeckt worden.

Schließlich können Sie Hackgerichte auch aus anderen Fleischsorten herstellen, zum Beispiel Kalb- oder Lammhack. Diese Hacksorten werden nicht im Supermarkt angeboten. Wenn Sie damit kochen möchten, sollten Sie bei Ihrem Fleischer einkaufen, er dreht Ihnen das entsprechende Fleisch dann frisch durch.

Geflügel- wie auch Wildfleisch darf aufgrund der Salmonellengefahr im Handel nicht als Hackfleisch verkauft werden. Aber Sie haben natürlich die Möglichkeit, Geflügel- oder Wildhack selbst herzustellen. So können Sie auch einmal in den Genuss von hausgemachten Geflügelfrikadellen kommen.

Aus dem Vorrat

Haben Sie die im Rezept angegebene Hackfleischsorte gerade nicht im Haus? – Kein Problem: Sie können alle Hackfleischsorten gegeneinander austauschen. Wird in der Zutatenliste beispielsweise 500 g gemischtes Hack angegeben, so können Sie stattdessen 500 g Schweinehack verwenden. Berücksichtigen sollten Sie allerdings den unterschiedlichen Fettgehalt der Hacksorten, was Sie durch entsprechendes Reduzieren oder Erhöhen des Bratfetts ausgleichen können. Bedenken Sie jedoch, dass bei einem Austausch der Fleischsorten der oft gewünschte geschmackliche Effekt nicht erreicht werden kann. Für orientalische Gerichte zum Beispiel wird häufig Lammhack verarbeitet, um den charakteristischen Geschmack dieser Speisen zu unterstreichen.

Hack spart Zeit

Hack eignet sich hervorragend für die schnelle Küche. Denn Gehacktes kann sofort verarbeitet werden. Das besonders Zeitsparende ist jedoch seine ausgesprochen kurze Garzeit. Selbst große Hackbraten brauchen lange nicht so viel Zeit zum Garen wie ein Rinder- oder Schweinebraten.

Noch schneller geht es natürlich mit vorbereitetem Hack wie dem Mett. Sogar das Würzen und Vermengen ist hier bereits erledigt. Für eine Brühe mit Fleischeinlage brauchen Sie das Mett nur noch zu Bällchen zu formen und in der Suppe gar ziehen zu lassen.

Preiswert und partytauglich

Hackfleisch ist preisgünstig. Sie können also eine leckere Fleischmahlzeit für Ihre ganze Familie zaubern, ohne dass dies den Geldbeutel strapaziert. Nicht zu vergessen sind in diesem Zusammenhang (Kinder-)Feste, die Sie selbst veranstalten oder zu denen Sie etwas Essbares beisteuern möchten! Mit Hackfleisch ist das kein Problem, es ist überall erhältlich, es ist nicht teuer, die Rezepte sind meist einfach und können problemlos vervielfacht werden. Ob Sie nun zum Hackbällchen Pflanzlerl, Frikadelle, Fleischlaiberl, Bulette oder ganz modern Burger sagen – wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und einen guten Appetit!

So machen Sie Ihr Hackfleisch selbst

Sie können dazu einen Fleischwolf oder die Küchenmaschine verwenden. Schneiden Sie das Fleisch in kleine Würfel und drehen Sie es dann durch den Fleischwolf. Werden eingeweichtes Weißbrot oder Brötchen für den Fleischteig mitverwendet, können Sie dieses gleich im Anschluss im Fleischwolf zerkleinern. Benutzen Sie eine Küchenmaschine oder einen Mixer, brauchen Sie einen Schneidstabeinsatz. Zerkleinern Sie die Fleischwürfel darin portionsweise. Lösen Sie immer wieder Fleisch, das unzerkleinert am Rand hängen bleibt, und starten Sie die Maschine erneut, damit Sie ein gleichmäßiges Ergebnis erzielen.

• Hackfleisch ist nicht lange haltbar

Hackfleisch hat durch das Zerkleinern eine sehr große, der Luft ausgesetzte Oberfläche. Dadurch können sich Keime darauf schnell vermehren und das Hackfleisch kann rasch verderben. Deshalb sollte Hackfleisch möglichst am Tag des Einkaufs verzehrt werden. Im Kühlschrank sollten Sie es nicht länger als 12 Stunden aufbewahren. Besonders bei Tatar, das häufig roh als Brotbelag gegessen wird, sollten Sie auf Frische achten. Wenn Sie als Bindemittel Eigelb an das Tatar geben, sollten Sie ein sehr frisches benutzen, um das Salmonellen-Risiko zu minimieren. Übrigens müssen Sie nicht zwingend ein Eigelb dazugeben; der Esslöffel Öl erfüllt die gleiche Funktion. Gegartes Hackfleisch sollten Sie im Kühlschrank nicht länger als 2 Tage lagern. Im Tiefkühlgerät hält sich Hack etwa 3 Monate. Die Hackfleisch-Verordnung schreibt vor, dass Hackfleisch am Tag der Herstellung verkauft werden muss. Durch diese strengen Vorschriften können Sie also sicher sein, dass Sie immer frisches Hackfleisch angeboten bekommen.



Für Wok, Pfanne und Grill

- | | |
|--|----|
| Hackfleisch-Mais-Taler mit süßscharfer Sauce | 10 |
| Hackfleischpfanne mit Chinakohl | 12 |
| Gefüllte Frikadellen mit Möhrensauce | 14 |
| Hackfleisch-Gemüse-Pfanne | 16 |
| Pfannkuchentorte | 18 |
| Türkische Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne | 20 |
| Hackfleisch-Zucchini-Spieße mit Joghurtsauce | 21 |
| Lammfrikadellen auf Currylauch | 22 |
| Lammhackspieße mit Safran-Mandel-Reis | 24 |



Hackfleisch-Mais-Taler mit süßscharfer Sauce

ZUTATEN

Für die Taler

- 2 Brötchen vom Vortag
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 400 g Schweinehackfleisch
- 1 Dose Maiskörner (Abtropfgewicht 150 g)
- 1 Ei
- Jodsalz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Sonnenblumenöl

Für die Sauce

- 1 Orange
- 2–3 EL Zitronensaft
- 300 g saure Sahne
- 6 EL Tomatenketchup
- 2 EL süßscharfe Chilisauce

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

- 1** Beide Brötchen in eine Schüssel geben und in lauwarmem Wasser einweichen.
- 2** Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen hacken. Mais abtropfen lassen.
- 3** Brötchen gut ausdrücken und zerpfücken. Brötchen, Lauchzwiebeln, Petersilie und Mais mischen. Hackfleisch und Ei zugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Alles mit den Händen zu einem Teig verkneten.
- 4** Teig in zwei Portionen teilen und jeweils zu einer Rolle formen. Rollen jeweils in 6 Stücke teilen und jedes Stück zu einem Taler formen.
- 5** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Taler darin portionsweise bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten.
- 6** Inzwischen die Orange auspressen. Orangen- und Zitronensaft, saure Sahne, Ketchup und Chilisauce verrühren. Die Sauce zu den Hackfleisch-Mais-Talern reichen.



