

Frikadellen spanischer Art mit Rucolasalat



Mit Kapern, Sardellenfilets und Tomaten dekoriert
Schauen Sie ab und zu auch einmal in ein gutes Kochbuch, wenn Sie mit Ihrer Kulinarik nicht so ganz zurecht kommen und Ihnen für diverse Produkte einfach kein geeignetes Rezept einfallen will? Dann machen Sie es so wie ich. Ab und zu – aber wirklich nur selten – bin ich mit meinen kreativen Ideen für ein besonders Gericht auch am Ende. Und hole mir Inspiration aus Kochbüchern.

Denn mal ehrlich gesagt, was will man mit Hackfleisch zubereiten? Frikadellen, Hackbraten oder eine Spaghetti Bolognese. Aber dann ist man fast schon am Ende der Fahnenstange und viele weitere Rezepte fallen mir nicht ein. Okay, noch einige Hackfleischsaucen für Nudeln. Aber das ist dann eigentlich auch immer das Gleiche.

Eines meiner Kochbücher hat mich dann zu diesem Gericht inspiriert. Es sind zwar auch „nur“ Frikadellen. Aber sie sind spanischer Art. Denn es kommen einige ungewohnte Zutaten hinzu. Und vor allen Dingen, ich hatte sie noch nie vorher zubereitet.

Ungewöhnlich ist zum einen, dass in die Frikadellenmasse kleingeschnittene, grüne Oliven kommen. Aber ich hatte an dem Rezept aus dem Kochbuch auch einiges auszusetzen und habe es daher – das bin ich ja bei meinen Rezepten schon gewohnt – in drei Punkten abgeändert. Zunächst einmal ist meine Frage, warum um alles in der Welt in einem spanischen Rezept Knoblauchpulver für eine Frikadellenmasse verwendet wird? Das ist doch ein Nogo. Da müssen frische, zerdrückte und kleingeschnittene Knoblauchzehen hinein. Und zwar nicht zu wenige!

Dann hatte ich keine altbackenen Brötchen für die Frikadellenmasse zuhause. Auch sonst kein anderes Brot. Daher habe ich einfach auf Toastbrottscheiben zurückgegriffen, sie kleingeschnitten in Milch eingeweicht und dann ausgedrückt in die Masse gegeben.

Als letzten Punkt habe ich bei der Sauce für die Frikadellen ein wenig gemogelt, denn ich habe es mir ein wenig bequem gemacht. Eigentlich sollen die Röstspuren der angebratenen Frikadellen mit Rotwein abgelöscht und dann mit Tomatenmark und frischem Oregano ein leckeres Sößchen gebildet werden. Zuviel Aufwand! Ich habe die Frikadellen einfach mit einer fertigen Steaksauce auf den Tellern angerichtet. Und ehrlichweise hatte ich auch keinen Rotwein zum Ablöschen mehr zuhause. □

Ach ja, und ungewohnt sind natürlich auch die Produkte, die für das Dekorieren der Frikadellen verwendet werden. Tomaten und Kapern, die jeweils einzeln in ein einzelnes Sardellenfilet aus dem Glas eingewickelt werden, und mit diesen drei Produkten werden dann die Frikadellen garniert.

Alles in allem haben die Frikadellen mit dem zusätzlichen Rucolasalat sehr gut geschmeckt, und kann Ihnen nur empfehlen, dieses Gericht einmal nachzukochen!



Als Beilage

Für 2 Personen:

Für die Frikadellen:

- 800 g Rinderhackfleisch (2 Packungen à 400g)
- 4 ToastbrotscHEIBEN
- Milch
- 2 weiÙe Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 20 grüne, entsteinte Oliven (Glas)
- 2 TL Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 4 Eier
- Rapsöl

- Steaksauce

Zur Dekoration:

- 8 Sardellenfilets (Glas)
- 8 Kapern (Glas)
- 16 Cherrydatteltomaten

Für den Salat:

- 200 g Rucola (2 Packungen à 100 g)
- Olivenöl
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 10 Min.



Würzige Frikadellen

Toastbrotzscheiben kleinwürfeln, in eine Schale mit etwas Milch geben und einige Minuten einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Oliven ebenfalls kleinschneiden und auch dazugeben.

Hackfleisch dazugeben. Toastbrotwürfel mit der Hand ausdrücken und ebenfalls hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben.

Frikadellenmasse mit der Hand sehr gut vermischen, etwas in die Schüssel drücken und einige Minuten ziehen lassen.

Rapsöl in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen.

Aus der Frikadellenmasse insgesamt acht Kugeln formen. Jeweils vier in eine Pfanne geben und mit dem Pfannenwender etwas

platt drücken. Auf jeder Seite zwei Minuten kross und knusprig anbraten. Dann Temperatur herunterdrehen und zugedeckt noch weitere sechs Minuten garen.

Parallel dazu mit den Zutaten für das Dressing des Salats ein solches in einer Schale zubereiten. Rucola unter kaltem Wasser abwaschen, abschütteln und in eine Schüssel geben. Das Dressing löffelweise darüber verteilen. Salat gut mit dem Dressing vermischen und auf zwei Schalen verteilen.

Ebenfalls parallel dazu Tomaten längs halbieren.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Tomatenhälften auf der angeschnittenen Seite etwa fünf Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Dann salzen.

Jeweils eine Kaper in ein Sardellenfilet einwickeln.

Frikadellen auf zwei Teller verteilen. Jeweils vier Tomatenhälften und eine Kapern-Sardellenfilet-Kombination auf eine Frikadelle geben. Und jeweils zwei große Kleckse Steaksauce auf jeden Teller geben.

Zusammen mit dem Salat in den Schalen servieren. Guten Appetit!

Bandnudeln mit Hackfleisch-Tomaten-Sahne-Sauce



Sie suchen eine Variation einer leckeren Pastasauce? Und Sie essen auch gerne scharf? Und gern mit viel frischen Kräutern? Dann habe ich hier ein Rezept für Sie, das Ihnen sicherlich schmecken wird.

Es ist keinesfalls eine gewöhnliche Hackfleischsauce. Sie wird zwar mit Tomatenmark tomatisiert. Und es kommen zusätzlich noch genügend Rispentomaten und Kirschtomaten hinein. Und dann noch Schalotte und Knoblauch.

Das Besondere ist aber die halbe Habanero, die ich für die Schärfe hineingebe.

Und dann natürlich noch die vielen, frischen Kräuter, die in die Sauce hineinkommen. Petersilie, Majoran, Oregano und Rosmarin. Nur der frische Thymian war mir leider ausgegangen.

Und ein wenig abgebunden und verfeinert wird die Sauce noch mit Sahne.

Alles in allem ergibt dies eine leckere Variation einer

Hackfleischsauce. Aber keine Bange, die Sauce ist aufgrund der verwendeten Habanero nicht zu scharf, sie ist durchaus noch essbar.

Denn da die Pasta ja dabei das etwas neutralisierende Pendant darstellt, denn sie ist ja nicht gewürzt, darf die Sauce ruhig ordentlich Bums haben.

Als kleine Garnitur kommt natürlich noch frisch geriebener Parmigiano Reggiano auf das Gericht.

Kochen Sie es nach und lassen Sie es sich schmecken! Ich habe mich jedenfalls schon den ganzen Tag auf das Gericht gefreut!

Für 2 Personen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Habanero
- 1 EL Tomatenmark
- 5 Mini-Rispetomaten
- 10 Kirschtomaten
- 30 g Petersilie
- 15 g Majoran
- 15 g Oregano
- 15 g Rosmarin
- 1 EL mildes Paprikapulver
- 1 TL scharfer Senf
- Salz
- Zucker

- 400 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 375 g Bandnudeln
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Alle Kräuter kleinschneiden und in eine Schale geben.

Tomaten putzen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Schalotte und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Habanero putzen, Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Alles in eine Schale geben.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Habanero glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben, ebenfalls anbraten und alles ein wenig tomatisieren. Hackfleisch dazugeben, kross anbraten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen.

Tomaten dazugeben. Ebenfalls Kräuter dazugeben. Mit dem Fond ablöschen. Sahne dazugeben. Senf hinzugeben. Mit dem Paprikapulver und mit Salz würzen. Eine Prise Zucker dazugeben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Bandnudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen. Nudeln durch ein Küchensieb geben und das Kochwasser abschütten.

Sauce abschmecken.

Nudeln zur Sauce geben und alles gut vermischen. Inhalt auf zwei tiefe Nudelsteller geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Linseneintopf



Man kann Convenience-Gerichte auch verfeinern ...

Hier präsentiere ich einmal ein Rezept, wie man ein einfaches, dröges und nur mäßig schmeckendes Convenience-Produkt ein wenig mit frischen Zutaten aufpeppen kann. Und wie es dann doch so richtig schmackhaft und lecker wird.

Ausgangspunkt ist eine normale Konservendose mit Linseneintopf, 800 ml. Laut Aufschrift auf der Dose sogar mit Schweinefleisch. Dies ergibt zwei Teller Eintopf für zwei Personen.

Als weitere Zutaten verwende ich jedoch frisches Schweinehackfleisch. Dann Schalotte, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Und für etwas Schärfe eine rote Chili-Schote. Schließlich kommt auch noch etwas frische Petersilie hinein.

Als Ergebnis hat man einen doch sehr leckeren Eintopf. Das Hackfleisch unterstreicht den Geschmack des Eintopfs noch sehr und lässt sich gut herauschmecken. Das Gemüse bringt Frische hinein. Und die Chili-Schote natürlich Schärfe.

Für 2 Personen:

- 1 Dose Linseneintopf (800 ml)

Zusätzlich:

- 250 g Schweine-Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Leckere, würzige Suppe

Das Gemüse putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch mit dem Gemüse

kräftig anbraten.

Den Inhalt der Konservendose hineingeben.

Petersilie auch noch dazugeben. Alles gut verrühren.

Eintopf eine halbe Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Lasagne

Eine frische Lasagne zuzubereiten ist einfach.



Schmeckt immer wieder gut

Sie brauchen dazu nur vier Zutaten.

Zuerst einmal die *Lasagneplatten*, also die Pasta.

Dann eine *Hackfleisch-Tomaten-Sauce*. Hier können Sie nach Belieben selbst eine Sauce kreieren, denn meines Wissens ist für eine originale Lasagne keine bestimmte Sauce vorgeschrieben.

Dann eine *Béchamel-Sauce*. Diese sollte original sein. Hier im Foodblog finden Sie ein Grundrezept dazu. Aber sie ist auch einfach erklärt, denn sie besteht in der Grundversion nur aus Butter, Mehl und Milch. Und einigen Gewürze wie Salz und weißer Pfeffer.

Zum Schluss benötigen Sie noch geriebenen Käse. Meine Wahl, einen alten Parmigiano Reggiano dazu fein in eine Schüssel zu reiben und zu verwenden, war schlecht. Der er verbindet sich zwar in der Lasagne mit den beiden Saucen und gibt Würze und Geschmack. Aber auf der Lasagne verschmilzt er leider nicht und gibt keine schmackhafte Käsekruste. Also verwenden Sie besser einen Mozzarella, oder auch einen Gouda, Edamer oder Greyezer.

Wenn Sie diese vier Grundzutaten für ein Lasagne parat bzw. zubereitet haben, versuchen Sie die Zubereitung der Lasagne in einer großen Auflaufform im Backofen. Sie werden sehen, sie gelingt gut und ist sehr schmackhaft. Wieder ein Gericht, bei dem Sie frisch zubereiten und auf Convenience verzichtet haben.

In meinem Foodblog finden Sie übrigens noch diverse andere Lasagne-Rezepte, so mit Innereien, Pferdefleisch oder Insekten. Nicht jedermanns Sache, aber auch schmackhaft.

Für 2 Personen:

- 6 Lasagneplatten

- Olivenöl

Für die Hackfleisch-Romaten-Sauce:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml passierte Tomaten (Packung)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Topf Basilikum

Für die Béchamel-Sauce:

- [Grundrezept](#)

Für den Käse:

- 50 g Parmigiano Reggiano (Korrektur: Besser ein anderer Käse zum Schmelzen)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit: 30 Min.



Leider den falschen Käse verwendet

Für die Hackfleisch-Tomaten-Sauce:

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Basilikum kleinschneiden

Öl in einem Topf erhitzen.

Hackfleisch und Gemüse darin einige Minuten anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Basilikum dazugeben. Noch etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken. Dann von der Herdplatte nehmen.

Béchamel-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Käse auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl mit dem Kochpinsel einpinseln.

Nun drei Male in Folge die folgenden Zutaten übereinander geben:

Längs zwei Lasagneplatten nebeneinander hineinlegen. Dann Hackfleisch-Tomaten-Sauce darauf geben. Dann von der Béchamel-Sauce. Und schließlich vom Käse. Dann wieder zwei Lasagneplatten, ...

Auflaufform für 30 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Vor dem Herausnehmen prüfen Sie mit einer Gabel, ob die Lasagneplatten durchgegart sind oder ob die Lasagne noch 10 Minuten mehr braucht.

Herausnehmen. Jeweils einen Teil auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierte Čevapčići mit Süßkartoffel-Fritten



Beides aus der Fritteuse

Ein einfaches Rezept. Beide Hautprodukte in der Fritteuse frittiert. Also alles in allem sehr schnell zubereitet.

Allerdings bleibt noch die Vorbereitungszeit für die Ćevapčići.

Aber echt kroatische Ćevapčići. Das Rezept dazu habe ich recherchiert.

Als Beilage einmal keine normalen Fritten aus Kartoffeln. Sondern aus Süßkartoffeln.

Süßkartoffeln haben nicht so viel Stärke wie Kartoffeln, daher bekommt man Fritten aus Süßkartoffeln nicht so kross frittiert wie Fritten aus Kartoffeln.

Ich habe hier den Versuch gemacht, die Süßkartoffel-Fritten vor dem Frittieren zu blanchieren. Aber eigentlich schlägt

dieser Versuch fehl. Die Fritten gelingen nicht krosser.

Für 2 Personen:

Für die Ćevapčići (12 Stück)

- 250 g Rindfleischer-Hackfleisch
- 250 g Lammfleisch-Hackfleisch (oder Schwein)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1–2 Eier
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- Pfeffer
- Salz
- Öl

Zusätzlich:

- 2 Süßkartoffeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.
| Garzeit 10 Min.*

Für die Ćevapčići:

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Mit Paprika, Oregano, Salz und Pfeffer gut würzen.

Ei(er) aufschlagen und dazugeben.

Alles gut mit der Hand vermischen.

Aus der Masse kleine Röllchen – etwa 8 cm lang und 3 cm dick – formen.

Auf einen Teller geben.

Mit dem Kochpinsel mit etwas Öl auf allen Seiten bestreichen.

Für eine Stunde in den Kühlschrank geben.

Süßkartoffeln putzen und schälen.

Längs in lange Fritten schneiden.

Wasser in einem Topf auf dem Herd erhitzen.

Fritten im nur noch siedenden Wasser drei Minuten blanchieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Fritten darin etwa 4–5 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Salzen und warmhalten.

Ćevapčići ebenfalls in der Fritteuse 5 Minuten im siedenden Fett frittieren.

Ebenfalls herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Ćevapčići auf zwei Teller verteilen.

Fritten dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Kalte Pastete mit Meerrettich und Kohl-Wurzel-Salat



Kalter Snack für den Fernseh-Abend

Der Salat benötigt einen ganzen Tag, während dem er im Kühlschrank im Dressing durchziehen muss. Ein frischer Salat mit Kohl gleich nach der Zubereitung zu essen, schmeckt nicht.

Aus diesem Grund kann man die Pasteten ruhig auch schon am gleichen Tag zubereiten. Denn sie werden ja am darauffolgenden Tag als Abendsnack kalt mit Meerrettich serviert.

Die Füllung benötigt keine Eier zur Bindung. Die Avocados und die Champignons bringen kleingeschnitten bzw. -gehäckselt genügend Bindung mit.

Wenn Sie möchten, können Sie statt eines Pizzateiges auch einen Blätterteig verwenden, so haben Sie dann noch mehr den Pasteten-Charakter.



Leckere, würzige Füllung

Die Pastete ist sehr lecker und würzig, aber nicht überwürzt oder -salzen, sondern gerade richtig.

Und auch der Salat schmeckt natürlich nach einem Tag sehr gut und lecker.

Für 2 Personen:

Für die Pasteten:

- 1 Pizzateig (Packung)
- 2 große Spitzkohl-Blätter
- 1 Eiweiß

Für die Füllung:

- 250 g Puten-Hackfleisch
- 3 große, braune Champignons
- 70 g Rinder-Schinken (1 Packung, etwa 7 Scheiben)
- 2 Avocados
- 50 g eingelegte, grüne Pfefferkörner (Glas)
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 2 TL Fleisch-Gewürzsalz

Für den Salat:

- 3 große Spitzkohlblätter
- 2 Wurzeln
- 1 TL Kümmel
- Weißweinessig
- Olivenöl

Zusätzlich:

- 4 EL Meerrettich (Glas)
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 24 Stdn. | Garzeit 30–45 Min.



Kohl und Wurzel

Für den Salat:

Einen Teil des Strunks der Spitzkohlblätter abschneiden, sie sind zu dick und hart. Blätter grob zerkleinern.

Wurzeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Spitzkohlblätter in einer Küchenmaschine fein häckseln. In

eine Schüssel geben.

Wurzel ebenfalls in der Küchenmaschine fein häckseln. Zum Spitzkohl geben.

Mit Kümmel, Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würzen.

Essig und Öl darüber geben.

Alles gut vermischen und in der Schüssel einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.



Kalter Snack mit Meerrettich

Für die Pasteten:

Einen Teil des großen und harten Strunks der Spitzkohl-Blätter entfernen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Blätter im nur noch siedenden Wasser einige Minuten blanchieren.

Herausnehmen und auf einem großen Schneidebrett abkühlen lassen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Champignons in einer Küchenmaschine fein häckseln. Zum Hackfleisch geben.

Avocados putzen, vom Kern befreien und dann in millimeterkleine Würfelchen schneiden. Auch in die Schüssel geben.

Speck ebenfalls sehr klein schneiden und auch in die Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und auch dazugeben. Ebenso die Pfefferkörner.

Mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen. Dann noch mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, alles gut vermischen und die Farce abschmecken.

Pizzateig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Quer in zwei Teile schneiden.

Jeweils ein Spitzkohl-Blatt auf einen Pasteten-Teig legen.

Jeweils am Anfang der kurzen Enden der beiden Pizzateigstücke Farce auftragen und zu einer dicken Rolle formen. Pasteten zusammenrollen.

Mit dem Eiweiß mit einem Backpinsel bestreichen.

Backblech mit den Pasteten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Je nach Dicke der Pastete und der Bauart des Backofens 30–45 Minuten backen. Da die Pasteten etwa die Dicke einer Tarte haben, sollten 30 Minuten reichen. Sie sehen an der Füllung, ob sie bis zum Inneren durchgebacken ist.

Herausnehmen, abkühlen lassen, das Backpapier entfernen und Pasteten über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag beide Pasteten quer einmal durchschneiden. Jeweils eine Pastete auf einen kleinen Teller geben.

Jeweils 2 EL Meerrettich dazugeben.

Salat auf zwei Schalen verteilen und mit den Pasteten servieren.

Guten Appetit!

Vollkorn-Spaghetti mit Pferde-Hackfleisch-Bällchen in Tomaten-Sauce



Mit Vollkorn-Pasta

Hackfleisch kann man für viele verschiedene Gerichte

verwenden. Für Frikadellen. Für Aufläufe. Zum Füllen von Rouladen oder Strudeln. Oder für leckere Pasta-Saucen.

Hier wird Hackfleisch für kleine Bällchen verwendet, die zusammen mit einer leckeren Tomaten-Sauce auf Pasta gegeben werden.

Die Hackfleisch-Bällchen haben keine besonders ausgefallene Zubereitung. Man bereitet einfach eine Hackfleischmasse zu, wie man sie für Frikadellen zubereiten würde.

Also Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Semmelbrösel/Paniermehl und Eier. Dazu noch Petersilie und einige Gewürze.

Die Masse wird einfach mit den Händen zu einzelnen kleinen Bällchen gerollt.

Und diese werden dann einige Minuten im siedenden Fett in der Fritteuse frittiert.

Als Sauce gibt es eine einfache Tomaten-Sauce.

Aber nicht mit passierten Tomaten aus der Packung.

Sondern frisch mit Kirschtomaten, die kleingeschnitten und in Olivenöl zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch angedünstet werden und dann der Sauce etwas Flüssigkeit geben.

Als Beilage gibt es Pasta, und zwar gesunde Pasta. Also Vollkorn-Pasta. Und zwar Spaghetti. Das macht das Gericht noch etwas farbenfroher.

Für 2 Personen

Für die Hackfleisch-Bällchen:

- 250 g falsche Pferde-Lende
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4–6 EL Semmelbrösel oder Paniermehl
- 2 Eier

- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- Zucker

Für die Sauce:

- 10 Kirschtomaten
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - Salz
 - Pfeffer
 - Zucker
 - Olivenöl
-
- 350 g Vollkorn-Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. © Garzeit 20 Min.



Knusprige, würzige Bällchen

Lende durch den Fleischwolf in eine Schüssel wolfen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.
Dazugeben.

Die Semmelbrösel ebenfalls dazugeben.

Petersilie kleinwiegen. Auch hinzugeben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand gut durchmischen.

Masse eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Herausnehmen und mit den Händen kleine Bällchen rollen. Auf einen Teller geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen und Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomaten mit dem Stampfgerät etwas fein stampfen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Etwas köcheln lassen und Sauce abschmecken.

Parallel dazu Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Hackfleisch-Bällchen für 5 Minuten in das siedende Fett geben.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Pasta auf zwei tiefe Nudel-Teller geben.

Sauce darüber verteilen.

Jeweils die Hälfte der Hackfleisch-Bällchen auf die Sauce obenauf drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Blätterteig-Strudel mit Pferde-Hackfleisch und Hokkaido-Kürbis



Für eine Hauptmahlzeit

Mit Blätterteig lässt sich schönes Gebäck zubereiten.

Denn man kann mit ihm backen und ihn einfach mit Obst belegen.

Oder man bereitet einen Strudel zu. Man füllt ihn also. Auch hier kann mit Obst arbeiten.

Man kann darüber hinaus genauso gut eine herzhaftere und pikante Füllung wählen.

Damit hat man dann auch ein komplettes Hauptgericht.

Bei diesem Rezept bereite ich eine Füllung mit Pferde-Hackfleisch zu.

Für das Hackfleisch verwende ich falsche Lende. Pferde-Hackfleisch ist bei Pferde-Schlachter nicht immer zu bekommen, da für einen kleinen Laden die Hygienevorschriften für die Herstellung, Lagerung und Verkauf von Hackfleisch sehr hoch sind.

Der Einfachheit halber gebe ich die falsche Lende durch den Fleischwolf und wolfe sie somit.

Als weitere Zutat wähle ich etwas Hokkaido-Kürbis.

Dann noch Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch. Und für etwas Schärfe eine Chili-Schote.

Gewürzt wird auf besondere Weise mit Steak-Gewürzmischung.

Es kommt jedoch auf alle Fälle noch eine Portion frische Petersilie hinein.



Leckerer Blätterteig, mit Eigelb bestrichen

Da die Füllung im Blätterteigstrudel im Backofen sicher nicht ganz durchgart, besonders ganz im Inneren, gare ich die Zutaten vorher kurz in einem Topf, lasse die Masse erkalten und fülle den Blätterteig dann damit.

Ein Strudel ist ein komplettes Hauptgericht, er braucht keine weiteren Beilagen.

Und wenn Sie großen Appetit haben, bereiten Sie zwei dieser Strudel zu, für jede Person einen Strudel. Ist der Appetit nur mäßig, oder Sie servieren ihn an einem Feiertag mit Vorspeise, Salat und Dessert, dann reicht ein Strudel für zwei Personen.

Für 2 Personen

- 250 g falsche Pferde-Lende
- $\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili-Schote
- eine Portion Petersilie
- Salz
- Steak-Gewürzmischung
- Olivenöl
- 1 Blätterteig (1 Packung, auf Backpapier)
- 1 Eigelb

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 35 Min.



Leckerer Füllung, unter anderem mit Kürbis

Falsche Lende durch den Fleischwolf in eine Schüssel wolfen.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und kleinwürfeln.

Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Chili-Schote putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch darin anbraten. Kürbis und das restliche Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Mit Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

Petersilie dazugeben.

Alles gut vermischen und einige Minuten garen lassen.

In ein Küchensieb geben und Flüssigkeit abtropfen lassen.

Blätterteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Füllung quer darauf geben und zu einer dicken Rolle formen.

Blätterteig vorsichtig zusammenrollen.

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen.

Eigelb in eine Schale geben und mit dem Backpinsel verquirlen.

Blätterteig obenauf mit dem Eigelb mit dem Backpinsel
bstreichen.

Backblech auf mittlerer Ebene für etwa 25 Minuten in den
Backofen geben.

Backblech herausnehmen.

Strudel einmal quer halbieren.

Jeweils eine Hälfte auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

**Gefüllte Kohlrabi mit
Hackfleischbällchen und
Kichererbsen-Salat**



Mit krossem Speck

Kohlrabi kennt man als Gemüse, kleingeschnitten und gegart. Und meistens in einer hellen (Käse-)Sauce zubereitet.

Ich bin einen anderen Weg gegangen.

Kohlrabi kann man auch gut aushöhlen und füllen.

Dazu werden die geschälten Kohlrabi erst einmal im Ganzen gegart.

Dann ausgehöhlt und mit einer üblichen Hackfleischmasse gefüllt.

Dann werden sie in einer Auflaufform oder einem Bräter im Backofen gegart, damit die Füllung auch durchgegart ist.

Für etwas Würze und Krossheit gibt man einige Speckscheiben auf die gefüllten Kohlrabi im Backofen.

Von der Füllmasse bleibt sicherlich etwas übrig, denn die Kohlrabi fassen nicht so besonders viel.

Also rollt man sie zu Hackfleischbällchen, frittiert sie in der Fritteuse und serviert sie als Beigabe zu den gefüllten Kohlrabi.



Leckere Kichererbsen mit Petersilie und Koriander
Ach ja, und der Salat. Am besten verwendet man gegarte Kichererbsen aus der Dose. Denn bei getrockneten Kichererbsen benötigt man etwa 12 Stunden zum Einweichen und Garen, bis man diese dann weiter verwenden kann.

Das Dressing für die Kichererbsen ist einfach. Ein gutes Olivenöl. Dazu kleingeschnittene Petersilie und Koriander. Salz, Pfeffer und Zucker. Und etwas Zitronensaft für Säure.

Für 2 Personen

- 4 Kohlrabi
- 12 Scheiben Bauchspeck

Für die Füllung:

- 400 g Hackfleisch (gemischt)

- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- frische Petersilie
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Für den Salat:

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- Olivenöl
- Zitrone (Saft)
- Petersilie
- Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 50 Min.



Gemüse als Hauptmahlzeit

Kichererbsen in eine Schüssel geben.

Petersilie und Koriander kleinwiegen. Zu den Kichererbsen geben.

Etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Etwas Olivenöl dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Kohlrabi schälen.

In einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten garen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Kochwasser aufbewahren.

Toastbrotsscheiben in kleine Würfel schneiden und in kaltem Wasser kurz einweichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Toastbrotwürfel ausdrücken und dazugeben.

Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls hineingeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen.

Einen Deckel bei jeder Kohlrabi abschneiden.

Das Innere der Kohlrabis vorsichtig mit einem Esslöffel aushöhlen.

Kohlrabis mit der Hackfleischmasse füllen.

In eine Auflaufform oder einen Bräter setzen.

Deckel der Kohlrabi obenauf geben.

Jeweils drei Scheiben Speck auf die Kohlrabis legen.

Auflaufform oder Bräter mit einem Teil des Kochwassers aufgießen.

Backofen auf 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Kohlrabi auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Währenddessen restliche Hackfleischmasse zu Kugeln formen. Wenn die Masse nicht gut zusammenhaftet, eventuell noch ein Ei und Semmelbrösel dazugeben.

Fett in der Fritteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Kugeln im siedenden Fett etwa 3 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Kohlrabi aus dem Backofen nehmen.

Jeweils zwei Kohlrabi mit den Speckscheiben auf einen großen Teller geben.

Hackfleischbällchen dazu verteilen.

Kichererbsen-Salat in zwei kleinen Schalen dazu servieren.

Guten Appetit!

Strudel mit Hackfleisch- Nudeln-Füllung

Für 2 Personen



Mit Eigelb bestrichen

Blätterteig kann man fruchtig oder auch herzhaft zubereiten. So steht es auf der Packung und es ist einleuchtend.

Meistens kennt man Blätterteig aber nur von Gebäck und somit fruchtig. Und meistens auch eben mit Zucker und Zimt. Oder gefüllt mit Obst jeglicher Art.

Hier gibt es einmal eine andere Variante und zwar herzhaft.

Mit einer Füllung aus Hackfleisch und Pasta.

Dazu noch einige weitere Zutaten wie Avocado und Mozzarella.

Und für die Würze viel frischer Rosmarin und Thymian.

Da bei der für die Füllung recht kurzen Backzeit im Ofen die inneren Zutaten sicherlich nicht durchgegart wären, schon gar nicht die Pasta, werden sie vorher gegart.

So das Hackfleisch und die Pasta.

Die restlichen Zutaten kommen roh hinzu und garen beim Backen.

Fertig ist eine schöne Variation für die Verwendung von Blätterteig, die durchaus mundet und sehr schmackhaft ist.

- 2 Blätterteige (2 Packungen, auf Backpapier)
- 400 g Hackfleisch
- 150 g Linguine
- 1 Avocado
- 125 g Mini-Mozzarella (1 Packung)
- 2 Knoblauchzehen
- viel frischer Rosmarin und Thymian
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Eigelbe
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.



Leckere, würzige Füllung

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin einige

Minuten kross anbraten. Abkühlen lassen.

Pasta nach Anleitung garen und dann ebenfalls abkühlen lassen.

Linguine auf einen großen Teller geben und kleinschneiden.

Avocado schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Mozzarella ebenfalls zerkleinern.

Blättchen des Rosmarin und Thymians abzupfen, auf ein Schneidebrett geben und kleinwiegen.

Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Mit der Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen.

Blätterteige aus der Packung nehmen und auf zwei Backblechen auf dem Backpapier ausrollen.

Füllung längs in Richtung der kürzeren Seite des Blätterteigs auffüllen. Und nicht in Richtung der langen Seite, denn sonst hat man nicht genug Blätterteig, um die Füllung zusammenrollen zu können.

Blätterteig zusammenrollen.

Eier trennen und Eigelb in einer Schale mit dem Küchenpinsel verquirlen.

Strudel auf der Oberseite jeweils mit dem dem Eigelb einpinseln.

Backofen auf 200 Grad Umluft erhitzen.

Backbleche in der Mitte des Backofens übereinander hineingeben und Strudel etwa 25 Minuten backen.

Herausnehmen.

Jeweils einen Strudel auf einen großen Teller geben, anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

Auflauf mit Hackfleisch und Nudeln



Kräftig mit Käse überbacken

Auflauf ist eine schöne Variante für den wöchentlichen Speisezettel.

Man muss nämlich meistens nicht viel dafür tun.

Man packt alle Zutaten zerkleinert in eine Auflaufform, überstreut sie mit geriebenem Käse und lässt den Backofen in einer halben Stunde den Rest tun.

So in diesem Fall.

Pasta gart ja im Backofen nicht. Also wird sie vorher gegart.

Sicherheitshalber geht man bei dem Hackfleisch den gleichen Weg und gart es vorher durch.

Die restlichen Zutaten können roh untergemischt werden.

Und garen im Backofen.

Für 2 Personen

- 400 g Hackfleisch
- 150 g Linguine
- 1 Avocado
- 125 g Mini-Mozzarella (1 Packung)
- 15 Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- viel frischer Rosmarin, Thymian und Basilikum
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Stück mittelalter Gouda
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.



Würzig-lecker

Olivener Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin einige Minuten durchgaren.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Pasta erkalten lassen, auf einen großen Teller geben und kleinschneiden.

Avocado putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten ebenfalls putzen und kleinschneiden.

Blättchen des Rosmarin, Thymians und Basilikums abzupfen, auf ein Schneidebrett geben und kleinwiegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Mit Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen.

In eine große Auflaufform füllen und verteilen.

Gouda auf einer Küchenreibe in eine Schüssel grob zerreiben. Mit der Hand den geriebenen Käse auf dem Auflauf verteilen.

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen.

Auflauf auf mittlerer Ebene etwa 25 Minuten im Backofen backen.

Herausnehmen und mit dem Pfannenwender auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pfannengericht Hackfleisch, Kürbis Bohnen mit und



Würzig und knackig gebraten

Wie kann man Kürbisse eigentlich noch zubereiten? Garen, Backen, Braten, Dessert, Kuchen und sonst noch?

Man kann ihn auch gut mit anderem Gemüse kombinieren.

Oder man bereitet ein leckeres Pfannengericht zu. Zu dem man noch zusätzlich Hackfleisch verwendet.

Zur Sicherheit wird das Gemüse vor dem Braten in kochendem Wasser 10 Minuten vorgegart.

Allein das Braten in Öl hätte Bohnen und Kürbis sicherlich nicht durchgegart. Da wäre dann das Hackfleisch schon relativ kross und trocken geworden.

Als kleine Zutat kommt noch frischer Knoblauch hinzu.

Und als Besonderheit ganz zum Schluss, kurz vor dem Servieren, ein sehr leckeres Kürbiskernöl aus der Steiermark, das nur ganz sparsam tröpfchenweise über dem Gericht verteilt wird.

Für 2 Personen

- 400 g Puten-Hackfleisch (1 Packung)
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 300 g Buschbohnen
- 4 Knoblauchzehen
- Gewürzsalz
- Kürbiskernöl
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckerem Kürbiskernöl vor dem Servieren

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Bohnen putzen und grob zerkleinern.

Gemüse in kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen.

Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Chinakohl-Rouladen mit Basmati-Reis



Leckere Putenfleisch-Füllung

Rouladen. Einmal nicht aus Rindfleisch. Auch nicht aus Weiß- oder Spitzkohl.

Sondern mit dem artverwandten Chinakohl.

Die Blätter eines großen Chinakohls sind ja auch recht groß und können daher gut für Rouladen verwendet werden.

Ich habe die Rouladen vor dem Garen mit Küchengarn zu einem Päckchen zusammengepackt, damit von der Füllung nichts herausfällt.

Die Füllung besteht zum größten Teil aus Puten-Hackfleisch.

Dazu Schnittlauch und Kapern. Gewürze wie Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Und für die Bindung Eier und Semmelbrösel.

Die fertige gemischte Hackfleisch-Masse gebe ich in der Schüssel noch eine Stunde in den Kühlschrank. Die Semmelbrösel können dann noch etwas quellen und die Masse wird fester und kompakter.

Die Hackfleisch-Masse teile ich dann in vier Stücke, rolle sie jeweils zu einer Kugel und wickle sie noch jeweils mit einer Scheibe Schinkenspeck ein.

Fertig ist die Füllung.



Würzig und lecker

Für 2 Personen

Für die Füllmasse:

- 400 g Puten-Hackfleisch
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 TL Kapern (Glas)
- 2 Eier
- 5 EL Semmelbrösel (Packung)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver

Zusätzlich:

- 16 große Chinakohl-Blätter
- 8 Scheiben Schinkenspeck
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Soave
- Butter
- 4 Scheiben Kräuterbutter
- Küchengarnt

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20–25 Min.



Mit Sauce und Kräuterbutter gewürzt

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Schnittlauch kleinschneiden und dazugeben. Kapern ebenfalls dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Eier aufschlagen und dazugeben. Semmelbrösel ebenfalls dazugeben.

Mit der Hand kräftig vermischen. 1 Stunde im Kühlschrank

ziehen lassen.

Jeweils zwei Chinakohl-Blätter kreuzweise aufeinander legen.

Auf ein Blatt jeweils längs eine Scheibe des Schinkenspecks legen.

Hackfleisch-Masse vierteln. Jeweils eine Kugel formen. Jeweils auf die Mitte der zwei Chinakohl-Blätter legen.

Einige Stränge Küchengarn zurechtschneiden.

Chinakohl-Blätter um die Hackfleisch-Masse zusammenrollen und mit dem Küchengarn befestigen.

Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Rouladen darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen. Zugedeckt etwa 20–25 Minuten garen.

Parallel dazu Basmati-Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Küchengarn der Rouladen entfernen. Jeweils zwei Rouladen auf einen Teller geben.

Reis dazu verteilen.

Weißwein-Sauce der Rouladen auf dem Reis verteilen.

Jeweils zwei Scheiben Kräuterbutter auf den Reis geben.

Servieren. Guten Appetit!

Kalte Frikadellen mit Senf und Lollo-Rosso-Salat



Leckere, kalte Frikadellen

Ein kaltes Gericht für den Sack am Abend vor dem Fernseher.

Die Frikadellen bereitet man am besten am Vortag zu und lässt sie über Nacht im Kühlschrank erkalten.

Zu dem Lollo-Rosso-Salat gebe ich noch eine kleingeschnittene Zwiebel und einige Knoblauchzehen.

Das Dressing wie gewohnt aus Olivenöl, Weißweinessig, Gartenkräutern, Salz, Pfeffer und Zucker.

Für die Frikadellen:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Semmelbrösel
- 3 Eier

- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1/2 Topf Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl

Zusätzlich:

- mittelscharfer Senf

Für den Salat:

- 1 Lollo-Rosso-Salat
- 1 milde Bio-Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen getrocknete Gartenkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißwein-Essig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.
| Wartezeit 12 Stdn.



Frischer Salat

Zwiebel und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Blätter des Basilikums abzupfen, kleinschneiden und dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Eier aufschlagen und auch dazugeben. Ebenso die Semmelbrösel und den Senf.

Kräftig mit Salz und Pfeffer und dann einer Prise Zucker würzen.

Alles gut mit der Hand vermengen und im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas aufquellen können.

Herausnehmen. Masse in vier Teile teilen und mit den Händen Kugeln daraus formen.

Viel Rapsöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen.

Kugeln hineingeben und mit dem Pfannenwender etwas platt drücken. Frikadellen auf jeder Seite etwa 5 Minuten kross

braten. Dabei beim Braten der zweiten Seite den Deckel auf die Pfanne geben.

Frikadellen herausnehmen und abkühlen lassen.

Auf einem Teller über Nacht im Kühlschrank gut erkalten lassen.

Am darauffolgenden Tag den Salat putzen, in kleine Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Dazugeben.

In einer Schale mit Essig, Öl, Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing zubereiten.

Löffelweise über den Salat geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Jeweils zwei Frikadellen auf einen Teller geben. Jeweils einen Esslöffel Send dazugeben.

Salat in jeweils einer Salatschale dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Linguine **mit** **Hackfleischbällchen**



Sehr würziges und empfehlenswertes Pasta-Gericht

Ein Rezept für ein Gericht mit Pasta und Hackfleischbällchen. Das sehr lecker und ausgesprochen gut ist.

Ich bereite die Hackfleischbällchen frisch zu. Dafür verwende ich gemischtes Hackfleisch. Dann Zwiebel und Knoblauch. Und Petersilie.

Für mehr Fluffigkeit der Bällchen geben ich sowohl eine in Milch eingeweichte Schrippe hinzu. Als auch Semmelbrösel für mehr Festigkeit und Bindung. Und natürlich Eier.

Gewürzt wird ganz klassisch mit scharfem Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker.

Für etwas Sauce für die Pasta brate ich kleingeschnittene Kirschtomaten in Olivenöl an. Gebe frische Basilikumblätter und Knoblauch hinzu. Würze mit Salz und Pfeffer. Und verlängere die Sauce mit etwa 10 Esslöffel des Kochwassers der Pasta. Dieses enthält ja Stärke der Pasta und Salz und bindet somit die Sauce gut ab.

In dieser Sauce erhitze ich die frittierten Hackfleischbällchen noch einige Minuten.

Für 2 Personen

Für die Hackfleischbällchen:

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 trockene Schrippe
- 200 ml Milch
- 8 EL Semmelbrösel
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Eier
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zusätzlich:

- 350 g Linguine
- 1/2 Topf Basilikum
- 20 Kirschtomaten
- 6 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.
| Garzeit 20 Min.



Für die Hackfleischbällchen:

Schrippe kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Milch darüber geben und Schrippenstücke gut darin einweichen. 15 Minuten stehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Eier aufschlagen und hinzugeben. Ebenso die ausgedrückten Schrippenstücke und die Semmelbrösel.

Kräftig mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand gut vermengen.

Eine Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas aufquellen.

Mit der Hand sehr kleine Bällchen daraus rollen und auf einen Teller geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Bällchen darin – eventuell in zwei Durchgängen – 5 Minuten frittieren.

Herausnehmen und auf ein Küchenpapier geben.

–

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Tomaten vierteln.

Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Blättchen des Basilikum abzupfen.

Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten hineingeben und kräftig anbraten.

Knoblauch und Basilikum dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

10 Esslöffel des Kochwassers der Pasta hinzugeben. Alles gut vermischen.

Hackfleischbällchen einige Minuten in der Sauce erhitzen.

Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Bällchen mit der Sauce darüber geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hackfleischbällchen mit Kartoffelspalten mit Körriesaft



Der Teller ist voll ... juchuchuh!

Ein Rezept für ein Gericht, das ich komplett in der Fritteuse zubereite.

Ausgenommen natürlich den Körriesaft. Der ist industriell hergestellt und steht in einer Flasche zur Verfügung.

Ich bereite die Hackfleischbällchen frisch zu. Nur bei den Kartoffelspalten greife ich auf Tiefkühlware zurück. Es sind Kartoffelspalten aus Bio-Kartoffeln, also noch mit Schale. Und leicht mit mediterranen Kräutern vorgewürzt.

Für die Hackfleischbällchen verwende ich gemischtes Hackfleisch. Dann Zwiebel und Knoblauch. Und Petersilie.

Für mehr Fluffigkeit der Bällchen geben ich sowohl eine in Milch eingeweichte Schrippe hinzu. Als auch Semmelbrösel für mehr Festigkeit und Bindung. Und natürlich Eier.

Gewürzt wird ganz klassisch mit scharfem Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker.

Der Körriesaft heißt hier in Hamburg tatsächlich so. Es ist die Variante, die es auf dem Kiez, also der Reeperbahn, an den Imbissständen oder -buden gibt. Es ist der verballhornte Begriff der klassischen Curry-Sauce, die für Currywurst mit Pommes frites verwendet wird. Der Name eben in Kiezmanier.

Für 2 Personen

Für die Hackfleischbällchen:

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 trockene Schrippe
- 200 ml Milch
- 8 EL Semmelbrösel
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Eier
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zusätzlich:

- 2 Portionen Kartoffelspalten (Tiefkühlware)
- Körriesaft

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.
| Frittierzeit 10 Min.



Schrippe kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Milch darüber geben und Schrippenstücke gut darin einweichen. 15 Minuten stehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Eier aufschlagen und hinzugeben. Ebenso die ausgedrückten Schrippenstücke und die Semmelbrösel.

Kräftig mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand gut vermengen.

Eine Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas aufquellen.

Mit der Hand kleine Bällchen daraus rollen und auf einen

Teller geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Bällchen darin – eventuell in zwei Durchgängen – 5 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und warmhalten.

Kartoffelspalten – eventuell auch in zwei Durchgängen – 5 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Herausnehmen, ebenfalls auf ein Küchenpapier geben, salzen und dann auf zwei Teller verteilen.

Hackfleischbällchen dazugeben.

Bällchen großzügig mit dem Körriesaft übergießen.

Servieren. Guten Appetit!