

Die Leber ist vom Ponyhof



„Da ist Schimmel im Essen ...“ kommentierte titelgebend ein Bekannter von Thomas Biedermann. Der dachte sich daraufhin wohl: „Egal. Hauptsache, das Essen ist rechtzeitig pfertig“, und machte sich daran, ein Pferdefleischkochbuch zu verfassen, das er dieser Tage auf den Markt gebracht hat.

Biedermann, der Spezialist für Skurriles, hat schon im Kochbuch-Vorgänger „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co“ seine Qualität als Koch und Präsentator von Gerichten jenseits des Mainstream unter Beweis gestellt. Diesmal hat er sich in den Pferdestall begeben, und damit wohl zum Feind aller kleinen Mädchen gemacht, deren dissonantes Gekreische beim Gedanken an einen Ponyburger man nicht am Klavier möchte begleiten müssen.

Die insgesamt 11 Rezepte sind in 5 Kategorien gegliedert: Braten, Gulasch, Hackfleisch, Roh und Steaks. Zusätzlich wird ein alphabetisches Verzeichnis angeboten.

Der Begriff Gulasch mag ein wenig irreführend erscheinen, bezeichnet das klassische Gulasch doch ein Gericht, das immer in Begleitung von Paprika daherkommt. Im vorliegenden Pferdefleisch-Kochbuch sind es eher Ragouts, die unter dem Titel „Gulasch“ auftreten.



Die meisten Rezepte finden sich in der Kategorie „Steak“. Egal, ob in Senf-Wasabi-Sauce, in Steinpilzsauce, oder in Champignon-Rahm-Sauce, einfach nur gegrillt, mit oder ohne Röstzwiebeln, Pferd medium findet seine passende Begleitung auf dem Teller. Doch auch roh als Carpaccio oder faschiert in der Pferdelasagne machen die vom Autor selbst fotografierten Gerichte Appetit.

Die Rezepte sind einerseits sehr ausführlich beschrieben, da wird in der Zutatenliste sogar die genau Anzahl der Pfefferkörner angegeben: 6 Wacholderbeeren, 4 Pimentkörner, 6 Pfefferkörner (und vergaloppieren Sie sich bloß nicht bei der Anzahl der Zutaten, sonst wird das nämlich nichts, gell!). Andererseits ist aber die Kochanleitung manchmal doch etwas vage: „Mit einem Schuss Weinbrand ablöschen und Gemüse

flambieren“ ist eine Anweisung, mit der sich der Neuling am Herd schnell mal die Finger verbrennen kann bis ins Gebälk.

Auch die Zubereitung der Béchamel-Sauce ist etwas vage.

Insgesamt aber ist das Pferdefleisch-Kochbuch durchaus stimmig, die Fotos, die der Autor selbst geschossen hat, wirken authentisch und machen Lust darauf, das eine oder andere Gericht mal auszuprobieren: Also, worauf warten Sie noch? Traben Sie in die Küche. Allez!

Sollte Ihnen dann im Traum Pegasos mit strafendem Blick erscheinen: machen Sie Wedges!

Das Pferdefleisch-Kochbuch ist erhältlich als eBook in den Formaten eBook-PDF und iBook. Es hat 32 Seiten mit 31 Farbfotos und kostet in beiden Formaten jeweils € 1,99.

Hackfleisch-Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf



Schmackhafter Auflauf

Ich hatte von der Zubereitung der Putenoberkeule noch Sauerkraut übrig. Dies verwende ich in diesem Auflauf, zusammen mit Hackfleisch und Kartoffeln.

Man benötigt für den Auflauf nicht besonders viele Zutaten. Die drei genannten Hauptzutaten. Dann Gemüsefond, in dem diese im Backofen garen. Und natürlich geriebener Käse zum Überbacken.

Das Gericht gart dann im Backofen von selbst.

Bei Temperaturen von 180 oder 200 °C kocht der Fond in der unbedeckten Auflaufform nicht unbedingt. Mein Rat ist, den Auflauf bei sehr hoher Hitze in den Backofen zu geben. Ich gebe ihn bei 240 °C Umluft für 20 Minuten hinein. Man spart sich so auch das Grillen des Käses mit der Grillschlange des Backofens.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 5 Kartoffeln

- 400 g Sauerkraut
- 300 ml Gemüfefond
- 100 g geriebener Gouda
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Backofen auf 240 °C Umluft erhitzen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben, Hackfleisch und Sauerkraut jeweils hintereinander in 2–3 Reihen in einer mittleren Auflaufform schichten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Gemüfefond dazugeben, so dass die Auflaufform bis zum Rand gut gefüllt ist. Gouda darüber verteilen.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, auf zwei Teller geben und servieren.

Kochbuch „Da ist Schimmel im Essen ...“

„Da ist Schimmel im Essen ...“

Pferdefleisch-Rezepte



Ein Bekannter sagte einmal mit Blick auf eines meiner Pferdefleisch-Rezepte, „Da bekommt der Ausspruch ‚Da ist Schimmel im Essen ...‘ doch gleich eine ganz andere Bedeutung“.

Dieses Kochbuch enthält 11 Rezepte zur Zubereitung von Pferdefleisch. In den Kategorien Braten, Gulasch, Hackfleisch, Roh und Steak.

Pferdefleisch ist sehr vielseitig verwendbar. Es ist von der Farbe dunkelrot bis fast braun und mutet von Farbe und auch Geruch wie Rindfleisch an. Viele Gerichte mit Pferdefleisch sind richtig zubereitet ein Genuss.

Ich habe das Kochbuch als eBook publiziert, in den Formaten eBook-PDF und iBook. Das eBook-PDF ist über meinen kleinen Buchshop zu beziehen – siehe die Anzeige rechts in der Seitenleiste. Das iBook kann aus rechtlichen Gründen nur über den [iBook Store](#) bezogen werden.

Das Kochbuch hat 32 Seiten, enthält 31 Farbfotos und kostet in beiden Formaten jeweils € 1,99.

Lauchtarte



Schmackhafte Tarte in heißem Zustand nach dem Backen ...

An süßen Kuchen habe ich derzeit kein großes Interesse, deswegen bereite ich eine pikante Tarte zu. Ich habe noch recht viel Lauch vorrätig, den ich hierfür verwende. Außerdem gebe ich Hackfleisch hinzu, und auch etwas stückige Tomaten. Hackfleisch und Lauch werden natürlich vor dem Backen in der Pfanne angebraten.

Die Masse zum Überbacken habe ich diesmal etwas variiert. Ich hatte eine Frischkäse-Zubereitung mit mediterranem Grillgemüse vorrätig, die sehr gut in diese Masse hineinpasst. Ich habe

einfach die Menge des geriebenen Gouda reduziert. Außerdem hatte ich keine Sahne vorrätig. Ich habe statt dessen Crème fraîche verwendet und die fehlende Flüssigkeit durch etwas Gemüsefond ersetzt.

Ich habe als Teig für die Tarte wieder einen Hefeteig zubereitet. Er schmeckt wirklich hervorragend und passt sehr gut zu der Tarte.

Und der verwendete Knollensellerie verleiht der gebackenen Tarte ein würziges Aroma.



... und in erkaltetem Zustand am darauffolgenden Tag

Zutaten:

Für den Teig:

- 300 g Mehl
- 175 ml Milch
- 15 g Hefe
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

- 200 g Lauch
- 200 g Hackfleisch
- 100 g Knollensellerie
- 200 g stückige Tomaten (Dose)
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl

Zum Überbacken:

- 4 Eier
- 150 g Frischkäse-Zubereitung mit mediterranem Grillgemüse
- 2 EL Crème fraîche
- 50 g geriebener Gouda
- $\frac{1}{2}$ Schöpflöffel Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Gärzeit 1 Std. 30 Min. | Garzeit 10 Min. | Backzeit 30 Min.

Für den Teig:

Milch in einem kleinen Topf auf dem Herd lauwarm erhitzen. In eine Rührschüssel geben, Hefe dazugeben und darin auflösen. Mehl, Salz und Olivenöl dazugeben und alles mit dem Rührgerät mit Knethaken einige Minuten zu einem kompakten Teig verrühren. Auf ein Arbeitsbrett geben und mit der Hand noch etwas verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in der Schüssel zugedeckt 1 Stunde an einer warmen Stelle gehen lassen. Der Teig soll auf etwa das Doppelte seines Volumens aufgehen.

Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben und den Teig darauf nochmals mit der Hand durchkneten. Zu einer Kugel formen und nochmals in der Schüssel zugedeckt 30 Minuten an einer warmen Stelle gehen lassen.

Für die Füllung:

Lauch putzen und in Ringe schneiden. Sellerie putzen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch, Lauch, Sellerie und Knoblauch darin einige Minuten kräftig anbraten. Vom Herd nehmen.

Zum Überbacken:

Eier in eine Schüssel aufschlagen. Frischkäse-Zubereitung hinzugeben. Dann Crème fraîche und Fond. Schließlich Gouda dazugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Eine Spring-Backform einfetten. Teig hineingeben und auf dem Boden flach ausdrücken. Einen 2–3 cm hohen Rand hochziehen. Füllung hineingeben und gut verteilen. Masse zum Überbacken darübergerben und verteilen. Dies lässt sich am besten durch rhythmisches Schütteln und Kreisen der Backform machen. Backform für 30 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Tarte nach dem Backen

Backform aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter geben und den Rand der Spring-Backform lösen. Entweder sofort heiß servieren. Oder kalt am darauffolgenden Tag.

Chili con carne



Sehr leckeres Chili con carne, mit etwas Sahne garniert

Wie schön ist doch manchmal der Einkauf in einem Lebensmittelgeschäft. Diese große Anzahl und Vielfalt von Lebensmitteln. Da darf es aus finanziellen Gründen auch gern der Discounter sein. Schließlich stellt man auch beim Discounter Bedingungen an die Qualität der Lebensmittel. An der Obst- und Gemüsetheke kann man die Produkte natürlich in Augenschein nehmen, riechen und betasten, um die Qualität zu prüfen. An der Fleischtheke geht dies beim Discounter meistens nur bedingt, da die meisten Fleischwaren nur abgepackt angeboten werden. Aber auch beim Discounter zählt natürlich, dass die Qualität sehr gut sein muss. Auch bei sehr niedrigem Preis. Ansonsten wird ein Produkt nicht gekauft. So habe ich heute die Bio-Zitronen beim Discounter ausgiebig optisch und haptisch geprüft, bis mir ein Beutel mit drei Zitronen zusagte, die Qualität sehr gut war und ich sie für das Chili con carne kaufte.

Ich habe – seitdem ich in diesem Foodblog blogge – meiner Erinnerung nach noch kein Chili con carne zubereitet. Dieses Rezept für Chili con carne ist auch kein klassisches. Ich habe

zusätzlich zu Hackfleisch und Kidneybohnen noch eine Dose mit einer Maismischung aus Gemüsemais und roten Bohnen hinzugeben. Ich hatte diese Konservendose noch vorrätig, und da ich nur selten Inhalte von Konservendosen für die Zubereitung von Gerichten verwende, dachte ich, die Maismischung hier noch dazugeben zu können.

Für mich gehören in ein Chili con carne unbedingt Kaffee und Schokolade. Neben der Chilischote für Schärfe und Sojasauce für Würze. Und ich gebe für etwas saure Frische noch etwas Zitronenschalenabrieb hinzu.

Da das Chili con carne sowieso einen Eintopf darstellt, gebe ich die Kidneybohnen und die Maismischung nicht erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit in das Chili con carne. Sondern ich gare sie von Anfang an mit, auch wenn sie dadurch stärker zerfallen. Und für mehr Geschmack gare ich den Eintopf auch eine Stunde.

Und das Chili con carne gelingt wirklich sehr gut. Es hat einen runden Geschmack. Etwas Würze von der Sojasauce, Schärfe vom Chili, dann ein leichter Anklang von Kaffee und Schokolade.

Zutaten:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Tomatenmark
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander
- 25 g Schokolade
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 250 ml Gemüsefond
- 150 ml Kaffee

- 400 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 400 g Kidneybohnen
- 285 g Maismischung
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL getrockneter Oregano
- etwas Bio-Zitronenschale-Abrieb
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1Std. 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Konservierungswasser der Kidneybohnen abschütten und Bohnen in klarem Wasser abwaschen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Hackfleisch scharf darin anbraten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Tomatenmark, Kreuzkümmel und Koriander hinzugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Schokolade hinzugeben und schmelzen. Sojasauce hinzugeben. Dann mit Fond ablöschen. Kaffee dazugeben. Schließlich Tomaten, Kidneybohnen und Maismischung hinzugeben. Lorbeerblätter und Oregano dazugeben. Ein wenig Zitronenschalen-Abrieb hineingeben. Alles gut vermischen und zugedeckt bei kleiner Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.



Würzig, scharf, mit einem Aroma von Kaffee und Schokolade

Lorbeerblätter herausnehmen. Chili con carne kräftig mit Salz würzen und abschmecken. In zwei tiefen Suppentellern servieren. Wenn man möchte, kann man das Chili con carne mit einigen Klecksen Joghurt, Sahne oder Crème fraîche garnieren.

Frikadellen



Sehr lecker

Dies ist jetzt nur ein kleiner Snack für zwischendurch. Ich hatte noch Füllmasse der Pansenrouladen vor zwei Tagen übrig, die ich als Frikadellen in der Pfanne gebraten habe.

Die Füllmasse ist ja u.a. mit pürierter Leber zubereitet. Das ist allerdings eine Zutat für Frikadellen, die ich auch nicht so häufig esse.

Und man hat natürlich die Möglichkeit, die Frikadellen in den Kühlschrank zu geben und später kalt aus der Hand zu essen.

Zutaten für drei Frikadellen:

- 125 g Hackfleisch
- 75 g Rinderleber
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$ getrocknete Schrippe
- $\frac{1}{2}$ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$ Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ rote Chilischote

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Gewürzöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden.

Schrippe auf einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben.

Leber zerkleinern, in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Hackfleisch, das Gemüse und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und etwas stehen lassen, damit die Semmelbrösel quellen können und Bindung geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Drei Frikadellen aus der Fleischmasse formen, in die Pfanne geben und mit dem Pfannenwender etwas flach drücken. Auf jeder Seite jeweils 5–7 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Auf einen Teller geben und servieren.

Hackfleisch-Kartoffeln-Speck-Tarte



Sehr schmackhaft

Da die Füllung einer Tarte fast beliebig sein kann, und eben auch süß oder pikant, wähle ich diesmal Zutaten, aus denen man eher ein Pfannengericht zubereitet. Aber sie passen auch in eine Tarte. Und ich würze die Tarte auch wie ein Pfannengericht, mit Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer.

Außerdem bereite ich einen anderen Teig für die Tarte zu. Der bisher verwendete Mürbeteig war mir immer zu ... mürbe. Dann stieß ich vor kurzem auf ein Rezept, bei dem ein Hefeteig verwendet wird. Das sagte mir geschmacklich schon eher zu. Und da ich alle Zutaten vorrätig habe, wird dieser Teig ausprobiert und zubereitet.



Leckere Tarte

Den Hefeteig zu verwenden war ein Risiko. Er war aus einem Rezept für Flammkuchen, wird dort nur dünn ausgerollt – kein hochgezogener Rand – und auch nur dünn belegt. Ich verwende für den Teig auch, anders als im Rezept für den Flammkuchen angegeben, kein Wasser, sondern Milch. Aber der Versuch hat sich gelohnt. Der Hefeteig schmeckt sehr gut und passt hervorragend zur Tarte.

Zutaten:

Für den Teig:

- 300 g Mehl
- 175 ml Milch
- 15 g Hefe
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 600 g Kartoffeln

- 60 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- Olivenöl

Zum Überbacken:

- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Gouda
- 2 EL Kräuter-Schmelzkäsezubereitung
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$ TL Rosenpaprikapulver
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Gärzeit 1 Std. 30 Min. | Garzeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.

Für den Teig:

Milch in einem kleinen Topf auf dem Herd lauwarm erhitzen. In eine Schale geben, Hefe dazugeben und verrühren. Mehl, Salz und Olivenöl in eine Rührschüssel geben, Milch-Hefe-Mischung dazugeben und alles mit dem Rührgerät mit Knethaken einige Minuten zu einem kompakten Teig verrühren. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel zugedeckt 1 Stunde an einer warmen Stelle gehen lassen. Der Teig soll auf etwa das Doppelte seines Volumens aufgehen.

Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben und den Teig darauf mit der Hand durchkneten. Zu einer Kugel formen und nochmals in der Schüssel zugedeckt 30 Minuten an einer warmen Stelle gehen lassen.

Für die Füllung:

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin etwa 15 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann pellen und in einer Küchenmaschine grob reiben. In eine Schüssel geben.

Schalotten, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und jeweils kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden. Speck in sehr kleine Würfel schneiden.

Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen und Speck darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. In die Schüssel mit den Kartoffeln geben.

Etwas Öl in die Pfanne geben. Schalotten, Knoblauch, Lauchzwiebel, Ingwer und Hackfleisch in der Pfanne ebenfalls einige Minuten kross anbraten. Auch in die Schüssel geben. Alles gut vermischen.

Zum Überbacken:

Eier in eine Schüssel aufschlagen. Käse hinzugeben, dann Schmelzkäsezubereitung. Schließlich Sahne. Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Paprika und Salz hinzugeben. Etwas mit Pfeffer würzen. Alles gut mit dem Schneebesen verrühren.



Hackfleisch-Kartoffeln-Speck-Mischung, diesmal in einem Hefeteig

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Eine Spring-Backform einfetten. Teig hineingeben und auf dem Boden flach ausdrücken. Einen 2–3 cm hohen Rand hochziehen. Füllung hineingeben und gut verteilen. Masse zum Überbacken darübergerben und verteilen. Dies lässt sich am besten durch rhythmisches Schütteln und Kreisen der Backform machen. Backform für 30 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Die gebackene Tarte

Herausnehmen, auf ein Kuchengitter geben und den Rand der Springform ablösen. Tarte gleich heiß servieren. Die restliche Tarte am kommenden Tag kalt servieren.

Hackfleisch-Gemüse-Küchlein



Formschön und sehr lecker

Auch dieses Gericht ist schnell zubereitet, bedarf aber etwas Vorbereitungszeit. Das Prinzip ist, das Gemüse zu putzen und dann einfach durch den Fleischwolf zu drehen. Somit hat es die gleiche Struktur wie das Hackfleisch. Und vermengt ergibt dies schöne Küchlein.

Das Gemüse erzeugt beim Durchdrehen durch den Fleischwolf auch eine Menge Flüssigkeit. Es ist somit notwendig, das zerkleinerte Gemüse einige Minuten in ein Küchensieb zu geben, damit die Flüssigkeit abtropft.

Gewürzt habe ich mit Thai-Curry und Kreuzkümmel.

Problematisch war, dass ich kein Ei zum Binden – wie man es ja bei Frikadellen verwendet – mehr vorrätig hatte. Dann fiel mir ein, dass Kartoffelrösti aus rohen oder gekochten Kartoffeln auch ohne Ei zum Binden zubereitet werden. Also vertraute ich einfach darauf, dass die Stärke der Kartoffeln und die Struktur der Zutaten genügend Bindung für die Küchlein ergeben würden, damit ich sie zufriedenstellend zubereiten könnte.

Ich habe mich dann auch zweier Eieringe bedient, in denen ich die Kuchlein gebraten habe. Dies bringt den Kuchlein einerseits ein wenig formschönes Äußeres und andererseits dient es der besseren Stabilität.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Kartoffeln
- 1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 1 $\frac{1}{2}$ orange Minipaprika
- 3 Chinakohlblätter
- 4 Brechbohnen
- 10 Zuckerschoten
- 1 TL Thai-Curry
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit jeweils 10 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Alles durch den Fleischwolf drehen. Zerkleinertes Gemüse in ein Küchensieb geben, etwas festpressen und Flüssigkeit für einige Minuten abtropfen lassen. Dann das Gemüse in eine Schüssel geben.

Hackfleisch dazugeben. Mit Curry, Kreuzkümmel und Salz würzen. Alles gut vermischen.



Zwei von Vieren ...

Öl in einer Pfanne erhitzen und zwei Eierringe in die Pfanne stellen. Jeweils ein Viertel der Fleisch-Gemüse-Masse in die Eierringe geben und etwas festpressen. Auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur jeweils etwa 5–6 Minuten gut braten. Beim Wenden ist Fingerspitzengefühl gefragt. Küchlein mit dem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen. Eierringe herausnehmen. Küchlein vorsichtig wenden und für bessere Stabilität Eierringe wieder vorsichtig darüber geben. Küchlein herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Zweite Portion der Küchlein braten. Auf den Teller geben und alles servieren.

Pastete mit Hühner-,

Schweine-, Rindfleisch und Wachsraupen



Sehr schmackhafte Pastete

Diese Wachsraupen wollte ich anders als mit Gemüse und Pasta zubereiten. Ich kam auf die Idee, sie zu pürieren und mit anderem pürierten Fleisch und etwas Gemüse eine Pastete zuzubereiten.

Die Trennung der Wachsraupen vom Zuchtsubstrat und das Abtöten bitte bei [Wachsmaden roh](#) nachlesen.



Die Ausbeute

Die Ausbeute der Raupen ist nicht sehr groß. Bei einem Lieferbehälter mit 500 ml Zuchtsubstrat ergab es etwa 15 g Raupen. Ich habe etwa 30–40 Tiere gezählt.

Und im Vergleich zu 200 g Hähnchenbrust und 200 g Hackfleisch ist die Menge der Wach سراupen doch verschwindend gering. Sie liefern somit eher einen kleinen Beigeschmack zur Pastete.

Das Fleisch püriere ich mit dem Pürierstab. Dazu kommen sehr klein geschnittene Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Paprika.

Als Würze gebe ich gemahlene Kreuzkümmel und Pul biber hinzu. Gerade letzteres sorgt für eine gehörige Schärfe der Pastete.

Die Pastete war nach dem Backen leider etwas trocken. Vielleicht hätte ich doch etwas Olivenöl in die Pastetenmasse dazugeben sollen. Aber die Pastete bildet beim Backen eine große Menge Fleischsaft. Man serviert die Pastete am besten gleich heiß aus dem Backofen auf einem Teller mit dem Fleischsaft. Ich habe dazu Schrippen gereicht. Alternativ kann

man die Pastete auch über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen und am darauffolgenden Tag ebenfalls mit Brot oder Schrippen reichen.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Hackfleisch (gemischt)
- 15 g Wachsraupen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 orange Minipaprika
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Pul biber
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- weißer Pfeffer
- 10 frische Lorbeerblätter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. 20 Min. | Backzeit 1 Std.

Wachsraupen vom Zuchtsubstrat trennen. In einer Schale mit warmem Wasser vom restlichen Zuchtsubstrat säubern. Wachsraupen in einer Schale für etwa 30 Minuten in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Lauchzwiebel und Paprika putzen. Gemüse sehr klein schneiden.

Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden.



Fleischmasse vor dem Backen ...

Wachsräupchen aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Nacheinander zuerst Hähnchenbrust in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, dann dazu die Wachsräupchen und schließlich dazu das Hackfleisch. Fleischmasse in eine große Rührschüssel geben. Gemüse dazugeben. Kreuzkümmel, Pul biber und Zitronensaft ebenfalls dazugeben. Kräftig mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Alles sehr gut mit einem Löffel oder Kochlöffel zu einer kompakten Masse vermischen.



... und die Fleischpastete nach dem Backen

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen. Lorbeerblätter auf dem Boden einer kleinen Auflaufform verteilen. Fleischmasse in die Auflaufform geben, verteilen und festdrücken. Alufolie über die Auflaufform legen und nach unten umschlagen. In eine mittlere Auflaufform etwas Wasser geben und die kleine Auflaufform hineinstellen, so dass die Fleischmasse im Wasserbad im Backofen garen kann. Für 1 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Sehr lecker

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Alufolie entfernen. Pastete mit einem Pfannenwender aus der Auflaufform heben und auf einen Teller geben. Umdrehen und Lorbeerblätter entfernen. Wieder umdrehen. Fleischsaft auf den Teller geben. Pastete mit zwei Schrippen servieren.

Pasta mit Hackfleisch- Champignon-Sauce



Gemischte Pasta mit Hackfleisch, Champignons und Sauce

Heute bereite ich eine Hackfleisch-Champignons-Sauce zu. Ich variere einfach mit den Zutaten. Nehme Zwiebeln, Knoblauch und Chili hinzu. Als Gewürze verwende ich Kreuzkümmel und Ras el Hanout. Und zum Binden und etwas Mildern der Schärfe gebe ich Crème fraîche hinzu.

Als Pasta verwende ich gemischte Gobbetti und Gemelli, von denen ich jeweils noch etwas übrig hatte, was aber jeweils nicht für eine ganzes Gericht reichte. Also habe ich sie zusammen gekocht, da sie fast gleiche Garzeiten haben. Und sie gemischt mit der Hackfleischsauce serviert.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 6 braune Champignons
- 1 $\frac{1}{2}$ rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 250 ml trockener Weißwein
- 250 ml Fleischfond

- 3 EL Crème fraîche
 - 3 frische Lorbeerblätter
 - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 TL Ras el Hanout
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - Olivenöl
-
- Gobbetti/Gemelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischoten in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anbraten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Fond und Crème fraîche dazugeben. Lorbeerblätter dazugeben. Ebenso Kreuzkümmel und Ras el Hanout. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Unzgedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur auf etwa ein Drittel der Sauce reduzieren.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Lorbeerblätter aus der Sauce nehmen. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und großzügig von der Hackfleisch-Champignon-Sauce darüber geben.

Cannelloni



Sehr leckere Pasta

Ich habe wieder einmal Cannelloni zubereitet. Mit Lasagneplatten. Die Zubereitung ist wirklich sehr einfach.

Eventuell ergibt es ein Problem, wenn man Lasagneplatten vorrätig hat, die für eine Zubereitung für Lasagne nicht vorgekocht werden müssen, sondern in der Lasagne im Backofen garen. Denn auf deren Verpackung steht nicht, wie lange man Lasagneplatten für eine separate Zubereitung wie diese Cannelloni kochen soll. Ich gebe die Lasagneplatten einfach 5 Minuten in kochendes, gesalzenes Wasser. Die Platten sind dann etwas weich und lassen sich rollen, aber verlieren nicht ihre Festigkeit.

Für die Füllung kann man wirklich die unterschiedlichsten Produkte verwenden. Ich entschied mich für eine leicht säuerliche und scharfe Füllung. Mit Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch, mit eingelegten Kapern und grünen Pfefferkörnern verfeinert.

Dazu natürlich eine Tomatensauce, die mit frischem Rosmarin etwas Aroma bekommt. Und mit Weinbrand verfeinert wird.

Zutaten für 1 Person (6 Cannelloni):

Für die Sauce:

- 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 cl Weinbrand
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 TL Kapern (Glas)
- 3 TL eingelegte grüne Pfefferkörner (Glas)
- 1 Ei
- Muskat
- süßes Paprikapulver
- Salz

- 250 g Mozzarella (2 Mozzarellakugeln)
- 6 Lasagneplatten

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Für die Sauce:

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten aus der Dose hinzugeben. Weinbrand ebenfalls hinzugeben. Dann Rosmarin dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und ungedeckt bei geringer Temperatur 5–10 Minuten reduzieren. Die Sauce soll

etwas sämig sein.

Für die Füllung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote in eine Schüssel geben. Kapern etwas kleinhacken und dazugeben. Pfefferkörner ebenfalls etwas kleinhacken und auch dazugeben. Ei dazugeben. Mit Muskat, Paprikapulver und Salz würzen. Mit einer Gabel oder einem Löffel gut vermischen und etwas festdrücken.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, etwas Salz dazugeben und Lasagneplatten 5 Minuten darin kochen. Lasagneplatten mit einem Pfannenheber einzeln vorsichtig herausnehmen und nebeneinander auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen. Sie sollen nicht übereinander liegen, weil sie sonst verkleben. Die Füllung in sechs Portionen teilen und jeweils eine Portion auf den Anfang einer Lasagneplatte legen. Füllung jeweils zu einer dicken, länglichen Rolle formen und die Lasagneplatte zusammenrollen. Cannelloni mit der Naht nach unten nebeneinander in eine mittlere Auflaufform legen.



In der Auflaufform, frisch nach dem Backen im Ofen

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Mozzarellakugeln quer in Scheiben schneiden. Tomatensauce über die Cannelloni geben und Mozzarellascheiben darüber verteilen. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben. Dann den Backofen-Grill auf 240 °C erhitzen und die Cannelloni noch kurz auf höherer Ebene unter die Grillschlange geben, damit der Mozzarella etwas Farbe bekommt. Auflaufform aus dem Backofen nehmen, Cannelloni direkt in der Auflaufform servieren oder mit einem Pfannenheber herausheben, auf einen Teller geben und servieren.

Hackfleisch-Mehlwürmer- Paprika in Rotweinsauce mit Gemelli



Im tiefen Pastateller angerichtet

Mehlwürmer brät man am besten in Butter in der Pfanne kross und knusprig an, so schmecken sie am besten. Ich hatte noch welche im Tiefkühlschrank. Ich habe sie zusammen mit Hackfleisch, das ja von der Form her ähnlich aussieht, und etwas Paprika zubereitet. In einer Sauce aus Rotwein und Gemüsefond. Eine rote Chilischote sorgt für leichte Schärfe. Frischer Rosmarin für etwas Aroma. Und Sahne bindet die Sauce etwas. Die Mehlwürmer werden natürlich – vorher kross angebraten – erst kurz vor Ende der Garzeit unter die Sauce gegeben, damit sie schön knusprig bleiben. Sie geben dem Gericht dann ein leicht nussiges Aroma. Dazu gibt es Gemelli als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch
- 35 g Mehlwürmer
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

- 1 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 75 ml Sahne
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Gemelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Tiefgefrorene Mehlwürmer auftauen oder lebende Mehlwürmer für 30–60 Minuten zum Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mehlwürmer darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond und Sahne dazugeben. Paprika, Chili und Rosmarin hinzugeben. Alles verrühren und unzugedeckt 20–30 Minuten bei mittlerer Temperatur auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mehlwürmer dazugeben und kurz erhitzen.



Leckerer Hackfleisch, Mehlwürmer und Paprika mit Sauce und Pasta

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika-Mischung mit viel Sauce darüber geben.

Hackfleisch-Sugo mit Vollkorn-Penne-Rigate



Dunkle Vollkorn-Pasta mit viel Sauce

Ein sehr schnelles Gericht. Keine Vorbereitungszeit. Kochzeit 10–15 Minuten. Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Hackfleisch in Olivenöl anbraten, Sugo dazugeben und vermischen. Abschmecken. Pasta einfach in einen tiefen Pastateller geben, Hackfleisch-Sugo darüber kippen. Kein langes Anrichten oder In-Szene-setzen. Schnelle Fotos. Essen und Genießen.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Hackfleisch
- 250 ml [Sugo](#)
- 125 g Vollkorn-Penne-Rigate
- Olivenöl

Lasagne



Etwas flüssig, wegen zusätzlicher gestückelter Tomaten mit Sauce ...

Dieses Mal eine Low-Budget-Variante. Zum ersten habe ich keine aufwändige Sauce Bolognese zubereitet. Sondern auf Hackfleisch und ein frisch zu bereitetes, eingefrorenes Sugo zurückgegriffen. Zweitens wollte ich ursprünglich eine Béchamel-Sauce zubereiten. Dies unterließ ich dann doch und griff auf fertige, flüssige Sahne zurück. Und drittens hatte ich nicht mehr genügend Käse vorrätig, den ich mit in die jeweiligen Schichten der Lasagne hätte geben können. Ich hatte nur noch eine Mozzarella-Kugel vorrätig, die ich längs in Scheiben geschnitten für die Abdeckung, also die oberste Schicht verwendet habe. Und für etwas mehr Sauce zur Lasagne habe ich zusätzlich noch gestückelte Tomaten mit Sauce aus der Dose um die Lasagne in die Auflaufform gegeben.

Man kann diese Lasagne übrigens einfach auch für zwei Personen zubereiten. Denn dann wählt man eben eine große Auflaufform. Kann das gesamte Hackfleisch-Sugo verwenden. Kann dann auch die doppelte Menge an Sahne verwenden, was einem ganzen Becher entspricht. Und kann auch die ganze Dose gestückelte Tomaten mit Sauce um die Lasagne herum geben, und somit diese ganz verbrauchen.

In Falle dieses Rezepts – für eine Person – bleibt eben die Hälfte des Hackfleisch-Sugo übrig, zu dem man die restliche Hälfte der gestückelten Tomaten mit Sauce aus der Dose gibt und vermischt, und man hat somit noch eine schöne Sauce für Pasta für den kommenden Tag übrig.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 500 ml [Sugo](#)
- 100 ml Sahne
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 4 Lasagneplatten
- 200 g gestückelte Tomaten mit Sauce (Dose)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Minuten | Garzeit 20 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin anbraten. Sugo dazugeben, vermischen und erhitzen. Nun in eine mittlere Auflaufform jeweils vier Schichten Lasagneplatte–Hackfleisch–Sugo–Sahne übereinander geben. Ich habe pro Schicht etwa 6 Esslöffel Hackfleisch-Sugo und 2–3 Esslöffel Sahne verwendet. Mozzarella längs in drei Scheiben schneiden und auf die letzte Schicht oben auf legen. Gestückelte Tomaten mit Sauce um die Lasagne herum verteilen. Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen und Lasagne auf mittlerer Ebene für 20 Minuten hineingeben. Dann noch für etwas mehr Farbe für den Käse den Backofen auf 240 °C Grill stellen und die Lasagne auf oberer Ebene für etwa

1 Minuten unter den Grill geben. Herausnehmen, entweder in der Auflaufform oder auf einem Teller servieren.

Hackfleisch-Pfanne



Lecker, einfach, schnell

Ein schnelles Abendessen. Hackfleisch zusammen mit Gemüse angebraten. Mit etwas Rotwein und Gemüfefond abgelöscht. Die Sauce fast vollständig reduziert. Dann Petersilie untergemischt. Und geriebenen Parmesan untergehoben. Dazu passen einfach 1–2 Schrippen. Schade nur, das ich die heute gekauften den Tag über schon gegessen hatte.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen

- $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 2 Chilischoten
- trockener Rotwein
- 100 ml Gemüsefond
- viel frische Petersilie
- 30–40 g Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse putzen, evtl. schälen und grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin anbraten. Salzen und pfeffern. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Sauce bei mittlerer Temperatur etwa 5–10 Minuten fast vollständig reduzieren. Petersilie kleinwiegen und am Ende der Garzeit unterheben. Parmesan über die Hackfleisch-Gemüse-Mischung reiben und untermischen. Auf einen Teller geben und servieren.

Hackfleisch-Bulgur-Frikadellen



Leckere Frikadellen

Dies ist Resteverwertung, da ich von der Hackfleisch-Bulgur-Mischung vom gestrigen Tag noch übrig habe. Ich habe einfach Eier hinzugegeben, die Masse etwas mit Paniermehl gebunden und als Frikadellen in Fett angebraten. Ein kurzes, schnelles Abendessen.

Zutaten für 1 Person:

- [Hackfleisch-Bulgur-Mischung](#)
- 2 Eier
- 4–5 EL Paniermehl
- Öl

- Petersilie

Zubereitungszeit: 10 Min.

Eier zu der Hackfleisch-Bulgur-Mischung geben und alles verrühren. Paniermehl dazugeben, um die Masse etwas zu binden. 4–5 kleine Frikadellen daraus formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen hineingeben. Mit dem Pfannenwender ein wenig flach drücken. Auf beiden Seiten

jeweils etwa 4–5 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und etwas kleingeschnittene Petersilie darüber streuen.