

# Hackfleisch-Bulgur mit gebratenem Rosenkohl



Hackfleisch, Bulgur, Sauce und gebratene Röschen

Dies ist ein reines Phantasie-Rezept. Ich brate Schalotte und Knoblauch an, dann ebenfalls Hackfleisch und Bulgur. Hinzu kommt fruchtige Currysauce, dann so viel Wasser, wie der Bulgur normalerweise zum Garen braucht. Das Hackfleisch gare ich in der Sauce einfach mit. Dazu Rosenkohl, den ich in Wasser gare, die Röschen halbiere und in Butter anbrate.

## Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Bulgur
- 3 Tassen Wasser
- 2–3 EL fruchtige Currysauce
- 200 g Rosenkohl

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Rosenkohl putzen. Wasser in einem Topf erhitzen und den Rosenkohl darin etwa 10 Minuten kochen. Herausnehmen, Röschen halbieren. Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch und Bulgur dazugeben und auch mit anbraten. Currysauce dazugeben und das Wasser. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Dann nochmals unzugedeckt bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen und die Sauce reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Zum Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und die Röschenhälften mit der Schnittfläche nach unten einige Minuten kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hackfleisch-Bulgur-Mischung mit Sauce in einen tiefen Teller geben und die Röschenhälften darauf verteilen.

---

## Gefüllte Paprika



### Paprikaschoten in der Auflaufform

Diesmal gefüllte Paprika mit einer Füllung aus Hackfleisch, Champignon und Mozzarella. Für etwas Schärfe sorgt die Peperoni. Aroma gibt der frische Rosmarin. Dann noch kräftig gewürzt mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Und einfach in einer Auflaufform mit stückigen Tomaten und Tomatensaft im Backofen gegart.

### Zutaten für 1 Person:

- 2 Paprika
- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 125 g Mozzarella
- 1 großer, brauner Champignon
- 1 rote Peperoni
- 1 Zweig Rosmarin
- 240 g Tomaten (gestückelt, Dose)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 50 Min.

Champignon und Mozzarella in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Peperoni kleinschneiden und dazugeben. Hackfleisch ebenfalls dazugeben. Blättchen vom Rosmarin abzupfen, kleinwiegen und in die Schüssel geben. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen. Von den Paprikaschoten schmal den oberen Teil waagrecht abschneiden. Paprikas innen putzen, mit einem Esslöffel mit der Füllung füllen und die Deckel jeweils oben auf setzen. Tomatenstückchen mit Saft in eine mittlere Auflaufform geben und Paprikaschoten hineinstellen. Backofen auf 160 Grad Celsius Umluft erhitzen und Auflaufform auf mittlerer Ebene 60 Minuten hineingeben. Herausnehmen und in der Auflaufform servieren. Wenn man möchte, kann man zusätzlich Reis oder Bulgur dazu garen und richtet diesen zusammen mit den Paprikaschoten und der Tomatensauce auf einem großen Teller an.

---

## **Gefüllte Tomaten**



## Tomaten mit Füllung

Ich wollte gefüllte Tomaten zubereiten und entschied mich für eine Füllung mit Hackfleisch. Es bot sich zwar an, dies noch mit Reis zu mischen, aber ich griff zu türkischen, kleinen Suppenudeln – Makarnalari –, die ich aber vorgarte. Sicherlich kann man die Pasta auch ungegart verwenden, aber dann müssten man die gefüllten Tomaten vermutlich länger garen. Die Füllung besteht somit aus einer Fleisch-Pasta-Mischung, was vielleicht wegen der Pasta ein wenig ungewöhnlich ist. Die Füllung würzte ich noch mit frischem Rosmarin. Auf die gefüllten Tomaten kam noch jeweils eine Scheibe Mozzarella, bevor obenauf der oberste Teil der Tomaten als Deckel kam.

### Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 3 EL Makarnalari
- 5 feste Tomaten
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
  
- Zahnstocher

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Jeweils obersten Teil der Tomaten waagrecht als Deckel abschneiden und aufbewahren. Tomateninneres mit einem kleinen Löffel herausnehmen und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere kann man für die Zubereitung einer kleinen Menge [Sugo](#) verwenden. Makarnalari nach Anleitung zubereiten. Blättchen der Rosmarinzweige abzupfen und kleinwiegen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Makarnalari dazugeben und Rosmarin. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und die Tomaten mit einem Esslöffel damit füllen. Mozzarellakugel in dicke Scheiben schneiden, jeweils eine Scheibe auf eine gefüllte Tomate legen, den Tomatenoberteil darauf und sicherheitshalber jede Tomate mit einem Zahnstocher von oben durchstechen und alles fixieren. Gefüllte Tomaten beiseite stellen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel pitzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Fond ablöschen. Gefüllte Tomaten in die Pfanne stellen und alles zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 40 Minuten garen.

Gefüllte Tomaten auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen. Sauce ein wenig verrühren, abschmecken und über die Tomaten geben. Dazu passt eine Schrippe.

---



# Hackfleisch-Sauerkraut-Mozzarella-Frikadellen



## Frikadellen

Ich habe für die Frikadellen gemischtes Hackfleisch gewählt, dazu Sauerkraut und Mozzarella. Das Sauerkraut wird erst in Wasser mit Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblättern gegart. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dann entfernen und Sauerkraut durch ein Sieb geben. Es bietet sich an, das Sauerkraut auszudrücken, sonst ist die Frikadellenmasse zu feucht und man benötigt Paniermehl, das ich verwenden musste. Bindung bekommen die Frikadellen durch Eier und den zerlaufenden Mozzarella. Es ist eine schmackhafte Variante zu den normalen Frikadellen, die Masse ist kompakt und man erhält sehr schöne, runde Frikadellen. Ich gebe den Frikadellen jeweils 10 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur, dann werden sie schön kross. Und sie schmecken angenehm weich und würzig. Mit Fotos von Frikadellen gewinnt man zwar keinen Wettbewerb, das Gericht müsste dazu etwas aufwändig gestylt sein, aber es gibt dennoch zwei schöne Fotos davon.

## Zutaten für 7–8 Frikadellen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 250 g Weinsauerkraut
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 4 Eier
- 8 EL Paniermehl
- 6 Wacholderbeeren
- Kümmel
- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 50 Min.

300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Wacholderbeeren, eine gute Prise Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben und Sauerkraut darin garen. Nach dem Garen Wacholderbeeren und Lorbeerblätter entfernen und Sauerkraut durch ein Sieb geben. Mozzarella in ganz kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Sauerkraut und Mozzarella in eine große Schüssel geben. Eier dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen, damit das Paniermehl ein wenig quillt. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen muss man vermutlich in zwei Portionen zubereiten, weil sie nicht alle in eine Pfanne passen. Vier Kugeln formen, in das heiße Öl geben, mit dem Pfannenwender etwas platt drücken und bei mittlerer Temperatur 10 Minuten braten. Dann wenden und nochmals 10 Minuten braten. So werden sie schön kross und es ist sicher, dass sie durchgegart sind. Die zweite Portion in der gleichen Weise zubereiten. Frikadellen auf einem Teller anrichten, dazu passt eine Schrippe.

---



# Hackfleisch-Pfanne



Alle Zutaten gebraten in der Pfanne

Ein Minimalistengericht. Es kommt mit vier Hauptzutaten, 1 Kraut, 2 Gewürzen und Olivenöl aus. Gart man jedoch das Sauerkraut zuvor mit einigen zusätzlichen Gewürzen, kommen doch noch Zutaten hinzu. Zusammengestellt habe ich Rinderhackfleisch, Weinsauerkraut, Tomaten, Mozzarella und frischen Rosmarin. In dieser Reihenfolge kommen die Zutaten nacheinander zusammen in eine Pfanne und werden gebraten bzw. gegart. Gewürzt wird mit Salz und schwarzem Pfeffer. Gegessen wird das Gericht am besten direkt aus der Pfanne. Und dazu passt eine Schrippe.

## Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 125 g Weinsauerkraut
- 1 Tomate
- 1 Mozzarella (125 g)

- 3 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Weinsauerkraut nach Anleitung zubereiten. Durch ein Sieb geben, um keine Flüssigkeit zu haben. Tomaten und Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Rosmarinblättchen abzupfen und kleinwiegen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch einige Minuten darin anbraten. Sauerkraut hinzugeben und bei geringer Temperatur 10 Minuten mitbraten. Tomatenstücke hinzugeben und nochmals 10 Minuten braten, sie sollen leicht zerfallen. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Mozzarellastücke gleichmäßig darüber verteilen. Rosmarin darüberstreuen. Alles nochmals 10 Minuten bei geringer Temperatur braten. Zusammen mit einer Schrippe in der Pfanne servieren.

---

## Cannelloni



Mit Tomatensauce und Parmesan überbacken

Warum ich das erste Mal Cannelloni selbst zubereite, habe ich mich dieser Tage auch gefragt. Warum bin ich nicht schon früher auf diese Idee gekommen? Denn sie sind ja sehr schmackhaft und wirklich italienische (gefüllte) Pasta.

Zuerst wollte ich die Cannelloni komplett selbst zubereiten und somit auch Nudelteig mit der Nudelmaschine zu Teigplatten auswälzen. Dann fand ich jedoch heraus, dass man Cannelloni auch mit Lasagneplatten zubereiten kann. Und da ich von diesen noch relativ viele vorrätig hatte und es ein wenig einfacher geht, habe ich diese Methode der Zubereitung gewählt. Zunächst war ich unschlüssig, ob die Lasagneplatten quer oder längs zu rollen sind, entschied mich dann aber für quer. So ergab es wunderbare Cannelloni, von denen auch sechs Stück genau in meine mittlere Auflaufform passten.

Füllungen gibt es ja wie Sand am Meer. Da ist von Ricotta-Parmesan- über Kräuter- bis zu Hackfleisch-Füllung wirklich für jeden etwas dabei. Und das kann man nach Lust und Laune weiter variieren. Ich wollte die Cannelloni möglichst authentisch zubereiten und wählte Hackfleisch und Ricotta für

die Füllung. Ganz authentisch ist die Zubereitung im Endeffekt dann aber doch nicht, weil ich in der Tomatensauce eine kleingeschnittene rote Chilischote mitkochte. Und die wird in Italien in der Sauce sicherlich nicht verwendet, gibt sie doch gehörig Schärfe ab.

Aber nach der Zubereitung und dem Essen war ich begeistert. So einfach zuzubereiten. Und so lecker. Die Zubereitung besteht im Grund aus drei einfachen Teilen: a) Eine beliebige Tomatensauce zubereiten, b) eine beliebige Füllung zubereiten und c) gekochte Lasagneplatten füllen, rollen und im Backofen mit Sauce und Parmesan überbacken. Noch dazu kann man mehr Cannelloni zubereiten, weil sie sich leicht portionsweise einfrieren lassen.

### **Zutaten für 1 Person (6 Cannelloni):**

#### *Für die Sauce:*

- 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 cl Cognac
- viele Zweige frischer Oregano
- 2–3 Zweige frischer Rosmarin
- 2–3 frische Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

#### *Für die Füllung:*

- 200 g Hackfleisch (Rind)
- 100 g Ricotta
- 1 Ei
- 30 g Parmesan
- Muskat
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- 50 g Parmesan
- 6 Lasagneplatten

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Von den frischen Kräutern die Blättchen abzupfen und kleinwiegen. Ich habe im Eifer des (Koch-)Gefechts die Blättchen ganz in die Sauce gegeben, aber es störte nicht, die Sauce wurde dennoch wunderbar. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Tomaten aus der Dose hinzugeben. Cognac ebenfalls hinzugeben. Dann die kleingewiegten Kräuter und die Lorbeerblätter. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und ohne Deckel bei geringer Temperatur köcheln lassen und etwas reduzieren. Die Sauce soll etwas sämig sein. Dann Lorbeerblätter entfernen.

Währenddessen die Lasagneplatten nach Anleitung in kochendem Salzwasser garen. Herausnehmen und einzeln nebeneinander auf vermutlich mehrere Arbeitsbretter legen. Sie dürfen nur nicht übereinander liegen, weil sie sonst verkleben.

Hackfleisch, Ricotta, Ei und frisch geriebenen Parmesan in eine Rührschüssel geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Ich habe der Einfachheit halber alles mit der Hand gut vermischt, zerdrückt und verknetet. Füllung in sechs Portionen teilen, jeweils zu einer dicken, länglichen Rolle formen, quer auf den Anfang einer Lasagneplatten legen und diese zusammenrollen. Cannelloni mit der Naht nach unten nebeneinander in eine Auflaufform legen.





### Gefüllte Lasagneplatten in der Auflaufform

Backofen auf 200 °C erhitzen. Tomatensauce über die Cannelloni verteilen und frisch geriebenen Parmesan zum Überbacken darüber geben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben. Dann den Grill auf 240 °C erhitzen und die Cannelloni noch 2–3 Minuten auf oberer Ebene gratinieren, damit der Parmesan etwas kräftige Farbe annimmt. Auflaufform aus dem Backofen nehmen, Cannelloni mit einem Pfannenheber herausheben, auf einen Teller geben und servieren.