

# 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 Toastbrotsscheiben 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!

---

# **Pferderouladen mit Wurzelstampf mit Bratensauce**



In leckerem Bratenfond

Sie bereiten sicherlich ab und zu auch einmal Rouladen zu. Sicherlich in gewohnter Manier mit Rindfleisch, das Ihnen der Schlachter entsprechend vorbereitet hat.

Dieses Rezept hat einen besonderen Pfiff. Denn es wird für die Rouladen Fleisch vom Pferd verwendet. Das der Rossschlachter eben auch entsprechend vorbereitet.

Variieren Sie auch gern bei der Füllung für Rouladen? Dieses Rezept verwendet jedoch eine ganz normale, klassische Füllung. Als da wären Senf, Speck, Gürkchen, Sardellenfilet und Knoblauchzehe.

Die Rouladen werden ganze drei Stunden bei geringer Temperatur geschmort. Das Fleisch ist danach saftig und sehr zart. Zum Schmoren wird eine selbst zubereitete Gemüsebrühe verwendet. Die für genau solche Zwecke selbst frisch zubereitet und portionsweise eingefroren wurde. Das Ergebnis sind nicht nur leckere, würzige Rouladen, sondern auch eine leckere, dunkle Bratensauce.

Als Beilage ein einfacher Stampf aus Wurzeln. Gewürzt mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker. Und natürlich mit einer guten Portion Butter, damit der Stampf so richtig schlotzig wird.



Exzellente, sehr wohlschmeckende Rouladen

*Für 2 Personen:*

- 4 Scheiben Pferderouladenfleisch (vom Schlachter vorbereitet)
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- Olivenöl
- 800 ml Gemüsefond

*Für die Füllung:*

- mittelscharfer Senf
- 8 Scheiben dünner Bauchspeck



- 4 Gürkchen (Glas)
- 4 Sardellenfilets (Glas)
- 4 Knoblauchzehen

*Für die Beilage:*

- 12 Wurzeln
- Butter
- gemahlene Muskatnuss
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Topf zum Schmoren 3 Stdn.*

Rouladen längs auf ein großes Arbeitsbrett legen. Fleisch auf jeweils beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Fleisch mit einem Backpinsel mit dem Senf auf einer Seite einstreichen.

Jeweils zwei Scheiben Speck längs auf die Rouladen legen. Jeweils am Ende der Rouladen quer ein Gürkchen, ein Sardellenfilet und eine Knoblauchzehe drapieren und die Rouladen von diesem Ende her zusammenrollen. Wenn notwendig, die Rouladen mit Zahnstochern zusammenheften.

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Rouladen auf allen Seiten mehrere Minuten kross anbraten. Mit dem Gemüsfond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Schmorzeit Wurzeln putzen, schälen und grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen und Wurzeln darin 15 Minuten garen.

Kochwasser abschütten. Eine große Portion Butter dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen.  
Mit dem Stampfgerät grob zerstampfen.

Sauce der Rouladen abschmecken. Ebenfalls den Stampf abschmecken.

Stampf auf zwei Teller verteilen. Jeweils zwei Rouladen dazugeben. Etwas Sauce über den Stampf und die Rouladen geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Pferde-Tatar



Mit 10 Beilagen zum Vermengen

Heute bleibt die Küche kalt, wir gehen ... zu den Pferden.

Heute, an Weihnachten, beginnt meine **Pferdefleisch-Woche**.

Eigentlich ist dies nicht ganz korrekt, denn ich bereite sowohl an Weihnachten und den Feiertagen als auch die ganze

darauffolgende Woche bis 30. Dezember Pferdefleisch-Gerichte zu. Es werden dann somit insgesamt 10 Rezepte.

Heute gibt es – exklusiv zu Weihnachten – ein wirkliches Feiertags-Essen. Aber kalt. Der Herd oder Backofen muss also nicht in Gang gesetzt werden.

Es gibt ein Tatar aus Pferdefleisch, und zwar Pferdelende, das wohl edelstes Stück Fleisch eines Pferdes.

Ganz genau weiß ich die traditionelle und originale Zubereitung eines Tatars nicht. Also nicht, welche Beilagen zum Tatar dazukommen.

Ich weiß nur, dass man Tatar am besten selbst mit der Hand kleinschneidet und mit einem großen Messer dann nochmals zerkleinert. Und nicht im Fleischwolf somit maschinell wolft. Aber das tue auch auch bei dieser Zubereitung.

Und dann weiß ich auch, dass zu einem guten Tatar unbedingt ein Eigelb auf demselben gereicht wird.

Die weiteren Beilagen sind da eher untergeordneter Natur und dürften sicherlich von Region zu Region und Land zu Land variieren.

Aber ich muss gestehen, dieses Feiertags-Essen macht seinem Namen alle Ehre.

Es ist äußerst delikat und schmackhaft. Es hat mir sehr gemundet.

Auf dem Foto sehen Sie – von 12 Uhr oben beginnend im Uhrzeigersinn – 10 Beilagen: 1 gehackte, eingelegte Gurke, Senf, Salz, Pfeffer, rosenscharfes Paprika, gehackte Kapern, gehacktes Sardellenfilet, kleingewürfelte Zwiebel, kleingeschnittene Knoblauchzehe und dann auf dem Tatar das Eigelb.

Sie müssen bei dieser Art des Anrichtens übrigens die Beilagen

natürlich nicht alle mit dem Tatar vermischen und daraus das fertig gewürzte Tatar zum Essen zubereiten. Sie nehmen jeweils nur die Menge an Beilagen, wie Sie wünschen.

Der eine mag es gerne mehr säuerlich und nimmt mehr Gurke und Kapern. Der andere mag es schärfer und nimmt viel Senf und Paprika. Und wieder andere mögen eben mehr Zwiebeln und Knoblauch.

Als weitere Beilage gibt es natürlich zu jedem Tatar zwei schöne, frische, große Schrippen, auf die man das fertig gewürzte Tatar aufträgt, verstreicht und die Schrippenhälften mit dem Tatar dann aus der Hand isst.

Dazu an Weihnachten eine kaltes, alkoholfreies Bier aus der Flasche!

#### *Für 2 Personen*

- 500 g Pferdelende
- 2 kleine, eingelegte Gurken
- 2 TL scharfer Senf
- Salz
- weißer Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- 2 EL Kapern
- 2 Sardellenfilets
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eigelbe
- 4 große Schrippen

*Zubereitungszeit: 20 Min.*



Mit der Hand gehackte Pferde-Lende

Lende in dünne Scheiben schneiden. Diese längs in feine Streifen schneiden. Diese wiederum quer in ganz kleine Würfel. Danach noch mehrmals mit einem großen Messer die Tatar Masse kräftig kleinschneiden.

Zwiebelhälfte und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Sardellenfilets und Kapern feinhacken.

Jeweils einen Eierring auf einen großen Teller stellen.

Die Tatar Masse auf die beiden Eieringe verteilen und festdrücken. Eierringe entfernen.

Eine kleine Mulde in das Tatar drücken. Jeweils ein Eigelb hineingeben.

Die restlichen 9 Beilagen kreisförmig um das Tatar voneinander gesondert auf die Teller geben.

Tatar jeweils mit zwei Schrippen servieren.

Guten Appetit und frohe Weihnachten!

---

# Lachstatar mit Schrippen



Ein sehr leckeres Tatar

Eine andere Art, Lachs einmal zuzubereiten.

Ich hatte Lachsfilets vorrätig, allerdings nicht frisch, sondern geräuchert.

Das bietet sich somit für ein leckeres Tatar an.

Doch dafür sind noch einige andere, wichtige Zutaten notwendig.

Für Säure und Geschmack sorgen eingelegte Kapern, Weißwein und Zitronensaft.

Für Würze Senf, Salz, Pfeffer und rosenscharfes Paprikapulver.

Als weitere wichtige Zutaten kommen Schalotte und Knoblauch in das Tatar.

Für 2 Personen

- 2 geräucherte Lachsfilets
- 4 eingelegte Sardellenfilets (Glas)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 1 TL scharfer Senf
- Weißwein
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- Schnittlauch
- 4 Schrippen

Zubereitungszeit: 15 Min.



Lachs und Sardellen mit dem Messer auf einem Arbeitsbrett sehr fein hacken. In eine Schüssel geben.

Kapern in der gleichen Weise fein hacken und dazugeben.

Schalotten und Knoblauch schälen, ebenfalls sehr kleinschneiden und auch dazugeben.

Schnittlauch kleinschneiden und dazugeben.

Einen Spritzer Weißwein und etwas Zitronensaft dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.

Senf dazugeben.

Alles gut vermischen und abschmecken.

Tatar in zwei Eierringe auf zwei Teller geben. Leicht festdrücken und Eierringe entfernen.

Jeweils zwei Schrippen dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Eintopf mit Bavette, Kartoffeln, Reis und Couscous**





Leckerer, würziger und sämiger Eintopf

Eine Woche lang nur Cremesuppen zu essen, ist ja dann doch etwas tröge. Und man hat nichts Richtiges zu beißen oder kauen. Daher habe ich nach einigen Suppen nun zumindest einen schönen Eintopf mit Fleisch, Kartoffeln und einigen anderen Zutaten zubereitet. Ein wenig Handfesteres als die Süppchen.

Hier das Rezept für einen Eintopf, den ich vor kurzem schon einmal zubereitet habe. Damals aber nur mit Fleisch und Kartoffeln als Hauptzutaten.

Dieses Mal habe ich den Eintopf zusätzlich mit Couscous, Basmati-Reis und Bauchspeck verfeinert.

Man ergibt einen noch sämigeren Eintopf, der sehr lecker schmeckt.

Wer mehr Flüssigkeit am Eintopf haben möchte, gibt noch einen guten Schuss Weißwein zusätzlich hinzu.

Für das Fleisch habe ich Bavette verwendet. Es ist eine Innereie, besteht allerdings aus Muskelfleisch und wird

normalerweise wie ein Steak gegrillt. Es schmeckt wirklich hervorragend. Bavette ist ein Teilstück der Bauchlappen des Rindes und wird in Amerika auch Flanksteak genannt. Bavette ist die französische Bezeichnung.

Etwas Schärfe verleihen dem Eintopf zwei rote Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare.

Als erstes verwende ich jedoch drei eingelegte Sardellenfilets, die ich in in heißem Olivenöl anbrate, die dabei zerfallen und dem Fleischtopf eben einen besonderen Geschmack verleihen.

---

## Fleisch-Kartoffel-Topf



## Leckerer und würziger Eintopf

Für das Fleisch habe ich Bavette verwendet, das ich vorrätig hatte. Es ist eine Innereie, allerdings besteht es aus Muskelfleisch und wird normalerweise wie ein Steak gegrillt. Es schmeckt wirklich hervorragend.

Bavette ist ein Teilstück der Bauchlappen des Rindfleischs und wird in Amerika auch Flanksteak genannt. Bavette ist die französische Bezeichnung.

Als weitere Hauptzutat verwende ich Kartoffeln.

Dann noch etwas Gemüse zum Anschmoren. Und Champignons.

Etwas Schärfe verleihen dem Eintopf zwei rote Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare.

Als erstes verwende ich jedoch drei eingelegte Sardellefilets, die ich als in heißem Olivenöl anbrate, die dabei zerfallen und dem Fleischtopf eben einen besonderen Geschmack verleihen.