



DIE LIEBES LAND-KÖCHIN

Genuss mit Hackfleisch

Gründe, warum Gehacktes landauf, landab in unzähligen Alltagsgerichten die Hauptrolle spielt, gibt es viele. Der leckerste: Es ist für jede Köstlichkeit zu haben, lässt sich auf vielfältige Weise zubereiten, immer wieder anders kombinieren, in stets neuen Gewürzvariationen auftischen – und es wird nie langweilig



Auberginen-Lammhack-Auflauf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Auberginen, Salz, 1 Zwiebel,
1–2 Knoblauchzehen, 8–10 EL Olivenöl,
500 g Lammhackfleisch, 4–5 Zweige
Thymian, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Tomatenmark,
1 Dose stückige Tomaten, ½ TL Zimt, Pfeffer,
2 Kugeln Mozzarella, Öl für die Form

ZUBEREITUNG

- Die Auberginen waschen, in Scheiben schneiden, salzen und 10 Min. Wasser ziehen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Lammhackfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin in 4–5 Min. unter Rühren krümelig braten.

- Den Thymian waschen, die Blättchen abzupfen und mit dem Lorbeerblatt zum Fleisch geben. Tomatenmark, stückige Tomaten und eine kräftige Prise Salz unterrühren und alles bei schwacher Hitze einkochen lassen, gelegentlich umrühren. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Auberginenscheiben ausdrücken und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Pfanne je 2–3 EL Öl erhitzen und die Auberginen darin in mehreren Portionen von beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Den Backofen auf 200°C vorheizen.



1



2

- 1 Das krümelig gebratene Fleisch mit Tomatenmark und stückigen Tomaten mischen
- 2 Die Auberginenscheiben im heißen Öl von beiden Seiten in einer Pfanne (am besten gusseisern, z.B. von Le Creuset) anbraten und anschließend abtropfen lassen
- 3 Auberginen und Hackfleisch abwechselnd in eine Form schichten, mit Mozzarella belegen



3

Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Eine Lage Auberginenscheiben dachziegelartig überlappend einlegen und die Hälfte der Hackfleischsauce darauf verteilen. Die übrigen Auberginenscheiben einlegen und die restliche Sauce darübergeben. Den Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Den Auflauf ca. 25 Min. im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun geworden ist. Heiß oder lauwarm mit knusprigem Weißbrot servieren.

TIPP: Wer Lammhackfleisch nicht mag oder nicht bekommt, ersetzt es einfach durch Rinderhack.



Königsberger Klopse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 altbackenes Brötchen, 800 g Kalbshackfleisch, 1 Ei, 1 Eigelb, 1 EL mittelscharfer Senf, 10 g Sardellenfilets, 1 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale, 2 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 1,2 l Fleischbrühe, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 50 ml Weißwein, 200 g Sahne, 2 EL kleine Kapern (aus dem Glas), 2 EL Kapernsud, 1–2 EL Zitronensaft, Salz, Zucker

ZUBEREITUNG

- Das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Das Kalbshackfleisch mit Ei, Eigelb, Senf, fein gehackten Sardellenfilets und

Zitronenschale in eine Schüssel geben. Das Brötchen gut ausdrücken, fein zerpfücken und mit den Semmelbröseln zum Fleischteig geben. Alles sorgfältig verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskatwürzig abschmecken.

- Die Brühe mit dem Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen lassen. Aus der Fleischmasse mit angefeuchteten Händen 12 gleich große Klöße formen, in die Brühe einlegen und in 20 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.
- Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl unterrühren und kurz anrösten. Nach und nach so

viel heiße Fleischbrühe aus dem Topf unterrühren, dass eine sämige Sauce entsteht. Weißwein, Sahne, Kapern und Kapernflüssigkeit dazugeben und ca. 3 Min. einkochen lassen. Die Soße mit Zitronensaft, Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

- Die Klopse aus der Brühe heben, gut abtropfen lassen, in die Soße geben und darin ca. 10 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt ziehen lassen. Jeweils drei Klopse mit etwas Kapernsoße auf die Teller geben. Dazu schmecken besonders gut mit frischer Petersilie bestreute Salzkartoffeln.

Gemüsesuppe mit Fleischklößchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

3 Möhren
1–2 Petersilienwurzeln
2–3 Stangen Staudensellerie
1 Zucchini
1 l Gemüsebrühe
2 Frühlingszwiebeln
400 g Schweinehackfleisch
1 TL mittelscharfer Senf
½ TL abgeriebene Biozitrone
½ TL getrockneter Majoran
Salz
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Die Möhren und die Petersilienwurzeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, längs vierteln und in Ecken schneiden. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.
 - Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, den weißen Teil fein hacken und das Grün in Ringe schneiden.
 - Das Schweinehackfleisch in einer Schüssel mit den weißen Frühlingszwiebeln, dem Senf, der Zitronenschale und dem Majoran verkneten und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Aus der Fleischmasse walnussgroße Bällchen formen, diese zur Suppe geben und in 3–4 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreut servieren. Dazu schmeckt herzhaftes Bauernbrot.
- TIPP: Die Fleischklößchen machen die Suppe ein wenig trüb. Wer das vermeiden möchte, kann die Klößchen separat in Gemüsebrühe garen. Die fertigen Klößchen dann in die Suppenteller heben und die heiße Gemüsesuppe anschließend darüberschöpfen.



Zitronen-Kräuter-Frikadellen mit Sesamdip

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

800 g Rinderhackfleisch, 1 Zwiebel, 1–2 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, 1 Bund Petersilie, je ½ Bund Minze und Koriandergrün, 1 Biozitrone, ½ TL Chiliflocken, 1 gehäufter TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, 2 EL Sesamsamen, 200 g griechischer Joghurt (10% Fettgehalt), 1 TL Zitronensaft, Zucker

ZUBEREITUNG

• Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in einem Pfännchen erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin

1 Min. andünsten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, erst die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Alles mit Chiliflocken und Kreuzkümmel zum Hackfleisch geben und gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

• Jeweils 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Fleischmasse 20 Frikadellen formen und diese in zwei Portionen von jeder Seite ca. 3 Min. braten.

• Für den Dip die Sesamsamen in einem Pfännchen rösten. Vorsicht dabei, denn sie verbrennen schnell. Den Joghurt mit dem übrigen Olivenöl und dem Zitronensaft verrühren. Die Sesamsamen unterrühren und den Dip mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Zitronen-Kräuter-Frikadellen mit dem Sesamdip servieren – sie schmecken warm und kalt.

TIPP: Für besonders saftige Frikadellen kann man reines Rinderhackfleisch auch gut durch gemischtes Hackfleisch ersetzen.

Info

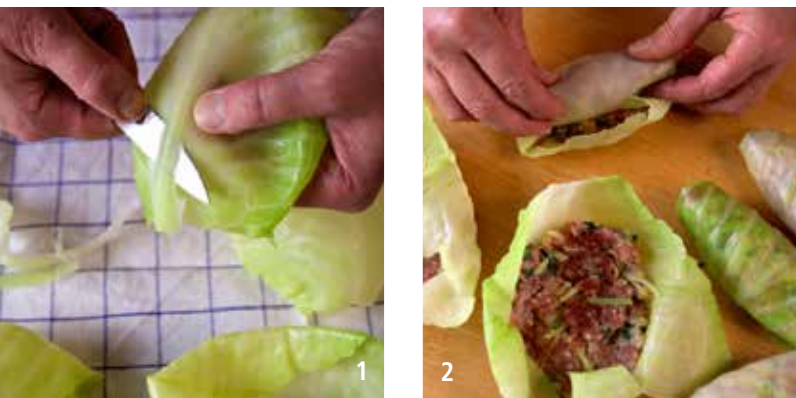
HACKFLEISCH – WARENKUNDE & KÜCHENTIPPS

Hackfleisch ist sehr leicht verderblich, weil es durch die große Oberfläche reichlich Angriffsfläche für Keime bietet. Das Fleisch sollte daher möglichst noch am Einkaufstag verarbeitet und die Kühlkette zwischen Laden und heimischem Kühlschrank nicht unterbrochen werden. Ist das nicht möglich, das Hackfleisch am besten umgehend einfrieren, idealerweise vakuumverpackt. Bei minus 18 Grad Celsius ist es so bis zu drei Monate haltbar. Flache Vakuumpakete lassen sich bei Bedarf in kurzer Zeit auftauen. Für Hackfleischsoßen kann man das Fleisch auch gleich unaufgetaut in die Pfanne geben und nach und nach unter Wenden und Rühren krümelig braten. **WELCHES FLEISCH FÜR WELCHES GERICHT?** Für die meisten klassischen Hackfleischgerichte ist gemischtes Fleisch, das je zur Hälfte von Rind und Schwein stammt, ideal. Reines Rinderhack ist etwas fettärmer und kommt oft in Burgern bzw. Frikadellen zum Einsatz. In der orientalischen Küche wird gerne Lamm verwendet – es passt gut zu den typischen Gewürzen wie Kreuzkümmel oder Koriander. Als besonders fein im Geschmack gilt Gehacktes vom Kalb, das vor allem mit milden Kräutern und hellen Soßen gut harmoniert. **FRISCH AUS DEM EIGENEN FLEISCHWOLF** Wer genau wissen möchte, welches Stück Fleisch durch den Wolf gedreht wurde, oder gerne weniger verbreitete Sorten wie Geflügel zubereitet, ist mit einem eigenen Wolf gut beraten. Um die erforderliche Hygiene zu gewährleisten, das Fleisch immer im gekühlten Zustand durchdrehen und das Gerät stets gleich nach dem Benutzen gründlich reinigen.



Wer genau wissen möchte, welches Stück Fleisch durch den Wolf gedreht wurde, oder gerne weniger verbreitete Sorten wie Geflügel zubereitet, ist mit einem eigenen Wolf gut beraten. Um die erforderliche Hygiene zu gewährleisten, das Fleisch immer im gekühlten Zustand durchdrehen und das Gerät stets gleich nach dem Benutzen gründlich reinigen.





1 Nach dem Blanchieren kann man die Mittelrippe der Kohlblätter problemlos mit einem kleinen Messer flach schneiden
2 Die Kohlblätter haben die natürliche Form einer kleinen Schüssel, in die die Füllung genau hineinpasst. Einfach an den Rändern einklappen und anschließend von der Mittelrippe her aufrollen. Noch besser hält der Wickel mit Küchengarn



Krautwickerl mit Kartoffelpüree

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1–2 Köpfe Weißkohl, Salz, 1 altbackenes Brötchen, 1 Zwiebel, ½ Bund Petersilie, 2 EL Butterschmalz, 300 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei, 1 TL getrockneter Thymian, Pfeffer, 800 g mehligkochende Kartoffeln, 100 g Frühstücksspeck in Scheiben, ¼ l Fleischbrühe, ca. 200 ml Milch, 2 EL Butter, frisch geriebene Muskatnuss, 1 EL Tomatenmark, 200 g Sahne

ZUBEREITUNG

- Von den Kohlköpfen 8 große Blätter ablösen und diese 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Aus dem Kochwasser heben, kalt abschrecken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Mittelrippen flach schneiden.
- Für die Füllung das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. 1 rohes Kohlblatt waschen und ohne Rippe in feine Streifen schneiden. In einem Pfännchen ½ EL Butterschmalz erhitzen. Zwiebel, Kohlstreifen und die Petersilie darin 1 Min. andünsten.

- Das Hackfleisch mit der Zwiebelmischung und dem Ei in eine Schüssel geben. Das Brötchen sehr gut ausdrücken, fein zerpfücken und dazugeben. Alles gut verkneten und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
- Die Kartoffeln schälen, würfeln, in einem Topf mit Salzwasser bedecken und in ca. 15 Min. garen.
- Jeweils ein Achtel der Fleischfüllung auf je ein Kohlblatt geben und verstreichen. Die Blätter aufrollen, dabei die Blattränder links und rechts einklappen und die Blätter von der Rippenseite her aufrollen.
- Das übrige Butterschmalz in einer Schmorpfanne erhitzen, die Speckscheiben darin knusprig anbraten, herausnehmen. Die Krautwickerl rundherum braun anbraten. Die Speckscheiben darauf verteilen, die Fleischbrühe angießen. Die Krautwickerl ca. 15 Min. bei schwacher Hitze schmoren lassen.
- Die Milch erhitzen. Das Kartoffelwasser abgießen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein

zerstampfen (keinen Pürrierstab verwenden!), wieder erwärmen und nach und nach so viel heiße Milch unterrühren, dass ein luftiges Püree entsteht. Die Butter unterziehen und das Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Das Püree zugedeckt warm halten.

- Die Krautwickerl aus der Pfanne heben und warm stellen. Tomatenmark und Sahne zur Sauce geben und in 2 Min. unter Rühren einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je zwei Krautwickerl mit Kartoffelpüree und etwas Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

TIPP: Falls sich die Kohlblätter nicht auf Anhieb vom Kopf ablösen lassen, kann man den ganzen Kohlkopf ganz kurz ins Kochwasser halten – die Blätter lockern sich dadurch ein wenig. Wer mag, kann die Krautwickerl zusätzlich mit Küchengarn umwickeln, damit sie sich nicht lösen. Aber auch die natürliche Einbuchtung der Blätter gibt den Rouladen bereits einen guten Halt.

Fotos: Johannes Geyer, Viktorija/Fotolia; Styling: Andrea Wimmer; Rezepte + Foodstyling: Margit Proebst;



Die köstlichen Krautwickerl sind jede Mühe beim Zubereiten wert, findet Liebes Land-Köchin Margit Proebst