

# HENRIETTE BULETTE



## HACKBÄLLCHEN KOCHBUCH

CROSSOVER-FRIKADELLEN · MULTIKULTI-MEATBALLS  
LUXUS-BULETTEN & CO.



blv

HENRIETTE BULETTE

# HACKBÄLLCHEN KOCHBUCH

INHALTSVERZEICHNIS





VORWORT -- 7

BULETTENWISSEN -- 8



BULETTENHEIMSPIEL -- 13



BULETTE URBAN -- 35



EINE BULETTE AUF REISEN -- 55



BULETTE ETE PETETE -- 83



BULETTE UNDER WATER -- 105

REZEPTÜBERSICHT -- 124

ÜBER DIE MACHER -- 126



# MACH HACKFLEISCH DRAUS

## HACKFLEISCHHERSTELLUNG – TECHNIK UND ROHSTOFFE

Sicherlich ist es viel bequemer, einfach fertiges Hackfleisch im Supermarkt oder beim Metzger zu kaufen. Doch nicht immer bekommt man das Fleisch in der gewünschten Qualität oder Sorte. Möchte man etwa Hackfleisch aus Geflügel- oder Wildfleisch haben, ist das gar nicht so einfach zu bekommen. Ich habe mir deswegen einen ordentlichen Fleischwolf zugelegt, mit dem ich alle gewünschten

Fleischsorten verarbeiten kann. Wenn Du auch selbst Hackfleisch herstellen möchtest, solltest Du ein paar Dinge beachten, damit Du ein leckeres Ergebnis erzielst.

**DER FLEISCHWOLF** Ein Fleischwolf muss immer gut gereinigt werden. Am besten säuberst Du alle Teile, die Kontakt mit dem Fleisch hatten, sofort nach dem Gebrauch mit heißem Wasser und

Spülmittel. Danach ordentlich mit kaltem Wasser abbrausen, damit keine Spülmittelreste zurückbleiben.

Jeder Fleischwolf hat eine Lochscheibe, durch die das Fleisch durch muss. Damit es richtig flutscht, schmierst Du die Lochscheibe am besten mit etwas Pflanzenöl ein. Auch für die Pflege des Fleischwolfes ist es ratsam, dass Du die Metallteile ab und zu mit Öl einreibst.

**FLEISCHSORTEN** Buletten kannst Du aus fast allen Fleischsorten herstellen. Am geläufigsten sind sicherlich Rinder- oder Schweinefleisch aus Schulter oder Brust.

Aber auch Lamm, Wild, Kaninchen oder Geflügel sind hervorragend geeignet. Für welches Fleisch Du dich entscheidest, ist einfach eine Frage des persönlichen Geschmacks.

**FLEISCH RICHTIG VORBEREITEN** Bevor Du das Fleisch durch den Wolf jagst, solltest Du es in 3-5 cm kleine Stücke schneiden und alle Sehnen entfernen. Ansonsten verstopft der Fleischwolf leicht, weil sich schwer zu zerkleinernde Teile um die Messer wickeln. Am besten legst Du das Fleisch vorher für einige Zeit ins Tiefkühlfach. Das ist hygienischer, denn im Fleischwolf erhitzt sich das Fleisch schnell durch die mechanische Reibung, Bakterien & Co. vermehren sich dann schneller. Daher auch das fertige Hackfleisch möglichst schnell verarbeiten oder sofort einfrieren.

**SEAFOOD-BULETTEN** Eine schmackhafte Alternative ist Fisch. Am besten sind festfleischige Sorten, da dann die Buletten nicht so leicht zerfallen. Besonders geeignet sind z. B. Lachs, Seelachs, Zander, Forelle und Rotbarsch. Auch Meeresfrüchte wie Garnelen, Krabben oder Krebse kannst Du zu Buletten verarbeiten. Um den Fisch zu zerkleinern, reicht ein Messer oder eine Küchenmaschine. Wenn Du letztere verwendest, solltest Du allerdings aufpassen, dass der Fisch nicht zu fein wird. Er sollte seine Struktur noch behalten.



**SEHR FRISCHES HACKFLEISCH  
KANN MAN ROH ESSEN!**



**DIE ZUTATEN IMMER  
SORGFÄLTIG VERMENGEN.**



# SO WIRD'S RUND

## BULETTEN RICHTIG ZUBEREITEN



**BULETTEN IMMER GLEICHMÄSSIG FORMEN!**

**HANDARBEIT** Hackfleisch zu mischen ist einfach, muss aber mit Hingabe geschehen, damit die Masse bindet und es keine Gewürznester gibt. Ich benutze am liebsten meine Hände. Das gibt das beste Ergebnis und macht Spaß. Wenn Dir das nicht so liegt, nimm einfach eine Gabel.

**GUT IN FORM** Buletten formst Du am besten mit feuchten Händen, dann

bleibt nichts kleben. Du kannst aber auch Plastik- oder Latexhandschuhe anziehen. Außerdem solltest Du alle Buletten gleich groß formen, damit diese gleichmäßig garen.

**HYGIENEREGELN** Rohes Fleisch sollte nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln kommen. Geschirr, Geräte und die Hände sollten also nach dem Kontakt gründlich und sehr heiß gereinigt werden. Hackfleisch muss immer gut durchgegart werden, außer es ist extra für den Rohverzehr vorgesehen, wie etwa Tartar.

**GARMETHODEN** Am häufigsten werden Buletten in der Pfanne mit Pflanzenöl oder in Butterschmalz gebraten. Ob das Fett die richtige Temperatur hat, stellst Du fest, indem Du einen Holzlöffel in das Fett hältst. Wenn sich kleine Bläschen bilden, ist es perfekt. Außerdem kann man sie im Ofen auf Backpapier oder in einer Form mit Sauce zubereiten.

Eine weitere Möglichkeit ist das Dämpfen, wie zum Beispiel in Asien in einem Bambuskorbchen oder Dämpftopf. Oder man kann Hackbällchen im Topf in einer Sauce oder in Brühe garen.

Besonders für kleine Buletten eignet sich auch die Fritteuse. In dieser werden sie rundum braun und knusprig. Prinzipiell gilt: Je größer eine Bulette ist, desto länger muss sie auch gegart werden.

**RICHTIG GAREN** Zum Braten in der Pfanne etwas Fett erhitzen und die Buletten bei starker Hitze zuerst von einer Seite scharf anbraten. Sobald sich eine schöne braune Kruste gebildet hat, wendest Du die Bulette, reduzierst die Hitze und garst sie unter mehrfachem Wenden fertig. Schwein, gemischtes, Fisch- oder Geflügelhack immer durchgaren. Rinderbuletten kannst Du auch rosa braten. Wenn die Buletten noch überbacken oder in Sauce gekocht werden, nur medium braten, damit sie beim Servieren schön saftig sind.



**BESONDERS GEFLÜGELFLEISCH GUT DURCHBRATEN.**


**KALT UND WARM EIN GENUSS** Buletten kannst Du super vorbereiten und dann im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren sollten Sie allerdings Zimmertemperatur haben, damit sich das Aroma optimal entfaltet. Man kann sie auch einfrieren. Zum Auftauen unbedingt in den Kühlschrank legen, da sich sonst Keime bilden könnten.



Schlecht  
der

offene Grenzen umgehen können Seite 15



  
ANGEBLICH KOMMT DAS  
KASSLER JA AUS BERLIN. WIE  
AUCH IMMER, EIN KLASSIKER  
DER HAUSMANNSKOST IST ES  
ÜBERALL. GRUND GENUG FÜR  
EINE EIGENE BULETTE.

# BERLINER HAUSMÄNNSKLOPSE

## KASSLERBULETTEN MIT MANGOLD-KARTOFFEL-PFANNE & MEERRETTICHCREME

### 12 BULETTEN

1 olle Schrippe (altbackene Semmel), gewürfelt  
100 ml Milch  
1 Frühlingszwiebel  
200 g Kassler-Aufschnitt  
500 g Schweinehackfleisch  
1 Ei  
1 TL Senf  
3 EL frischer Majoran, gehackt  
2 Msp. Muskatnuss, gerieben  
1/4 TL Paprikapulver  
Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack  
1-2 EL Butterschmalz zum Anbraten

### MANGOLD-KARTOFFEL-PFANNE

600 g Drillingskartoffeln  
500 g frischer Mangold  
1 rote Zwiebel  
2 Msp. Chiliflocken  
2 Msp. Muskatnuss, gerieben  
50 ml trockener Weißwein  
1 EL frische glatte Petersilie, gehackt  
1 Spritzer Zitrone  
Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

### MEERRETTICHCREME

200 g Crème fraîche  
2 EL fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)  
2 TL Tafelmeerrettich  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Prise Zucker

**FÜR DIE BULETTEN** die Schrippe 3-5 Minuten in der Milch einweichen. Währenddessen die Frühlingszwiebel putzen und sehr fein hacken. Den Kassler-Aufschnitt in etwa 0,5 × 0,5 cm kleine Stücke schneiden. Die eingeweichte Schrippe ausdrücken und in einer Schüssel mit den Zwiebeln, dem Kassler und allen weiteren Zutaten zu einer gut bindenden Masse verkneten. 12 Buletten formen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen zunächst bei starker Hitze von einer Seite scharf anbraten. Sobald sich eine leichte braune Kruste gebildet hat, die Buletten wenden und die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren. In 10-12 Minuten unter mehrfachem Wenden durchbraten. Das Bratfett für die Mangold-Kartoffel-Pfanne aufbewahren.

**FÜR DIE MANGOLD-KARTOFFEL-PFANNE** die Kartoffeln gut abbürsten, sie werden mit Schale gegessen, und in circa 10-15 Minuten in Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit den Mangold waschen. Das Grün von den dicken Mittelrippen lösen und in 2-3 cm breite Streifen schneiden. Die Stiele leicht schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, achteln und dann mit den Händen die Zwiebelschichten voneinander lösen. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und ungeschält halbieren. Das Bulettenfett erneut erhitzen und Zwiebeln, Kartoffeln und die Mangoldstiele goldbraun und knusprig anbraten. Das Gemüse mit Chiliflocken und Muskat würzen, anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Nun die Mangoldblätter mit in die Pfanne geben und 2-3 Minuten unter Rühren mitgaren. Zum Schluss die Petersilie unterrühren und die Kartoffelpfanne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**FÜR DIE MEERRETTICHCREME** alle Zutaten in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren.



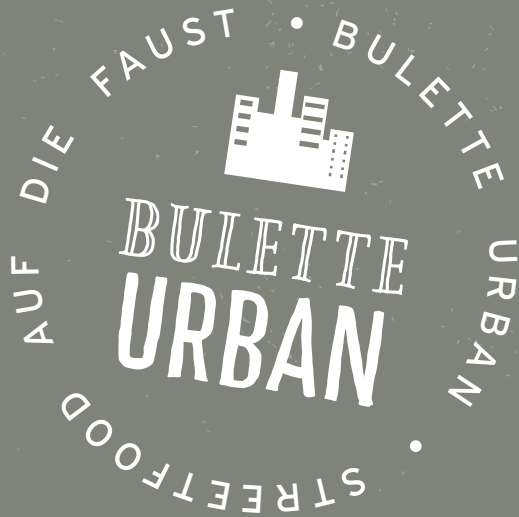
H  
O  
T

cool

Green  
the  
fresh  
the  
the







BULETTEN GEHEN IMMER UND ÜBERALL –  
NICHT NUR AM HEIMISCHEN ESSTISCH, SONDERN AUCH UNTERWEGS  
SIND HACKBÄLLCHEN EIN GAUMENSCHMAUS.

OHNE BESTECK UND KLECKERFREI KOMMEN MEATBALLS UND CO.  
IM BRÖTCHEN, FLADEN, WRAP ODER AM SPIESS ZUM DRINK DAHER.  
WER MÖCHTE, KANN SEIN STREETFOOD NATÜRLICH AUCH  
GEMÜTLICH ZU HAUSE VOR DEM FERNSEHER AUF DEM SOFA GENIESSEN.  
ABER AUCH HIER GILT: MESSER UND GABEL SIND VERBOTEN!

## TOMATEN-ERDBEER- KETCHUP MIT INGWER

Tomaten und Erdbeeren putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und reiben.

Die Zwiebeln in Öl glasig anschwitzen. Das Tomatenmark dazugeben, kurz mitbraten, dann mit Essig ablöschen. Die restlichen Zutaten untermischen, 15 Minuten köcheln lassen, anschließend fein pürieren.

Erneut aufkochen und sofort in sterile Gläser füllen. Sofort verschließen und umdrehen, damit ein Vakuum entsteht.

Das Ketchup hält mehrere Monate.

### ZUTATEN FÜR 6-7 MITTELGROSSE GLÄSER

- 1 kg reife Tomaten
- 500 g Erdbeeren
- 2 rote Zwiebeln
- 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
- 4 EL Tomatenmark
- 75 ml Weißweinessig
- 3 TL frischer Rosmarin, gehackt
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 EL gehackte Chilischote
- 3 TL Salz
- 150 g brauner Zucker
- 150 g Gellierzucker (2:1)
- 1 EL Olivenöl

## BULETTEN KURIO SITÄTEN

DAS GRÖSSTE FLEISCH-  
BÄLLCHEN DER WELT  
(GUINNESSBUCH DER  
REKORDE, 2011) WIEGT  
ÜBER 503 KILOGRAMM  
UND HAT EINEN  
DURCHMESSER VON  
1,38 METERN. ES WURDE  
IN OHIO HERGESTELLT  
UND ANSCHLIESSEND  
AN BEDÜRFTIGE  
VERTEILT.

PASST AUCH SEHR GUT  
AUF SANDWICHES, ZUM  
GRILLEN UND ZU KÄSE.

## JALAPEÑO-SCHALOTTEN- MARMELADE

Die Jalapeños vom Stiel befreien, halbieren, entkernen und dann in kleine Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein reiben.

Alle Zutaten in einem Topf gut vermischen, unter ständigem Rühren aufkochen und anschließend 10 Minuten weiter köcheln lassen.

Die noch kochend heiße Marmelade in sterilisierte Schraubgläser oder -flaschen abfüllen. Die Ränder sauber halten. Die Gläser sofort verschließen und umdrehen, damit ein Vakuum entsteht.

Die Marmelade ist mindestens 6 Monate haltbar.

### ZUTATEN

FÜR 4-5 MITTELGROSSE GLÄSER

700 g Jalapeños

150 g Schalotten

4-5 Knoblauchzehen

20 ml Weißweinessig

Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette

500 g Gelierzucker (2:1)



# SHEPERD'S PIE GUINNESSMEATBALLS

## MIT SELLERIE-KARTOFFEL-PÜREE & SENFBUTTER

### 20 MEATBALLS

1 kleine rote Zwiebel  
500 g Rinderhack  
1 Ei  
1 TL mittelscharfer Senf  
5 EL Semmelbrösel  
1 EL frischer Thymian, gehackt  
1 EL frischer Majoran, gehackt  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### SAUCE

4 Schalotten  
2 TL brauner Zucker  
330 ml Guinness oder anderes  
Schwarzbier  
400 ml Rinderfond  
1 Lorbeerblatt  
5 TL Worcestersauce  
5 TL Johannisbeergelee  
5 TL Zuckerrübensirup  
2 EL Speisestärke  
1 TL Butter  
3 EL Olivenöl zum Anbraten

### PÜREE

1,5 kg mehligkochende Kartoffeln  
400 g Knollensellerie  
100 ml Milch  
2 Msp. Muskatnuss, gerieben  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### UND

50 g Butter  
1 EL grober Dijonsenf  
Auflaufform mit ca. 25 × 25 cm

**FÜR DIE MEATBALLS** die Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einer gut bindenden Masse verkneten. 20 kleine Bällchen formen und bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.

**FÜR DIE SAUCE** die Schalotten schälen und vierteln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelviertel leicht braun anbraten. Dann mit braunem Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Bier ablöschen, anschließend den Rinderfond hinzugeben. Das Lorbeerblatt, die Worcestersauce, das Johannisbeergelee und den Zuckerrübensirup mit in den Topf geben und alles 5 Minuten zu einer sämigen Sauce einköcheln lassen.

Zum Binden die Speisestärke mit 5 EL Wasser glatt rühren und mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren. Nochmals kurz aufkochen lassen. Sollte die Sauce noch zu flüssig sein, noch mehr Stärkelösung einarbeiten. Zum Schluss die Butter in die nicht mehr kochende Sauce einrühren. Die Bällchen vorsichtig in die Sauce geben und bei niedriger Temperatur 10 Minuten mit Deckel ziehen lassen. Ab und zu vorsichtig wenden.

**FÜR DAS PÜREE** die Kartoffeln und den Sellerie schälen und etwa 5 × 5 cm klein würfeln. In etwa 15 Minuten in Salzwasser garen. Dann abgießen, gut abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen Brei zerdrücken. Die Milch einrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**ZUM ÜBERBACKEN** die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und den Senf einrühren. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Meatballs und Sauce in eine ofenfeste Form geben. Das Püree wellenförmig auf die Meatballs schichten, sodass möglichst keine Sauce mehr zu sehen ist. Nicht glatt streichen! Zum Schluss die Senf-Butter auf dem Püree verteilen. In 25-30 Minuten schön goldbraun backen.

# HACKBÄLLCHENTAJINE

## MIT AUBERGINEN & KICHERERBSEN

### 20 HACKBÄLLCHEN

3 Knoblauchzehen  
500 g gemischtes Hackfleisch  
vom Lamm und Rind  
2 EL frische glatte Petersilie,  
gehackt  
1 Ei  
1 TL Honig  
4 EL Semmelbrösel  
1/2 TL Piment, gemahlen  
1 TL Kreuzkümmel (Cumin),  
gemahlen  
1 TL Pul Biber  
1/4 TL Zimt  
Salz und schwarzer Pfeffer  
nach Geschmack

### SAUCE

500 g Auberginen  
1 rote Zwiebel  
1 Dose Kichererbsen (400 g)  
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)  
2 Zimtstangen  
1/2 TL gemahlener Piment  
1/2 TL Chili  
2 TL Kreuzkümmel (Cumin),  
gemahlen  
2 TL Zucker  
Salz und schwarzer Pfeffer  
nach Geschmack  
4 EL Olivenöl zum Anbraten

**FÜR DIE HACKBÄLLCHEN** die Knoblauchzehen schälen und fein reiben. Dann mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel zu einer gut bindenden Masse verkneten und 20 kleine Bällchen formen. Bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.

**FÜR DIE SAUCE** den Strunk von der Aubergine entfernen und diese in etwa 2 × 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, in Achtel schneiden und die Zwiebelschichten mit der Hand voneinander trennen. Die Kichererbsen abgießen und bereitstellen.

**ZUM GAREN DER BÄLLCHEN** den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tajine auf eine Herdplatte stellen und das Öl darin erhitzen. Zuerst die Zwiebeln glasig andünsten, dann die Auberginenwürfel mitbraten, bis sie eine leichte Bräunung bekommen. Anschließend die Kichererbsen, die Dosentomaten und alle Gewürze dazugeben und gut umrühren.

Nun die Hackbällchen in die Tajine geben, sodass sie gut mit Sauce bedeckt sind. Mit Deckel für 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Zum Gericht passt sehr gut Couscous oder Fladenbrot.



MODERNE TAJINES MIT  
GLATTEM BODEN EIGNEN SICH GUT  
FÜR HERDPLATTEN UND CERANFELDER.  
MAN KANN ABER AUCH EINEN  
BRÄTER MIT DECKEL NEHMEN.





DAS KULT-  
KOCHEBUCH  
DER BULETTEN-  
KÖNIGIN

HENRIETTE WULFF ALIAS HENRIETTE BULETTE IST DIE BERLINER BULETTEN-KÖNIGIN. SIE BETREIBT EINEN ERFOLGREICHEN YOUTUBE-CHANNEL, TRITT IN TV- UND RADIOSENDUNGEN AUF, IST IN ZEITSCHRIFTEN PRÄSENT UND EROBERT ALLE HERZEN MIT IHREN INTERNATIONALEN FLEISCHKLOPS-REZEPTEN. INSPIRIERT WIRD DIE GLOBETROTTERIN IMMER WIEDER NEU AUF IHREN VIELEN REISEN.

FOTOS UND STYLING:  
FOODFOTOGRAF UND  
KOCH UDO EINENKEL.



[www.blv.de](http://www.blv.de)

ISBN 978-3-8354-1851-6

