

Hackfleisch

MARCO SEIFRIED





Praxistipps

- 4 Gut zu wissen: Hackfleisch-Basics
- 5 Richtig einkaufen: Die beliebtesten Sorten auf einen Blick
- 6 Grundrezept: Hackteig – so geht's
- 7 Frikadellen 3-mal anders gefüllt
- 64 Hack-Häppchen zum Aperitif

Umschlagklappe hinten:
Tatar 3-mal anders
Dips & Saucen

Extra

Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie
für leckere Hackfleischideen

- 60 Register
- 62 Impressum

Rezepte

8 Aus dem Topf

- 9 Chili con Carne
- 10 Kürbis-Süßkartoffel-Suppe
- 10 Käse-Lauch-Suppe
- 12 Königsberger Klopse
- 14 Ricotta-Spinat-Nudeln
- 14 Spaghetti alla bolognese
- 16 Gurken-Hack-Ragout
- 16 Thai-Curry
- 18 Kohlrouladen nach Großmutter's Art

20 Aus der Pfanne

- 21 Mett-Wirsing-Pfanne
- 22 Sauerkraut-Hack-Gulasch mit Schupfnudeln
- 24 Knuspriger Curry-Bratreis
- 24 Gnocchi-Tomaten-Pfanne
- 26 Hackbällchen in Tomatensauce
- 27 Köttbullar
- 27 Frikadellen
- 28 Hack-Zucchini-Tortilla
- 31 Türkische Hack-Wraps
- 31 Gefüllte Pfannkuchen
- 32 Frische Frühlingsrollen

34 Aus dem Ofen

- 35 »Falscher Hase«
- 36 Lasagne al forno
- 38 Auberginenauflauf »Moussaka«
- 40 Gefüllte Paprikaschoten
- 42 Empanadas
- 42 Hackmuffins »Hawaii«
- 44 Gemüse-Mett-Quiche
- 46 Hackpizza
- 46 Shepherd's Pie
- 48 Makkaroni-Hack-Torte
- 48 Gefülltes Ciabatta

50 Vom Grill

- 51 Cheeseburger Italia
- 52 Hack-Saté-Spieße mit Erdnussdip
- 53 Cevapcici
- 53 Paprika-Mett-Brötchen
- 55 Kartoffel-Hack-Spieße
- 55 Hacksteaks mit Coleslaw
- 56 Lammhack-Kebab mit Joghurtsauce
- 58 Gefüllte Spitzpaprika
- 58 Quesadillas

Aus dem Topf

Was hier auf dem Teller landet, sind nicht nur Klassiker wie Königsberger Klopse oder Spaghetti alla bolognese. Hackfleisch spielt auch in einer orientalisch angehauchten Kürbissuppe oder einem Thai-Curry die Hauptrolle. Und wenn Sie Ihre Gäste satt und glücklich machen möchten, ist ein feuriges Chili garantiert das Richtige.



Chili con Carne

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g Rinderhackfleisch
2 EL Öl
4 EL Tomatenmark
1 große Dose geschälte Tomaten (850 ml)
¼ l Gemüsebrühe
Salz
1 TL Sambal oelek (indon. Chilipaste)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
3 TL getrockneter Oregano
je 1 rote und grüne Paprikaschote
1 Dose Kidneybohnen (425 ml)
1 Dose Gemüsemais (425 ml)
1 TL Zucker
4 EL Schmand

Für 4 Personen |  30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 675 kcal, 45 g EW, 30 g F, 50 g KH

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Hack in Öl bei starker Hitze krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren und anschwitzen. Tomaten samt Saft und Brühe zugießen, dabei die Tomaten etwas zerdrücken. Mit Salz, Sambal oelek, Kreuzkümmel und Oregano würzen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

2 Inzwischen Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in ½–1 cm große Stücke schneiden. Kidneybohnen und Mais in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.

3 Paprikastücke nach ca. 10 Min. zum Chili geben. Kidneybohnen und Mais zum Schluss hinzufügen, alles einmal aufkochen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken und mit je 1 EL Schmand servieren. Dazu passt Baguette.

asiatisch

Knuspriger Curry-Bratreis

240 g Langkornreis
Salz | 1 Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer | 1 Stange Lauch
200 g Möhren | 50 g Cashewnüsse
5 EL Öl | 1 EL Currypulver
300 g Rinderhackfleisch
100 g TK-Erbesen
2 Eier | Pfeffer
3 EL Sojasauce

Für 4 Personen | ⌚ 45 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 645 kcal, 30 g EW, 35 g F, 55 g KH

- 1 Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Gut abtropfen und auf einem Blech oder Tablett ausgebreitet abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Lauch putzen, gründlich waschen und in Streifen schneiden. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Cashewnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, herausnehmen. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Reis darin bei mittlerer Hitze 6–8 Min. braten, mit Curry bestäuben und salzen.
- 3 In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Hack darin bei starker Hitze grob krümelig anbraten. Knoblauch, Ingwer, Möhren und Erbsen ca. 5 Min. mitbraten. Lauch ca. 3 Min. mitbraten. Eier verquirlen. Hackmischung an den Rand schieben, die Eier zugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Alles mit dem Reis mischen und nochmals abschmecken. Mit Cashewnüssen anrichten.

mediterran

Gnocchi-Tomaten-Pfanne

1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Kirschtomaten
1 Bund Rucola
60 g schwarze Oliven (ohne Stein)
3 EL Olivenöl
400 g Rinderhackfleisch
2 TL getrockneter Oregano
Salz | Pfeffer
500 g passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)
800 g frische Gnocchi (aus dem Kühlregal)
50 g frisch gehobelter Pecorino

Für 4 Personen | ⌚ 35 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 660 kcal, 35 g EW, 20 g F, 80 g KH

- 1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola putzen, waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Oliven quer halbieren.
- 2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Hack darin bei starker Hitze unter Rühren krümelig anbraten. Knoblauch und Oregano kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Passierte Tomaten zugießen und alles offen ca. 5 Min. köcheln lassen.
- 3 Inzwischen das restliche Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Gnocchi darin bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun braten. Kirschtomaten, Oliven und Frühlingszwiebeln zur Hacksauce geben und alles offen noch ca. 3 Min. köcheln lassen. Mit den Gnocchi mischen und mit Rucola und Pecorino bestreut servieren.



braucht etwas Zeit

Gemüse-Mett-Quiche

Diese Quiche wird ganz klassisch mit einem Mürbeteig zubereitet. Würziges Mett, reichlich Gemüse und eine knusprige Käseschicht machen den Genuss komplett!

120 g kalte Butter
 240 g Mehl (Type 550)
 Salz
 400 g Möhren
 600 g Lauch
 200 g grüne TK-Bohnen
 300 g Mett
 2 TL Sahnemeerrettich
 3 EL Öl
 Pfeffer
 200 g Sahne
 4 Eier
 frisch geriebene Muskatnuss
 200 g frisch geriebener Bergkäse
 200 g Kräuterquark

Für 1 Quicheform von 26 cm Ø (für 8 Stück)

🕒 1 Std. 15 Min. Zubereitung | 45 Min. Backen
 Pro Stück ca. 640 kcal, 25 g EW, 45 g F, 30 g KH

1 Die Butter würfeln. Mit Mehl und 1 TL Salz mit den Händen glatt verkneten, dabei 2–3 EL eiskaltes Wasser unterkneten. Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. In eine Quicheform mit schrägem, hohem Rand setzen und den Teig am Rand andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 1 Std. zugedeckt kalt stellen.

2 Inzwischen die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in

ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Die Bohnen in Salzwasser ca. 8 Min. garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Den Ofen auf 180° vorheizen. Das Mett mit dem Meerrettich verkneten. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Das Mett darin bei starker Hitze unter Rühren grob krümelig anbraten und herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Die Möhren darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 15 Min. andünsten. Den Lauch nach ca. 5 Min. und zuletzt die Bohnen dazugeben. Die Gemüse-mischung mit Salz und Pfeffer würzen. In eine große Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

4 Sahne und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit 50 g Bergkäse und dem Gemüse mischen. Die Gemüsemischung auf dem Teig verteilen, das Mett daraufgeben, alles etwas flacher und glatt andrücken. Mit restlichem Käse bestreuen. Die Quiche im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 40–45 Min. backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Mit dem Kräuterquark anrichten.

AUSTAUSCH-TIPP

Anstelle von TK-Bohnen können Sie während der Saison von Juni bis September auch ca. 220 g frische grüne Bohnen verwenden. Diese vorher putzen und ca. 3 Min. länger als die tiefgekühlten kochen. Oder Sie nehmen statt der Bohnen TK-Erbsen. Die schmecken herrlich süß und werden auch von Kindern gerne gegessen. Einfach mit dem Lauch kurz mitdünsten.





Vielseitig und heiß geliebt: Hackfleisch ist ein echter Küchen-Star, ungeheuer verwandlungsfähig und immer für neue leckere Ideen gut. Burger und Buletten kennt jeder, aber Hackfleisch kann viel mehr! **Von Hausmannskost bis zu exotischem Fingerfood** – hier ist für jeden etwas dabei. Hackbraten und Kohlrouladen wecken Kindheitserinnerungen, Moussaka und Lasagne entführen auf einen Mittelmeer-Trip, und bei Thai-Curry und Empanadas kann man sich in der Küche nach Asien oder Südamerika träumen. **Mit Hackfleisch um die Welt** – kochen Sie mit!

GU

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-2887-4



9 783833 828874



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de