

Gefüllte Zucchini



Leckere gefüllte Zucchini

Einfaches Gericht. Sicherlich im Foodblog schon einmal zu finden. Man kann immer mal wieder die Rezeptur der Füllung ändern, so in diesem Fall, in dem ich viel geriebenen Parmesan mit verwende. Und auch die Beilage ist sehr variable, von Reis über Couscous bis zu Linsen jeglicher Art. Bratkartoffeln gingen sicher auch.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Zucchini
- Riesling

Für die Füllung:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 große Zwiebel

- 4 Knoblauchzehen
- viel frisch geriebener Parmesan
- etwas Petersilie
- 2 EL Fleischgewürzsalzmischung beliebiger Art

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.
bei 160 °C Umluft*



Mit würziger Soße

Zubereitung:

Hackfleisch mit der Hand leicht in eine Schüssel zerbröseln.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in die Schüssel geben.

Parmesan nach Belieben dazugeben.

Gewürzsalzmischung dazugeben.

Eine Portion Petersilie kleinschneiden und auch hinzugeben.

Alles gut mit einem Esslöffel vermischen.

Zucchini putzen, also den Strunk entfernen, jeweils einmal quer halbieren. Schließlich längs einmal halbieren. Kerngehäuse mit einem Esslöffel herauskratzen. Zucchinihälften innen salzen.

Fleischmasse mit der Hand nochmals durchkneten und zu einer großen Masse formen. In acht Teile teilen. Jeweil einen Teil in die Hände nehmen, zu einer großen, dicken Rolle formen und diese in die jeweilige, ausgekratzte Zuchinihälfte hineindrücken und an die Form anpassen. Alle gefüllten Teile in eine große Auflaufform legen.

Riesling in die Auflaufform geben, so dass der Boden einige Zentimeter bedeckt ist. Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Auflaufform herausnehmen und Zucchinihälften auf zwei Teller verteilen. Rieslingsoße bei Bedarf noch mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und großzügig über die Zucchinihälften respektive eine Beilage geben (siehe unten). Servieren. Guten Apptit!

Wenn der Appetit sehr groß ist, parallel zu der Backzeit im Backofen eine Beilage wie in der Anleitung beschrieben in einem Topf auf dem Herd zubereiten und auf die beiden Teller verteilen. Soße nicht vergessen!

Spätzle mit Hackfleisch-Sauce und dreierlei Zitrone



Leckere, würzige Hackfleischsauce

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch (Schwein)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Romatomaten
- 2 Bio-Zitronen (Schalenabrieb und Saft)
- 1 Stengel Zitronengras
- 2 Kaffirblätter
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Tasse Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl
- Grano Padano

Für die Spätzle:

- [Grundrezept](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Mit leckeren Spätzle

Zubereitung:

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Tomaten putzen, kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Zitronenschale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Zitronen auspressen und Saft ebenfalls dazugeben.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen. Zum Zitronensaft geben. Kaffirblätter ebenfalls dazugeben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse, bis auf die Tomaten,

glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Dreierlei Zitrone und Lorbeerblätter ebenfalls hinzugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Danach Zitronengras, Kaffirblätter und Lorbeerblätter entfernen. Sauce abschmecken.

Vor Ende der Garzeit Spätzle nach dem Grundrezept zubereiten.

Spätzle auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Hackfleisch mit Sauce großzügig darüber geben. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghettini Bolognese mit dreierlei Zitrone



Leckeres Pastagericht

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch (Schwein)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Romatomaten
- 2 Bio-Zitronen (Schalenabrieb und Saft)
- 1 Stengel Zitronengras
- 2 Kaffirblätter
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Tasse Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 350 g Spaghettini
- Grano Padano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Sehr zitronig

Zubereitung:

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Tomaten putzen, kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Zitronenschale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Zitronen auspressen und Saft ebenfalls dazugeben.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen. Zum Zitronensaft geben. Kaffirblätter ebenfalls dazugeben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse, bis auf die Tomaten, glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Dreierlei Zitrone und Lorbeerblätter

ebenfalls hinzugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Danach Zitronengras, Kaffirblätter und Lorbeerblätter entfernen. Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghettini 8 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen. Kochwasser abschütten. Spaghettini zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hackfleisch-Linsen-Frikadellen mit in Butter geschwenktem Baby-Brokkoli



Sehr saftige Frikadellen

Zutaten für 2 Personen:

Für die Frikadellen:

- 500 g Schweinehackfleisch
- 6 EL rote Linsen
- 2 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Für das Gemüse:

- 400 g Baby-Brokkoli (2 Packungen à 200 g)
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit Baby-Brokkoli

Zubereitung:

Linzen in einem Topf mit kochendem Wasser 8 Minuten garen. In ein Küchensieb geben, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In die Schüssel dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut mit der Hand vermischen. 8 kleine Kugeln daraus formen.

Öl in zwei großen Pfannen erhitzen, Hackfleischkugeln hineingeben, mit dem Pfannenwender flach drücken und auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten kross anbraten.

Parallel dazu Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser 8

Minuten garen. Herausnehmen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Brokkoli darin schwenken und salzen.

Jeweils 4 Frikadellen auf einen Teller geben. Brokkoli dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Haschee in Kornbrand-Tomaten-Salbei-Sauce mit schwarzen Reismudeln



Leckeres Haschee

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweine-Hackfleisch
- 25 Cherrydatteltomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 15 g frischer Salbei (1 Packung)
- Vin de Pays
- 50 ml Kornbrand
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 250 g schwarze Reismudeln
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Std.



Außergewöhnlich gute, würzige und schmackhafte Sauce

Zubereitung:

Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Cherrydatteltomaten vierteln. In eine Schale geben.

Stiele des Salbei entfernen.

Öl in einem Topf erhitzen und Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Ebenfalls Salbeiblätter hinzugeben. Mit einem guten Schluck Rotwein ablöschen. Kornbrand dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei gringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Danach Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen. In ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Haschee mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hackfleischbällchen mit Wurzeln in Sahnesauce



Mit vielen, würzigen Hackfleischbällchen
Mit Hackfleisch lassen sich ja viele Gerichte zubereiten. Denken Sie an eine Lasagne. An diverse Aufläufe. Oder auch an den Klassiker Spaghetti Bolognese. Aber ein auch immer wieder gerne zubereitetes Gericht sind kleine Hackfleischbällchen. Unterschiedlich gewürzt. In diversen Saucen. Und mit diversen Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Bei diesem Gericht bekommen die Hackfleischbällchen einen arabischen Touch. Denn sie werden mit viel gemahlenem Kreuzkümmel und Cayennepfeffer gewürzt. Vorgesehen war auch Kurkuma, der ist mir aber zur Zeit ausgegangen. Wenn Sie Kurkuma vorrätig haben, geben Sie ruhig einen Teelöffel davon zu der Hackfleischmischung.

Ich brate die Bällchen bewusst in Butter an, denn ich möchte die Röststoffe der Bällchen in der sich dann entwickelnden Nussbutter haben. Und ich schwenke die leicht vorgegarten Wurzelscheiben als Beilage vor dem Servieren nur noch kurz in der Butter und erhitze sie darin. Und gebe einen Schuss Sahne für ein leichtes Sößchen dazu. Die Sahne wird durch die

Röststoffe und Nussbutter automatisch ohne Dazutun gewürzt.

Normale Wurzeln benötigen in kochendem Wasser durchaus 10–12 Minuten, bis sie gegart sind. Diese dünnen Wurzelscheiben benötigen aber verständlicherweise deutlich weniger, nur 5 Minuten. Und nach dem Schwenken in Butter sind sie noch sehr bissfest und schmecken hervorragend.

Für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 8–10 EL Paniermehl
- 4 Eier
- 10 Wurzeln
- Sahne
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.



Bissfeste Wurzelscheiben

Eine Portion frische Petersilie kleinwiegen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Petersilie hinzugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls hinzugeben. Paniermehl auch dazugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermischen, eine Stunde zugedeckt ziehen und das Paniermehl etwas quellen lassen.

Wurzeln putzen, schälen und in dünne, längliche Scheiben schneiden.

In kochendem Wasser 5 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Aus der Hackfleischmasse mit den Händen kleine Bällchen formen und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Bällchen darin etwa 10 Minuten auf allen Seiten kross und knusprig anbraten. Dabei des Öfteren umrühren und die Bällchen

wenden.

Bällchen herausnehmen und warmhalten.

Noch eine Portion Butter in die gleiche Pfanne geben. Wurzelscheiben hineingeben und nur noch kurz in der Pfanne schwenken und erhitzen.

Einen großen Schuss Sahne dazugeben. Leicht salzen.

Bällchen auf zwei Teller verteilen. Wurzelscheiben auf die beiden Teller geben und von der Sahnesauce über die Wurzelscheiben gießen.

Servieren. Guten Appetit!

Burger



Mein erster Burger ...

Mögen Sie Burger? Also Hamburger, Cheeseburger und so weiter? Von den Platzhirschen MacDonalds oder Burger King? Oder auch selbst zubereitet?

Ich gestehe hier, dass dies der erste Burger ist, den ich in meinem Leben zubereitet habe und für den ich hiermit das Rezept veröffentliche.

Nun gut, es ist kein korrekter Burger, denn es fehlen die Burger Buns. Also die Burger Brötchen. So etwas habe ich generell nicht zuhause vorrätig, wozu auch, wenn ich nie Burger zubereite. Zumindest hatte ich aber Sandwichscheiben vorrätig, sogar aus Vollkornmehl hergestellt. Diese habe ich für Krossheit und Knusprigkeit natürlich getoastet.

Die BBQ-Sauce, die ich verwende, ist natürlich industriell hergestellt und somit gekauft, mein gleiches Argument, warum soll ich eine BBQ-Sauce umständlich und mühsam selbst zubereiten, wenn ich dafür doch meistens keine Verwendung habe? Da ich aber bei BBQ-Saucen überhaupt keine Ahnung habe, welche Produkte sich auf dem Markt befinden und wie diese geschmacklich gelagert sind, muss ich feststellen, dass diese BBQ-Sauce zu scharf, zu fruchtig und zu süß ist.

Als Topping kommen einige frische Blätter vom Romanasalat hinzu. Dann noch Zwiebelringe einer halben, weißen Zwiebel.

Eines ist mir jedoch wirklich sehr schmackhaft in eigener Zubereitung gelungen, und zwar das Patty. Ich hatte ja vor einiger Zeit einen ersten, kläglichen Versuch mit kleingehäckselten Bratwürsten für ein Patty unternommen, der natürlich scheiterte. Dieses Mal habe ich reines Schweinehackfleisch genommen, das einen hohen Fettanteil hat und somit zum einen eine gute Bindung hat und zum anderen sehr saftig bleibt. Dieses habe ich mit einer Fleischgewürzmischung kräftig gewürzt. Und dann auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur jeweils 5 Minuten in der Pfanne gebraten. Der Patty

ist so lecker! Man erkennt das schon beim angerichteten Burger, dass ständig Fleischsaft vom Patty auf den Tellerboden tropft. Und vor allen Dingen sind die Patties tatsächlich medium gelungen.

Somit besteht der Burger bis auf die BBQ-Sauce aus frischen Produkten. Er schmeckt auch sehr gut. Leider gibt es eben beim Essen ein Schlachtfeld auf dem Teller, denn der Burger ist natürlich zu dick, um hineinzubeißen, und so muss man ihn mühsam mit Messer und Gabel zerteilen. Wenn ich dieses Schlachtfeld auf dem Teller betrachte, ist so ein Burger eigentlich nichts anderes als ein Gericht auf dem Teller, das aus einer Hackfleischfrikadelle besteht, dazu etwas frischer Salat, ein paar Zwiebelringe zur Garnitur und zum Würzen der Frikadelle obenauf etwas BBQ-Sauce. Und dazu reicht man getoastete Sandwichscheiben als Sättigungsmittel. Warum richtet man solch ein Gericht eigentlich nicht gleich so an?



Saftiges und leckeres Patty

Sie lesen also, aus mir wird in meinem Alter kein Burger-Liebhaber mehr. Und ich denke auch nicht, dass noch weitere

Burgerrezepte mit Variationen folgen werden.

Für 2 Personen:

- 500 g Schweinehackfleisch
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Zucker
- BBQ-Sauce
- 4 Blätter Romanasalat
- 1 kleine, weiße Zwiebel
- 4 Scheiben Weizenvollkornsandwich
- Rapsöl
- 2 Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden und die Ringe in eine Schale geben.

Vier schöne Blätter vom Romanasalat abzupfen und putzen.

Hackfleisch mit reichlich Gewürzmischung, etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Jeweils eine Hälfte in einen Eierring geben, verteilen und schön flach drücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Patties auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur 5 Minuten kross braten.

Parallel dazu Sandwichscheiben im Toaster toasten.

Kur vor Ende der Garzeit alle Sandwichscheiben auf einer Seite mit jeweils einigen Teelöffeln der BBQ-Sauce bestreichen.

Zwei Sandwichscheiben mit der BBQ-Sauce nach oben auf zwei Teller geben. Jeweils ein Patty darauf platzieren. Jeweils zwei Romanasalatblätter darauf geben. Die Zwiebelringe darauf verteilen. Mit einer Sandwichscheibe mit der BBQ-Sauce nach unten abschließen. Mit einem Zahnstocher zusammenhalten.

Servieren. Guten Appetit!

Haschee mit Basmatireis



Mit viel leckerer Sauce

Essen Sie gerne Hackfleisch? Einerlei, ob Rind, Schwein, Pute oder Pferd. Mit Hackfleisch lassen sich ja sehr wohlschmeckende Gerichte zubereiten. Denken Sie nur an den Klassiker einer Spaghetti Bolognese.

Aber mit Hackfleisch lässt sich auch ebenso ein einfaches, in der deutschen Küche sehr wohlbekanntes Gericht zubereiten: ein Haschee. Dazu brauchen Sie nur einige wenige weitere Gemüsezutaten. Und für den vollen Geschmack verwenden Sie für die Sauce am besten einen selbst zubereiteten Bratenfond aus Knochen, Gemüseabfällen und Rotwein. Dann wird das Haschee so

richtig lecker.

Als Beilage können Sie unter mehreren auswählen, entweder Reis der unterschiedlichsten Art. Oder Nudeln der unterschiedlichsten Art. Schließlich kommen auch noch Kartoffeln oder Knödel in Frage. Oder sogar etwas ausgefalleneres wie Bulgur oder Polenta.

Für 2 Personen:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 5 braune Champignons
- 400 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.



Eine einfache Zubereitung für Hackfleisch

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin einige Minuten kross anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in einem Topf mit der doppelten Menge an kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sauce des Haschees abschmecken,

Reis zum Haschee geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Haschee mit Maccheroni



Eine einfache Zubereitung für Hackfleisch

Essen Sie gerne Hackfleisch? Einerlei, ob Rind, Schwein, Pute oder Pferd. Mit Hackfleisch lassen sich ja sehr wohlschmeckende Gerichte zubereiten. Denken Sie nur an den Klassiker einer Spaghetti Bolognese.

Aber mit Hackfleisch lässt sich auch ebenso ein einfaches, in der deutschen Küche sehr wohlbekanntes Gericht zubereiten: ein Haschee. Dazu brauchen Sie nur einige wenige weitere Gemüsezutaten. Und für den vollen Geschmack verwenden Sie für die Sauce am besten einen selbst zubereiteten Bratenfond aus Knochen, Gemüseabfällen und Rotwein. Dann wird das Haschee so richtig lecker.

Als Beilage können Sie unter mehreren auswählen, entweder

Nudeln der unterschiedlichsten Art. Oder Reis der unterschiedlichsten Art. Schließlich kommen auch noch Kartoffeln oder Knödel in Frage. Oder sogar etwas ausgefalleneres wie Bulgur oder Polenta.

Für 2 Personen:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 5 braune Champignons
- 400 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 375 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.



Mit viel leckerer Sauce

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin einige Minuten kross anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Sauce des Haschees abschmecken,

Nudeln herausnehmen, zum Haschee geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Shirataki mit Hackfleischbällchen und Kirsch-Tomaten in Olivenöl



Die Hackfleischbällchen gelingen wirklich hervorragend. Ich bereite sie aus Rindermett zu, also fettarmes, leicht gewürztes Hackfleisch, das in dieser Form auch roh auf einem Butterbrot gegessen werden kann. Aber hier findet es Verwendung für die Bällchen.

Als weitere Zutaten kommen Schalotte, Knoblauch, Kapern, Chili-Schote, Petersilie und Salz, Pfeffer und Zucker hinein.

Bei der Chili-Schote gilt einmal wieder der alte Filmspruch von Liselotte Pulver, Chili brennt zwei Male, einmal, wenn er

in den Körper geht, und einmal, wenn er aus dem Körper herauskommt. Sie spüren es beim darauffolgenden Toilettenbesuch. ☐

Aber die Schärfe in den Hackfleischbällchen ist erträglich, sie rundet den feinen Geschmack nur ab.

Die Bällchen werden nur einige Minuten in der Fritteuse frittiert.

Dann werden die zerkleinerten Tomaten in viel Olivenöl kurz angebraten. Die Bällchen kommen hinzu. Dann noch etwas frische, zerkleinerte Petersilie.

Und dazu die Shirataki-Nudeln, die in kochendem Wasser nur wenige Minuten Garzeit benötigen.

Vor dem Servieren noch einige Spritzer eines guten Olivenöls, in meinem Falle dieses Mal ein griechisches, darüber verteilen und servieren.

Für 2 Personen:

Für die Hackfleischbällchen:

- 250 g Rindermett
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL eingelegte Kapern (Glas)
- 2 rote Chili-Schoten
- einige Zweige frische Petersilie
- 2 Eier
- 6–8 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zusätzlich:

- 15 Kirsch-Tomaten

- einige Zweige frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Shirataki (2 Packungen à 200 g)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 6 Min.



Für die Hackfleischbällchen:

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mett dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Paniermehl dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand vermengen und kleine Bällchen daraus formen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Bällchen darin 3

Minuten frittieren. Herausnehmen.

Für das Gericht:

Tomaten zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten darin kurz anbraten. Bällchen dazugeben. Petersilie kleinschneiden und ebenfalls dazugeben. Salzen und pfeffern.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki darin 3 Minuten garen.

Shirataki auf zwei tiefe Teller verteilen.

Bällchen mit Tomaten und Olivenöl darüber verteilen.

Gerichte nochmals mit etwas Olivenöl beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Chili con carne mit Bandnudeln



Ohne Kidney-Bohnen

Ich hatte mich getäuscht. ich habe nach einem Rezept für Chili con carne recherchiert, war jedoch der Meinung, dass ich dafür unbedingt Kidneybohnen als Zutat benötige.

Dann stieß ich jedoch darauf, dass ich mich getäuscht hatte und diese nicht unbedingt für ein Chili con carne notwendig sind.

Es gibt durchaus Rezepte ohne diese Bohnen. Jedoch sind in allen Rezepten zwei Zutaten gleichbleibend, das sind Hackfleisch und Chili-Schoten. Wie es der Name des Gerichtes schon sagt.

Anstelle der Chili-Schoten habe ich der Einfachheit halber Chili-Pulver verwendet.

Dann kommen noch Tomaten aus der Dose, Paprika und diverse Gewürze hinein.

Als Beilage verwende ich Bandnudeln, die in das Chili con

carne hineinkommen und mit diesem gut vermischt werden.

Für 2 Personen:

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Tomaten (800 ml)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Chili-Pulver
- Zucker
- 350 g Bandnudeln
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Mit Bandnudeln

Blättchen des Rosmarin abzapfen und auf einem Schneidebrett kleinwiegen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch darin einige Minuten kross anbraten.

Gemüse und Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Chili-Pulver kräftig würzen.

Rosmarin dazugeben.

Alles vermischen und 30 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen.

12 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta in leicht gesalzenem, kochenden Wasser garen.

Sauce abschmecken.

Pasta zum Chili con carne geben.

Bei Bedarf die Sauce mit etwas Kochwasser der Pasta verlängern.

Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Chili con carne mit Basmati-Reis



Mit Basmati-Reis

Ich hatte mich getäuscht. ich habe nach einem Rezept für Chili con carne recherchiert, war jedoch der Meinung, dass ich dafür unbedingt Kidneybohnen als Zutat benötige.

Dann stieß ich jedoch darauf, dass ich mich getäuscht hatte und diese nicht unbedingt für ein Chili con carne notwendig sind.

Es gibt durchaus Rezepte ohne diese Bohnen. Jedoch sind in allen Rezepten zwei Zutaten gleichbleibend, das sind Hackfleisch und Chili-Schoten. Wie es der Name des Gerichtes schon sagt.

Anstelle der Chili-Schoten habe ich der Einfachheit halber

Chili-Pulver verwendet.

Dann kommen noch Tomaten aus der Dose, Paprika und diverse Gewürze hinein.

Als Beilage verwende ich Basmati-Reis, auf den ich das Chili con carne gebe und dann serviere.

Für 2 Personen:

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Tomaten (800 ml)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Chili-Pulver
- Zucker
- 1 Tasse vorgedämpfter Basmati-Reis (2 Packungen à 250 g, mit Kokosnuss, Chili und Zitronengras)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Würzig und lecker

Blättchen des Rosmarin abzapfen und auf einem Schneidebrett kleinwiegen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch darin einige Minuten kross anbraten.

Gemüse und Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Chili-Pulver kräftig würzen.

Rosmarin dazugeben.

Alles vermischen und 30 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Bei Bedarf die Sauce mit etwas Weißwein verlängern.

Reis-Packungen etwas kneten, um den Reis etwas aufzulockern.

Packungen stehend in der Mikrowelle bei 800 Watt 2 Minuten erhitzen.

Reis auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Chili con carne darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Frikadellen mit Auberginen



Alles würzig und kross gebraten

Ein einfaches Gericht, für das beide Zutaten in Pfannen in viel Öl gebraten werden. Die Frikadellen in Rapsöl, die Auberginen in Olivenöl.

Ich habe auch das erste Mal die Auberginen vor der weiteren Zubereitung geschält. Es ist richtig, dass die Schale beim

Garen oder Braten meistens nicht sehr gut durchgart und man dann beim Essen auf den Schalen herumkaut. Ich habe diesen Tipp aus einer Kochsendung.

Für die Frikadellen:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Semmelbrösel
- 3 Eier
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1/2 Topf Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl

Für die Auberginen:

- 2 Auberginen
- grobes Meersalz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 1 Std.
| Garzeit 18 Min.



Zwiebel und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Blätter des Basilikums abzupfen, kleinschneiden und dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Eier aufschlagen und auch dazugeben. Ebenso die Semmelbrösel und den Senf.

Kräftig mit Salz und Pfeffer und dann einer Prise Zucker würzen.

Alles gut mit der Hand vermengen und im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas aufquellen können.

Herausnehmen. Masse in vier Teile teilen und mit den Händen Kugeln daraus formen.

Viel Rapsöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen.

Kugeln hineingeben und mit dem Pfannenwender etwas platt drücken. Frikadellen auf jeder Seite etwa 5 Minuten kross

braten. Dabei beim Braten der zweiten Seite den Deckel auf die Pfanne geben.

Frikadellen herausnehmen und warmhalten.

Auberginen putzen und schälen. Dann quer in dicke Scheiben schneiden.

Sehr viel Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen und Auberginen-Scheiben darin auf jeder Seite mehrere Minuten sehr kross und knusprig braten.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Jeweils zwei Frikadellen auf einen Teller geben.

Auberginen-Scheiben dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Linguine **mit** **Hackfleischbällchen**



Sehr würziges und empfehlenswertes Pasta-Gericht

Ein Rezept für ein Gericht mit Pasta und Hackfleischbällchen. Das sehr lecker und ausgesprochen gut ist.

Ich bereite die Hackfleischbällchen frisch zu. Dafür verwende ich gemischtes Hackfleisch. Dann Zwiebel und Knoblauch. Und Petersilie.

Für mehr Fluffigkeit der Bällchen geben ich sowohl eine in Milch eingeweichte Schrippe hinzu. Als auch Semmelbrösel für mehr Festigkeit und Bindung. Und natürlich Eier.

Gewürzt wird ganz klassisch mit scharfem Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker.

Für etwas Sauce für die Pasta brate ich kleingeschnittene Kirschtomaten in Olivenöl an. Gebe frische Basilikumblätter und Knoblauch hinzu. Würze mit Salz und Pfeffer. Und verlängere die Sauce mit etwa 10 Esslöffel des Kochwassers der Pasta. Dieses enthält ja Stärke der Pasta und Salz und bindet somit die Sauce gut ab.

In dieser Sauce erhitze ich die frittierten Hackfleischbällchen noch einige Minuten.

Für 2 Personen

Für die Hackfleischbällchen:

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 trockene Schrippe
- 200 ml Milch
- 8 EL Semmelbrösel
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Eier
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zusätzlich:

- 350 g Linguine
- 1/2 Topf Basilikum
- 20 Kirschtomaten
- 6 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.
| Garzeit 20 Min.



Für die Hackfleischbällchen:

Schrippe kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Milch darüber geben und Schrippenstücke gut darin einweichen. 15 Minuten stehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Eier aufschlagen und hinzugeben. Ebenso die ausgedrückten Schrippenstücke und die Semmelbrösel.

Kräftig mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand gut vermengen.

Eine Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas aufquellen.

Mit der Hand sehr kleine Bällchen daraus rollen und auf einen Teller geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Bällchen darin – eventuell in zwei Durchgängen – 5 Minuten frittieren.

Herausnehmen und auf ein Küchenpapier geben.

–

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Tomaten vierteln.

Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Blättchen des Basilikum abzapfen.

Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten hineingeben und kräftig anbraten.

Knoblauch und Basilikum dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

10 Esslöffel des Kochwassers der Pasta hinzugeben. Alles gut vermischen.

Hackfleischbällchen einige Minuten in der Sauce erhitzen.

Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Bällchen mit der Sauce darüber geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hackbraten im eigenen Saft gegart mit Paprika-Gemüse



Durchgegart, aber nicht ganz gelungen

Dieses Gericht ist bedingt gelungen.

Ich hatte mich entschlossen, den Hackbraten nicht in der Pfanne anzubraten und ihn dann mit geschlossenem Deckel einige Zeit durchzugaren.

Sondern ich habe ihn in Alufolie eingewickelt und ihn im Backofen gegart.

Zwei wichtige Dinge fehlten jedoch.

Zum einen hatte der Hackbraten nicht genügend Festigkeit und

Stabilität. Eventuell hätte ich noch ein weiteres Ei und/oder auch Semmelbrösel oder eingeweichte Schrippenstücke hinzugeben sollen.

Dann fehlten dem Hackbraten nach dem Garen im eigenen Saft eindeutig die Röststoffe, die er sonst hat, wenn man ihn in in heißem Fett in der Pfanne anbrät.

Also, er war zwar nach 45 Minuten im Backofen durchgegart. Was nicht verwundert nach dieser langen Zeit im Backofen. Und er war auch würzig und schmeckte gut.

Nur fehlten ihm die beiden oben genannten Dinge.

Aber zusammen mit einem leichten Paprika-Gemüse, das ich nur leicht salze, ist es doch ein leckeres Gericht.

Wenn man den Hackbraten vielleicht doch eher in der Pfanne zubereitet ...

Für 2 Personen

- 1 kg Rinder-Hackfleisch (2 Packungen à 500 g)
- 2 Schalotten
- 2 Lauchwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 2 Peperoni
- 2 TL mittelschwer Senf
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprika-Pulver
- eine große Portion frischer Schnittlauch
- eine große Portion frischer Petersilie
- eine große Portion frischer Thymian
- 2 Eier
- 2 grüne Paprika
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Peperoni putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Kräuter kleinschneiden und dazugeben.

Kapern auf einem Arbeitsbrett kleinhacken. Dazugeben.

Hackfleisch und Senf dazugeben.

Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen.

Eine Hackbraten daraus formen. In Alufolie einwickeln. Auf mittlerer Ebene im Backofen 45 Minuten garen.

Währenddessen Paprika putzen und in ganz kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Paprika darin mehrere Minuten anbraten. Salzen.

Hackbraten herausnehmen, Alufolie entfernen und quer in zwei Stücke schneiden. Jeweils eine Hälfte auf einen Teller geben.

Paprika-Gemüse dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Haschee mit Chinakohl auf Basmati-Reis



Würzig und lecker

Geplant war eigentlich, mit dem Hackfleisch und Chinakohl zusammen mit Austernsauce ein asiatisches Gericht zuzubereiten.

Während ich jedoch beim Anbraten von Hackfleisch und Gemüse war, dachte ich mir, warum muss das denn immer asiatisch sein? Und entschied mich für eine deutsche Version, als Haschee.

Gewürzt mit etwas Fleischgewürz, also einer Würzmischung.

Und die Sauce gebildet aus trockenem Weißwein.

Das Gericht wird auf diese Weise sehr lecker.