Hackfleischbällchen in Gemüsebrühe mit Rindermark auf Basmatireis

Mit selbst hergestelltem Hackfleisch
Diese Hackfleischbällchen habe ich das erste Mal aus gemischtem Hackfleisch, das ich mit dem neuen Fleischwolf hergestellt habe, zubereitet. Generell wird empfohlen, für gemischtes Hackfleisch sowohl Schweineschulter als auch Rinderschulter zu verwenden. Beim Schlachter an der Frischfleischtheke eines Supermarktes ist das aber schwer zu bekommen. Ich habe alternativ Schweinenacken und Rindersuppenfleisch verwendet. Das Suppenfleisch hatte einen hohen Anteil an Fett, so dass das Hackfleisch sehr weich und saftig wurde.

Die Hackfleischbällchen sind sehr geschmackvoll, sehr saftig und sehr weich. Nicht zu vergleichen mit der industriell

hergestellten Ware vom Discounter oder Supermarkt. Bei diesem Hackfleisch kann ich nur sagen, jedes Essen ist ein Fest.

Die Haxkfleischbällchen werden recht traditionell zubereitet: Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Paniermehl, Ei. Und Paprikapulver, BBQ-Gewürz, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Die Soße wird aus einer frischen, selbst zubereiten Gemüsebrühe zubereitet. Das Besondere ist, dass noch das Mark einiger Rindermarkknochen, das ich vorher kurz in der Pfanne anbrate, hinzukommt.

Als Beilage gewöhnlicher, aber guter Basmatireis.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 große, rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Eier
- 6 EL Paniermehl
- Paprikapulver
- BBQ-Gewürz
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 200 ml Gemüsebrühe
- Mark von 8 Rindermarkknochen
- 1 Tasse Basmatireis
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 12 Min.

Sehr weich, saftig und geschmackvoll

Zubereitung:

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

Hackfleisch zerkleinern und dazugeben.

Petersilie kleinschneiden und ebenfalls hinzugeben.

Paniermehl dazugeben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Mit Paprikapulver, BBQ-Gewürz, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut mit der Hand vermischen, zu einer Kugel formen und zugedeckt in der Schüssel eine halbe Sfunde ruhen lassen.

Dann mit den Händen kleine Bällchen daraus formen und in die Schüssel geben.

Basmatireis mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise

Salz in einem Topf 12 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Mark aus den Rinderknochen lösen und in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl einige Minuten kross anbraten.

Öl in einer Ofanne erhitzen und Hackbällchen darin etwa 5–6 Minuten kross und knusprig anbraten. Mark dazugeben. Mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Soße abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Hackfleischbällchen auf die beiden Teller verteilen. Großzügig die Soße darüber geben. Servieren. Guten Appetit.

Neues Kochbuch „Verfemte Rezepte“

Ich freue mich, dass ich Ihnen mitteilen kann, dass ich mich gerade an die Arbeit für ein neues Kochbuch gemacht habe. Es ist ein Innereien-Kochbuch. Innereien – von vielen gehasst, von wenigen geliebt. Ich gehöre zu dem letzteren Kreis der Anhänger von Innereien. Es drückt eine Wertschätzung gegenüber dem getöteten Tier aus, wenn man möglichst alle Teile eines Tieres verwertet und zubereitet.

Neues Kochbuch-Projekt

Das Kochbuch enthält angefangen bei der Zunge bis zum Schwanz eines Tiers etwa 100 Rezepte und mindestens so viele Foodfotos in insgesamt 18 Kapiteln. Anhand der Anzahl der Kapitel ersehen Sie, dass hier nicht einfach einige Rezepte zu den vier gängigsten Innereien wie Magen, Herz, Leber und Niere veröffentlicht werden. Diese Innereien erfahren in dem Kochbuch zwar auch ihre Würdigung, aber in einer Minderzahl. Es gibt so viel mehr an Innereien und somit Verwertbarem und Genießbarem, das ein Schlachttier zu bieten hat. Lassen Sie sich doch einfach überraschen!

Meine Erfahrung sagt mir, dass ich für dieses Kochbuch etwa dieses ganze Jahr benötige, um es fertig zu stellen. Ich gehe davon aus, dass es zur Weihnachtszeit 2024 fertig gedruckt sein wird. Und ich es Ihnen somit noch passend als mögliches Geschenk für Ihre Lieben präsentieren kann.

Ich muss mich um die folgenden Dinge kümmern:

- Sichtung und Sammlung von passenden Rezepten
- Sichtung und Sammlung der dazu gehörigen Foodfotos (im Originalformat)
- Zusammenstellung der Rezepte und dazugehörigen Fotos in einem Layout
- Gestaltung des Layouts des Buches
- Überarbeitung und teilweise Neuformulierung des zum jeweiligen Rezept gehörigen Textes
- Mehrfache Korrektur des Kochbuchs, eventuell Lektorat durch einen selbstständigen Lektor außerhaus
- Erzeugung der Druckversion des Kochbuchs, Prüfung derselben und Erteilung des Druckauftrags an meine Druckerei
- Spannendes Warten auf die Lieferung …

Drücken Sie mir die Daumen. Spannende Arbeiten warten auf mich!

Gemischter Salat

Mit einer Salatmischung

Einfaches Salatrezept.

Salat zusammengestellt aus vier verschiedenen Salaten.

Rucola. Babyspinat. Rote Beete. Und Roter Mangold.

Als fertige Mischung, schon geputzt und gewaschen, gekauft.

Dazu ein einfaches Salatdressing. Aus Essig und Öl. Aber verfeinert mit einer Packung Küchenkräuter.

Für 2 Personen:

- 250 g gemischter Salat (2 Packungen à 125 g, Mischung siehe oben)

Für das Dressing:

- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Küchenkräuter

Zubereitungszeit: 2 Min.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches in einer Schale zubereiten.

Salat in eine Salatschüssel geben.

Dressing darüber verteilen und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen und servieren. Guten Appetit!

Kohlrouladen mit Basmati-Reis

Ein traditionelles, deutsches Gericht.

Ich habe es jedoch ein wenig orientalisch abgeändert, indem ich die Füllung mit Baharat gewürzt habe.

Erstaunlicherweise benötigt die Füllung keine Eier für Bindung und Stabilität, sie ist auch ohne Eier stabil und fest.

[amd-zlrecipe-recipe:762]

Filet-Spieße auf gemischtem Salat-Bett

Hier auch ein recht einfaches Gericht. Aber sehr lecker.

Ich wähle zwei Convenience-Produkte.

Und zwar fertige, marinierte Schweinefilet-Spieße.

Dazu eine Salatmischung aus der Packung. Sie ist zerkleinert vorbereitet, aber natürlich noch ohne Dressing.

Das ergibt ein schnelles, einfaches Gericht, das aber sehr lecker ist.

[amd-zlrecipe-recipe:683]

Gemischtes-Obst-Tarte

Eine leckere, fruchtige, frische Tarte mit gemischtem Obst, mit der man schön den Frühling und die etwas wärmeren Temperaturen begrüßen kann.

Als Obst verwende ich Bananen, Äpfel, Blutorangen, Kiwi und Trauben.

Man verwendet insgesamt eine Menge von 1 kg und nimmt einfach dasjenige Obst, das man vorrätig hat.

Für mehr Stabilität der Tarte gebe ich ein zusätzliches Ei in die Füllmasse.

[amd-zlrecipe-recipe:632][amd-zlrecipe-recipe:632]

Haschee in Soja-Sauce mit Vollkorn Pennette Rigate

Dieses Mal ein einfaches Hackfleisch-Gericht. Gemischtes Hackfleisch, angebraten mit kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch.

Die Sauce bereite ich mit dunkler Soja-Sauce zu. Und verlängere sie ein wenig mit Wasser.

Als Beilage wähle ich Vollkorn Pennette Rigate.

Ich garniere das Gericht noch mit frischer, kleingewiegter Petersilie.

[amd-zlrecipe-recipe:302]

Fleischfond

Zutaten im Bräter

Ich hatte keinen eingefrorenen Gemüsefond mehr vorrätig. Also war es an der Zeit, wieder Fond zuzubereiten. Diesmal wähle ich gleich die schmackhaftere Variante und bereite Fleischfond zu.

Mein Rat: Man kann auch einen gemischten Fleischfond zubereiten, aus Knochen von verschiedenen Tierarten. Es muss kein reiner Fleischfond mit Knochen von nur einer Tierart sein.

Ich verwende für den Fond Rinder-Markknochen, Schweine-Fleischknochen und Geflügelknochen.

Dazu Gemüse, Kräuter und Gewürze.

Der Supermarkt hatte derzeit keinen Knollensellerie im Sortiment, daher nahm ich einen Staudensellerie mit einer kleinen Knolle.

Mein Rat: Ein Fond wird bei der Zubereitung nicht gesalzen. Erst bei der späteren Verwendung in Suppen, Eintöpfen oder Saucen wird gesalzen.

Zutaten für 2 l Fond:

Fleisch:

- 2 kg Knochen (Rinder-Markknochen, Schweine-Fleischknochen, Geflügelknochen)

Gemüse:

- ½ Staudensellerie (Grün und Knolle)
- 1 Stange Lauch
- ½ Kohlrabi
- 1 ½ Wurzeln
- ½ Zucchini
- ½ kleiner Chinakohl
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

Kräuter:

- 1 Zweig Rosmarin
- viele Zweige Thymian
- viele Zweige Petersilie
- 8 Lorbeerblätter

Gewürze:

- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 6 Pimentkörner

- Olivenöl

- 4 l Wasser
- Bei Bedarf Eiweiße zum Klären

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen belassen. Zwiebel halbieren, mit Schale verwenden. Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerieknolle ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Restliches Gemüse grob zerkleinern.

Öl in einem Bräter erhitzen und Knochen darin kräftig anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Gemüse dazugeben. Kräuter dazugeben. Ebenfalls Gewürze. Wasser dazugeben. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Fond am besten über Nacht abkühlen lassen. Dann kann man das erhärtete Fett zusammen mit dem Gemüse herausheben.

Gemüse, Kräuter und Fett vorsichtig mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Knochen herausnehmen und auf einen Teller geben. Mark und Fleischreste ablösen, in eine Schale geben und für eine Fleischsuppe verwenden. Fond durch ein Küchensieb in eine Schüssel geben. Dann durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Wem der Fond noch zu trübe und unrein ist, kann ihn noch mit Eiweiß klären.

Außerdem kann man den Fond für mehr Geschmack auch noch reduzieren.

Fond portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

PS: Beim Foto habe ich Anleihen an einer früheren Zubereitung eines Fleischfonds genommen.