

Pfannengericht mit Hackfleisch, Kürbis und Bohnen



Würzig und knackig gebraten

Wie kann man Kürbisse eigentlich noch zubereiten? Garen, Backen, Braten, Dessert, Kuchen und sonst noch?

Man kann ihn auch gut mit anderem Gemüse kombinieren.

Oder man bereitet ein leckeres Pfannengericht zu. Zu dem man noch zusätzlich Hackfleisch verwendet.

Zur Sicherheit wird das Gemüse vor dem Braten in kochendem Wasser 10 Minuten vorgegart.

Allein das Braten in Öl hätte Bohnen und Kürbis sicherlich nicht durchgegart. Da wäre dann das Hackfleisch schon relativ kross und trocken geworden.

Als kleine Zutat kommt noch frischer Knoblauch hinzu.

Und als Besonderheit ganz zum Schluss, kurz vor dem Servieren, ein sehr leckeres Kürbiskernöl aus der Steiermark, das nur ganz sparsam tröpfchenweise über dem Gericht verteilt wird.

Für 2 Personen

- 400 g Puten-Hackfleisch (1 Packung)
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 300 g Buschbohnen
- 4 Knoblauchzehen
- Gewürzsalz
- Kürbiskernöl
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckerem Kürbiskernöl vor dem Servieren

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Bohnen putzen und grob zerkleinern.

Gemüse in kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und etwas abkühlen

lassen.

Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Chinakohl-Rouladen mit Basmati-Reis



Leckere Putenfleisch-Füllung

Rouladen. Einmal nicht aus Rindfleisch. Auch nicht aus Weiß- oder Spitzkohl.

Sondern mit dem artverwandten Chinakohl.

Die Blätter eines großen Chinakohls sind ja auch recht groß und können daher gut für Rouladen verwendet werden.

Ich habe die Rouladen vor dem Garen mit Küchengarn zu einem Päckchen zusammengepackt, damit von der Füllung nichts herausfällt.

Die Füllung besteht zum größten Teil aus Puten-Hackfleisch.

Dazu Schnittlauch und Kapern. Gewürze wie Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Und für die Bindung Eier und Semmelbrösel.

Die fertige gemischte Hackfleisch-Masse gebe ich in der Schüssel noch eine Stunde in den Kühlschrank. Die Semmelbrösel können dann noch etwas quellen und die Masse wird fester und kompakter.

Die Hackfleisch-Masse teile ich dann in vier Stücke, rolle sie jeweils zu einer Kugel und wickle sie noch jeweils mit einer Scheibe Schinkenspeck ein.

Fertig ist die Füllung.



Würzig und lecker

Für 2 Personen

Für die Füllmasse:

- 400 g Puten-Hackfleisch
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 TL Kapern (Glas)
- 2 Eier
- 5 EL Semmelbrösel (Packung)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver

Zusätzlich:

- 16 große Chinakohl-Blätter
- 8 Scheiben Schinkenspeck
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Soave
- Butter
- 4 Scheiben Kräuterbutter
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20–25 Min.



Mit Sauce und Kräuterbutter gewürzt

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Schnittlauch kleinschneiden und dazugeben. Kapern ebenfalls dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Eier aufschlagen und dazugeben. Semmelbrösel ebenfalls dazugeben.

Mit der Hand kräftig vermischen. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Jeweils zwei Chinakohl-Blätter kreuzweise aufeinander legen.

Auf ein Blatt jeweils längs eine Scheibe des Schinkenspecks legen.

Hackfleisch-Masse vierteln. Jeweils eine Kugel formen. Jeweils auf die Mitte der zwei Chinakohl-Blätter legen.

Einige Stränge Küchengarn zurechtschneiden.

Chinakohl-Blätter um die Hackfleisch-Masse zusammenrollen und mit dem Küchengarn befestigen.

Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Rouladen darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen. Zugedeckt etwa 20–25 Minuten garen.

Parallel dazu Basmati-Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Küchengarn der Rouladen entfernen. Jeweils zwei Rouladen auf einen Teller geben.

Reis dazu verteilen.

Weißwein-Sauce der Rouladen auf dem Reis verteilen.

Jeweils zwei Scheiben Kräuterbutter auf den Reis geben.

Servieren. Guten Appetit!

Kalte Frikadellen mit Senf und Lollo-Rosso-Salat



Leckere, kalte Frikadellen

Ein kaltes Gericht für den Sack am Abend vor dem Fernseher.

Die Frikadellen bereitet man am besten am Vortag zu und lässt sie über Nacht im Kühlschrank erkalten.

Zu dem Lollo-Rosso-Salat gebe ich noch eine kleingeschnittenen Zwiebel und einige Knoblauchzehen.

Das Dressing wie gewohnt aus Olivenöl, Weißweinessig, Gartenkräutern, Salz, Pfeffer und Zucker.

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

Zusätzlich:

- mittelscharfer Senf

Für den Salat:

- 1 Lollo-Rosso-Salat
- 1 milde Bio-Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen getrocknete Gartenkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißwein-Essig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.
| Wartezeit 12 Stdn.



Frischer Salat

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 abkühlen lassen.

Auf einem Teller über Nacht im Kühlschrank gut erkalten lassen.

Am darauffolgenden Tag den Salat putzen, in kleine Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Dazugeben.

In einer Schale mit Essig, Öl, Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing zubereiten.

Löffelweise über den Salat geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Jeweils zwei Frikadellen auf einen Teller geben. Jeweils einen Esslöffel Send dazugeben.

Salat in jeweils einer Salatschale dazu reichen.

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 abzupfen.

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!

Hackfleischbällchen mit Kartoffelspalten mit Körriesaft



Der Teller ist voll ... juchuchuh!

Ein Rezept für ein Gericht, das ich komplett in der Fritteuse zubereite.

Ausgenommen natürlich den Körriesaft. Der ist industriell hergestellt und steht in einer Flasche zur Verfügung.

Ich bereite die Hackfleischbällchen frisch zu. Nur bei den Kartoffelspalten greife ich auf Tiefkühlware zurück. Es sind Kartoffelspalten aus Bio-Kartoffeln, also noch mit Schale. Und leicht mit mediterranen Kräutern vorgewürzt.

Für die Hackfleischbällchen 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.

Der Körriesaft heißt hier in Hamburg tatsächlich so. Es ist die Variante, die es auf dem Kiez, also der Reeperbahn, an den Imbissständen oder -buden gibt. Es ist der verballhornte Begriff der klassischen Curry-Sauce, die für Currywurst mit Pommes frites verwendet wird. Der Name eben in Kiezmanier.

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:

- 2 Portionen Kartoffelspalten (Tiefkühlware)
- Körriesaft

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.
| Frittierzeit 10 Min.



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 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, auf ein Küchenpapier geben und warmhalten.

Kartoffelspalten – eventuell auch in zwei Durchgängen – 5 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Herausnehmen, ebenfalls auf ein Küchenpapier geben, salzen und dann auf zwei Teller verteilen.

Hackfleischbällchen dazugeben.

Bällchen großzügig mit dem Körriesaft übergießen.

Servieren. Guten Appetit!

Kalter Hackbraten mit Meerrettich und Knäckebrot

Crisp



Einfacher und leckerer Snack oder kleines Abendbrot

Dieses Gericht ist bedingt gelungen.

Denn beim Hackbraten, den ich ja zuerst garen muss, hatte ich mich entschlossen, ihn 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 kalt und in Scheiben geschnitten, zusammen mit Meerrettich aus dem Glas und Wasa Knäckebrot Crisp, ist es als abendliches Gericht oder auch größerer Snack doch ein leckeres Gericht.

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

Anstelle der Wasa Knäckebrot Crisp kann man auch Knäckebrot, Schrippen, Chiabatta oder Baguette dazu reichen.

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
- mehrere TL Meerrettich (Glas)
- Wasa Knäckebrot Crisp

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.

Hackbraten herausnehmen, Alufolie entfernen und einige Stunden im Kühlschrank erkalten lassen. Quer in Scheiben schneiden. Jeweils die Hälfte auf einen Teller geben.

Meerrettich dazugeben. Mit Knäckebrot Crisp reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Spitzpaprika



Würzige Füllung, würzige Sauce

Ein Rezept für gefüllte Paprika. Diesmal aber nicht die bekannten und gewohnten Paprikaschoten. Sondern kleinere Spitzpaprika.

Bei der Füllung mache ich es mir einfach und verwende als

Hauptzutat gemischtes Hackfleisch.

Die Würze bringt allein der geriebene Hartkäse mit. Zusätzlich würze ich die Füllung nicht.

Als weitere Zutaten gebe ich eine große Portion an Basilikum und Petersilie in die Füllung.

Da das Gericht eine kleine Sauce und auch Flüssigkeit benötigt, in der ich es garen kann, lösche ich die Paprika im Topf mit einem guten Schluck Soave ab.

Durch das Garen bildet sich eine sehr schmackhafte und würzige Sauce, die ich natürlich gern zum Gericht dazu serviere.

Kartoffel-Eintopf mit Hackfleisch, Bauchspeck und Cocktail-Würstchen



Cremig und würzig

Ein einfaches Eintopf-Gericht.

Das aber gewinnt durch das Hinzufügen von kross gebratenem Hackfleisch und Bauchspeck.

Auch die hinzugebenen Cocktail-Würstchen verfeinern den Eintopf noch.

Als Hauptzutat natürlich Kartoffeln.

Bis auf eine Kartoffel, die ich in kleine Würfel schneide und für mehr Biss in den Eintopf gebe, werden alle anderen Kartoffeln mit dem Pürierstab fein püriert.

Für die Brühe verwende ich selbst zubereiten Gemüfefond, den ich portionsweise eingefroren habe.

Verfeinert wird der Eintopf noch mit frischem, kleingeschnittenem Basilikum. Und garniert mit Schnittlauch.

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.

Hackbraten nach Großmutter's Art mit Kartoffelstampf



Würziger Hackbraten

Ein einfaches Rezept.

Ich bereite den Hackbraten nach dem Grundrezept zu, dieses Mal

allerdings in der Mikrowelle. Er ist durchgegart, was bei gemischtem Hackfleisch wichtig ist. Aber nicht zu trocken und noch leicht saftig.

Vielleicht müssen Sie je nach Größe bzw. Dicke des Hackbratens in der Auflaufform die Gardauer in der Mikrowelle kurzfristig anpassen.

Dazu als Beilage ein einfaches Kartoffelstampf.

Ich verfeinere das Stampf mit einer großen Portion Butter, das macht das Stampf geschmeidig. Und dazu natürlich auch einige wichtige Gewürze.

Ich stampfe die Kartoffeln zwar mit dem Stampfgerät, aber dieses Mal ließen sich die Kartoffeln so leicht zerstampfen, dass es eher ein Kartoffelpüree geworden ist.

[amd-zlrecipe-recipe:1185]

Chinakohl-Lasagne

Eine Variation einer Lasagne.

Anstelle von Lasagne-Nudel-Platten verwende ich große Chinakohl-Blätter.

Ansonsten sind die restlichen Zutaten die gleichen wie bei einer originalen Lasagne.

Eine frisch zubereitete Hackfleisch-Sauce aus Hackfleisch, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch.

Dann eine frisch zubereitete Béchamel-Sauce.

Und schließlich fein geriebener Hartkäse.

[amd-zlrecipe-recipe:967]

Gefüllte Champignons

Für dieses Gericht benötigt es zwei Packungen mit wirklich sehr großen Champignons.

Angedacht war eigentlich, zu den gefüllten Champignons noch schwarzen Reis als Beilage zu servieren.

Aber die Champignons waren dann doch ausreichend für eine ganze Mahlzeit ohne eine Beilage.

Und ich habe die Füllung genau abgepasst! Als hätte ich es vorher abgemessen oder abgewogen. Die Füllung reicht tatsächlich ganz genau für die 16 Champignons.

Dazu gibt es noch ein kleines Weißwein-Sößchen.

Und die Champignons mit der Füllung munden wirklich sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:881]

Calamarata mit Hackfleisch-Tomaten-Sauce

Dieses Gericht ist mir vor einigen Tagen sehr gut gelungen, mit Conchiglioni als Beilage.

Daher habe ich es hier nochmals zubereitet. Dieses Mal habe ich aber Calamarata als Beilage gewählt, ebenfalls eine gute, italienische Pasta-Sorte, die ich gerne esse.

Wiederum ein gelungenes, sehr wohlschmeckendes Pasta-Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:845]

Conchiglioni mit Hackfleisch-Tomaten-Sauce

Zuerst war ein Pasta Asciutta angedacht, mit viel Hackfleisch und Tomatenmark.

Dann entschied ich mich für dieses Gericht und wollte darin den vollen Tomaten-Geschmack haben.

Also griff ich sowohl zu geschälten Tomaten in der Dose als auch zu eingelegten und zu getrockneten Tomaten.

Dazu als Beilage Conchiglioni, eine meiner Lieblings-Pastasorten.

Das Ergebnis ist ein rundum gelungenes und sehr wohlschmeckendes Pasta-Gericht.

Mit original italienischer Pasta und einer sehr guten Hackfleisch-Tomaten-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:846]

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]

Hackbraten und Spargel

Heute gibt es einmal ein schönes Gericht, das es eigentlich eher gestern als Sonntags-Essen hätte geben sollen.

Ein Gericht, das an Müttern und ihre Zubereitung von Speisen erinnerte.

Hackbraten und schöner Spargel mit einigen Butterflocken.

Das hat meine Mutter früher des öfteren zubereitet. Nur hat sie leider immer eine Instant-Braten-Sauce an den Braten gemacht.

Ich muss hier aber einmal eine kleine Hommage an meine Mutter schreiben. Ich beginne jetzt langsam, im Alter, zu verstehen, zu akzeptieren und auch zu achten, dass meine Mutter früher mit einem Ehemann und zwei Kindern doch ein anstrengendes und mühevolleres Leben hatte. Auch wenn sie eine klassische Frauen-Rolle hatte, die heutzutage keine Frau mehr akzeptiert. Vor etwa 50 Jahren war dies aber sicherlich bei jeder Frau so, dass sie diese Rolle innehatte. Wenn ich an ihre Arbeiten so denke, dann fallen mir ein: Einkaufen, Kochen, Waschen, Putzen und Kindererziehung. Dazu kam die Versorgung ihrer Schwiegereltern, Nähen&Stopfen und Gartenarbeit. Bei insgesamt vier Personen in der eigenen Familie eine umfangreiche Arbeit.

Dennoch hätte sie früher vielleicht einmal eine solche Sauce zum Hackbraten, wie auch viele andere Zubereitungen, bei denen sie zu schnell zu Convenience-Produkten gegriffen hatte, doch einmal aus Fleisch- und Gemüse-Abfällen selbst zubereiten sollen. Denn mit mehr Enthusiasmus und Engagement hätte sie dabei bei uns beiden Kindern – ich habe noch einen drei Jahre älteren Bruder – sicherlich die Liebe zum Kochen wecken können. So dass wir Kinder oder auch zusammen mit der Mutter gern einmal selbst etwas gekocht und auf den Tisch gezaubert hätten.

Dennoch, mittlerweile habe ich Achtung vor der Belastung, die sie meistern musste. Wenn auch rückblickend nicht immer alles gut gelaufen ist. Aber wer hat da nicht so seine einschlägigen, sorgenvollen Erinnerungen an bestimmte Ereignisse oder Erlebnisse. □

Nun, den Hackbraten habe ich nach dem vor einiger Zeit veröffentlichten Grundrezept zubereitet bzw. hatte noch dicke Scheiben davon eingefroren im Gefrierschrank. Und zugegebenermaßen schmeckt er mit vielen Röststoffen und gut

erhitzt in der Pfanne deutlich besser als ich ihn vor einigen Tagen kalt aus dem Kühlschrank mit Meerrettich gegessen habe.

Und der Spargel dazu, leicht gesalzen und mit einigen Butterflocken darüber, schmeckt natürlich als Beilage nach wie vor gut.

[amd-zlrecipe-recipe:724]