

**Dr. Oetker**

# 1000

**Rezepte – Hackfleisch**

**aus 1000 Rezepte – gut & günstig**



# Schwedische Köttbullar

4 Portionen

**pro Portion**  
**1,15 Euro**

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten, ohne Quellzeit

***100 g Semmelbrösel***

***250 ml Milch (3,5 % Fett)***

***1 Zwiebel***

***600 g Rindergehacktes***

***1 Ei (Größe M)***

***½ gestr. TL Salz***

***gem. Pfeffer***

***3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl***

***3 abgetropfte Gewürzgurken (aus dem Glas)***

***etwa 150 g Schlagsahne***

***1-2 EL Gurkensud (aus dem Glas)***

***Salz***

**Pro Portion:** E: 38 g, F: 45 g, Kh: 25 g, kJ: 2736, kcal: 653

**1.** Die Semmelbrösel mit Milch in einer Schüssel gut verrühren und etwa 30 Minuten quellen lassen.

**2.** Zwiebel abziehen und auf der Haushaltsreibe fein reiben oder in sehr kleine Würfel schneiden. Das Gehackte in eine Schüssel geben. Semmelbröselmasse und Ei hinzufügen. Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen.

**4.** Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Köttbullar darin evtl. portionsweise von allen Seiten unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten. Köttbullar aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.

**5.** Von den Gurken 1-2 Esslöffel Gurkensud auffangen. Gurken in kleine Würfel schneiden, mit Sahne und dem Gurkensud zum verbliebenen Bratfett in die Pfanne geben, unter Rühren aufkochen und etwa 2 Minuten einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Köttbullar in die Sauce geben und kurz erwärmen.

**Tipps:** Statt eingelegter Gurken Perlzwiebeln oder Senffrüchte verwenden. Noch preiswerter wird es, wenn Sie statt Rindergehacktes gemischtes Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch) verwenden.



# Gehacktes-Porree-Topf

4 Portionen

**pro Portion**  
**1,05 Euro**

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Garzeit:** 12-15 Minuten

***2 Stangen Porree (Lauch)***

***3 EL Speiseöl***

***500 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)***

***Salz, gem. Pfeffer***

***500 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe***

***250 g Gabelspaghetti***

**Pro Portion:** E: 34 g, F: 30 g, Kh: 46 g, kj: 2476, kcal: 591

- 1.** Den Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Den Porree in Streifen schneiden.
- 2.** Speiseöl in einer großen, beschichteten Pfanne oder einem großen Topf erhitzen. Das Gehackte darin unter Rühren anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Das Gehackte mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Porreestreifen, Brühe und Gabelspaghetti hinzufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei zwischendurch umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Geben Sie noch 2 geputzte, fein gewürfelte Möhren mit dem Porree hinzu.



# Penne mit Wirsingsauce und Mettbällchen

4 Portionen

**pro Portion**  
**0,93 Euro**

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**500 g Wirsing**

**200 g Möhren**

**2 EL Rapsöl**

**250 g Thüringer Mett (gewürztes Schweinemett)**

**100 ml Gemüsebrühe**

**3 l Wasser**

**3 gestr. TL Salz**

**300 g Penne (Röhrennudeln)**

**1-2 EL Crème fraîche**

**Salz, gem. Pfeffer**

**ger. Muskatnuss**

**Pro Portion:** E: 24 g, F: 21 g, Kh: 57 g, kJ: 2169, kcal: 520

**1.** Vom Wirsing die äußeren, welken Blätter entfernen. Kohl vierteln und den Strunk herauschneiden. Wirsingviertel abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

**2.** Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Von dem Mett mit einem Teelöffel kleine Klößchen

abstechen und in dem erhitzten Rapsöl von allen Seiten knusprig braun braten.

**3.** Wirsingstreifen mit den Möhrenscheiben zu den Klößchen in die Pfanne geben, unter Rühren kurz andünsten. Die Gemüsebrühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Die Wirsingsauce zugedeckt etwa 5 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**4.** In der Zwischenzeit das Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**5.** Crème fraîche unter die Wirsingsauce rühren. Die Sauce weitere etwa 3 Minuten kochen lassen.

**6.** Gare Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

**7.** Die Wirsingsauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Nudeln vorsichtig unterheben und sofort servieren.



# Kohlrabitopf mit Bratwurstklößchen

8-10 Portionen

**pro Portion**  
**0,97 Euro**

**Zubereitungszeit:** 55 Minuten

**Garzeit:** etwa 25 Minuten

***1 kg Kohlrabi***

***50 g Butter***

***2 l Gemüsebrühe***

***250 g Schlagsahne***

***1 Pck. Kartoffelpüreepulver (für 3 Portionen)***

***4 grobe, ungebrühte Bratwürste (je etwa 100 g)***

***Salz***

***gem. Pfeffer***

***etwas Currypulver***

***2 EL glatte Petersilienstreifen***

**Pro Portion:** E: 9 g, F: 25 g, Kh: 12 g, kJ: 1284, kcal: 307

**1.** Kohlrabi putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und halbieren. Kohlrabi zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden.

**2.** Butter in einem großen Topf zerlassen. Kohlrabistifte darin unter Rühren andünsten.

**3.** Gemüsebrühe und Sahne hinzufügen, zum Kochen bringen. Die Suppe etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Kartoffelpüreepulver unterrühren.

**4.** Die Bratwurstmasse portionsweise aus der Haut drücken und daraus kleine Klößchen formen. Die Bratwurstklößchen ebenfalls in die Suppe geben.

**5.** Die Klößchen etwa 10 Minuten in der Suppe bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

**6.** Den Kohlrabitopf mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und mit Petersilienstreifen bestreut servieren.



# Pizza mit Zwiebelmett und Schnittlauch

4 Portionen

**pro Portion**  
**1,04 Euro**

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten, ohne Teiggehzeit

**Backzeit:** 22-25 Minuten

## Für den Hefeteig:

***300 g Weizenmehl (Type 550)***

***Salz***

***1 TL Dr. Oetker Trockenbackhefe***

***225 ml lauwarmes Wasser***

## Für den Belag:

***250 g rote Zwiebeln***

***1 TL Kümmelsamen, ganz***

***75 g Emmentaler (am Stück)***

***75 g Crème fraîche***

***100 g Schinken-Zwiebelmettwurst***

***gem. schwarzer Pfeffer***

***½ Bund Schnittlauch***

***etwas Weizenmehl zum Bestäuben***

**Pro Portion:** E: 19 g, F: 18 g, Kh: 60 g, kj: 2035, kcal: 487

**1.** Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel geben, mit 1 Teelöffel Salz und Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. Lauwarmes Wasser hinzugeben.

**2.** Nun die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 90 Minuten gehen lassen.

**3.** In der Zwischenzeit für den Belag die Zwiebeln abziehen, längs halbieren und quer in sehr dünne Scheiben schneiden.

**4.** Zwiebelscheiben in eine Schüssel geben. Etwa 1 Teelöffel Salz und den Kümmel gut untermischen. Zwiebelscheiben mindestens 60 Minuten ziehen lassen. Käse grob reiben und beiseitestellen.

**5.** Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 240 °C

**Heißluft:** etwa 220 °C

**6.** Den gegangenen Teig mit etwas Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf einem Backblech (mit Backpapier belegt) zu einem etwa 1 cm dicken Fladen ausrollen oder mit den Händen zu einem Fladen formen.

**7.** Den Teigfladen zunächst mit Crème fraîche bestreichen. Die Zwiebelscheiben daraufgeben. Zwiebelmettwurst in kleine Stücke zupfen und gleichmäßig darauf verteilen.

**8.** Mit dem beiseitegestellten Käse bestreuen und mit grob gemahlenem Pfeffer würzen.

**9.** Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Zwiebelpizza 22–25 Minuten backen.

**10.** In der Zwischenzeit Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

**11.** Die Zwiebelpizza mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

**Tipps:** Verwenden Sie für den Belag statt des Emmentalers geriebenen Mozzarella und bestreuen Sie die Pizza vor dem Servieren mit abgespülten, in Streifen geschnittenen Basilikumblättchen.



# Lammhackbraten mit Bohnen-Tomaten-Gemüse

6 Portionen

**pro Portion**  
**2,48 Euro**

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Garzeit:** 3½–4 Stunden

**220 g Zwiebeln**

**3 Knoblauchzehen**

**50 g getrocknete Tomaten**

**1 kg Lammgehacktes**

**2 Eier (Größe M)**

**Salz, gem. Pfeffer**

**1 TL gerebelter Thymian oder Rosmarin**

**½ TL Chiliflocken**

**200 g Schafskäse**

**2 EL Olivenöl**

**960 g abgetropfte, weiße Bohnen (aus Dosen)**

**400 g passierte Tomaten (Tetrapak)**

**100 g abgetropfte, schwarze Oliven (ohne Stein)**

**2–3 Tomaten**

**Pro Portion:** E: 53 g, F: 46 g, Kh: 36 g, kj: 3224, kcal: 769

**1.** Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 95 °C

**2.** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein würfeln.

Tomaten in feine Streifen schneiden.

**3.** Gehacktes in eine Schüssel geben. Etwa die Hälfte der Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Eier und Tomatenstreifen hinzufügen. Die Zutaten gut unterkneten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian oder Rosmarin und Chili würzen. Die Hackfleischmasse halbieren und mit angefeuchteten Händen jeweils zu einem länglichen Laib formen. In jeden Fleischlaib längs eine Vertiefung eindrücken. Schafskäse in 3 gleich große, längliche Stücke schneiden. Je 1 Käsestück in die Vertiefungen der Fleischlaibe legen und mit der Hackfleischmasse umschließen, sodass jeweils ein 6–7 cm hoher Laib entsteht.

**4.** Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Fleischlaibe darin nacheinander von allen Seiten je etwa 10 Minuten gut anbraten, dann aus dem Bräter nehmen. Restliche Zwiebel- und Knoblauchwürfel in den Bräter geben, kurz anbraten.

**5.** Bohnen mit den passierten Tomaten in den Bräter geben. Oliven hinzufügen und unterrühren. Die Zutaten kurz aufkochen lassen. Die Fleischlaibe auf das Gemüse in den Bräter legen.

**6.** Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen (unteres Drittel) schieben. Die Lammhackbraten 3 ½–4 Stunden garen.

**7.** Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Spalten schneiden. Restlichen Schafskäse in kleine Stücke schneiden. Den Lammhackbraten in Scheiben schneiden,

mit dem Bohnen-Tomaten-Gemüse, Käsestückchen und Tomatenspalten auf Tellern anrichten und servieren.

**Tipps:** Der Lammhackbraten sollte nach der Garzeit eine Kerntemperatur von etwa 80 °C erreicht haben.

Lammhackbraten mit einem abgewaschenen, trocken getupften Rosmarinzweig garniert servieren.



# Hack-Tandoori-Suppe

4 Portionen

**pro Portion**  
**1,08 Euro**

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**1 EL Olivenöl**

**300 g Rindergehacktes**

**1 Knoblauchzehe**

**1 TL Tomatenmark**

**Salz**

**gem. Pfeffer**

**1-2 TL Tandoori-Gewürz (Pulver oder Paste, aus dem Glas)**

**800 ml heiße Gemüsebrühe**

**500 g vorbereitetes Kürbisfruchtfleisch, z. B.**

**Butternut, gelber Zentner oder Hokkaido**

**250 g TK-Blumenkohlröschen**

**1 Bund Frühlingszwiebeln**

**200 g Schlagsahne**

**4 TL Crème fraîche**

**Pro Portion:** E: 21 g, F: 32 g, Kh: 15 g, kj: 1793, kcal: 429

**1.** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gehacktes darin unter Rühren anbraten. Dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken.

**2.** Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Tomatenmark unterrühren und mit anbraten.

Die Hackfleischmasse mit Salz, Pfeffer und Tandoori-Gewürz würzen. Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen.

**3.** Das Kürbisfruchtfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden. Kürbiswürfel und gefrorene Blumenkohlröschen in die Suppe geben, wieder zum Kochen bringen. Zutaten bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen.

**4.** Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebelscheiben und Sahne in die Suppe geben und unterrühren. Die Suppe wieder zum Kochen bringen und weitere etwa 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Die Hack-Tandoori-Suppe in tiefen Tellern oder Suppentassen verteilen und mit je 1 Teelöffel Crème fraîche garnieren.



# Hackbällchen in Bohnenragout

(Römertopf®, 3-Liter-Inhalt)

4 Portionen

**pro Portion**  
**2,05 Euro**

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Garzeit:** etwa 50 Minuten

***600 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)***

***1 Ei (Größe M)***

***Salz, gem. Pfeffer***

***Knoblauchpulver***

***2-3 EL Rapsöl***

***250 g Chili-Bohnen (aus der Dose)***

***250 g Kidneybohnen (aus der Dose)***

***250 g abgetropfte, dicke, weiße Bohnen (aus der Dose)***

***1 TL Paprikapulver edelsüß***

***1 TL gem. Koriander***

***1 Bund Petersilie***

***370 g stückige Tomaten (aus der Dose)***

**Pro Portion:** E: 44 g, F: 34 g, Kh: 26 g, kj: 2445, kcal: 583

**1.** Gehacktes in eine Schüssel geben, das Ei unterarbeiten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

**2.** Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen (je etwa 30 g) formen.

- 3.** Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten.
- 4.** Die Chili- und Kidneybohnen mit dem Saft und weiße Bohnen (ohne Saft) in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Koriander und Knoblauch würzen.
- 5.** Petersilie abspülen und trocken tupfen. Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen). Blättchen klein schneiden.
- 6.** Tomatenstücke und Petersilie unter die Bohnenmischung rühren, in einen gewässerten Römertopf® (3-Liter-Inhalt) geben. Angebratene Hackbällchen auf dem Bohnenragout verteilen.
- 7.** Den Römertopf® mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den kalten Backofen (unteres Drittel) schieben.  
**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C  
**Heißluft:** etwa 180 °C
- 8.** Die Hackbällchen in Bohnenragout etwa 50 Minuten garen.
- 9.** Die Hackbällchen mit dem Bohnenragout anrichten und mit den beiseitegelegten Petersilienblättchen garniert servieren.



# Grüne Spaghetti in Gemüse-Hack-Sauce

4 Portionen

**pro Portion**  
**1,45 Euro**

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten, ohne Durchziehzeit

***2 kleine Zwiebeln***

***2 kleine Zucchini (je etwa 200 g)***

***1 Aubergine (etwa 250 g)***

***1 kleine Fenchelknolle (etwa 200 g)***

***4 mittelgroße Tomaten***

***2 EL Olivenöl***

***400 g Lammgehacktes (evtl. beim Metzger vorbestellen)***

***Salz, gem. Pfeffer***

***einige frische Thymian- und Majoranblättchen***

***je 3 l Wasser***

***je 3 gestr. TL Salz***

***600 g grüne oder weiße Spaghetti***

**Pro Portion:** E: 39 g, F: 24 g, Kh: 112 g, kj: 3477, kcal: 831

**1.** Zwiebeln abziehen. Zucchini und Aubergine abspülen, abtrocknen und die Enden bzw. den Stängelansatz abschneiden. Die Fenchelknolle putzen, abspülen, abtropfen lassen und halbieren. Tomaten abspülen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Das vorbereitete Gemüse klein würfeln.

**2.** Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Lammgehacktes, Zwiebel- und Fenchelwürfel darin unter Rühren anbraten. Zucchini-, Auberginen- und Tomatenwürfel hinzufügen, gut durchdünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abgespülte, trocken getupfte Thymian- und Majoranblättchen unterheben. Lammhack-Gemüse-Pfanne zugedeckt etwa 10 Minuten garen, evtl. etwas Wasser hinzugießen.

**3.** Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Dann Salz und Spaghetti hinzugeben. Die Spaghetti in 2 Portionen im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Spaghetti in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

**4.** Die Spaghetti vorsichtig unter die Sauce rühren und einige Minuten ziehen lassen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken und servieren.



# Hack-Gemüse-Pfanne

4 Portionen

**pro Portion**  
**1,45 Euro**

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Garzeit:** etwa 20 Minuten

**500 g Wirsing**

**400 g Steckrübe**

**250 g Möhren**

**1 Bund Frühlingszwiebeln**

**Salz**

**1 Brötchen (Semmel) vom Vortag**

**500 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)**

**1 Ei (Größe M)**

**gem. Pfeffer**

**2 EL Olivenöl**

**400 ml Gemüsebrühe**

**½ Bund glatte Petersilie**

**Pro Portion:** E: 32 g, F: 28 g, Kh: 21 g, kJ: 1936, kcal: 463

**1.** Wirsing putzen, vierteln und den Strunk herauschneiden. Wirsing abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Steckrübe schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen, in Scheiben schneiden.

**2.** Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

**3.** Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Steckrübenwürfel darin etwa 5 Minuten garen, anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

**4.** Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Gehacktes in eine Schüssel geben. Brötchen und Ei gut unterkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.

**5.** Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Hackbällchen darin in 2 Portionen von allen Seiten anbraten. Das vorbereitete Gemüse hinzugeben und unter Rühren mit anbraten. Brühe hinzugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hack-Gemüse-Pfanne zugedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen.

**6.** Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und klein schneiden. Die Petersilie unter die Hack-Gemüse-Pfanne rühren und sofort servieren.



# Hackbällchen mit Kräuterreis

4 Portionen

**pro Portion**  
**1,40 Euro**

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

***250 g Naturreis, Salz***

***je 500 g Kohlrabi und Möhren***

***500 g Thüringer Mett (gewürztes Schweinemett)***

***1-2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl***

***25 g TK-8-Kräuter-Mischung***

***gem. Pfeffer***

**Pro Portion:** E: 30 g, F: 31 g, Kh: 55 g, kj: 2569, kcal: 611

- 1.** Naturreis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen, in ein Sieb geben, abtropfen lassen.
- 2.** In der Zwischenzeit Kohlrabi und Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden.
- 3.** Aus dem Thüringer Mett mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.
- 4.** Speiseöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin portionsweise von allen Seiten anbraten und herausnehmen.
- 5.** Gemüsestifte in dem verbliebenen Bratfett unter Rühren 3-4 Minuten braten. Hackbällchen wieder hinzugeben und

das Ganze bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden weitere etwa 3 Minuten braten.

**6.** Reis und Kräuter hinzugeben, noch etwa 5 Minuten braten, dabei gelegentlich vorsichtig umrühren.

**7.** Das Ganze vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

