

DR. OETKER HACKFLEISCH VON A-Z

Dr. Oetker Verlag

Vorwort

Abkürzungen

EL	=	Esslöffel
TL	=	Teelöffel
Msp.	=	Messerspitze
Pck.	=	Packung/Päckchen
g	=	Gramm
kg	=	Kilogramm
ml	=	Milliliter
l	=	Liter
evtl.	=	eventuell
geh.	=	gehäuft
gestr.	=	gestrichen
gem.	=	gemahlen
ger.	=	gerieben
TK	=	Tiefkühlprodukt
°C	=	Grad Celsius
Ø	=	Durchmesser

Kalorien-/Nährwertangaben

E	=	Eiweiß
---	---	--------

F = Fett
Kh = Kohlenhydrate
kJ = Kilojoule
kcal = Kilokalorien
BE = Broteinheiten

Bei den Nährwertangaben in den Rezepten handelt es sich um auf- bzw. abgerundete ganze Werte. Lediglich die Broteinheiten werden mit einer Stelle nach dem Komma angegeben.

Aufgrund von ständigen Rohstoffschwankungen und/oder Rezepturveränderungen bei Lebensmitteln, kann es zu Abweichungen kommen. Die Nährwertangaben dienen daher lediglich Ihrer Orientierung und eignen sich nur bedingt für die Berechnung eines Diätplans, zum Beispiel bei Krankheiten wie Diabetes.

Bei krankheitsbedingten Diäten richten Sie sich daher bitte nach den Anweisungen Ihres Diätassistenten bzw. Ihres Arztes.

Hinweise zu den Rezepten

Lesen Sie vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einmal vollständig durch. Dadurch werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge klarer. In jedem Rezept ist die Anzahl der Portionen angegeben.

Zutatenliste

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Bearbeitung angegeben.

Arbeitsschritte

Die Arbeitsschritte sind einzeln hervorgehoben, in der Reihenfolge, in der sie von uns ausprobiert wurden.

Backofeneinstellung

Die in den Rezepten angegebenen Gartemperaturen und -zeiten sind Werte, die je nach individueller Hitzeleistung Ihres Backofens über- oder unterschritten werden können. Die Temperaturangaben beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatur-Einstellmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach Hersteller sehr stark, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können. Beachten Sie bitte bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des Herstellers.

Zubereitungs- und Garzeiten

Die Zubereitungszeit ist ein Anhaltswert für die Zeit der Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung. Sie variiert je nach Geschick und Übung. Die Garzeiten sind, in der Regel, gesondert ausgewiesen.

Bei einigen Rezepten setzt sich die Gesamt-Garzeit aus mehreren Teil-Garzeiten zusammen. Längere Wartezeiten, z. B. Kühl- und Auftauzeiten, sind nicht miteinbezogen.

Vorwort

Folgen Sie uns auf einer kulinarischen Entdeckungsreise durch die Hackfleisch-Welt.

Hackfleisch ist auch heute noch die preiswerte Variante zu einem Bratenstück. Ob als Mett oder Tatar, Suppeneinlage,

Beefsteak oder Hackbraten, für die Zubereitung von Hackfleisch gibt es kaum Grenzen.

Sie finden in diesem Buch eine Fülle von raffinierten, aber einfach zuzubereitenden Rezepten für jeden Tag, ob aus Rinder, Schweine-, Lamm- oder Geflügelhack. Falsche Hasen, echte Burger, Aufläufe und raffinierte Füllungen – es ist für jeden Geschmack und jeden Anlass etwas dabei.

Also ran an die aromatische Hackküche! Rund 200 Rezepte bescheren täglich kulinarische Highlights: Klassiker wie Frikadellen und Hackbraten dürfen nicht fehlen. Neue Geschmackswelten eröffnen sich durch exotische Gerichte wie Geflügel-Momos und Lammbällchen-Tajine. Kinder freuen sich über kleine Frikadellen und Schwedische Köttbullar und Ihre Gäste werden begeistert sein von Scotch eggs go Bollywood – kurzum, mit diesen Hackfleischrezepten wird es nie langweilig.

Wer jetzt noch behauptet, das könne nicht schmecken, kennt diese Hack-Gerichte noch nicht. Hier finden Sie wohlschmeckende Rezepte, die auf jeden Fall gelingen. Probieren Sie es aus, mit den appetitlichen Rezepten aus Dr. Oetker Hackfleisch von A-Z überzeugen Sie Ihre ganze Familie.

Alle Rezepte sind von Dr. Oetker ausprobiert und so beschrieben, dass sie garantiert gelingen.



Amerikanischer Hackbraten |

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion: E: 52 g, F: 49 g, Kh: 21 g,
kj: 3060, kcal: 731, BE: 1,5

- 1 Brötchen (Semmel)
vom Vortag**
- 1-2 Zwiebeln**
- 30 g Butter oder Margarine**
- 250 g abgetropfte
Champignonköpfe
(aus der Dose)**
- Salz**
- gem. Pfeffer**
- 2 EL fein gehackte
Petersilie**
- 750 g Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)**
- 1 Ei (Größe M)**
- 2 Eigelb (Größe M)**
- 1 TL scharfer Senf**
- Paprikapulver edelsüß**
- 50 g Semmelbrösel**

10
dünne
Scheiben durchwachsener
Speck
2 Eiweiß (Größe M)
1 TL scharfer Senf
Champignonflüssigkeit
(aus der Dose)
1-2 EL Weizenmehl
3-4 EL Wasser

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2. Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

3. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

4. Von den Champignonköpfen die Flüssigkeit auffangen. Champignonköpfe zu den Zwiebelwürfeln in die Pfanne geben und mitdünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterrühren. Champignonmasse abkühlen lassen.

- 5.** Das Gehackte in eine Schüssel geben. Brötchen, Champignonmasse, Ei, Eigelb und Senf hinzufügen. Die Zutaten zu einem Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 6.** Den Hackfleischteig zu einem länglichen Laib formen, in Semmelbröseln wenden und in eine große, längliche Auflaufform (gefettet) legen. Den Fleischlaib mit Speckscheiben belegen.
- 7.** Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Hackbraten **etwa 60 Minuten garen**.
- 8.** Das Eiweiß steif schlagen, Senf unterrühren. Die Speckscheiben etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit von dem Hackbraten nehmen. Hackbraten mit der Eischnee-Senf-Masse bestreichen und fertig garen.
- 9.** Den garen Hackbraten aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden, mit den Speckscheiben auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.
- 10.** Für die Sauce den Bratensatz mit etwas Wasser lösen und in einen Topf geben. Die aufgefangene Champignonflüssigkeit und evtl. noch etwas Wasser hinzugießen und zum Kochen bringen.
- 11.** Mehl mit Wasser anrühren. Das angerührte Mehl unter Rühren in den Bratenfond geben, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten unter Rühren kochen lassen.
- 12.** Die Sauce nochmals mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Hackbraten mit der Sauce servieren.

Beilage: Kartoffelpüree, Möhrengemüse.

Tipps: Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Den Hackbraten auf einer Platte mit Kartoffelpüree anrichten. Kartoffelpüree mit gehackter Petersilie bestreuen. Mit Petersilienblättchen garniert servieren.





Ananas-Hack-Kuchen |

Für die Party - preiswert

12 Portionen

Pro Portion: E: 23 g, F: 23 g, Kh: 32 g, kj: 1804, kcal: 430,
BE: 2,5

Für den Teig:

350 g Weizenmehl
2 gestr. Dr. Oetker Backin
TL
1 Prise Salz
3 EL Speiseöl
6 EL Milch (3,5 % Fett)
250 g Magerquark

Für den Belag:

50 g Butter oder
Margarine
750 g Gehacktes (halb
Rind-, halb

Schweinefleisch)
4 Zwiebeln
Salz, gem. Pfeffer
480 g abgetropfte
Ananasstücke
(aus der Dose)
6 Tomaten

Für die Sauce:

480 g *passierte*
Tomaten (aus der
Dose)
Paprikapulver
edelsüß
2 EL *Ananassaft (aus*
der Dose)
200 g *Gouda*

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Ruhezeit

Backzeit: etwa 30 Minuten

1. Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel geben. Salz, Speiseöl, Milch und Quark hinzufügen. Die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2. Für den Belag in der Zwischenzeit Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen. Das Gehackte darin portionsweise unter Rühren anbraten. Dabei die Fleischklümpchen mit

einer Gabel zerdrücken. Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden, hinzugeben und mitbraten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleischmasse etwas abkühlen lassen.



3. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

4. Den Teig auf einem Backblech (30 × 40 cm, gefettet) ausrollen. Die Hackfleischmasse auf dem Teig verteilen.

5. Von den Ananasstücken den Saft auffangen und 2 Esslöffel Saft abmessen. Ananasstücke in Streifen schneiden

und auf der Hackfleischmasse verteilen. Tomaten abspülen, trocken tupfen und die Stängelansätze herausschneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Hackfleisch-Ananas-Masse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Für die Sauce die passierten Tomaten mit Salz, Paprika und dem Ananassaft verrühren. Die Sauce auf der Hackfleisch-Ananas-Masse verstreichen. Den Käse reiben und daraufstreuen.

7. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Ananas-Hack-Kuchen **etwa 30 Minuten backen.**

Asiatische Hackbällchen |

Für den Männerabend - schnell

40 Stück

Pro Stück: E: 3 g, F: 2 g, Kh: 1 g,
kj: 141, kcal: 34, BE: 0,0

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

**40 g abgetropfter,
eingelegter**

Ingwer (in Sirup)

500 g Rindergehacktes

2 EL Sojasauce

Salz

1 Prise gem. Zimt

½ TL gem. Koriander

1 l Speiseöl

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Ingwer ebenfalls klein würfeln. Gehacktes in eine Schüssel geben. Zwiebel-, Knoblauch-, Ingwerwürfel und Sojasauce hinzugeben und gut unterkneten. Die Hackfleischmasse mit Salz, Zimt und Koriander kräftig würzen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen (Ø etwa 3 cm) formen.

2. Das Speiseöl in einer Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen und die Hackbällchen darin portionsweise in 4-5 Minuten goldbraun ausbacken, dabei die Bällchen jeweils einmal wenden.

3. Die Hackbällchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Hackbällchen auf einer Platte anrichten.

Tipp: Dazu Paprikagemüse, Reis, Sojasauce und Wasabipaste servieren.





Asiatische Hackpizza |

Für die Party

8-10 Portionen

Pro Portion: E: 40 g, F: 40 g, Kh: 25 g,
kj: 2582, kcal: 616, BE: 2,0

**2 Brötchen
(Semmeln)
vom Vortag**

**500 g abgetropfte
Ananasscheiben
(aus der Dose)**

**165 g abgetropfte
Tomatenpaprika
(aus dem Glas)**

**100 g geröstete,
gesalzene
Erdnusskerne**

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

3 Frühlingszwiebeln

**1 ½ kg Gehacktes (halb
Rind-, halb
Schweinefleisch)**

2 Eier (Größe M)

Salz

gem. Pfeffer

**Paprikapulver
rosenscharf**

2 TL Currypulver

Cayennepfeffer

Für die Tomatensauce:

3 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 EL Sesamöl

**500 g passierte
Tomaten
(aus der Dose)**

**Ananassaft (aus
der Dose)**

Chilipulver
Cayennepfeffer
3 EL Sojasauce
2-3 TL flüssiger Honig

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

- 1.** Die Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Von den Ananasscheiben den Saft auffangen und für die Sauce beiseitestellen. Die Tomatenpaprika in Streifen, Ananas in kleine Stücke schneiden. Die Erdnuskerne grob hacken.
- 2.** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.
- 3.** Den Backofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C
- 4.** Gehacktes in eine Schüssel geben. Eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, mit den Eiern, Zwiebel- und Knoblauchwürfeln zum Gehackten geben und zu einem Teig verkneten.
- 5.** Frühlingszwiebelscheiben, Paprikastreifen, Erdnuskerne und die Hälfte der Ananasstücke hinzugeben und unterarbeiten.
- 6.** Den Fleischteig kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und Cayennepfeffer würzen.

- 7.** Den Fleischteig in einer Fettpfanne (30 × 40 cm, mit Speiseöl bestrichen) verteilen und glatt streichen.
- 8.** Die Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hackpizza **etwa 60 Minuten garen**.
- 9.** In der Zwischenzeit für die Sauce Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.
- 10.** Sesamöl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebelscheiben und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die passierten Tomaten und etwas von dem aufgefangenen Ananassaft hinzufügen, zum Kochen bringen und unter Rühren etwas einkochen lassen.
- 11.** Die Sauce mit Chili, Cayennepfeffer, Sojasauce und Honig würzen. Die restlichen Ananasstücke unterheben und darin erhitzen. Die Sauce evtl. nochmals mit den Gewürzen süßscharf abschmecken.
- 12.** Die Fettpfanne aus dem Backofen nehmen. Falls sich etwas Flüssigkeit gebildet hat, diese abgießen.
- 13.** Die Hackpizza in Stücke schneiden und mit der Sauce servieren.

Auberginen-Hackfleisch-Gratin |

Schnell - raffiniert

4 Portionen

Pro Portion: E: 21 g, F: 36 g, Kh: 9 g,
kj: 1865, kcal: 445, BE: 0,5

500 g Auberginen
6 EL Speiseöl
1 TL gerebelter
Oregano
Paprikapulver
edelsüß
Salz
gem. Pfeffer
2 Zwiebeln
3 EL Speiseöl
250 g mageres
Rindergehacktes
2 Knoblauchzehen
2 EL gehackte
Petersilie
3 Fleischtomaten
125 g abgetropfter
Mozzarella
einige Basilikumblättchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Auberginen abspülen, abtrocknen und die Stängelansätze abschneiden. Auberginen längs in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Mit Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

2. Auberginenscheiben nebeneinander (in 2-3 Lagen) in eine flache Gratinform (gefettet) legen.

3. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

4. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Gehacktes hinzugeben und unter Rühren anbraten. Dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, zerdrücken oder in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Petersilie unter die Hackfleischmasse rühren.

5. Die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden, zur Hackfleischmasse geben und untermischen. Mit Salz würzen.

6. Die Hackfleischmasse auf den Auberginenscheiben verteilen. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauflegen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Gratin **etwa 25 Minuten garen.**

7. Basilikumblättchen abspülen und trocken tupfen. Auberginen-Hackfleisch-Gratin mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.



B

Badischer Nudeltraum |

Schmeckt auch Kindern

4 Portionen

Pro Portion: E: 33 g, F: 33 g, Kh: 48 g,
kj: 2595, kcal: 620, BE: 4,0

2 EL Speiseöl

400 g Rindergehacktes

2 Zwiebeln

Salz

gem. Pfeffer

2 ½ l Wasser

2 ½ Salz

gestr. TL

**250 g Nudeln, z. B.
Bandnudeln**

250 g Brokkoli

250 ml Hühnerbrühe

3 Tomaten

**2-3 EL frisch ger.
mittelalter Gouda**

40 g Butter

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gehacktes hinzufügen und unter Rühren anbraten. Dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken.

2. Zwiebeln abziehen, in kleine Würfel schneiden, zum Gehackten geben und 2-3 Minuten mitbraten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. 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 bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

4. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

5. Vom Brokkoli die Blätter entfernen. Den Brokkoli in Röschen teilen. Die Stängel am Strunk schälen und bis kurz vor den Röschen kreuzweise einschneiden. Brokkoliröschen abspülen und abtropfen lassen.



6. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Brokkoliröschen darin etwa 5 Minuten garen. Die Brokkoliröschen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen.

7. Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, halbieren

und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden.

8. Die Gehacktesmasse und zwei Drittel der Nudeln in einer Auflaufform (gefettet) verteilen. Brokkoliröschen und Tomatenscheiben daraufgeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die aufgefangene Brühe hinzugießen, restliche Nudeln darauf verteilen. Den Auflauf mit Käse bestreuen. Butter in Flöckchen daraufsetzen.

9. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auflauf **etwa 25 Minuten garen.**

Bandnudelauf mit Hack |

Beliebt

4 Portionen

Pro Portion: E: 39 g, F: 42 g, Kh: 49 g,
kj: 3066, kcal: 732, BE: 3,5

2 ½ l Wasser

2 ½ Salz

gestr. TL

250 g Bandnudeln

**2 mittelgroße
Zwiebeln**

1 Knoblauchzehe

3 EL Speiseöl

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

Salz

gem. Pfeffer
½ TL Paprikapulver
edelsüß
½ TL gerebelter
Thymian
500 g Tomaten
100 g ger. Gouda
20 g Butter
2-3 Thymian
kleine
Zweige

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. 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 bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

3. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Gehacktes hinzugeben und unter Rühren anbraten, dabei

die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen.



4. Die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Stücke schneiden, mit Salz,