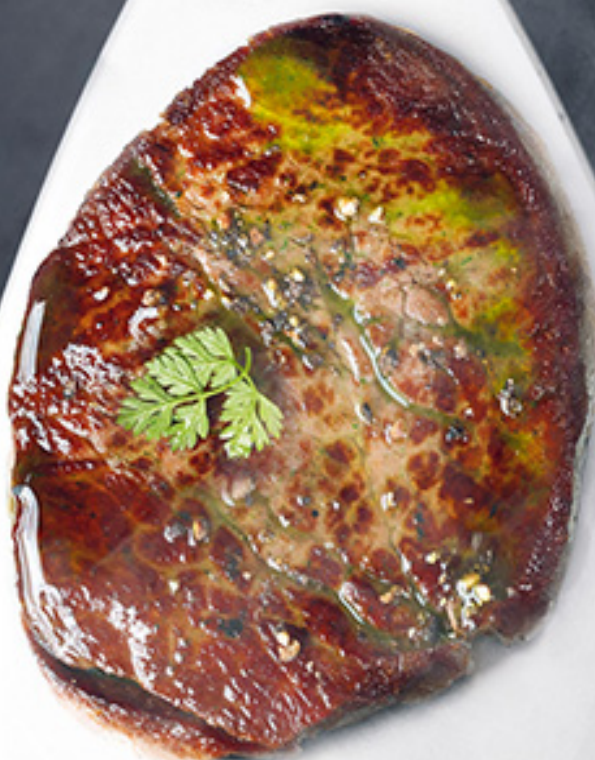


SEBASTIAN LEGE

À LA LEGE

NEUE TRICKS TREFFEN AUF TRADITION
So haben Sie Ihre Klassiker noch nie gekocht



GRÄFE
UND
UNZER

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de


Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Karin Kerber

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7716-2

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Frank Dursthoff, Jörg Letz, Adobe Stock, Mona Binner, Katharina Bohm, Barbara Bonisolli, Maria Brinkop, Vivi D'Angelo, Klaus Maria Einwanger, Fotostudio L'Eveque, Fotos mit Geschmack, Maria Grossmann/Monika Schürle, Vanessa von Hilchen, Julia Hoersch, JUNI, Silvio Knezevic, Kramp + Gölling, Coco Lang, Jana Liebenstein, Jörg Lehmann, Mathias Neubauer, The Noun Project, René Riis, Jörn Rynio, Wolfgang Schardt, Christian Teubner, Nicky Walsh, Alexander Walter, Jan-Peter Westermann, Michael Wissing, Melanie Zanin

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7716 03_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



SEBASTIANS PASSION: KÜCHENKLASSIKER MIT NEUEM TWIST

Ein Vorwort schreiben? So etwas wäre mir früher nie in den Sinn gekommen. Lobhudelei und auf eine extrem rhetorische Art und Weise den Autor hervorheben – das braucht kein Mensch. Als ich erfuhr, dass mein wohlgeschätzter Kollege und Freund Sebastian Lege ein Kochbuch schreiben möchte (Frage: Wie viele Kochbücher erscheinen im Jahr in Deutschland?), dachte ich sofort »Endlich eins, das ich mir auch kaufen werde«. Es gibt viele Köche, die sich in den letzten Jahren durch beispiellose Kochkunst oder Blödsinn hervorgetan haben. Die meistverkauften Kochbücher wurden von Autoren geschrieben, die in keinem gastronomischen Ranking auftauchen. Was sagt uns das? Die Antwort können Sie sich selber geben ...

Ich habe ein, zwei Vorbilder, von denen ich mit Fug und Recht behaupten kann: Sie gehören zu den Besten. Der eine ist der kompletteste Koch, den ich kenne. Der andere ist Sebastian Lege. Letzterer könnte auch Kneipenwirt, Rausschmeißer eines In-Clubs oder Boxbuden-Besitzer sein – kraftvolle Statur, große Schnauze, Gemüt wie ein Bär. Laut, direkt und liebevoll kompetent: Diese drei Eigenschaften sind so bezeichnend, weil er sie in seinem kulinarischen Tagesgeschäft eins zu eins umsetzt. Keiner legt die Lebensmittelindustrie inhaltlich so aufs Kreuz und paart die Ernährungswissenschaft mit neuen Kenntnissen und Zubereitungstechniken. Immer innovativ, einfallsreich und

extrem fachkompetent. Einmalig im deutschsprachigen Europa. Ich selber arbeite mit ihm seit einigen Jahren eng zusammen. Er ist ein wahrer 3-Sterne-Koch, wenn es um Produktentwicklung, Lebensmitteltechnik und kulinarische Produktwissenschaft geht. Dieses literarische Werk ist eine kulinarische Ausnahme. Sebastian Lege versteht es wie kein anderer durch seine eigenen innovativen Techniken traditionelle Rezepte mit neuen Werten zu versehen. Lieber Seb, du hast einen geilen Schinken geschrieben!

Gruß, Rose
(Frank Rosin)

A handwritten signature in brown ink, appearing to read 'Frank Rosin'. The signature is stylized and cursive, with a vertical line through the 'R' and 'o's.



1. FLEISCH & GEFLÜGEL

GULASCH MIT VIEL PAPRIKÁS

Bei Gulasch denken wir unwillkürlich an Paprika und Piroshka, an Ungarn und ein mehr oder weniger scharf gewürztes Schmorgericht. Weit gefehlt: Denn in Ungarn selbst ist ein »Gulyas« ein einfacher, bäuerlicher Eintopf, eine Suppe, die ursprünglich auch kein Paprikagewürz enthielt. Erst nach der Entdeckung Amerikas kamen Gewürzpaprika – Chilis – nach Europa, wo ungarische Hirten (Gulyas = Hirte) sie dann als preiswerten Ersatz für teuren Pfeffer verwendeten.

Würze konnte das oft minderwertige Fleisch vertragen, das zuvor lediglich mit viel Zwiebel, Wasser und wenigen anderen Zutaten lange köchelte, bis es einigermaßen weich wurde. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts wandelte sich Gulasch in der k. u. k. Küche Österreichs zum weniger paprikascharfen Gericht, wie wir es heute kennen: feinwürzig und saftig – darum heißt es bei unseren österreichischen Nachbarn auch »Saftgulasch«. Das zunächst scharf angebratene Fleisch schmort in würziger Sauce, die am Ende oft gebunden wird, um gut an Kartoffeln oder Mehlspeisen zu haften. Über Umwege gelangte dieses Gulasch wieder ins Land der Magyaren. Wer es probieren möchte, muss dort jedoch »Pörkölt« bestellen. Nur dann ist das Fleisch angebraten (pörkölt = anrösten) – sonst gibt es Eintopf. Um die Verwirrung komplett zu machen, findet sich auf ungarischen Speisekarten auch noch »Paprikás« – Gulasch, das, wie Pörkölt auch, mit Paprika gewürzt, aber zusätzlich mit saurer Sahne oder Schmand verfeinert wird.



RINDERGULASCH

Für 4 Personen

40 Min. Zubereitung

2 Std. Schmoren

- **600 g Zwiebeln**
- **750 g Rindfleisch zum Schmoren (z. B. aus der Oberschale; möglichst Bioqualität)**
- **3 EL neutrales Pflanzenöl**
- **Salz**

- **Pfeffer aus der Mühle**
- **2 EL Tomatenmark**
- **2 EL edelsüßes Paprikapulver**
- **500 ml trockener Rotwein**
- **250 ml Fleischbrühe**
- **1 TL Kümmelsamen**
- **2 Lorbeerblätter**
- **6 Pimentkörner**
- **Schale von 1 Bio-Zitrone**
- **1-2 TL rosenscharfes Paprikapulver (oder Cayennepfeffer)**

1 Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Rindfleisch trocken tupfen, von Häutchen und Sehnen befreien und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

2 Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei großer Hitze ca. 5 Min. kräftig anbraten, dabei ein- bis zweimal wenden. Dann das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und aus dem Bräter nehmen.

3 Die Zwiebelwürfel im verbliebenen Bratfett bei kleiner Hitze glasig schwitzen. Das Tomatenmark unterrühren. Das Fleisch dazugeben und mit dem Paprikapulver bestäuben. Mit ca. 150 ml Rotwein ablöschen, aufkochen und kurz einkochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Wieder ca. 150 ml Rotwein dazugießen und fast einkochen. Dann den übrigen Wein und die Brühe angießen und alles aufkochen.

4 Den Kümmel im Mörser grob zerstoßen oder mit einem Messer klein hacken und mit Lorbeerblättern und Pimentkörnern zum Fleisch geben. Das Gulasch mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren, dabei zwischendurch ab und zu umrühren.

5 Die Zitronenschale ganz fein hacken und unter das Gulasch rühren. Das Gulasch herzhaft mit Salz, rosenscharfem Paprikapulver oder Cayennepfeffer abschmecken.

ASIA-UNGARISCHES-GULASCH À LA LEGE

»Made in China« sehen die meisten ja eher skeptisch: schnell gemacht und qualitativ eher schrottig. Wenn's um Essen geht, denken viele unwillkürlich an Glutamat, China-Restaurant-Syndrom und Sodbrennen. Aber die Chinesen haben auch das Schießpulver erfunden und jede Menge Tricks auf Lager, wenn es um die Zubereitung von supersaftigem, zartem Fleisch geht. Diese Tricks machen wir uns bei unserem 1a-Rindersaftgulasch zunutze, das chinesisch fix brät und dann ganz nach Wiener Manier gemütlich zu seiner Vollendung schmort. Habe die Ehre, Ihnen das erste perfekte asia-ungarische Gulasch vorzustellen!



Ein Rindersaftgulasch ist eine kleine Herausforderung. Als entscheidend fürs Gelingen gilt neben der Menge an verwendeten Zwiebeln und Paprikapulver vor allem die Fleischqualität. Und die muss erstaunlicherweise nicht besonders sein. Im Gegenteil, hier kommen gerade weniger edle Stücke zum Zuge: Langfaseriges, oft von Sehnen durchzogenes Fleisch ist fast Voraussetzung für ein extra mürbes, saftiges Gulasch in sämiger Sauce, das auf der Zunge zerfällt.

1 *Fleisch besteht neben Muskelfasern, Bindegewebe (Kollagen) und Fett hauptsächlich aus Wasser. Durch scharfes Anbraten verdunstet ein großer Teil davon, das Fleisch schrumpft, wird trockener und zäher. Beim anschließenden sanften Garen verwandelt sich das enthaltene Bindegewebe in Gelatine. Dazu benötigt das in den Muskeln enthaltene Kollagen Wasser. Neben dem nach dem Anbraten verbliebenen Eigenanteil an Wasser bekommt das Fleisch mittels Osmose (s. [>](#)) zusätzliches Wasser durch die umgebende Schmorflüssigkeit von außen.*

2 *Ist ausreichend Flüssigkeit vorhanden, quillt die Gelatine auf, das Fleisch vergrößert sein Volumen und wird im Laufe der Garzeit wieder weicher und saftiger. Während das Fleisch über längere Zeit gemütlich im Topf vor sich hin schmurgelt, vollziehen sich für ein gelungenes Gulasch zusätzlich wichtige wechselseitige Osmoseprozesse (s. [>](#)): Neben Wasser gelangen Aromastoffe aus der gewürzten Garflüssigkeit in die Fleischstücke. Die Gelatine quillt damit nicht nur auf, sondern wird dazu noch richtig aromatisch.*

Gleichzeitig diffundiert gelöste Gelatine nach außen und die wässrig dünne Garflüssigkeit verwandelt sich in eine sämige Sauce. Aber Achtung: Gelatine ist ein echtes Sensibelchen, was die Temperatur betrifft. Zwischen knapp 70° und 80° verwandelt sich Kollagen in Gelatine, macht das Fleisch zart und die Sauce voll, rund und angenehm mundschmeichelnd. Bei längeren zu hohen Gartemperaturen allerdings (über 80°) wird die Struktur der Gelatine zerstört. Dann gibt es am Ende nicht etwa ein sämiges »Pörkölt«, sondern eher ein »Gulyas« mit einer wässrigen Sauce. Dagegen hilft Fett im Fleisch, da dieses die Temperatur beim Garen langsamer ansteigen lässt. Gutes Gulaschfleisch sollte also nicht nur durchwachsenen, sondern auch immer richtig schön fettdurchzogen sein. Achten Sie beim Einkauf darauf!

SUPERSAFTIG UND GANZ OHNE GLUTAMAT



Was einfach klingt, hat seine Tücken. Je kleiner die Fleischstücke – wie im Fall von Gulasch –, desto mehr Wasser geben sie beim anfänglichen Anbraten ab. Im schlimmsten Fall so viel, dass das Fleisch sofort in Bratensaft schwimmt und zur »Gulyassuppe« dünstet statt kross gebraten Röstaromen für die Sauce zu entwickeln. Das Fleisch bleibt trocken und zäh – da hilft auch langes Schmoren wenig.

Für aromatisch saftiges Fleisch und eine Sauce mit kräftigen Röstaromen braucht es also viel Hitze und wie beim Braten von Steaks (s. [>](#)) einen kleinen Trick, der verhindert, dass beim Braten zu viel Fleischsaft austritt. Dazu schauen wir nach China.



1 In China wird klein geschnittenes Fleisch vor dem Anbraten bzw. Frittieren bei extrem hohen Temperaturen im Wok zunächst in Stärke gewendet. Die Stärke umhüllt die Fleischstücke gleichmäßig.

2 Beim anschließenden Anbraten bzw. Frittieren quillt die Stärke sofort mit dem zuerst austretenden Fleischsaft auf, verkleistert und bindet den Fleischsaft.



3 *Wie ein Schutzfilm legt sich die Stärke-Saft-Verbindung um das Fleisch und verhindert, dass beim Weiterbraten noch mehr Fleischsaft austreten kann.*

Durch den Stärkemantel geschützt, bleibt das Fleisch selbst beim Frittieren saftig und bildet trotzdem reichlich Röststoffe im Zuge einer Maillard-Reaktion – das Fleisch wird röstig braun und entwickelt jede Menge Aroma, das auch für die Sauce reicht. Beim anschließende Niedrigtemperaturgaren bei maximal 66° bleibt es dann wie ein gut gebratenes Steak in einem Stadium von medium bis well done und entspannt sich zugleich zart und weich. In der fünfstündigen

Garzeit können sich dann die Aromen von Fleisch und Sauce verbinden.



GEBACKENES UND FRITTIERTES GULASCH

Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung

5 Std. Garen

- **1 kg Rindfleisch (Färsche oder Fehlrippe; möglichst Bioqualität)**
- **5 EL Speisestärke**
- **1 l Frittieröl**
- **3 Knoblauchzehen**
- **3 große Zwiebeln**
- **5 rote Spitzpaprika**
- **20 Champignons (ca. 400 g)**
- **2 EL edelsüßes Paprikapulver**
- **2 EL Tomatenmark**
- **250 ml Rotwein**
- **1 l Rinderfond (aus dem Glas)**
- **4 kleine Lorbeerblätter**
- **½ TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **Salz**
- **Pfeffer aus der Mühle**

Außerdem

- **ofenfester Topf (ca. 3 l Inhalt)**

1 Das Rindfleisch trocken tupfen und in Würfel mit ca. 4 cm Kantenlänge schneiden. Die Fleischwürfel in der Speisestärke wenden, sodass sie rundum von einer dünnen Stärkeschicht umhüllt sind.

2 Das Frittieröl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 170-180° erhitzen. Ein Sieb in eine Schüssel hängen. Die Fleischstücke nach und nach portionsweise im heißen Öl frittieren, bis sie rundum leicht gebräunt sind. Die Stücke mit einer Schaumkelle herausnehmen, in das Sieb geben und abtropfen lassen.

3 Die Knoblauchzehen schälen und jeweils halbieren. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Spitzpaprika waschen und halbieren, die weißen Trennwände und die Kerne entfernen. Anschließend die Paprika in schmale Streifen schneiden. Die Champignons putzen, falls nötig trocken abreiben, und in Scheiben schneiden.

4 Den Backofen auf 65° Ober-/Unterhitze (max. 66°, Ofenthermometer mit dazustellen) vorheizen. 4 EL des Frittieröls im ofenfesten Topf auf der Herdplatte erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin bei starker Hitze anrösten. Das Paprikapulver dazugeben und kurz mit anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und 4 Min. mit anschwitzen. Die Hälfte des Rotweins angießen und unter Rühren auf die Hälfte einköcheln lassen. Dann den übrigen Rotwein (125 ml) dazugeben und ebenfalls auf die Hälfte reduzieren.

5 Paprikastreifen, Champignons und Fleisch in den Topf geben. Den Rinderfond und die Lorbeerblätter dazugeben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Das Gulasch mit geschlossenem Deckel im Ofen (Mitte) 5 Std. garen.

SUPERZART

Grundlage für mein Gulasch ist kein olles Rind, sondern ein zartes Kälbchen: Als »Färsen« bezeichnet man junge Kühe, die noch nicht gekalbt haben und auch sonst noch wenig Stress hatten. Nach optimaler Reifung von ca. 4 Wochen ist das Fleisch bereits wunderbar mürbe und könnte im Prinzip wie ein Steak gebraten werden.

FRIKADELLEN OHNE SENF UND SCHNAPS

Früher standen Frikadellen nicht nur in fast jedem Haushalt als Alltagsgericht oft auf dem Tisch, sondern auch auf dem Tresen vieler Kneipen. Gleich neben dem Glas mit Soleiern – als Spätabend-Notration und letztes Hilfsmittel für den vom Bier geplagten Magen. Mit Senf und einem Schnaps zum Runterspülen, ganz nach der Devise »Einer geht noch«. Das Gläschen dazu brauchte es meist schon deswegen, weil die endlos gebratenen Fleischplätzchen mit viel Brot gestreckt wurden.

Die Rezeptur ist prinzipiell schlicht und ähnelt sich trotz unterschiedlichster regionaler Bezeichnung: Hackfleisch – meist »halb und halb« – wird mit Zwiebeln, Ei und in Wasser oder Milch eingeweichtem altbackenem Brot als Bindemittel mit unterschiedlichen Würzmitteln wie Senf, Paprikapulver oder gehackter Petersilie vermengt. Daraus werden dann rundlich flache Plätzchen, »Bouletten« (französisch: Boules = Kugeln) oder »Klopse« (ostpreußisch für »kleiner Kloß«) geformt. Die »Fleischküchle« (süddeutscher Name) werden anschließend gründlich durchgebraten, worauf auch der Name »Frikadelle« verweist, der sich letztlich vom lateinischen »frigere« für »rösten« ableitet. Im Braten liegt dann auch die hohe Kunst der Frikadelle, die außen mit einer leichten, aromatischen Kruste versehen und innen weich und saftig sein sollte. Hier helfen zwar Milch und Brot, aber nicht immer – vor allem, wenn zu viel Brot verwendet wurde. Dann hilft wirklich nur noch ein Glas Korn.



FRIKADELLEN

Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung

- **1 Brötchen (vom Vortag)**
- **1 Zwiebel**
- **1 TL Butter**
- **600 g gemischtes Hackfleisch (halb und halb; möglichst Bioqualität)**
- **1 Ei (M)**
- **1 EL Tomatenmark**
- **1 EL mittelscharfer Senf**
- **1 TL getrockneter Thymian**
- **edelsüßes Paprikapulver**
- **Salz**
- **Pfeffer aus der Mühle**
- **2-3 EL Weizenmehl (Type 405)**
- **3 EL neutrales Pflanzenöl**

1 Das Brötchen in einer Schüssel in Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller etwas abkühlen lassen.

3 Das Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch, Zwiebel, Ei, Tomatenmark, Senf, Thymian und Paprikapulver in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut verkneten.

4 Aus der Fleischmasse mit angefeuchteten Händen acht Frikadellen formen und diese auf etwas Mehl flacher drücken.

5 Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin portionsweise bei mittlerer Hitze unter ein- bis zweimaligem Wenden in 10–15 Min. rundum braun braten. Sofort servieren.

SAFT-BOULETTEN À LA LEGE

Fleisch besteht aus in Bindegewebe gehüllten, langen, parallel liegenden Proteinfasern, die sich beim Erhitzen stark zusammenziehen und nur schwer zerbeißen lassen. Durch den Fleischwolf gedreht, werden die Fasern in kleine Stücke geteilt - das ist prima für Tartar, der sich so leicht und angenehm weich kauen lässt. Gleichzeitig vernetzen und »verkleben« sich aber beim Zerkleinern die aus ihren Hüllen freigesetzten Proteine und sondern beim Braten noch mehr Wasser ab als ein kompaktes Fleischstück: Diese gut 25 Prozent mehr Wasserverlust machen Frikadellen trocken und zäh. Dagegen lässt sich aber einiges tun.



»Faschierte Laibchen«, wie Frikadellen in Österreich genannt werden (faschiert = durchgedreht), werden vor dem Braten ähnlich wie Schnitzel in Paniermehl gewendet. Die darin enthaltene Stärke nimmt einen Teil des austretenden Fleischwassers beim Braten auf, quillt auf und bildet eine Art Schutzmantel um die Laibchen – sie trocknen weniger aus.

1 *Damit Frikadellen nicht nur saftig, sondern auch locker bleiben, braucht es eine »Panade«. Das bedeutet aber in der Fachsprache, wie oft fälschlich gleichgesetzt, nicht »Panierung« – also »Umhüllung« mit z. B. Bröseln – sondern eine Mischung aus in Wasser oder Milch eingeweichtem Brot oder Bröseln, die direkt in die Hackmasse eingearbeitet wird. Die Panade sorgt für Bindung, jedoch nicht im Sinne, dass sie nur das Zerfallen der Frikadellen verhindert. Vielmehr verhindert sie, dass das Hack zu einem kompakten Klumpen wird und sorgt für Lockerung und Feuchtigkeit.*

2 *Bereits beim Vermengen mit dem Hack wirken die Stärkemoleküle von Brot oder Bröseln wie eine Barriere und hindern die Fleischproteine daran sich zu vernetzen. Gleichzeitig bildet die Stärke mit Feuchtigkeit eine Art Gel, das die Proteine zusätzlich am Verklumpen hindert und die Bouletten feuchter hält. Beim Braten nehmen die Stärkekügelchen des Brots austretendes Fleischwasser auf und binden es – wie etwas Stärke, die eine Sauce andickt. So bleiben die Frikadellen nach dem Braten locker, weich und saftig statt sich in feste, trockene Klopse zu verwandeln.*

Eine Panade aus Wasser oder Milch mit Brot verhindert, dass Frikadellen trocken werden – und das sogar massiv: Eine Boulette, die ohne Panade zubereitet wird, verliert fast doppelt so viel Flüssigkeit, wie ein Vergleichsstück mit Panade. Milch hat dabei einen stärkeren Effekt als Wasser: Die Stärke bildet mit dem in Milch enthaltenen Wasser eine Art fettendes Gel, das die Fleischproteine umschließt und ähnlich wie Fett schmiert. Damit gelangt mehr Wasser in die Fleischmasse als ohnehin enthalten – die Bouletten werden noch saftiger und zarter. Darüber hinaus hat Milch noch einen weiteren Vorteil: Das darin enthaltene Eiweiß und der Milchzucker reagieren beim Braten in einer typischen Maillard-Reaktion (s. [>](#)), die feine Röstaromen in und eine knusprige Kruste rundum die Bouletten bringt.

BROTLOSE KUNST



Auch bei deutschen Bouletten lohnt es sich über den eigenen Tellerrand zu schauen: Im Nahen Osten werden »Kibbeh«, die typisch eierförmigen Hackbällchen mit Hackfleisch und Bulgur anstelle von Brot zubereitet. Diese in der orientalischen Küche weit verbreitete Weizengrütze, bringt noch mehr Lockerung, Saftigkeit und dazu noch leichten Biss. Und mein ganz besonderer Geheimtipp: Quark!

Bulgur statt Brot, Quark statt Milch oder Wasser, ansonsten bleibe ich bei den Zutaten für meine Frikadellen recht klassisch. Vor dem Braten baden meine Bouletten allerdings noch kurz und sanft in Brühe - das bringt Saft, Kraft und noch mehr Geschmack in die leckeren Fleischküchlein!



1 *Der stark quellende Bulgur bindet genau wie Brot, hat aber die Fähigkeit deutlich mehr Wasser aufzunehmen. Er lockert die Hackfleischmasse deshalb ideal und bringt zusätzlich Feuchtigkeit hinein.*