

Margit Proebst

# WHAT THE HACK

DIE 50 BESTEN HACKFLEISCH-  
REZEPTE AUS ALLER WELT

Margit Proebst

# WHAT THE HACK

**DIE 50 BESTEN HACKFLEISCHREZEPTE  
AUS ALLER WELT**



# INHALT

Einleitung

## DEUTSCHE KLASSIKER

Bauerntopf

Falscher Hase (Hackbraten)

Gefüllte Champignons

Gefüllte Paprikaschoten

Hacksteaks

Schwäbisches Haschee

Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

Mitternachtssuppe

Berliner Buletten

Kohlrouladen

Maultaschen

Königsberger Klopse

## AUFLÄUFE

Cannelloni

Lasagne al forno

Moussaka

Nudel-Hackfleisch-Auflauf

Griechischer Pastitsio

Shepard's Pie

Türkischer Hackfleisch-Weißkohl-Auflauf

Varză a la Cluj (Sauerkraut Klausenburger Art)

## **STRUDEL, PIZZA & CO.**

Börek mit Hackfleisch  
Piroschki mit Hackfleisch  
Mini-Quiches mit Hackfleisch und Pilzen  
Pfannkuchen mit Hackfleisch  
Lahmacun  
Pizza mit Hackfleisch und Tomaten  
Hackfleischstrudel mit Joghurtdip  
Pide mit Hackfleisch

## **BURGER, MEATBALLS & CO.**

American Burger  
Cheese Burger  
Spanische Albóndigas  
Italian Meatball Sandwich  
Spaghetti mit Polpette  
Hähnchen-Parmesan-Frikadellen  
Köttbullar  
Bifteki mit Tsatsiki und Bauernsalat  
Cevapcici  
Gefüllte Pljeskavica  
Türkische Hackfleischspieße  
Boulettes à l'algérienne

## **AUS ALLER WELT**

Reisnudelsalat mit Hackfleisch  
Thailändischer Hähnchenhackfleischsalat  
Japanische Gyozas  
Bakso babi (Indonesische Fleischklößchensuppe)  
Ciorbă de perișoare  
Tajine mit Hackbällchen und Oliven

Tacos mit Hackfleisch  
Chili con carne  
Sloppy Joe  
Scotch Eggs  
Arancini al ragù  
Spaghetti Bolognese  
Gefüllte Muschelnudeln  
Gefüllte Weinblätter  
Gefüllte Auberginen

Register  
Über die Autorin  
Impressum



# ≡ EINLEITUNG ≡



# ≡ WHAT THE HACK ≡

Von der guten alten Hausmannskost mit Nostalgiefaktor bis zu exotischen Gerichten, die Urlaubserinnerungen wecken -

Hackfleischgerichte erfreuen sich überall auf der Welt größter Beliebtheit! Hackfleisch ist ein Alleskönner, der sich auf vielfältige Weise mit Gemüse, Kartoffeln, Reis und Nudeln kombinieren und durch allerlei Würzzutaten immer wieder anders zubereiten lässt. Da man dafür keine edlen Fleischstücke und für viele Gerichte keine große Menge braucht, ist auch der Preis meist überschaubar.

### **AM BESTEN FRISCH**

Hackfleisch sollten Sie nach dem Einkauf möglichst in einer Kühltasche rasch nach Hause bringen und am selben Tag zubereiten. Idealerweise wählen Sie bei dem Metzger Ihres Vertrauens das Stück aus und lassen es frisch durchdrehen.

Sicher haben Sie aber auch im Supermarkt schon abgepacktes Hackfleisch gesehen, dessen Verbrauchsdatum erst in ein paar Tagen endete. »Unter Schutzatmosphäre verpackt« heißt es da auf der Packung. Das besagt, dass die Luft in der Packung abgesaugt und durch ein Gemisch aus Sauerstoff, Kohlendioxid und eventuell Stickstoff ersetzt wurde. Dadurch behält das Fleisch seine appetitliche Farbe und verdirbt nicht so schnell. Falls Sie sich dafür entscheiden, sollten Sie unbedingt das Verbrauchsdatum beachten, das nicht mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum anderer Lebensmittel zu verwechseln ist!

»Verbrauchsdatum« besagt, dass das Fleisch durchgehend bei 2 Grad gelagert und bis zum Stichtag definitiv verwendet werden muss! Da Kühlschränke häufig nur 4-6 Grad kalt sind, sollten Sie das abgepackte Hackfleisch immer komplett durchgaren.

### **ROHES HACK**

Wie schon gesagt, am besten kaufen Sie Hackfleisch am Tag der Zubereitung frisch beim Metzger. Dann dürfen Sie es



sich sogar roh schmecken lassen, probieren Sie doch beispielsweise mal:

### **TATAR »NOÉ«**

Für 1 Portion 125 g sehr frisches, mageres Rinderhackfleisch dünn auf einem kalten Teller verteilen und eine Zitrone darüber auspressen. 4 abgetropfte Sardellen (in Öl) fein hacken. 1-2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe abziehen und sehr fein hacken. 2-3 Stängel Petersilie (oder Koriandergrün) waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Alles mit 1 Eigelb von einem sehr frischen Bio-Ei und 1 TL Dijonsenf auf das Fleisch geben und mit einer Gabel sorgfältig untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzig abschmecken und wieder auf dem Teller austreichen. Mit Tomatenachteln und schwarzen Oliven garnieren und mit geröstetem Brot servieren.

### **GEMISCHTES HACK**

Ist bei Rezepten von »gemischtem Hack« die Rede, so handelt es sich hierzulande um eine Mischung aus Rinder- und Schweinehackfleisch, und zwar etwa im Verhältnis 1:1. Das Schweinefleisch bringt etwas mehr Fett und einen milden, leicht süßen Geschmack mit, der das Hackfleisch saftiger macht als reines Rinderhack. Am Ende bleibt es aber natürlich Ihrem Geschmack überlassen. Sie können es bei den Rezepten immer durch Rinderhack ersetzen und eventuell ein wenig Olivenöl untermengen.

Schweinehack ist nicht nur in Deutschland beliebt, sondern spielt auch in vielen asiatischen Gerichten eine Rolle. Es ist wie jedes Hackfleisch leicht verderblich, sollte deshalb immer frisch eingekauft, die Kühltaste nicht unterbrochen und schnell verbraucht werden.

In mediterranen Ländern spielt Schweinefleisch eine untergeordnete, in vielen orientalischen Ländern aus religiösen Gründen gar keine Rolle. Wenn dort eine Mischung aus verschiedenen Fleischsorten verwendet wird, so ist das in der Regel Rind und Lamm. In nordischen Ländern kommt, beispielsweise für die schwedischen Köttbullar, neben Rind auch mal Wild oder Elch zum Einsatz.

## **TIEFGEKÜHLT**

Da Lammhackfleisch bei uns keine Tradition hat, wird es bei hiesigen Metzgern nur selten angeboten. Ganz sicher aber bekommen Sie es bei türkischen und arabischen Metzgern. Sie haben keinen in Ihrer Nähe? Dann finden Sie Lammhack eventuell tiefgekühlt im Supermarkt oder Bioladen. Hackfleisch lässt sich im Übrigen auch prima selber einfrieren: Füllen Sie das frisch gekaufte Hack portionsweise in Gefrierbeutel, drücken es darin ganz flach und frieren Sie es ein. So können Sie es zum Braten direkt in die Pfanne oder den Topf legen und schnell bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Wenden und Zerteilen gleichzeitig anbraten und auftauen. Eins sollten Sie jedenfalls immer vermeiden, nämlich dass Hackfleisch über längere Zeit bei Zimmertemperatur herumsteht. Durch die riesige Oberfläche des zerkleinerten Fleisches vermehren sich Keime rasant und können schnell zur Gesundheitsgefahr werden.

## **GEFLÜGELHACK**

Mögliche Keime und deren schnelle Vermehrung sind der Grund dafür, dass es kein Geflügelhackfleisch im Handel gibt. Wenn Sie für ein Rezept also Hähnchen- oder Putenhack verwenden möchten, so müssen Sie es selber vorbereiten. Waschen Sie die Fleischstücke kalt ab und trocknen Sie sie mit Küchenpapier ab. Dann würfeln Sie das Fleisch und legen es auf einem Stück Pergamentpapier in

den Tiefkühler. Nach etwa 30 Minuten ist es leicht angefroren und lässt sich perfekt durch den Wolf drehen, im Blitzhacker zerkleinern oder mit einem scharfen Messer fein würfeln und durchhacken.

So, nun sind Sie gerüstet für all die Köstlichkeiten in diesem Buch. Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen und Schmausen!



# DEUTSCHE KLASSIKER

**Maultaschen, Buletten, Kohlrouladen - schon beim Gedanken daran läuft vielen das Wasser im Munde zusammen! Diese und viele andere Hackfleischgerichte zählen zu den Klassikern der deutschen Küche. Gemischtes Hackfleisch aus Schwein und Rind ist dabei die beliebteste Basis. Aber auch das feinere Kalbshack findet zum Beispiel für Königsberger Klopse Verwendung - zum Reinlegen gut! In diesem Kapitel finden Sie die Rezepte, die Sie vielleicht schon aus der Kindheit kennen, weil die Oma sie häufig gemacht hat. Viel Spaß beim Wieder- oder Neuentdecken!**



# **Bauerntopf**

**Für 4 Personen • Zubereitung ca. 30 Minuten plus  
30 Minuten Garzeit**

## **Für den Bauerntopf**

**2 Zwiebeln**

**3 EL Rapskernöl**

**400 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein)**

**2 EL Tomatenmark**

**400 ml Fleischbrühe**

**250 g Tomatenpüree**

**1 Knoblauchzehe**

**1 EL edelsüßes Paprikapulver**

**1 EL rosenscharfes Paprikapulver**

**Salz**

**1 Lorbeerblatt**

**400 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln**

**1 große rote Paprikaschote**

**150 g Datteltomaten**

**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

## **Zum Anrichten**

**Basilikum oder gehackte glatte Petersilie**

**4 EL saure Sahne oder Crème fraîche (optional)**

## **Bauerntopf**

Die Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Hackfleisch 4-5 Minuten krümelig anbraten. Die Zwiebeln und das Tomatenmark

dazugeben und unter Rühren 2 Minuten mitbraten. Mit der Fleischbrühe und dem Tomatenpüree ablöschen und aufkochen lassen. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Die beiden Paprikapulver, eine kräftige Prise Salz und das Lorbeerblatt hinzufügen und alles 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Datteltomaten waschen und halbieren. Alles zusammen in den Topf geben und weitere 20 Minuten zugedeckt garen, bis die Kartoffeln weich sind. Das Lorbeerblatt entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Anrichten**

Den Bauerntopf in tiefe Teller verteilen und mit frischen Basilikumblättern oder gehackter Petersilie garniert servieren. Nach Belieben noch jeweils 1 EL saure Sahne oder Crème fraîche daraufsetzen.

### **TIPP**

Grundsätzlich können alle Arten von Tomaten verwendet werden. Nach Belieben können sie mit kochendem Wasser überbrüht und gehäutet werden.





# **Falscher Hase (Hackbraten)**

**Für 4-6 Personen • Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten plus 1 Stunde Garzeit**

## **Für den falschen Hase**

**2 Brötchen vom Vortag**

**6 Eier**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe (optional)**

**½ Bund glatte Petersilie**

**800 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein)**

**1 EL mittelscharfer Senf**

**1 TL edelsüßes Paprikapulver**

**1 TL getrockneter Oregano**

**Salz**

**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

**1-2 EL Semmelbrösel (bei Bedarf)**

**2 EL neutrales Pflanzenöl**

**125 g Frühstücksspeck (in Scheiben)**

**750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln**

## **Zum Anrichten**

**1 EL gehackte glatte Petersilie**

## **Falscher Hase**

Die Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. 4 Eier anpiksen, in kochendes Wasser einlegen und 8 Minuten kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Die Zwiebel und gegebenenfalls den Knoblauch

abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und die Blätter fein schneiden. Alles mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Brötchen gut ausdrücken, fein zerzupfen und hinzufügen. Die restlichen Eier (2), den Senf, das Paprikapulver und den Oregano dazugeben. Alles gut verkneten und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Falls die Masse sehr weich ist, die Semmelbrösel unterkneten. Aus der Hackfleischmasse eine längliche Rolle von ca. 25 cm Länge formen und längs eine Rinne eindrücken. Die gekochten Eier pellen, hineindrücken und die Hackfleischmasse über den Eiern zusammendrücken. Ein Blech mit 1 EL Öl einpinseln und den Hackbraten darauflegen. Die Speckstreifen quer dicht an dicht darüberlegen und die Enden unter den Hackbraten schieben, so dass dieser fest umhüllt ist. Den »Falschen Hasen« auf der mittleren Schiene im auf 200 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze, Umluft 180 °C) ca. 30 Minuten braten.

Dann die gründlich gewaschenen und in Längsspalten geschnittenen Kartoffeln in einer Schüssel mit dem restlichen Öl (1 EL) mischen. Die Spalten um den Hackbraten herum auf dem Blech verteilen, ca. 15 Minuten weiterbraten, einmal wenden und weitere 15 Minuten braten. Den »Falschen Hasen« herausnehmen und in dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelspalten salzen.

### Anrichten

Die Hackbratenscheiben auf die Teller verteilen und die Kartoffelspalten daneben anrichten. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

**TIPP**

Dazu schmeckt selbst gemachter Apfelmeerrettich: 2-3 säuerliche Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob in einen Topf raspeln. 1-2 TL Zucker und 2 EL Zitronensaft oder Weißweinessig dazugeben und unter Rühren aufkochen lassen. 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen. 2-3 TL frischen Meerrettich dazureiben, 1 EL Crème fraîche unterrühren und mit Salz abschmecken.



# **Gefüllte Champignons**

**18-20 Stück • Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
plus 25 Minuten Garzeit**

## **Für die gefüllten Champignons**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**½ Bund glatte Petersilie**

**400 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein)**

**1 Ei**

**1 EL mittelscharfer Senf**

**2 EL Crème fraîche**

**etwas abgeriebene unbehandelte Zitronenschale**

**Salz**

**Chiliflocken**

**1-2 EL Semmelbrösel (bei Bedarf)**

**18-20 braune Champignons**

**ca. 2 EL Olivenöl**

**100 g geraspelter Emmentaler**

## **Zum Anrichten**

**gemischter Salat**

## **Gefüllte Champignons**

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und die Blätter fein schneiden. Das Hackfleisch mit der Zwiebel, dem Knoblauch und der Petersilie in eine Schüssel geben. Das Ei, den Senf und die Crème fraîche dazugeben und mit