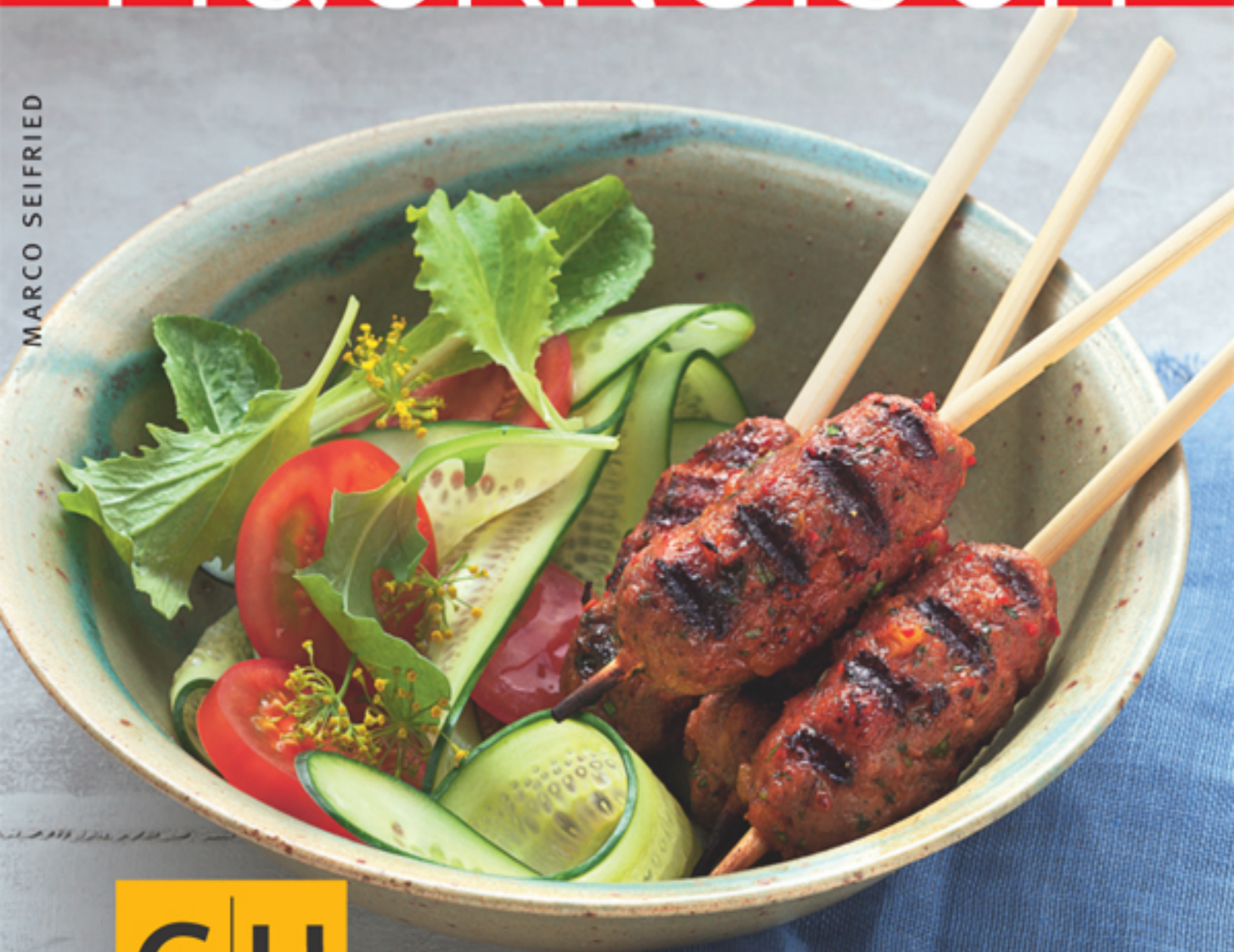


# Hackfleisch

MARCO SEIFRIED



# Ein echtes Multi-Talent

Die meisten denken bei Hackfleisch vielleicht an Fast Food und Burger – doch das durchgedrehte Fleisch kann viel mehr! Es ist ein wahres Allround-Genie und zählt nicht umsonst zu den **Lieblingsprodukten in unseren Küchen**. Lassen Sie sich überraschen, was man mit Hackfleisch **in Topf und Pfanne, im Ofen und auf dem Grill** alles machen kann. Ob mit Kräutern und Gewürzen aufgepeppt, mit Gemüse, Reis und Nudeln kombiniert oder in knusprigen Teig gepackt: Hackfleisch zeigt sich in unseren Rezepten immer wieder von einer neuen köstlichen Seite. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt, denn Hackfleisch ist auch international ein Star. Freuen Sie sich **auf heiß geliebte Klassiker und neue Kreationen**, die auch Ungeübten auf Anhieb gelingen. Und wenn **Freunde zum Essen kommen**, lassen sich die Rezepte ohne Schwierigkeiten verdoppeln – denn Hack ist nicht nur vielseitig, sondern auch für jeden erschwinglich.

## Also: Ran an die Buletten!

**Und damit alles sicher gelingt, finden Sie auch in diesem Buch die 10-GU-Erfolgstipps - einfach umblättern! Sollten Sie weiteren Rat zum Thema benötigen, helfen Ihnen unsere Experten gerne weiter. > [≥](#)**

# Gut zu wissen: Hackfleisch-Basics

*Ob roh oder gebraten – die Verwandlungsmöglichkeiten von Hackfleisch sind nahezu grenzenlos. Mit einigen nützlichen Tipps wird der Genuss immer wieder ein Vergnügen.*

Es gab Zeiten, da wurde Hackfleisch mit einem Messer per Hand zerkleinert – heute erledigt das der Fleischwolf. Im Prinzip lässt sich jedes Fleisch damit zu Hack verarbeiten. Wer einen Fleischwolf besitzt, kann alle Sorten eigenhändig durchdrehen.

Weniger aufwendig ist der Gang zum Metzger oder in den Lebensmittelhandel. Die Hauptsache ist: Rohes Hack muss frisch sein!

## Rosige Aussichten

Vom Metzger wird Hack täglich frisch zubereitet. Dort ist es beliebig portionierbar. Das Standardangebot besteht aus Rinderhack, Schweinehack, gemischtem Hackfleisch, Mett und Tatar. Supermärkte bieten meist die tagesfrisch abgepackte Variante in der Kunststoffschale an, die mit Folie umhüllt ist. Schaut man in die Tiefkühltruhen, liegt dort oft eingefrorenes Lammhackfleisch griffbereit.

In den Kühltheken findet man teilweise ein unter Schutzatmosphäre verpacktes sogenanntes EU-Hack. Das ist in den Spezialpackungen mehrere Tage haltbar. Auch Geflügel- und Kalbshackfleisch wird in dieser Form verkauft.

Frische verrät in allen Fällen ein prüfender Blick durch die Folie: Sieht das Hack rosig aus, ist es genießbar. Finger

weg von gräulichem Fleisch und beschädigten Verpackungen!

### Vorerst kalt gestellt

Durch die starke Zerkleinerung ist die Oberfläche des Fleisches vergrößert, das bietet Keimen eine ideale Angriffsfläche. Niedrige Temperaturen hemmen deren Ausbreitung. Am besten gehen Sie daher gleich mit einer Kühltasche zum Einkaufen.

Im Kühlschrank lagert das Fleisch in der kältesten Zone am sichersten, das ist auf der untersten Glasablage. Es sollte möglichst am Kauftag verarbeitet werden. Falls das nicht möglich ist, lässt sich die frische Ware prima einfrieren.

Wichtig: Lose verpacktes Hack zu Hause sofort auswickeln und in einen verschließbaren Behälter umfüllen. Für Grillgerichte vorbereitetes Hack sollten Sie ebenso kühlen, bevor es auf dem Grill brutzelt.

### Hackfleisch im Einsatz

Mett und Tatar (Beefsteakhack) können ohne Bedenken roh verzehrt werden, vorausgesetzt sie sind frisch. Alle anderen Sorten sollten Sie unbedingt durchgaren. Wird Hack krümelig gebraten, nicht gleich alles in die Pfanne geben. Das Fleisch zieht sonst Flüssigkeit und bräunt nicht.

Hackteig für Frikadellen oder Braten ist mit den Händen oder den Knethaken eines Handrührgeräts rasch durchgeknetet. Wenn alle Zutaten gut vermischt sind, fällt beim Braten nichts auseinander.

1 Ei auf ca. 500 g Hackfleisch sorgt für eine perfekte Bindung. Taucht man die Hände zwischendurch in kaltes Wasser, lassen sich Frikadellen & Co. besser formen. Dann

bleibt nichts an den Fingern kleben und die Klöße werden glatter. Hände und benutzte Küchenutensilien anschließend zügig waschen, dann haben Keime keine Chance und Hackreste können gar nicht erst antrocknen.



## Die beliebtesten Sorten auf einen Blick



Rinderhack (1) wird aus sehnearmem Rindfleisch hergestellt. Es enthält max. 20 % Fett und schmeckt etwas kräftiger. Schweinehack (2) ist mit max. 35 % Fett die fettreichste Sorte und deshalb gebraten besonders saftig. Gemischtes Hack (3) besteht aus Schweine- und Rindfleisch mit höchstens 30 % Fett und heißt auch Hack »halb und halb«. Als Mett, Hackepeter oder Thüringer Mett ist vorgewürztes Schweinehack erhältlich, das auch gerne

roh als Brotbelag verzehrt wird. Tatar, Beefsteakhack oder Schabefleisch ist rohes Hack aus fettarmem Rindfleisch (max. 6 % Fett).



Hackfleisch ist schnell selbst gemacht: Das gelingt am besten mit einem Fleischwolf oder mit einem sehr scharfen Küchenmesser. Ideal für Sorten wie Lamm, Kalb oder Geflügel, die nicht zum Standardangebot gehören. Vorsicht beim Blitzhacker: Das Fleisch wird rasch zu fein und die Masse erwärmt sich schnell.



Geflügelhackfleisch (1) besteht aus fettarmem Hähnchen- oder Putenfleisch. Im Handel ist es abgepackt und meist schon vorgewürzt erhältlich.

Kalbshackfleisch (2) gilt als besonders zart im Geschmack und ist mit ca. 10 % Fett relativ mager.

Lammhackfleisch (3) schmeckt kräftig und passt gut zu Knoblauch. Türkische Lebensmittelhändler bieten es oft frisch an oder Sie greifen zur tiefgefrorenen Variante aus dem Supermarkt.



# Hackteig – so geht's

*Dieses Grundrezept ist nicht nur für Frikadellen ein Hit! Mit neuen Ideen zum Auflockern und Würzen schmeckt es immer wieder anders.*

1 Brötchen (vom Vortag)  
1 Zwiebel  
1 TL Butter  
400 g gemischtes Hackfleisch  
1 Ei  
1 TL Tomatenmark  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer  
2–3 EL Öl oder Butterschmalz

Für 4 Personen

🕒 **25 Min. Zubereitung | 15 Min. Garen**

**Pro Portion ca. 380 kcal, 25 g EW, 30 g F, 5 g KH**

1 Brötchen in Scheiben schneiden und in kaltem Wasser einweichen (Bild 1). Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, herausnehmen und kurz abkühlen lassen.



2 Brötchen sehr gut ausdrücken. Mit Hack, Zwiebel, Ei, Tomatenmark, Senf, Paprika, Salz und Pfeffer verkneten (Bild 2). Hack mit angefeuchteten Händen zu 4 oder 8 Frikadellen formen (Bild 3). Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin unter Wenden 10-15 Min. braten.





## VARIANTEN

Für einen lockeren Teig:

2-3 eingeweichte und ausgedrückte Toastbrotsscheiben (ohne Rinde), 1 große gekochte, gepellte und zerdrückte Kartoffel, 2 EL gekochter Reis, 2 EL Quark, 2 EL eingeweichte Haferflocken oder 3 EL Semmelbrösel anstelle des eingeweichten Brötchens unterkneten.

Für eine würzige Note:

Mit Ketchup, Ajvar, Paprikamark, Sahnemeerrettich, Wasabi-Paste, Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Zimt, Kreuzkümmel, Currypulver, Chili, Petersilie, Oregano, Majoran, Thymian oder Basilikum können Sie den Hackteig nach Belieben abwandeln.

# Frikadellen 3-mal anders gefüllt

*Überraschung auf den ersten Biss: Im kross gebratenen Hackteig (Grundrezept) versteckt sich jedes Mal eine andere raffinierte Füllung – ein Gruß aus Europas Küchen.*



## Hirten-Bifteki (4 Personen)

50 g Schafskäse (Feta) in Würfel schneiden. 1 Stück Zucchini (20 g) waschen, grob raspeln und mit Küchenpapier trocken tupfen. 3 schwarze Oliven (ohne Stein) in Ringe schneiden. Käsewürfel, Zucciniraspel und Oliven mit 1 TL getrocknetem Oregano mischen. Den Hackteig (Grundrezept) in 4 Portionen teilen und jeweils zu flachen Fladen kneten. Jeweils  $\frac{1}{4}$  der Käse-Zucchini-Füllung in die Mitte geben und den Hackteig außenherum zu Frikadellen formen. Die Frikadellen in einer Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze unter Wenden 10–15 Min. braten.



### Bauern-Polpette (4 Personen)

1 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und hacken. 10 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten abtropfen lassen und in Würfel schneiden. 50 g Mozzarella würfeln. Alle Zutaten mit 1 TL Gourmetkapern und 1 TL gehacktem Basilikum mischen. Den Hackteig (Grundrezept) in 4 Portionen teilen und jeweils zu flachen Fladen kneten. Jeweils  $\frac{1}{4}$  der Tomaten-Mozzarella-Füllung in die Mitte geben und den Hackteig außenherum zu Frikadellen formen. Die Frikadellen in einer Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze unter Wenden 10–15 Min. braten.





### Hütten-Tätschli (4 Personen)

25 g Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden.  
50 g entrindeten Raclettekäse würfeln. Beides mit 1 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt) und 1 TL gehackter Petersilie mischen. Den Hackteig (Grundrezept) in 4 Portionen teilen und jeweils zu flachen Fladen kneten. Jeweils  $\frac{1}{4}$  der Gurken-Raclettekäse-Füllung in die Mitte geben und den Hackteig außenherum zu Frikadellen formen. Die Frikadellen in einer Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze unter Wenden 10–15 Min. braten.