



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit Essen und Trinken: Immer gut: Hack!

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 18.06.2018
(ESD beim WDR am 20.02.2016)

Immer gut: Hack! Neue Ideen zu einem Lieblingsthema

Es ist immer wieder überraschend, wie vielseitig Hackfleisch ist, wie unterschiedlich es zubereitet wird und es doch jeden Tag anders schmecken kann. Doch eines ist gewiss: Hackfleisch ist immer saftig, immer zart, immer anders und immer köstlich.

Die Rezepte

Hackpäckchen mit Orangenduft

Wie klein die Päckchen sind, bestimmen Sie und der Verwendungszweck: Auf dem Teller serviert sind sie vielleicht kleinkinderhandteller groß. Zum Apéritif aus der Hand können sie auch walnussklein sein – dann machen sie allerdings auch ein bisschen mehr Mühe. Denn jedes einzelne Päckchen will gepackt sein: in eine dünne Speckscheibe, die beim Braten knusprig wird und das Hackfleisch herrlich saftig hält.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

Hackfleischteig:

500 g Hackfleisch (gemischt oder vom Rind, ganz nach Gusto)
1 dicke Zwiebel
3-4 Knoblauchzehen
2 EL Öl oder Butter
250 g Spinat
1½ in Milch eingeweichte Brötchen (ca. 100 g)
1 Ei
Salz
Pfeffer
abgeriebene Schale einer Orange
1 gehäufte EL Majoran
1 TL Kümmel

RENEZANZA

Muskat
je 5 Piment- und Wacholderbeeren
1 Messerspitze Chilipulver

Außerdem:

300 g Bauchspeck in hauchdünnen Scheiben
Öl zum Braten

Das Hackfleisch zerzupfen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel sehr fein würfeln und mit dem ebenfalls fein gehackten Knoblauch im heißen Öl langsam weich dünsten, dabei für den Geschmack nur sanft bräunen. Den Spinat gründlich waschen, Stiele entfernen, die Blätter fein hacken, zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Die in lauwarmer Milch eingeweichten Brötchen mit dem Ei und dem etwas abgekühlten Zwiebel-Spinat-Gemisch zum Hackfleisch geben. Jetzt kräftig würzen: mit Salz, Pfeffer, Orangenschale, dem zwischen den Handflächen zerriebelten Majoran, dem Kümmel, Muskat, den fein zerriebenen Piment- und Wacholderbeeren und mit so viel Chili (kann auch alles zusammen in einem Mörser zerkleinert werden), wie man verträgt bzw. mag. Den Fleischteig gründlich durchkneten. Aus diesem Teig kleine Küchlein formen – nach Verwendungszweck größere (als volle Mahlzeit) oder kleinere (als Happen aus der Hand) – und mit je einer Speckscheibe (größere auch mit zwei) einwickeln. In einer beschichteten Pfanne langsam rundum knusprig braten.

Tip: Wenn man die Päckchen kalt servieren will, gut auf Küchenpapier abtupfen.

Beilage: Tatar von Avocado. Sieht mit seiner leuchtend grünen Farbe dazu besonders appetitlich aus und gibt, dank der reichlich verwendeten Zitrone, Frische. Dafür ein bis zwei reife Avocados schälen, den Stein herauslösen und das Fleisch möglichst akkurat in feine Würfel schneiden. Mit einer sehr fein geschnittenen Schalotte (oder Frühlingszwiebel), etwas zerdrücktem Knoblauch, viel Zitronensaft, Salz, Pfeffer und drei zerriebenen Pimentkörnern mischen. Am Ende reichlich gehacktes Koriandergrün oder Petersilie untermischen. Wer mag, gibt auch etwas milden Chili fein gehackt dazu.

Lauchtorte

Ein geradezu spektakuläres Essen für Gäste, wenn man sich etwas Mühe mit der Verzierung des Teigdeckels gibt, das sich prima vorbereiten lässt. Ein Imbiss, der nicht viel Mühe macht und auch ein feiner Happen zum Glas Wein, zum Apéritif oder gemütlich auf der Couch zu essen.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1,5 Pakete Butterblätterteig (ca. 6 Teigplatten, je nach Größe der Torte)
3 Lauchstangen
Salz
3-4 Knoblauchzehen
4 EL Butter
Pfeffer
Muskat
1 Brötchen oder 3 Brotscheiben

ca. 100 ml Milch
500 g Hackfleisch (nach Belieben gemischt oder reines Rind, auch Hack vom Lamm!)
3 Eier
1 gehäufte TL gutes Currypulver (oder Raz-el-Hanout)
Chili (nach Geschmack)
Mehl zum Ausrollen
Butter für die Form
3 EL Milch

Den Blätterteig aus der Tiefkühltruhe nehmen und auftauen lassen. Den Lauch aufschlitzen, gründlich waschen. Die äußeren Blätter (unschöne oder beschädigte Blätter entfernen) in Salzwasser drei Minuten blanchieren, dann in kaltem Wasser abkühlen. Das Innere vom Lauch in feine Ringe schneiden und mit gehacktem Knoblauch in einer großen Pfanne in zwei Löffeln heißer Butter andünsten. Dabei salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. In der Zwischenzeit Brötchen oder Brot in kleine Würfel schneiden, mit Milch beträufeln und einweichen. Schließlich die Brötchenwürfel mit Hackfleisch und zwei Eiern vermischen, die Masse sehr kräftig mit Curry, Chili (je nach Gusto), Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende den angebratenen und nun abgekühlten Lauch hinzugeben und alles miteinander gründlich mischen. Vier Teigplatten aufeinanderstapeln und dünn ausrollen. Eine ausgebutterte Springform (24 bis 26 Zentimeter Durchmesser – je nachdem, wie hoch man die Torte haben will) damit so auskleiden, dass der Teig weit über den Rand steht. Die blanchierten Lauchblätter darauf ausbreiten, sodass auch sie über den Rand reichen. Auf dieses Bett die gut abgeschmeckte Hackfleischfüllung geben und glatt streichen. Die Lauchblätter darüber klappen, auch den Teig darüber schlagen, soweit er reicht. Die restlichen Teigplatten ebenfalls dünn ausrollen. Einen Deckel ausschneiden und die Torte damit zudecken. In die Mitte ein kleines Loch schneiden, aus dem beim Backen Dampf entweichen kann. Aus dem Rest Streifen ausradeln und den Deckel damit noch schön dekorieren. Am Ende ein Eigelb mit etwas Milch verrühren und die Oberfläche damit einpinseln. In den 200 Grad Celsius heißen Ofen schieben (Heißluft / 220 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) und die Lauchtorte 30 bis 45 Minuten backen, bis sie einen goldbraunen Deckel bekommen hat.

Tipp: Schmeckt natürlich am besten frisch aus dem Ofen – kann man aber gut am nächsten Tag noch kalt servieren!

Beilage: Braucht man eigentlich keine. Gut passt natürlich ein Salat.

Getränk: Da geht fast alles: ein Pils, ein Weiß- oder ein Rotwein.

Mangoldroulade

Eine dicke Roulade, die, wenn man sie in Scheiben schneidet, eine hübsche Schnecke im Inneren zeigt. Als Hülle geht natürlich statt Mangold auch Spinat, vor allem der feste Freilandspinat, oder auch die Blätter vom Rübstieler. Zur Auflockerung der Fleischfarce nehmen wir hier Bulgur, der einen wunderbar nussigen Geschmack liefert. Er ersetzt also das Brötchen, das wir sonst für den Hackfleischteig nehmen. Stattdessen kann man auch Reis, Hirse oder Grünkern verwenden.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

ca. 500 g Mangold
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
100 g Bulgur
ca. 200 ml Brühe
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
½ TL Rosenpaprika (scharf, oder Chilipulver)
1 gehäufte EL Delikatesspaprika
1 gehäufte TL Bockshornklee oder Raz-el-Hanout (orientalische Würzmischung)
500 g Lamm- oder Rinderhack
100 g dünne Scheiben gekochter Schinken
100 g dünne Scheiben Bergkäse

Zuerst den Mangold vorbereiten: waschen, die Stiele herausschneiden, die Blätter in Salzwasser blanchieren. Die Stiele fädeln, in streichholzfeine Streifen, dann quer in feine Würfel schneiden. Ebenso die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. In einer breiten Pfanne im heißen Öl andünsten, Bulgur und Brühe hinzufügen. Alles salzen und pfeffern und auf kleinem Feuer ein paar Minuten aufquellen lassen. Sehr kräftig würzen, mit scharfem und süßem Paprikapulver und mit gemahlenem Bockshornklee oder Raz-el-Hanout ein wenig orientalischen Geschmack verleihen. Sobald die Stiele angenehm weich geworden sind (die Körner vom Bulgur müssen noch nicht weich sein – das werden sie später beim Garen der Roulade sowieso) das Hackfleisch einarbeiten, dabei gründlich durchkneten. Die Mangoldblätter auf einem Tuch zu einer Fläche ausbreiten, so breit, wie man die Rolle lang haben möchte. Darauf Scheiben von gekochtem Schinken legen, mit Käsescheiben bedecken und nun das Hackfleisch darauf verstreichen – bis an den Rand. Die Füllung sollte die Fläche ganz bedecken, nur so bekommen wir nachher eine so hübsche schneckenartige Schnittfläche der Rolle. Mithilfe des Tuchs die Rolle wie einen Strudel aufwickeln, an den Seiten einklappen und schließlich auf ein Backblech heben. Mit Öl einpinseln und in den Ofen schieben: Wer kann, verwendet den Dampfgarer (bei 85 Grad Celsius). Dann behält die Rolle ihre schöne leuchtende Farbe. Ansonsten wird die Rolle bei möglichst niedriger Temperatur (150 Grad Celsius Heißluft oder 130 bis 140 Grad Ober- und Unterhitze) etwa 45 bis 60 Minuten im Backofen gegart, je nach Dicke der Rolle.

Tipp: Die Mangoldroulade ist gar, wenn der Saft, der heraustritt, sobald man mit einem Zahnstocher hineinsticht, nicht mehr rot oder rosa sondern farblos ist.

Getränk: ein fruchtiger Rotwein. Es passt aber auch ein Pils.

Beilage: Es genügt Weißbrot, aber perfekt passt auch ein duftiges Kartoffelpüree.

Knusprige Hack-Täschchen

Wenn man ein bisschen von der Hackfleischfarce abknapsen kann oder etwas übrig hat, dann lässt sich damit ein besonders hübscher, köstlicher Happen zaubern: Sie nehmen dafür die kleinen Teigquadrate, die im Asialaden immer zu finden sind, meist liegen sie in der Tiefkühltruhe. Sie sind hauchdünn, aus seidig glattem Nudelteig, man kann sie auftauen und die paar entnehmen, die gebraucht werden. Schneller, einfacher und pfiffiger geht's nicht.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

2 Tassen Hackfleischfarce (nach Belieben eine von den oben angegebenen Varianten)
½ Packung Wan-Tan-Hüllen (wie oben beschrieben)
1 Eiweiß
Öl zum Frittieren

Süß-scharfe Fruchtsoße:

je 1 TL fein gehackte Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Chili
1 Frühlingszwiebel
1 TL Erdnussöl
½ TL Sesamöl
100 g Erdbeer- oder Johannisbeerkonfitüre
1 EL Sojasoße
1 EL Fischsoße

Je einen Teelöffel der Farce auf eine Seite der Teigquadrate geben, rundum mit Eiweiß einpinseln und zu Dreiecken zusammenklappen. Gut zusammendrücken. Im heißen Öl schwimmend knusprig ausgebacken. Sie werden besonders knusprig, wenn man sie zweimal frittiert: Zunächst eher blass backen, herausheben und abkühlen lassen. Dann ein zweites Mal richtig goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen.

Der Dip dazu: Gehackte Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, viel Chili (nach Gusto scharfe oder eher milde, aber eine gewisse Schärfe gibt dem Dip einen besonderen Pfiff) und Frühlingszwiebel in wenig Öl andünsten, einige Löffel Johannisbeer- oder Erdbeerkonfitüre dazu. Sojasoße, Fischsoße und Sesamöl unterrühren. Für diesen hausgemachten Asia-Dip lässt man das Fertigzeug aus der Flasche nur allzu gern stehen ...

Getränk: passt zum Apéritif-Champagner oder Sekt, zum grünen Tee oder natürlich auch zum Pils.

Löwenköpfe

Ein sehr beliebtes Rezept aus der kantonesischen, also südchinesischen Küche. Dort nimmt man dafür am liebsten Schweinehack. Natürlich wird mit den typisch chinesischen Zutaten Ingwer, Knoblauch und Chili gewürzt. Das geröstete Sesamöl gibt den typisch nussigen Geschmack.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

50 g Glasnudeln
2 EL chinesische Morcheln
4-6 getrocknete Tongupilze
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1-2 Chilis (nach Größe und Schärfe)
2 EL Erdnussöl
2 TL Sesamöl
600 g Schweinehack
eventuell Koriandergrün
3 EL Sojasoße
Erdnussöl zum Backen
½ Chinakohl
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Sherry
Salz
Pfeffer
Zucker

Außerdem:

Öl zum Ausbacken der Bällchen

Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und einweichen. Auch die getrockneten Pilze in heißem Wasser einweichen. Dann jeweils die Hälfte fein schneiden, die andere Hälfte nur grob zerkleinern beziehungsweise in Streifen schneiden (Tongupilze). Unterdessen Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili sehr fein würfeln. Im Wok in wenig Öl rasch eine Minute pfannenrühren, dabei die fein gehackten Pilze zufügen. Alles mit einigen Tropfen Sesamöl, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Etwas abkühlen lassen, dann einen Teil davon unter das Schweinehack kneten (wer mag, gibt dabei auch ein kleines Händchen voll gehacktes Koriandergrün dazu). Den Fleischteig am besten mit der Hand gründlich durchwalken, dieses Kneten macht die Bällchen nachher saftig. Das ist wie beim Burger, der ja auch ohne Brot oder andere Lockerungsmittel nur deshalb auskommt, weil das Fleisch tüchtig durchgewalkt und geknetet wird. Den Wok nochmal etwas erhitzen und mit Sesamöl würzen. Den in fingerbreite Streifen geschnittenen Chinakohl darin mit dem Rest der Pilzmischung eine Minute unter Rühren braten. Die in Streifen geschnittenen Tongupilze und sowohl die Frühlingszwiebeln als auch die Glasnudeln (Glasnudeln mit einer Schere etwas zerschneiden) zufügen. Mit Sojasoße und Sherry, Salz, Zucker und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf verteilen. Aus dem Fleischteig Bällchen formen – walnuss- bis tischtennisballgroß, ganz nach Gusto – und diese zunächst im Wok in Öl schwimmend kurz backen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen. Die Bällchen auf das Chinakohlbett im Schmortopf setzen. Den Topf mit einem Deckel (oder mit Alufolie) verschließen und vor dem Servieren nochmals ca. zehn Minuten im Backofen bei 180 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze oder 160 Grad Heißluft) etwa 10 bis 15 Minuten durchschmurgeln. Beim Anrichten (da das untere dabei über die Bällchen gegeben wird) sitzen nun die Chinakohl- und Glasnudelstreifen um die Bällchen wie die Mähne

eines Löwen, daher der Name. Wer mag, gibt zum Schluss noch einmal gehacktes Koriandergrün darüber.

Beilage: duftiger Reis

Getränk: Grüner Tee oder Jasmintee