

## Hackfleisch von traditionell bis vegan – So vielfältig ist der Küchenklassiker

### Die Rezepte

Ragù alla bolognese	2
Çiğ Köfte	4
Frikadellen mit Kohlrabi-Gemüse	6
Polpettone Al Forno	8

## Ragù alla bolognese

Von Monica Riboni

Ein original italienisches Familienrezept. Egal ob klassisch mit Hackfleisch oder mit veganem Hack, beides schmeckt nach Bella Italia!



### Zutaten für 4 - 6 Personen:

- 450 g gemischtes Hackfleisch oder vegane Alternative
- 50 g Möhren
- 50 g Zwiebeln
- 50 g Staudensellerie
- 300 g passierte Tomaten
- ½ Glas trockener Weißwein
- ½ Glas Milch
- 50 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- ggfs. Brühe
- 500 g Tagliatelle oder andere Pasta

### Zubereitung:

- Gemüse waschen, Zwiebeln und Möhren schälen, dann alles in feine Würfel schneiden.

- In einem Topf Butter und Olivenöl erhitzen, dann das Gemüse darin etwas anbraten: Die Zwiebeln sollen glasig werden, aber nicht braun.
- Hackfleisch in den Topf geben, anbraten und salzen. Bei veganen Alternativen die Kochzeitangaben auf der Packung beachten.
- Wein dazu gießen und warten, bis er fast vollständig eingekocht ist. Dann Milch und die passierten Tomaten dazugeben.
- Die Variante mit Fleisch auf kleiner Hitze für mindestens 2 Stunden schmoren lassen. Bei Bedarf mit Brühe auffüllen.
- Bei der veganen Alternative die Schmorzeit je nach Packungsangabe verkürzen.
- Ob die Fleisch-Variante fertig ist, erkennt man daran, dass das Fett oben auf dem Ragù schwimmt.
- Kurz vor Ende der Garzeit die Bolognese mit Salz und Pfeffer würzen. Außerdem die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen.
- Sobald sie gar sind, das Wasser abschütten und die abgetropften Nudeln in den Topf mit der Bolognese-Sauce geben. Direkt im Topf vermischen, dann servieren.

## Çiğ Köfte

Von Ayşe Tunçöz

Ein Fingerfood, mit dem Sie auf der nächsten Party die Gäste überzeugen. In der Türkei sind die kleinen Happen aus Bulgur schon jetzt ein Hit. Die besonderen Zutaten finden Sie im türkischen Supermarkt.



### Zutaten für 15 Stück:

- 170 g feiner Vollkornbulgur (köftelik)
- 180 ml kochendes Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 ml Olivenöl
- 2 EL Granatapfelsirup (und etwas mehr zum Servieren)
- 1 TL Pul Biber (Chiliflocken)
- ½ TL Sumak
- 2 EL frischer Zitronensaft (und etwas mehr zum Servieren)
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 50 g Paprikamark (ersatzweise Tomatenmark)
- 200 g Salatblätter
- 2 EL fein gehackte Petersilie (und etwas mehr zum Servieren)

**Zubereitung:**

- Bulgur mit kochendem Wasser übergießen, kurz verrühren und zum Quellen zur Seite stellen.
- Zwiebel schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Die geriebene Zwiebel in Küchenpapier einwickeln und gut mit den Händen auspressen. Die ausgepresste Zwiebelmasse zum Bulgur geben.
- Knoblauch schälen und ebenfalls fein reiben und zum Bulgur geben.
- Mit einem Schneebesen aus Olivenöl, Granatapfelsirup, Pul Biber/Chiliflocken, Sumak, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikamark eine Soße anrühren.
- Gewürzsoße, Bulgur, geriebene Zwiebel und Knoblauch miteinander vermischen, danach für 1-2 Minuten mit einem Pürierstab pürieren, bis die Masse klebrig wird.
- Petersilie dazugeben und unter die Masse mischen.
- Mit einer Hand etwas von der Bulgurmasse nehmen, einen länglichen Kloß formen und dann die Hand leicht zur Faust ballen, damit die „klassische“ Çiğ Köfte – Form entsteht (Oval, aber mit deutlichen Fingerabdrücken.)
- Auf ein paar Salatblättern anrichten und mit etwas Zitronensaft, Granatapfelsirup und frischer Petersilie servieren.
- Die Bällchen werden zum Essen in ein Salatblatt gewickelt und mit den Fingern gegessen.

## Frikadellen mit Kohlrabi-Gemüse

Von Björn Freitag

Egal ob Frikadelle, Bulette oder Fleischküchle – ein Rezept für gebratene Fleischklößchen sollte jeder Hobbykoch und jede Hobbyköchin haben. Björn Freitag macht seine Frikadellen so:



### Zutaten für 4 Personen:

Zutaten Frikadellen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Brötchen (vom Vortag)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 Zwiebel
- 100 g geräucherten Speck (durchwachsen)
- Paprikapulver, edelsüß
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 1 Teller Paniermehl

**Zutaten Kohlrabi-Gemüse:**

- 2 Kohlrabi
- 1 EL Schmand
- 1 Glas Gemüsefond
- 1 Prise Muskatnuss
- 1-2 EL Petersilienblätter

**Zubereitung:**

- Speck in kleine Würfel schneiden.
- Speckwürfel in einer Pfanne kross anbraten (etwa 10 Minuten).
- In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Zwiebeln zum Speck geben und etwas mitbraten lassen (weitere 5 – 10 Minuten).
- Kohlrabi schälen und in etwa daumenbreite Stifte schneiden.
- Kohlrabistifte in einen flachen Topf geben und mit Gemüsebrühe auffüllen, so dass das Gemüse damit bedeckt ist. Bei geschlossenem Deckel für 10 Minuten köcheln lassen. Falls zu viel Flüssigkeit verkocht, etwas Brühe nachgießen.
- Brötchen in Wasser legen und quellen lassen, bis sie so weich geworden sind, dass sie sich mit den Händen zu einer Masse kneten lassen.
- Hackfleisch in einer Schüssel mit Tomatenmark, Senf und nach Belieben Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Die Knoblauchzehe schälen und in die Hackfleischmasse reiben.
- Brötchen mit den Händen auspressen, in kleine Stücke reißen und mit zum Hackfleisch geben.
- Angebratenen Speck und Zwiebeln hinzufügen, zum Schluss noch das Ei ins Hackfleisch schlagen und alles gut vermengen, bis alles gleichmäßig verteilt ist.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen (der Pfannenboden sollte überall leicht benetzt sein).
- Mit leicht feuchten Händen aus dem Hackfleisch Frikadellen formen.
- Frikadellen von beiden Seiten in Paniermehl wenden.
- Bei mittlerer Hitze die Frikadellen langsam und gleichmäßig von beiden Seiten in der Pfanne fertig braten. Bei zu hoher Hitze verbrennen die Frikadellen von außen, sind aber von innen noch roh.
- Sobald beim Kohlrabi die gesamte Brühe verkocht ist, etwas Öl dazugeben und nach Belieben mit Muskat würzen.
- Schmand und gehackte Petersilie zum Kohlrabi-Gemüse geben.
- Kohlrabi-Gemüse und Frikadellen anrichten.

## Polpettone Al Forno

Rezept von Monica Riboni

Haben Sie schon einmal Hackbraten auf italienisch probiert? Den gibt es nämlich nicht nur in Deutschland. Monica Riboni bringt ihr Familienrezept aus der italienischen Heimat mit: Polpettone Al Forno.



### Zutaten für 4 Personen:

- 450 g Rinderhackfleisch
- 300 g Salsiccia (grobe italienische Wurst)
- 120 g Weißbrot in Scheiben
- 100 g Parmesankäse am Stück
- 30 g Pecorino
- 1 Glas Milch
- 1 Ei
- 300 g frischer Spinat
- 80 g gekochter Schinken
- 70 g Scamorza-Käse
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack
- 1 Bund aromatische Kräuter (Rosmarin und Salbei)
- Olivenöl



**Zubereitung:**

- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Weißbrotscheiben in daumenbreite Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Milch einweichen. Beiseitestellen und derweil die Nadeln eines Rosmarinzeigs und 2-3 Salbeiblätter fein hacken.
- Spinat gut waschen, trocken tupfen und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Salzen und pfeffern. So lange dünsten, bis die Blätter zusammenfallen und weich werden. In einem Sieb gut abtropfen lassen.
- In der Zwischenzeit Parmesan und Pecorino in eine zweite Schüssel reiben. Salsiccia häuten: Dazu das Innere der Wurst an einem Ende herausdrücken. Die Wurstmasse zusammen mit dem Rinderhackfleisch zum geriebenen Käse geben. Alles salzen und pfeffern. Vorsicht: Pecorino ist schon relativ salzig.
- Eingeweichtes Brot ausdrücken, mit der Hälfte der gehackten Kräuter und einem Ei ebenfalls zur Fleischmasse geben. Mit Muskatnuss würzen. Alles mit der Hand verkneten.
- Die Masse auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backpapier verteilen. Mit einem weiteren Blatt Backpapier abdecken und mit einem Nudelholz zu einem Rechteck von etwa einem Zentimeter Dicke ausrollen.
- Das obere Backpapier entfernen. Den Spinat mit einem Messer klein schneiden und mit den restlichen gehackten Kräutern auf dem Fleisch verteilen. Beim Anordnen der Füllung die Ränder aussparen.
- Scamorza-Käse in feine Scheiben schneiden und mit dem Schinken gleichmäßig auf dem Spinat verteilen.
- Den Hackbraten mithilfe des Backpapiers aufrollen. An den Enden das Hackfleisch „verschließen“, sodass man die Füllung nicht mehr sehen kann. Abschließend den aufgerollten Hackbraten mit einem weiteren frischen Blatt Backpapier umwickeln. Gegebenenfalls in der Mitte und an den Enden mit Küchengarn verschließen.
- Den in Backpapier eingerollten Hackbraten auf einem Backblech bei 180 °C Umluft für 40 bis 50 Minuten im Ofen garen. Um herauszufinden, ob der Hackbraten gar ist, mit einer langen Metallnadel (z. B.: Rouladennadel oder dünnen Stricknadel) die Mitte des Bratens anstechen. Die Nadel darf beim Herausziehen nicht mehr kühl sein, dann ist der Braten gar.  
In Scheiben geschnitten servieren – dann kommt der grüne Spinat am besten zur Geltung.