

Fleisch



Auch ein Braten ist halb so wild - also keine Angst! Sofern man einen Römertopf hat, braucht man garnix weiter zu tun, als den Braten in den Topf packen und die angegebene Zeit abzuwarten.

Macht man den Braten im Bräter oder in einem Topf, muß man aufpassen, daß im Topf immer noch Flüssigkeit ist - sonst brennt's an !!!



Bolognese-Sauce (Rezept für 4 Personen)



- 750 g gemisches Hackfleisch
- 4 Eßlöffel Öl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pakete Bolognesesauce (Knorr oder Maggi)
- 3 - 4 Blätter frisches Basilikum

Zwiebeln schälen und kleinschneiden, Knoblauch schälen und kleinschneiden; Basilikumblätter kleinschneiden.

(Basilikum gehört zu den Kräutern; wird vor allem in der italienischen Küche häufig eingesetzt. Kleine Töpfchen mit Basilikumpflanzen erhält man mittlerweile zu fast jeder Jahreszeit in Gemüsegeschäften und auf dem Markt. Im Spätfrühjahr und den Sommer über gibt es Basilikumtöpfchen auch in fast jedem Supermarkt.)

Das Öl in einem Topf erhitzen (höchste Kochplattenstufe), Fleisch hineingeben und anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Bolognesesauce nach Anweisung ebenfalls zugeben. Wenn's kocht, Herdplatte runterdrehen (auf 3 - 4 bei einer Scala bis 9) und das kleingeschnittene Basilikum rein; Ende der Kochzeit abwarten - fertig!.

Tip:

Wer möchte, nimmt 100 ml Wasser weniger, als angegeben und statt dessen 100 ml Rotwein.

Diese Sauce reicht man zu Nudeln, wie z.B. Spaghetti, Rigatoni, Tagliatelle. Voll geil sind hier natürlich die "Meterspaghetti", also die ganz langen! Wer lieber Reis ißt, kann das natürlich auch tun.

Ganz toll schmeckt sie auch als Füllung in Eierfannkuchen (siehe Rubrik "Eier").



Hackfleischtorte (Rezept für 6 Personen)



500 g gemisches Hackfleisch
200 g Rinderhackfleisch
4 Eßlöffel Semmelbrösel
2 Zwiebeln
5 Eier
Salz, Pfeffer
1 - 2 Eßlöffel Senf
Thymian
1 kleines Paket tiefgekühlte Erbsen
1 kleine Dose geschnittene Champignons
1 Eßlöffel Öl
2 Tomaten
3 Cornichons

Erbsen abends vorher vom Gefrierfach in den Kühlschrank zum Auftauen stellen.

Aus Hackfleisch, feingeschnittenen (bzw. geraspelten) Zwiebeln, Eiern, Salz, Pfeffer, Senf und Thymian einen Fleischteig herstellen.

(Thymian gehört zu den Kräutern; man bekommt es im Gewürzregal jedes Supermarktes).

Die Erbsen und die abgetropften Champignons untermischen.

Eine Springform (= ein Kuchenblech, in dem z.B. Biskuitböden gebacken werden) oder eine Auflaufform mit dem Öl einfetten und den Fleischteig einfüllen. Bei ca. 175 Grad im Backofen 60 Minuten backen.

Etwas abkühlen lassen, auf einen großen Teller oder eine Tortenplatte setzen und mit Tomatenscheiben und Cornichons garnieren.

(Cornichons sind die kleinen Gewürzgurken, auch manchmal als "Partygurken" bezeichnet. Sie sind geschmacklich etwas kräftiger, als normale Gewürzgurken.)

Tip:

Beilage: Stangenweißbrot - oder auch ein kräftiges Bauernbrot mit Butter.

Im Prinzip ist dieses Rezept eine Abwandlung des Hackbratens oder sog. "Falschen Hasens". Sieht halt chick aus, weil's die Form einer Torte hat!



Sauerbraten / Knödel / Rotkohl (Rezept für 4 Personen)



für den Braten:

1 fertig eingelegter Sauerbraten von ca. 1 kg
ca. 50 g Fett (Biskin oder Butterfett)

ca. ½ l Wasser (oder Rindsbouillon/Instant)
oder
2 Tüten Sauerbraten-Fix

für die Knödel:

Knödelteig/Kloßteig (fertig, aus der Kühltruhe)
1 Scheibe Weißbrot oder ½ Brötchen (vom Vortag, also trocken!)
30 g Butter
3 Teelöffel Salz

für den Rotkohl:

1 Glas oder Dose tafelfertigen Rotkohl
30 g Butter
1 Lorbeerblatt
10 Wacholderbeeren
5 Gewürznelken
Salz, Pfeffer

Sauerbraten aus der Verpackung nehmen; Flüssigkeit wegschütten. (Wenn man die nämlich verwendet - sie besteht überwiegend aus Essig - wird die Sauce zu sauer !) Fett in einen Topf geben, Herdplatte auf volle Pulle. Wenn das Fett heiß ist, den Braten reingeben (Vorsicht - Fett spritzt meistens!) und auf beiden Seiten anbraten. 1/4 l Wasser bzw. Rindsbouillon aufgießen. Wenn's kocht, Herdplatte reduzieren auf Stufe 3 - 4 (von einer Scala bis 9).

Wenn man Sauerbraten-Fix (*gibt's von Maggi oder Knorr; steht im Supermarkt bei den Saucen*) verwendet, einfach nach Anweisung auf der Packung vorgehen.

Der Braten braucht etwa 1 ½ Stunden. Wenn man Wasser bzw. Rindsbouillon verwendet muß man ab und zu nachsehen, ob noch Flüssigkeit im Topf ist und ggf. immer ein bißchen nachschütten.

Praktisch gleichzeitig mit dem Braten kann man den Rotkohl aufsetzen, denn der schmeckt einfach besser, wenn er mal aufgewärmt ist (*Sauerkraut übrigens auch!*).

In einem Topf die Butter zerlassen und den Rotkohl reingeben. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Nelken zugeben.

(*Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Nelken findet man in den Gewürzregalen der Supermärkte!*)

Warten bis es kocht und falls nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. ½ Stunde auf kleiner Flamme - Stufe 3 oder 4 (von einer Scala bis 9) köcheln lassen.

15 Minuten vor dem Servieren nochmals erwärmen und köcheln lassen.

Etwa 45 Minuten vor Ende der Garzeit des Bratens: Weißbrot bzw. Brötchen in kleine Würfel schneiden, ca. 30 g Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen (auf Herdstufe 5 - 6) und die

Weißbrotwürfel reingeben. Würfel öfter wenden. Vom Herd nehmen, wenn sie krosch und angebräunt sind.

Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit des Sauerbratens einen weiten Topf halb mit Wasser füllen, 3 Teelöffel Salz zugeben und zum Kochen bringen.

Währenddessen die Packung Knödelteig aufschneiden, mit dem Messer in etwa 8 gleich große Teile schneiden.

Jeweils ein Teil Knödelteig in die Hand nehmen, ein Loch reindrücken, ein paar geröstete Weißbrotwürfel hineintun und nun einen Knödel daraus formen.

(Aufpassen: Der Knödel darf keine Risse mehr aufweisen, sonst zerfällt er!) Wenn sich der Teig ein bisschen widersetzt, muß man sich die Hände ganz wenig mit Wasser befeuchten!

Tip:

Das ganze funktioniert auch mit Schweinebraten - nur gibt man hier noch nach dem Anbraten des Fleisches entweder 3 kleingeschnittene Zwiebeln zu und/oder einen Bund kleingeschnittenes Suppengrün.

Für die Sauce nimmt man Maggi oder Knorr "Sauce für Schweinebraten"; am besten zwei Päckchen, damit's auch reicht! Diese Sauce gibt man allerdings erst vor dem Servieren zum Braten.