

## Tipps aus Ihrem Fleischer-Fachgeschäft

# Mediterrane Hackfleischideen

Richtig essen – besser in Form: Zusammengestellt von Dipl.-Oecotrophologin Barbara Krieger-Mettbach

**Frisches Hackfleisch lässt sich schnell, einfach und vielfältig zubereiten. Es ist beliebt in der nationalen und internationalen Küche. So auch in der mediterranen.**

**O**b als Frikadellen, im Auf-  
lauf, als Fleischsoße  
oder Gemüsefüllung,  
Hackfleisch schmeckt jedes Mal  
anders. Neben Salz, Pfeffer und  
Zwiebeln bieten sich viele weitere  
Gewürze und Zutaten an, um das  
Fleisch zu variieren. Die Schweden  
pressen gekochte Kartoffeln  
in den Teig für ihre Hackfleisch-  
bällchen, um ihn zu lockern und  
mild abzuschmecken. In Indien  
heißen die Bällchen „Kofta“ und  
werden mit Chili, Ingwer, Korian-  
der, Kardamom und viel Knob-  
lauch sehr scharf gewürzt.

### Mit Oregano und Ouzo

Ein Löffel Tomatenmark, Zwie-  
beln, Knoblauch, Salz und Pfeffer  
geben dem Hackfleischteig die  
Grundwürze für mediterrane Va-  
rianten. Mit Knoblauch wird am

Mittelmeer nicht gezeigt. Reduzie-  
ren Sie beim Nachkochen von  
Originalrezepten die Anzahl der  
Zehen auf Ihr individuell verträgliches  
Maß. Die Griechen verwenden  
außerdem frische Kräuter  
wie Petersilie, Oregano und Min-  
ze. Zum Verfeinern geben sie gern  
Zitronensaft oder Ouzo in den  
rohen Teig. Mit Kreuzkümmel,  
Piment und Paprikapulver be-  
kommt Hackfleisch eine türki-  
sche Note. Typisch für italieni-  
sche Hackfleischsoßen sind To-  
maten, Zwiebeln, Möhren, Selle-  
rie, Wein, Lorbeerblätter, Orega-  
no und viel Basilikum. Beliebte  
Scharfmacher: Chilipulver und  
frische Peperoni.

Hackfleisch gehört zu den fette-  
ren Artikeln in der Fleischtheke.  
Gut 13 Prozent Fett enthält Rin-  
derhack, Schweinehack rund 20  
Prozent. Eine Ausnahme bildet  
Tartar mit drei Prozent Fett. Eine

abschmecken. Soße über die  
Hackbällchen gießen, Form  
verschließen und bei 175  
Grad Celsius 35 bis 45 Minu-  
ten im Ofen garen.

Die Soße mit einem Schuss  
Rotwein, Tomatenmark, ge-  
hacktem Basilikum, Salz und  
Pfeffer würzen und mit Parme-  
san bestreuen. Servieren  
Sie dazu Pasta oder Reis und  
Salat.

Nährwerte pro Person: etwa  
310 Kalorien, 17 Gramm Fett,  
132 Milligramm Cholesterin.

### 'FLEISCHEREI'-REZEPTTIPP

## Fleischküchlein „Patmos“

Für 4 Personen:  
300 Gramm Rinderhack und  
300 Gramm Tatar mischen.  
Mit einem Ei, einem einge-  
weichten Brötchen, 2 Esslöf-  
feln Haferflocken, einer fein  
gehackten Zwiebel, einer ge-  
pressten Knoblauchzehe, 2  
Esslöffeln Ouzo, fein gehack-  
ter Petersilie, Salz und Pfeffer  
zu einem Teig verkneten. 50  
Gramm Schafkäse mit der  
Gabel fein zerdrücken. 50  
Gramm grüne Oliven ohne  
Stein fein würfeln. Käse und  
Oliven vermengen, mit einer

gepressten Knoblauchzehe  
und schwarzem Pfeffer ab-  
schmecken. Aus dem Fleisch-  
teig 16 Fladen formen. In die  
Mitte von 8 Fladen die Käse-  
Oliven-Masse geben, mit ei-  
nem zweiten Fladen bedec-  
ken. Die Ränder gut festdrü-  
cken. Fleischküchlein in 5  
Esslöffel heißem Olivenöl  
braten.

Servieren Sie dazu Tomaten-  
reis und gemischten Salat.  
Nährwerte pro Person: etwa  
440 Kalorien, 29 Gramm Fett,  
145 Milligramm Cholesterin.

Alternative zu Lammhack ist Rin-  
derhack. Die Nährwerte sind ähn-  
lich und die Lammgewürze  
schmecken auch zu Rind sehr  
gut.

Wer Kalorien sparen will, greift  
auf Tatar zurück oder mischt es  
mit Rinderhack. Eine andere  
Möglichkeit: Reis, Zuckermais,  
Kartoffeln oder fein gehacktes Ge-  
müse in den Teig kneten.

### Hackfleisch schnell verbrauchen

Beim Hacken von Fleisch vergrößert  
sich die Oberfläche um ein  
Vielfaches. Das beschleunigt den  
Verderb durch Mikroorganismen.

Um die Verbraucher zu schützen,  
darf frisches Hackfleisch nur am  
Tag der Herstellung verkauft wer-  
den. Ausnahme: Hack, das unter  
Schutzatmosphäre verpackt wur-  
de. Eine ausreichende Kühlung  
muss immer gewährleistet sein.  
Es ist also kein Zeichen von  
schlechter Organisation, wenn  
die Hackfleischschale leer ist und  
der Fleischer kurz „nach hinten“  
geht, um Ihnen die gewünschte  
Portion herzustellen. Nach dem  
Einkauf sollten Sie das Fleisch so-  
fort nach Hause bringen. Lagern  
Sie es kühl und verbrauchen Sie  
es am gleichen Tag. Braten Sie es  
gut durch. Tiefgefroren hält sich  
Hack rund drei Monate.

### 'FLEISCHEREI'-REZEPTTIPP

## Fleischbällchen „Napoli“

Für 4 Personen:  
Je 250 Gramm Rinderhack  
und Tatar, ein Ei, ein einge-  
weichtes Brötchen, 2 Esslöffel  
Semmelbrösel, eine fein ge-  
hackte Zwiebel, Salz und  
Pfeffer zu einem Fleischteig  
verkneten. Kleine Bällchen  
formen, nebeneinander in  
eine Auflaufform legen. Eine  
große Dose Tomaten würfeln.  
Eine gepresste Knoblauchzehe  
in 2 Esslöffeln Olivenöl an-  
schwitzen, Tomaten mit Saft  
zugeben. Mit Salz und Pfeffer

**Ihr Fleischer-Fachgeschäft:**