



Heinz E. & Renate Zethmeyer

Kochen macht Spaß -
Kochen mit **HERZ**

Raffinierte Frikadellen

Preiswert & lecker: Neues mit Hack – ARD-BufferTipp

Wenn Gerichte mit Hack angesagt sind, ist der Appetit gleich doppelt so groß. Innen schön saftig, außen knusprig gebraten - da werden nicht nur Männerherzen schwach. Buletten (oder auch *Fleischpflanzerl* genannt) gehören zu den Lieblings-speisen der deutschen Küche. Diese Variante ist besonders aromatisch durch Thymian und getrocknete Steinpilze.



ZUTATEN

(für 4 Personen)

- 25 g getrocknete Steinpilze
- 1 altbackenes Brötchen vom Vortag
- 2 kleine Zwiebeln
- 500 g Hackfleisch
- 2 kleine Eier
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- ½ bis 1 TL getrockneter Thymian
- 2 EL Butterschmalz

ZUBEREITUNG

1. Steinpilze in Wasser einweichen. Brötchen grob würfeln und in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Steinpilze abgießen, ausdrücken, mit Hack, Eiern, Zwiebeln, Pilzen, Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Thymian glatt verkneten. Aus dem Teig ca. 8 Frikadellen formen.
2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin pro Seite ca. 5-7 Minuten braun braten. z.B. mit Kartoffelsalat oder Bratkartoffeln anrichten

KÜCHENTIPP

Frikadellen erhalten eine besonders knusprige Kruste, wenn Sie sie vor dem Braten in Mehl oder Paniermehl wenden, leicht abklopfen und sofort in einer Mischung aus Butter und Öl oder Butterschmalz braten

GETRÄNKE

... Hierzu schmeckt am besten ein leckeres **Pils!**



Warenkunde | Hackfleisch

Bei Hackfleisch kommt es vor allem auf die Frische an. Es ist unerheblich, welches Fleisch man dafür nimmt. Im Allgemeinen stammt es vom Schwein oder Rind gemischt, wer es sortenrein haben möchte, muss es bestellen. Er kann auch andere Fleischsorten (Kalb, Lamm) durchdrehen – ganz, wie sie es wünschen. Es sollte eher durchwachsen sein, also kein teures Filet dafür verwenden.

Wichtig: Das Fleisch sollte vor Ihren Augen durchgedreht werden, also absolut frisch sein und sofort verarbeitet werden. Früher hat das die so genannte „Hackfleischverordnung“ vorgeschrieben, die jedoch seit August 2007 nicht mehr gültig ist. Seither gibt es Hackfleisch auch im Kühlregal der Supermärkte fix und fertig abgepackt. Trotzdem sollte man Hackfleisch die größtmögliche Aufmerksamkeit schenken. Denn die durch das Zerkleinern unendlich vergrößerte Oberfläche ist ein leichtes Ziel für Bakterien, die sich hier immens vermehren können.

Tipp: Den Metzger bitten, das frisch durchgedrehte Fleisch in einen Vakuumbbeutel einzuschweißen. So können sie es unbesorgt bis zum übernächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

E-Mail: HERZ@Zethmeyer.de

Internet: www.zethmeyer.de