

Ralphie's Hackfleischrezept

[richtig und lecker Hackfleisch zubereiten für Frikadellen,
*Hackbraten, *gefüllte Paprika, *Cannelloni etc.]

(Zutaten für ca. 4-5 Personen)

1kg Hackfleisch
4 Eier
4-6 EL Paniermehl
Prise Salz
Prise schw. Pfeffer (gemahlen)
Prise Paprika "Rosenscharf"
1 große Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Bouillonpulver
und damit es richtig schmeckt:
2-3 EL Ketchup
1 EL Senf "extrascharf"



Zubereitung

Das Hackfleisch mit den Zutaten (außer Paniermehl) gut mit einem Elektromixer (Knethaken) durchkneten, Paniermehl zugeben und nochmals durchkneten. Vorzugsweise 2-3 Stunden vor dem Braten im Kühlschrank durchziehen lassen. Was die Form und Größe der Hackbällchen angeht, sollte jeder selbst entscheiden.

Brat-Tipp: entweder in Schweine- oder Gänseschmalz [alternativ Butter*] beidseitig anbraten und bei 180 Grad im Ofen 10-15 min. (je nach Größe) nachgaren. Hat den Vorteil dass sie schön locker werden und noch Fett ausschwitzen.

Für Hackbraten oder gefüllte Paprika kann man diverse Zutaten ergänzen wie z.B. kleingehakte Paprika, Pilze jeder Art, oder Reiskörner (Paniermehl weglassen)

*wenn die Frikadellen in Butter gebraten werden, sollte nicht zu viel Butter verwenden und nicht vom Herd gehen... die Gefahr, dass das Hackfleisch anbrennt ist deutlich höher!

*Bei der Verwendung für Cannelloni: den Senf und das Paniermehl weglassen und eventuell noch Prise Basilikum und Oregano (oder ital. Kräutermischung) zugeben.

*Bei gefüllten Paprika ebenfalls das Paniermehl weglassen und stattdessen um etwas Reis und Petersilie ergänzen!

*Dem Hackbraten ein paar gekochte Eier spendieren und dafür den Ketchup weglassen!

