

Hackfleisch-Reis-Pfanne mit Pilzen und Tomaten

Zutaten für 10 Portionen:

- 3 große Paprikaschoten
- 500 g Champignons
- 1. kl Dose Mais
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1000 g Hackfleisch, (Rinderhack)
- 500 g Reis, (Langkornreis)
- 1 Tl SambalOleck
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Rinderfond
- 5 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- Currypulver
- Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

1.) Den Reis zusammen mit Salz und der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Das Wasser aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und den Topf bei geschlossenem Deckel für rund 15 Minuten quellen lassen, bis das Wasser vollständig vom Reis aufgesogen ist. (Großer Topf) – Wenn fertig beiseite stellen.

2.) Pilze kleinschneiden (Scheiben oder 1/4teln) und anbraten. Dann mit zu dem Reis geben.

3.) Zwiebeln grob stückeln und ebenfalls anbraten, danach die Paprika (gestückelt) kurz anbraten und mit dem Rinderfond ablöschen und den Mais dazugeben und etwas köcheln lassen. Dazu die geschälten Tomaten geben. Wenn fertig zu dem Reis geben.

4.) Das Hack portionsweise anbraten (krümelig) und so auch zum Reis geben. Über die Portionen verteilt das Tomatenmark zugeben und leicht mit anschmoren. Die Portionen jeweils mit zu dem Reis und gut unterheben.

5.) Wenn soweit alles angebraten ist und mit zu dem Reis gekommen ist, würzen und gut unterheben.

Chili con Carne

Zutaten für 6 Portionen:

- 1.200 g Rinderhackfleisch oder halb und halb
- 3 m.-große Zwiebel(n)
- 4 Zehen Knoblauch
- 3 EL Öl, zum Braten
- 1 -2 Paprikaschote, orange
- 3 EL Tomatenmark, (2-fach konzentriert)
- 1 Dose Tomate(n), (ca. 800 g), stückig
- 1 Dose Kidneybohnen, (480g)
- 1 Dose Mais, (200g)
- 750 ml Brühe
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Tabasco

Zubereitung :

- Die Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und in einem tiefen Topf oder Bräter im Öl goldgelb anbraten.
Hackfleisch zufügen, gut anbraten und Farbe nehmen

lassen. Dabei ab und zu umrühren und das Hackfleisch zerkleinern.

- Paprika putzen, in Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Tomatenmark zufügen und etwas anrösten. Die Tomaten, den gepellten und zerkleinerten Knoblauch sowie Gewürze (Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco, Chili oder Cayenne) zugeben. Allerdings lieber erst einmal etwas vorsichtiger würzen und gegebenenfalls nach der Kochzeit nachwürzen. Mit Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze 30 – 45 Minuten einkochen lassen, ist die Flüssigkeit verkocht, immer wieder Brühe angießen.
- Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen und Mais aus der Dose befreien, gründlich abspülen und zufügen. Diese nur kurz wenige Minuten mitgaren. Anschließend alles noch einmal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Am besten schmeckt ein Chili gut durchgezogen, ist also wunderbar am Tag vorher vorzubereiten!

Arbeitszeit ca. 30 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten

Gesamtzeit ca. 1 Stunde 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal

Kalorien p. P. ca. 772

Schweine -Filettopf

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 kg Schweinefilet(s)
- -1 EL Öl
- 1 EL Butter
- n. B. Salz und Pfeffer

- 2 m.-große Zwiebel(n), fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe(n), fein gewürfelt
- 100 g Katenschinken, in sehr kleine Würfel geschnitten
- 500 g Champignons
- 200 ml Fleischbrühe oder Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 200 g Crème fraîche oder Schmand
- 1 EL Tomatenmark, 3-fach konzentriert
- 1 TL Senf
- etwas Speisestärke, optional
- 1 Bund Petersilie, gehackt, oder 3 EL TK-Ware

Zubereitung:

Vom Schweinefilet die weiße Haut entfernen. Das Öl mit der Butter erhitzen, nicht zu heiß werden lassen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten von allen Seiten braten.

Es soll innen noch rosa sein. Dann herausnehmen und auf einem Teller (damit der Fleischsaft aufgefangen wird) erkalten lassen.

Im Bratfett Zwiebeln, Knoblauch und Schinken gut bräunen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden und mitbraten. Mit Brühe ablöschen und Sahne und Crème fraîche oder Schmand und den ausgetretenen Fleischsaft zugeben.

Die Soße mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Senf kräftig abschmecken. Sollte sie zu flüssig sein, etwas Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren und unter Rühren zur kochenden Soße geben, bis zur gewünschten Konsistenz.

Die Soße abkühlen lassen.

Das kalte Fleisch in 1 cm breite Scheiben schneiden und dann in Streifen. Dann in die Soße geben, die Petersilie dazu und durchrühren, kühl stellen.

Am nächsten Tag das Gericht auf kleiner Flamme erhitzen, jedoch nicht mehr kochen. So bleibt das Fleisch rosa.
Die Soße nochmals abschmecken.

Zwiebelsuppe, französische Art

Zutaten :

- 500 g Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 40 g Butter
- Salz und Pfeffer, schwarzer
- 20 g Mehl
- 1 Liter Fleischbrühe
- 1/4 Liter Weißwein
- 100 g Hartkäse, geriebener
- 4 Scheibe/n Weißbrot oder Toastbrot

Zubereitung:

Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauchzehen fein würfeln.
Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin hellgelb rösten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 5 Minuten durchschwitzen lassen. Mit der Brühe und dem Weißwein auffüllen. Umrühren. 20 Minuten bei kleiner Wärmestufe kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die entrindeten Weißbrotscheiben kräftig toasten. In eine feuerfeste Form legen. Die Suppe darauf gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Sofort in den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen (230 Grad, Gas Stufe 6) und überbacken, bis der Käse goldbraun ist. Fertig.

Klassischer Linseneintopf

Zutaten für 8 Portionen:

- 500 g Tellerlinsen, braune
- 600 g Räucherbauch, durchwachsener am Stück
- 800 g Kartoffel(n), klein gewürfelt
- 2 Zwiebel(n), klein gewürfelt
- 2 Bund Suppengrün, klein gewürfelt
- 2 Möhre(n), klein gewürfelt
- Salz und Pfeffer
- 4 Lorbeerblätter
- etwas Thymian
- etwas Majoran
- 4 Paar Frankfurter Würstchen oder Wienerle
- etwas Essig

Zubereitung:

Tellerlinsen mit 1 1/2 l Wasser über Nacht einweichen.

Mit 3/4 l Einweichwasser die Linsen und den Bauchspeck, sowie die Gewürze zum Kochen bringen, bei geringerer Hitze ca. 40 Min. köcheln lassen, dann das Gemüse, jedoch noch ohne die Kartoffeln, beifügen und weitere 20 Minuten köcheln lassen, dann die gewürfelten Kartoffeln dazugeben und weitere 20 Min. köcheln lassen.

Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Würstchen in Scheiben schneiden und beifügen.

Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Lachs – Sahne Gratin

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Sahne
- 250 g Lachs (TK)
- 2 TL Gemüsebrühe, instant
- 1 Prise(n) Pfeffer
- 2 Prisen Dill
- etwas Speisestärke
- 1 TL Tomatenmark
- 1 kleine Knoblauchzehe(n)
- 1 Schalotte(n) oder 1 kleine Zwiebel
- etwas Fett

Zubereitung:

Den Lachs kurz antauen lassen und in eine Auflaufform legen. Die Sahne mit 2 TL Gemüsebrühe, 1 TL Tomatenmark (damit die Sauce eine schöne Farbe und einen volleren Geschmack bekommt), etwas Stärke (damit das Fett gebunden und die Sauce homogen wird) und dem gepressten Knoblauch vermengen. Etwas Pfeffer und Dill dazugeben und gut vermischen (oder kurz aufmixen).

Die Schalotte fein würfeln, kurz in etwas Fett glasig anschwitzen und zur Sahne hinzugeben. Jetzt die Sauce auf den Lachs in der Form verteilen und im auf 180 °C

vorgeheizten Backofen bei Umluft ca. 20 – 30 min. backen.

Als Beilage eignen sich Kartoffeln.

Rinderhackbraten im Römertopf

Zutaten für 4 Portionen:

- 1000 g Hackfleisch (Rinderhack)
- 1 grosse Zwiebel
- 1 Brötchen
- 2 Ei(er)
- 2 EL Senf
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver, edelsüs/scharf
- Cheyene-Pfeffer

Zubereitung:

Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Alle anderen Zutaten in eine Schüssel geben und zusammen mit dem eingeweichten, ausgedrückten Brötchen vermengen.

Mit den Gewürzen abschmecken.

Wenig Wasser in den Römertopf (ca.1/2 Tasse) geben, Hackbraten dazu, Deckel drauf und bei 200°C für 1 1/4 Std. in den nicht vorgeheizten Backofen schieben.

Falscher Hase

Zutaten für 4 Portionen:

- 1000 g Hackfleisch, gemischtes
- 2 fein geschnittene Zwiebeln
- 1 eingeweichtes Brötchen,
- 2 Ei(er), hart gekochte
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlener, Muskat, Paprikapulver
- 1 TL Senf
- Maggi ? , evtl. Saucenbinder bei Bedarf

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen und der fein geschnittenen Zwiebel vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. 1 TL Senf und einige Tropfen Maggi untermengen. Petersilie nach Geschmack zugeben und unterkneten.

Die Hälfte der Masse in eine kleine Kastenform (ca. 20 cm) füllen. Die gekochten Eier der Länge nach in die Mitte legen und mit dem restlichen Hackfleisch bedecken.

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 °C ca. 30 – 40 Min. braten.

Den ausgetretenen Bratensaft abgießen und auffangen. In einem kleinen Topf mit etwas Wasser auffüllen, nach Geschmack würzen und daraus eine Soße herstellen (nach Bedarf mit Saucenbinder andicken).

Dunkle Sauce zu gebratenem Fleisch

Rotweinreduktion zu Wild, Ente, Lamm, Rind, Schwein, Kaninchen, oder Grill – und Schmorbraten

Zutaten:

20 g Butter
1 Schalotte(n), mittlere
1 EL Zucker
1 Schuß Cognac o.ä.
400 ml Rotwein, trocken, z.B. Burgunder
1 kl. Bund Petersilie
1 Zweig/e Rosmarin
1 Zehe/n Knoblauch
1 Prise(n) Pfeffer, grün, aus der Mühle
etwas Meersalz (Fleur de Sel)
4 Scheibe/n Chilischote(n), mittelscharf, ohne Kerne (Sambal)
1/2 TL Gewürzmischung (Baharat)
etwas Bratensaft
2 EL Tomatenmark
40 g Butter, in kleinen Flocken

Zubereitung:

Die fein gehackte Zwiebel in der Butter anschwitzen (ohne Farbe). Zucker und Schnaps dazugeben. Goldbraun karamellisieren lassen und mit dem Portwein ablöschen. Die Konfitüren nacheinander dazugeben und mit der Hälfte des Rotweins auffüllen.

Bei mittlerer Hitze auf ca. die Hälfte reduzieren. Mit dem Pürrierstab fein pürrieren. Mit dem restlichen Rotwein auffüllen, Tomatenmark einrühren, Petersilie, Rosmarin, Knoblauch, Chili und Pfeffer dazugeben und nochmals bei schwacher Hitze einkochen lassen.

Den ausgetretenen Bratensaft, je nach Fleisch- und Bratensorte, löffelweise dazugeben. Ist die gewünschte Konsistenz erreicht, wird die Reduktion durch ein feines Sieb gegossen. Mit Salz und der Gewürzmischung abschmecken.

Jetzt mit der restlichen Butter die Sauce binden, d.h. die Butter wird in kleinen Stückchen, nach und nach untergezogen. Bei Bedarf mit einer Prise Meersalz nachwürzen.

Die Sauce nicht mehr kochen, das Fett der Butter trennt sich leicht und schwimmt dann leider auf der Sauce.

Je nach gewählter Fleischart den Schnaps wählen: Grand Marnier/Ente, Cognac/Schwein, Rum/Rind, Sambuca/Lamm.

Garstufen: Tabellen für jede Fleischsorte

Garen: Was die Temperatur mit dem Fleisch macht

Um zu verstehen, warum unterschiedliche Kerntemperaturen zu unterschiedlichen Garstufen führen, muss man erstmal verstehen, was beim Garen mit dem Fleisch passiert. Fleisch besteht aus Muskelfasern und die bestehen wiederum aus Proteinen, also aus Eiweiß. **Ab 50 °C fängt dieses Eiweiß an zu stocken.** Das heißt, dass sich die Struktur löst und lockerer wird.

Das im Bindegewebe enthaltene Kollagen wird bei 70 °C ebenfalls aufgebrochen und zu Gelatine, das macht das Fleisch

besonders zart. Es ist allerdings **eine Gratwanderung**: Wenn die Temperaturen weiter steigen, schließt sich das Kollagen wieder zusammen und das Fleisch wird zäh. Fleisch mit hohem Bindegewebsanteil sollte man daher nicht zu heiß zubereiten.

Mit der richtigen Kerntemperatur zum guten Geschmack

Neben der Konsistenz hat das Garen noch viele weitere Einflüsse auf das Fleisch. **Bei hohen Temperaturen werden zum Beispiel Bakterien, Pilze und andere Keime vollständig abgetötet**, das Fleisch wird dadurch besser haltbar.

Wohl am wichtigsten ist aber die Veränderung im Geschmack. Die Hitze kitzelt aus dem Fleisch die Aromen heraus, verleiht dem Grillgut eine leckere Kruste und sorgt für einen sagenhaften Duft. Nicht ganz unschuldig daran ist die sogenannte [Maillard-Reaktion](#). Wenn sich durch die Hitze Eiweiß- und Zuckermoleküle miteinander verbinden, **entstehen die klassischen Röstaromen**, die wir so lieben. Das Fleisch wird durch die Temperatur also stark verändert und je größer der Temperaturunterschied, desto stärker der Geschmacksunterschied.

Wie hängt die Kerntemperatur mit der Garstufe zusammen?

Die Kerntemperatur bestimmt, wie gar das Fleisch tatsächlich ist. **An der Oberfläche wird es deutlich schneller gar als im Inneren, daher ist die Kerntemperatur hier ausschlaggebend.** Sie wird an der dicksten Stelle des Stücks gemessen, am besten mit einem Hilfsmittel wie zum Beispiel einem [Grillthermometer](#). **Zu jeder Garstufe und auch zu jeder Fleischsorte gehört eine andere Kerntemperatur**, die je nach Zubereitungsart auch unterschiedlich schnell erreicht wird.

Welche Garstufen gibt es bei Steaks und wie unterscheiden sie sich?

Ob Rinder- oder Schweinefilet oder einfach ein gutes [Roastbeef](#): Jeder mag sein Steak unterschiedlich – von richtig blutig bis gut durch. Hier eine Übersicht aller Garstufen und was sie bedeuten.

Deutsch	Englisch	Kerntemperatur	Beschreibung
blau / roh / stark blutig	blue / raw	20 °C	Das Fleisch ist innen noch völlig roh und es tritt roter Fleischsaft aus. Außen ist eine leichte braune Kruste und das Fleisch gibt auf Druck hin stark nach.
blutig / englisch / Kern roh	rare / underdone	> 45 °C	Im Kern ist das Fleisch noch blutig und saftig, am Rand wird es schon leicht rosa. Drei Viertel sind noch roh, die Kruste ist braun und knusprig.
hellrosa / rosa	medium rare	„> 55 °C	Der Klassiker für Steaks: Innen nicht mehr ganz roh, sondern durchgehend zart rosa. Außen eine knusprige Kruste.
halb durch	medium	60 °C	Der Kern ist immer noch zartrosa während von das Fleisch nach außen immer fester wird. Der Fleischsaft ist rosa.

fast durch	medium well	65 °C	Das Steak ist fast komplett durchgebraten. Die Kruste ist dunkelbraun, das Fleisch gibt bei Druck kaum noch nach.
durch	well done	70 °C	Das Fleisch ist bis zum Kern durchgebraten und braun. Der Biss ist kräftig.

Die Temperaturangaben können von Fleischsorte zu Fleischsorte schwanken und geben eine grobe Orientierung.

Tabelle: Welche Kerntemperatur für welches Fleisch?

Während fast rohes Rindfleisch saftig und gut schmeckt, ist die Garstufe „raw“ für Geflügel völlig ungeeignet. Es gibt eben nicht die eine Kerntemperatur, die für jede Fleischsorte perfekt ist. Deshalb hier die wichtigsten Kerntemperaturen im Überblick

Kerntemperaturen für Rindfleisch

Teilstück	medium rare	medium	well done
Entrecôte	–	56 °C	–
Rinderbrust	–	–	90-95 °C
Rinderfilet	38-55 °C	55-58 °C	–
Roastbeef	53 °C	55-60 °C	–
Tafelspitz	–	55 °C	90 °C
Côte de Boeuf	48 °C	53-55 °C	–
T-Bone-Steak	49 °C	54-58 °C	–

Kerntemperaturen für Schweinefleisch

Teilstück	medium	well done
Schweinefilet	58 °C	65 °C
Schweinenacken	–	70-75 °C
Schweinerücken	65-70 °C	–
Spareribs	65 °C	85 °C

Kerntemperaturen für Lammfleisch

Teilstück	medium	well done
Lammkarree	55 °C	–
Lammkeule	60 °C	70-72 °C
Lammrücken	60-62 °C	68 °C

Kerntemperaturen für Kalbfleisch

Teilstück	medium	well done
Kalbsfilet	60 °C	–
Kalbskarree	65-70 °C	–
Kalbsspareribs	–	75 °C

Kerntemperaturen für Geflügel

Teilstück	medium	well done
Ente	–	80-90 °C
Entenbrust	62-65 °C	–
Gans	75-80 °C	90-92 °C
Hähnchen	–	80-85 °C
Hähnchenbrust	–	72 °C
Pute	–	80-90 °C
Truthahn	–	80-85 °C

Tipp: Bei Geflügel ist es besonders wichtig, das Fleisch gut durchzugaren, weil hier eine erhöhte Gefahr von Salmonellen und anderen Bakterien besteht.

Welche Garzeit für welche Garstufe?

Leider kann man diese Frage nicht universell beantworten. Wie lange ein Stück braucht, bis es die richtige Kerntemperatur erreicht hat, **hängt von zu vielen Faktoren ab: Der umgebenden Hitze, der Dicke und der ursprünglichen Temperatur des Stücks, der Fleischsorte und vielem mehr.** Verlassen Sie sich hier also nicht so sehr auf die Zeit, sondern eher auf Ihr Gefühl und ein paar kleine Helfer, zum Beispiel auf ein [Grillthermometer](#).

Die Fingerdruckprobe – Garstufe einfach ertasten

Dafür brauchen Sie nichts Weiteres als Ihre Hände. Berühren Sie mit dem Daumen die Fingerkuppe des Zeigefingers und tasten Sie mit der anderen Hand den Daumenballen ab – er ist ganz weich und lässt sich leicht eindrücken, genauso wie ein noch rohes Steak. Wenn Sie das Gleiche mit den anderen Fingern machen, wird der Daumenballen bis zum kleinen Finger hin immer fester. **Der Mittelfinger entspricht dabei medium rare, der Ringfinger medium well und der kleine Finger well done.** So können Sie ganz einfach die Garstufe ermitteln, ohne ins Steak reingucken zu müssen.

Fazit zu den Garstufen und Kerntemperaturen

Hitze verändert den Geschmack und die Konsistenz des Fleisches. Wann es am besten schmeckt, hängt nicht nur von der Garstufe, sondern auch vom Teilstück, von der Fleischsorte und von Ihrem persönlichen Geschmack ab. Manche Stücke müssen zwingend durchgegart werden, andere sind fast roh ein Genuss. Die

Garstufe lässt sich am besten über die Kerntemperatur ermitteln – oder Sie machen einfach die Fingerdruckprobe.