VEGI

MINI-MARRONI-HACKBRATEN

Rezept auf Seite 54

GEMISCHT UND IN FORM GEBRACHT

Ein Hackbraten lässt sich einfach zubereiten. Mit unseren Rezepten können Sie den währschaften Klassiker neu interpretieren – sogar als fleischlose Variante.

— Text **Kathrin Fritz** Rezepte **Judith Gmür-Stalder** Fotos **Maurice K. Grünig**

GROSSÄTTIS HACKBRATEN

Rezept auf Seite 56

Auf Seite 56 verrät unsere Autorin Judith Gmür-Stalder einen kleinen Familienschatz: «Grossättis Hackbraten» ist das Rezept ihres Vaters.

Mal mit, mal ohne Fleisch. Unsere Hackbratenvarianten lassen sich auch zusammen zu einem gluschtigen Buffet kombinieren.

Beim Hackbraten liess meine Mutter nicht mit sich reden und war zu keinen Experimenten bereit. Dreierlei Hackfleisch vom Rind, Schwein und Kalb, vom Metzger frisch durch den Wolf gedreht, «nicht zu fein!», Zwiebeln, wenig Brät und fertig. Auf keinen Fall durfte Paniermehl in den Braten. Dass die Fleischmasse auch ohne Brot zusammenhielt, wenn sie das gute Stück aus der Gusspfanne hievte, war ihr ganzer Stolz. Und das zu Recht, denn der Braten sah nicht nur gut aus, er schmeckte auch wunderbar, viel besser als der meiner Tante, der neben der puristischen Kreation meiner Mutter mit seinem Speckmantel und den Cognac-Zwetschgen geradezu opulent daherkam, oder der unserer Nachbarin, die statt Schweinefleisch Lamm verwendete. Auch der Wiener Stephaniebraten mit Eiern, Gurken und Würstchen konnte mich nicht überzeugen. Mit den Hackbratenrezepten ist es vermutlich so wie mit dem Sugo bei italienischen Familien: Jede hat ihr eigenes Rezept, aber nur eines ist das richtige: das der eigenen Mutter.

Es gibt also unzählige Varianten und Rezepte für Hackbraten oder den falschen Hasen, wie unsere deutschen Nachbarn ihn nennen. Dies vermutlich, weil das Fleisch früher in hasenförmigen Pfannen schmurgelte. In Kochbüchern des 19. Jahrhunderts findet man die Rezepte für Hackbraten auch unter: «Heuchelhase» oder «Böhmischer Hase».

Im Gegensatz zu meiner Mutter bin ich offen für kulinarische Experimente und werde auch die Rezepte auf den folgenden Seiten ausprobieren. Die Chancen stehen gut, dass sie es schaffen, neben dem bisher ungeschlagenen Hackbraten meiner Mutter, der an Sonn- und Feiertagen auf den Tisch kam und Gaumen, Magen und Seele entzückte, zu bestehen und in meine persönliche Liste der besten Hackbraten aufgenommen zu werden.

«Der Hackbraten meiner Mutter sah nicht nur gut aus, er schmeckte auch wunderbar.»

Kathrin Fritz

NUSS-LINSEN-BRATEN

VEGI

Für eine Cakeform von ca. 26 cm Länge

ZUTATEN

Nuss-Linsen-Masse

1 Zwiebel (fein gehackt), 2 Knoblauchzehen (gepresst), 200 g Rüebli (klein gewürfelt oder an der Röstiraffel gerieben), 250 g Champignons (fein gehackt), 1 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenpüree, 250 g orange Linsen, ca. 5 dl Gemüsebouillon, 50 g feine Haferflocken, 3 EL Leinsamen (geschrotet), 75 g Mandeln oder Haselnüsse (gehackt, 1–2 EL davon für die Garnitur), einige Kräuterzweige (z. B. Rosmarin, Petersilie und Thymian, fein gehackt), 2 EL Sojasauce, 2 TL Paprika, Salz, Pfeffer, 2 Eier

Sauce

180 g Crème fraîche, 2–3 EL Preiselbeerkonfitüre, 1–2 EL weisser Balsamico, Salz, Pfeffer, Petersilie zum Garnieren

TIPP

Resten in Stücke schneiden und vor dem Geniessen in wenig Öl beidseitig anbraten.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch, Rüebli und Champignons im Öl kurz rührbraten. Tomatenpüree kurz mitrösten. Linsen beifügen, mit der Bouillon ablöschen und ca. 15 Minuten knapp weich köcheln, sodass alle Flüssigkeit aufgesaugt ist. Etwas abkühlen lassen. Dann die restlichen Zutaten daruntermischen, würzen und die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und gut andrücken. Mit den restlichen Nüssen bestreuen.
2. Braten in der unteren Hälfte des auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 50–55 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann erst aus der Form nehmen und in Stücke schneiden.
3. Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren und zum Braten servieren.

Zubereitung:
ca. 45 Minuten
Backen:
ca. 50 Minuten

APFEL-HACKTÄTSCHLI

Für 4 Personen

ZUTATEN

Hacktätschli

1 Schalotte (fein gehackt), 1 Knoblauchzehe (gepresst), 1 EL Olivenöl, 1 Apfel (fein gerieben), 600 g Lammhackfleisch, 1 Ei, 3 EL Paniermehl, Salz, Pfeffer, wenig Zimt, Chiliflocken nach Belieben, 1–2 Äpfel (in Scheiben geschnitten), Öl zum Braten

Rosmarinbutter

100 g Butter, einige Rosmarinzweige, wenig Salz

ZUBEREITUNG

1. Schalotte und Knoblauch im Öl andämpfen. Apfel kurz mitdämpfen, alles auskühlen lassen.
2. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Zwiebel-Apfel-Mischung, Ei und Paniermehl beifügen, würzen. Alles zu einer homogenen Masse kneten.
3. 8 Tätschli formen und auf Backpapier legen. Auf jedes Tätschli eine Apfelscheibe legen und etwas eindrücken.
4. Kurz vor dem Servieren die Tätschli mit der Apfelseite nach unten ins nicht zu heisse Öl geben, beidseitig je 4–5 Minuten braten, herausnehmen, warm stellen.
5. Butter mit Rosmarinnadeln in der Bratpfanne kurz aufschäumen lassen, würzen und über die Tätschli geben, sofort servieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Rezept zum Bild auf Seite 50

MINI-MARRONI-HACKBRATEN

Für 6 Cakeformen von je 5 × 9 cm

ZUTATEN

Marronimasse

250 g tiefgekühlte Marroni (aufgetaut), 250 g mehligkochende Kartoffeln (geschält, gewürfelt), 1 Bundzwiebel (fein gewürfelt), 2 Knoblauchzehen (gepresst), 1 EL Butter, Butter für Förmchen, 50 g Rüebli (klein gewürfelt), 50 g Champignons (fein gehackt), 1 EL Tomatenpüree, 1 dl Rahm, 1 Ei, Salz, Pfeffer

Sauce

1 Zwiebel (gehackt), 1 EL Butter, 100 g Champignons (in Scheiben), 1 EL Tomatenpüree, 1 dl Weisswein, ca. 1,5 dl Gemüsebouillon, 1 EL Ahornsirup, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, ½ Bund Schnittlauch (geschnitten)

ZUBEREITUNG

1. Marroni und Kartoffeln weich kochen oder dämpfen. Herausnehmen, mit einer Gabel oder dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.
2. Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Rüebli und Champignons mitdämpfen. Tomatenpüree kurz mitrösten, alles zum Kartoffel-Marroni-Stampf geben. Rahm und Ei zugeben, würzen, gut mischen, in gebutterte Förmchen füllen. Butterflocken daraufgeben. In der unteren Hälfte bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) im Ofen 25–30 Minuten backen.
3. Für die Sauce Zwiebel in der Butter andämpfen. Pilze und Tomatenpüree kurz mitrösten. Mit Wein ablöschen, einkochen. Bouillon dazugiessen, 5–10 Minuten köcheln. Restliche Zutaten zugeben, würzen, mit Zitronensaft abschmecken, warm halten.
4. Die Braten aus den Förmchen nehmen, mit der Sauce auf vorgewärmte Teller geben, garnieren, heiss servieren.

Zubereitung: ca. 40 Minuten
Backen: ca. 25 Minuten

TIPP
Mit gedämpftem Gemüse, z. B. Spinat, Broccoli, Catalogna, grünen Spargeln und Bratkartoffeln servieren.

FISCH-HACKBRATEN

Für eine Cakeform von ca. 26 cm

ZUTATEN

Forellenmasse

300 g Forellenfilets (ohne Haut, kalt, in Stücken), 1 dl Doppelrahm (kalt), 100 g gekochter Basmati-Reis (ausgekühlt), 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Füllung

1 Stück Lachs (ca. 150 g, als Einlage, nach Belieben)

Lachsmasse

300 g Lachsfilets (ohne Haut, in Stücken), 1 Schalotte (sehr fein gehackt), 100 g Crème fraîche, ½ Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft), 2 EL Dill oder glattblättrige Petersilie (fein gehackt), Salz, Pfeffer, 1–2 Snackzitronen (in Scheiben) für die Garnitur

Zitronenrahmsauce

1 Schalotte (fein gehackt), 2 EL Butter, 1 dl Weisswein, 2 dl Fischfond oder Gemüsebouillon, 2 dl Rahm, Salz, Pfeffer, ½ Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft), wenig Zitronenmelisse, Dill oder wenig Schnittlauch (fein geschnitten)

ZUBEREITUNG

1. Forellenstücke mit Doppelrahm im Cutter fein hacken. Restliche Zutaten gut daruntermischen, würzen und die Masse satt in eine gebutterte Form füllen.
2. Lachsstück zuschneiden und ganze Cakeform der Länge nach damit belegen.
3. Lachsfiletstücke mit Schalotte und Crème fraîche im Cutter fein hacken, mit Zitronenschale und -saft mischen, würzen. Dill daruntermischen, Masse in die Form geben und gut andrücken. Zitronenscheiben darauflegen. Form mit Backpapier verschliessen.
4. Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) oder 160 Grad (Heissluft/Umluft) vorheizen.
5. Die Cakeform in eine Gratinform stellen und diese 3–4 cm hoch mit siedend heissem Wasser füllen. Braten in der unteren Hälfte des Ofens 40–45 Minuten pochieren. Gibt die Masse auf Fingerdruck nur noch wenig nach, Form herausnehmen, Braten kurz nachziehen lassen.
6. Für die Sauce Schalotte in der Butter andämpfen. Mit Wein ablöschen, etwas einkochen. Fond und Rahm beifügen, sämig einkochen, würzen und mit Zitronenschale und Saft abschmecken, Kräuter daruntermischen.
7. Fischbraten herausnehmen, in Stücke schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren und heiss servieren.

Zubereitung:
ca. 45 Minuten
Pochieren:
ca. 40 Minuten

Rezept zum Bild auf Seite 51

GROSSÄTTIS HACKBRATEN

Für 4–6 Personen

ZUTATEN

Hackbraten

1 Zwiebel (fein gehackt), 2 Knoblauchzehen (gepresst), 1 EL Butter, 1–2 Stück altbackenes Brot (ca. 100 g), 600 g gehacktes Rindfleisch, 1 Ei, 2–3 EL Kapern, 1 TL Thymianblättchen, Salz, Pfeffer, 2 Kaninchenfilets (ca. 150 g), 4 Tranchen Rohessspeck, einige Butterflocken, Thymianzweiglein für die Garnitur

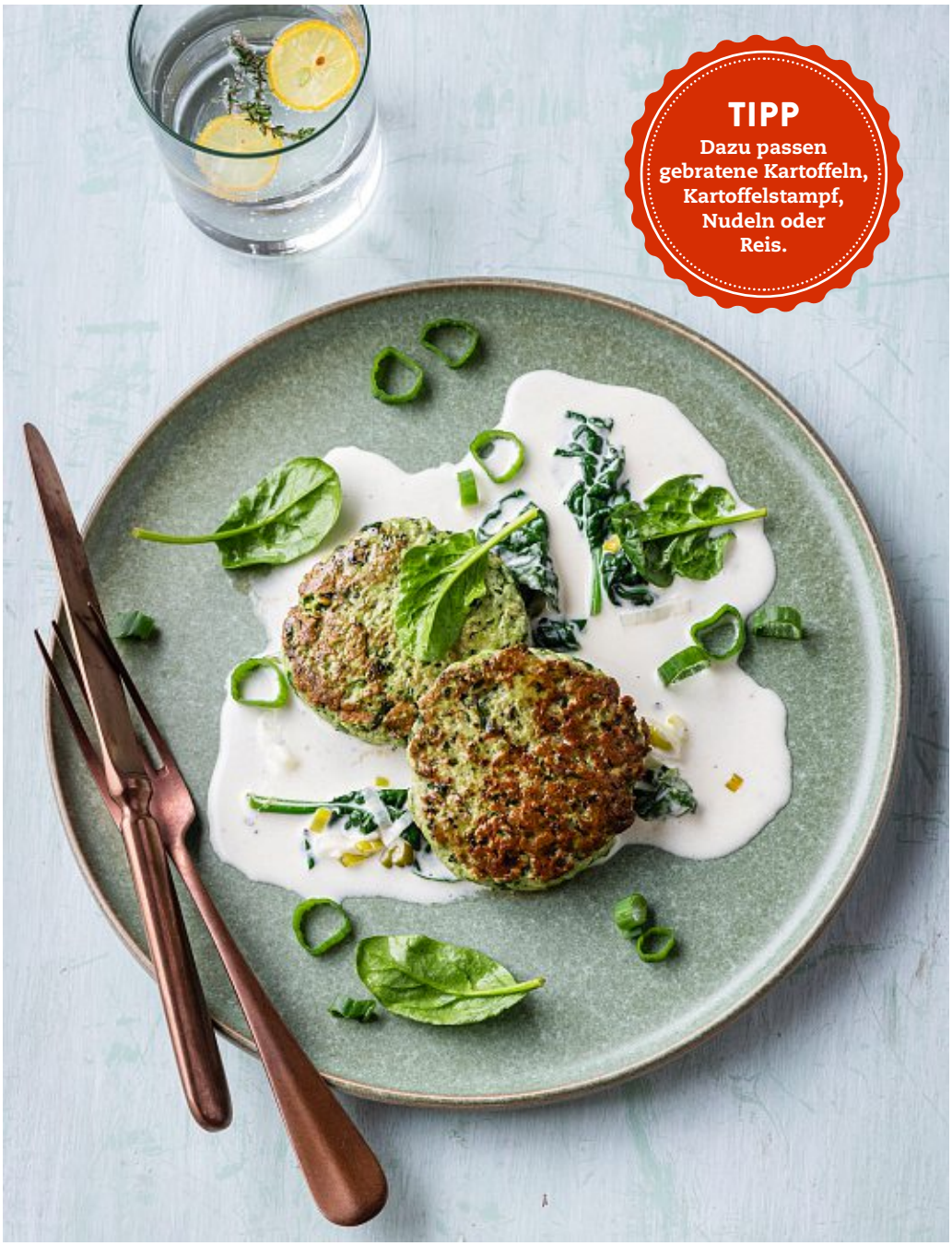
Thymian-Jus

1 Schalotte (fein gehackt), 3–4 Zweige Thymian, 2 EL Butter, 1 dl Weisswein, 2,5 dl Fleischbouillon, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Auskühlen lassen. Brot in genügend Wasser einweichen, quellen lassen, dann gut ausdrücken und fein zerdrücken. Alle Zutaten bis und mit Pfeffer in eine Schüssel geben, von Hand gut verkneten, bis die Masse zusammenhält.
2. Filets würzen, mit Speck umwickeln.
3. Die Hälfte der Fleischmasse in die gebutterte Form füllen, gut andrücken. Filets in die Mitte legen, mit der restlichen Fleischmasse belegen, gut andrücken. Butterflocken und Thymian darauflegen. In der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 40–45 Minuten backen. Herausnehmen, kurz stehen lassen.
4. Braten aus der Form nehmen, warm stellen. Flüssigkeit beiseitestellen.
5. Schalotte und Thymian in der Butter andämpfen. Mit Wein ablöschen, einkochen. Flüssigkeit vom Braten durch ein Sieb dazugiessen, mit Fleischbouillon auf ca. 3 dl einkochen, würzen. Zum Braten servieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Backen: ca. 40 Minuten



TIPP
Dazu passen gebratene Kartoffeln, Kartoffelstampf, Nudeln oder Reis.

GRÜNE HACKTÄTSCHLI

Für 4 Personen

ZUTATEN

Hacktätschli

1 Frühlingszwiebel, ½ Bund glattblättrige Petersilie, ca. 50 g Blattspinat, 600 g gehacktes Kalbfleisch, 100 g mehligkochende Kartoffeln (geschält, fein gerieben), 1–2 TL Thymianblättchen, 2 EL Senf, Salz, Pfeffer, Bratbutter oder Rapsöl

Sauce

1 Frühlingszwiebel (fein geschnitten), 1 EL Butter, 1 dl Weisswein oder Gemüsebouillon, 2,5 dl Saucenhalbrahm, 1 Handvoll Spinat, Salz, Pfeffer, einige Tropfen Zitronensaft, einige Spinatblättchen und Frühlingszwiebelringe für die Garnitur

ZUBEREITUNG

1. Für die Hacktätschli Frühlingszwiebel, Petersilie und Spinat in einem Cutter oder von Hand fein hacken, mit den restlichen Zutaten bis und mit Pfeffer gut verkneten. 8 Hacktätschli daraus formen. Portionenweise in der nicht zu heissen Bratbutter beidseitig je 4–5 Minuten braten, kurz warm stellen.
2. Für die Sauce Frühlingszwiebel in der Butter andämpfen. Mit Wein ablöschen, etwas einkochen. Saucenhalbrahm dazugeben, etwas einkochen. Spinat beifügen, nur kurz heiss werden lassen, würzen.
3. Kurz vor dem Servieren die Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen, Hacktätschli daraufgeben, garnieren.

Zubereitung:
ca. 45 Minuten