

Kräuter-Fleischburger

Vielseitig verwendbar und meistens günstig ist Hackfleisch aller Art. Grundsätzlich können Fleischabschnitte jeder Tierart aber auch jedes Stück Fleisch zu Hackfleisch verarbeitet werden. Für Tatar wird sogar Nuss, Huft oder Filet verwendet. Je nach Verwendungszweck hacken wir es von fein bis grob. Hackfleisch ist eines der empfindlichsten Lebensmittel und verderbt rasch. Deshalb sollte es möglichst frisch verarbeitet werden. Rohes Hackfleisch im Kühlschrank bei 2-4°C während höchstens 24 Std. aufbewahren. Im Tiefkühler kann man es bis 3 Monate lagern.



Hackfleisch verarbeiten wir in der traditionellen Küche zu Hackbraten, Ghackets mit Hörnli, Sauce Bolognese. Auch als Füllung für Lasagne, Omeletten und Gemüse. Hacktätschli, Frikadelle, Cevapcici, Kofta, Meatball; Hackfleischbällchen sind rund um den Erdball beliebt. Ihre Vielfalt widerspiegelt sich nicht nur in den vielen Namen, sondern auch in der Form und in der Zubereitung. Ob als Kügeli, als Hamburger oder Spiessli, ob gebraten oder frittiert, ob mit Sauce oder nur mit Ketchup: sie schmecken bei jeder Gelegenheit.

Bratbutter oder Bratcreme	Muffinblech mit 12 Vertiefungen ausstreichen
500g Hackfleisch 2 EL Paniermehl oder Brösmeli 100g Gemüse, gewürfelt oder geraffelt 25g Kräuter, gehackt (Petersilie, Oregano, Thymian...) 1 KL Salz Pfeffer oder Korianderpulver evtl. 1 Ei	tüchtig kneten, bis die Masse gleichmässig ist, abschmecken. 12 gleich grosse Portionen formen. Fleischbällchen in die Förmchen geben und flach drücken
Backen:	in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens während ca. 20 Minuten
Servieren:	z.B. mit einer Tomatensauce, einem Gemüse und Bratkartoffeln
Zum Mitnehmen:	je nach Saison mit Blattsalat, Gurken oder Essiggurken und Tomatenscheiben in Pitabrote, Burger- oder anderes Brot füllen.
Dieses Gericht ist schnell zubereitet und kann beliebig variiert werden mit verschiedenen Fleisch- und Gemüsesorten. Die Grundmasse kann beliebig geformt werden.	

