

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------



Frikadellen / Fleischpflanzerl (Fleischteig)



Menge	Zutaten	Zubereitung
1 kl. 1 EL 1 EL 1 400 g 2 ½ TL etwas 2 EL	Zwiebel Petersilie Öl altes Brötchen Hackfleisch Eier Salz Pfeffer Öl	<ol style="list-style-type: none"> Zwiebel in feine Würfel schneiden Petersilie waschen und fein hacken Öl erhitzen, Zwiebeln und Petersilie andünsten Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken Alle Zutaten mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten Frikadellen mit nassen Händen formen Frikadellen in das heiße Fett einlegen und braten <p>Garzeit: je Seite ca. 5–10 Min.</p>



1. Fleischteig kneten



2. Frikadellen formen



3. Frikadellen einlegen



4. Frikadellen braten



Gefüllte Paprikaschoten



Menge	Zutaten	Zubereitung
1 kl. 1 EL 1 EL 1 400 g 2 ½ TL etwas 3 1 1 D. ¼ l etwas 2 EL 1 EL	Zwiebel Petersilie Öl altes Brötchen Hackfleisch Eier Salz Pfeffer Paprikaschoten Zwiebel Tomaten Wasser Salz, Pfeffer, Basilikum, Brühe Sahne frische Kräuter	<ol style="list-style-type: none"> Zwiebel in feine Würfel schneiden Petersilie waschen und fein hacken Öl erhitzen, Zwiebeln und Petersilie andünsten Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken Alle Zutaten mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden, Kernhaus entfernen Paprikaschoten mit Fleischteig füllen und anbraten Zwiebel in feine Würfel schneiden und zugeben Tomaten und Wasser zugeben Paprikaschoten im Dampfdrucktopf garen Soße abschmecken, evtl. pürieren Soße mit Sahne und frischen Kräutern verfeinern <p>Garzeit: ab 2. Ring ca. 15 Min.</p>



1. Fleischteig kneten



2. Paprika füllen



3. Paprika anbraten



4. Flüssigkeit zugeben

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------



Hackbraten



Menge	Zutaten	Zubereitung
1 kl. 1 EL 1 EL 1 400 g 2 ½ TL etwas 3 EL	<u>Grundrezept Fleischteig:</u> Zwiebel Petersilie Öl altes Brötchen Hackfleisch Eier Salz Pfeffer Öl	1. Zwiebel in feine Würfel schneiden 2. Petersilie waschen und fein hacken 3. Öl erhitzen, Zwiebeln und Petersilie andünsten 4. Brötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken 5. Alle Zutaten mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten 6. Bratrine fetten und im vorgeheizten Backofen erhitzen
ca. 200 g	Wurzelwerk (Zwiebel, Karotte, Lauch, Sellerie)	7. Wurzelwerk grob zerkleinern 8. Laib formen und in die Bratrine legen, mit Fett bepinseln, braten Garzeit: ca. 15 Min., 200°C
ca. ¼ l	Brühe	9. Wurzelwerk seitlich dazulegen, mit Brühe aufgießen und weiterbraten Garzeit: ca. 30–45 Min., 200°C
2 EL 2 EL etwas	Tomatenmark Sahne Salz, Pfeffer, Paprika frische Kräuter	10. Braten herausnehmen, Soße abseihen und fertigstellen 11. Braten mit frischen Kräutern anrichten



1. Zwiebeln/Petersilie andünsten



2. Fleischteig kneten



3. Bratrine fetten



4. Laib formen,
ca. 15 Min braten



5. Flüssigkeit zugeben,
ca. 30–45 Min braten



6. Soße abseihen und
fertigstellen

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------



Rinderrouladen



Menge	Zutaten	Zubereitung
4 etwas 2 EL 4 Sch. 4 2 EL 1 ca. 200g ¼ l 3 EL 1 EL etwas	Rinderrouladen Salz, Pfeffer Senf Schinken oder Speck Essigurken/Karotten Öl Zwiebel Wurzelwerk (Karotte, Lauch) Brühe Sahne Tomatenmark Salz, Pfeffer, Brühe	<ol style="list-style-type: none"> Rinderrouladen waschen, trocken tupfen Rouladen von beiden Seiten würzen, von einer Seite mit Senf bestreichen Rouladen füllen, fest zusammenrollen, feststecken Zwiebel und Wurzelwerk in Würfel schneiden Rouladen von allen Seiten scharf in Öl anbraten Zwiebel und Wurzelwerk zugeben und kurz mit anbraten Brühe aufgießen und im Dampfdrucktopf garen Garzeit: ca. 20 Min. (zweiter Ring) Rouladen aus dem Topf nehmen, Soße fertigstellen, evtl. Soße pürieren Soße verfeinern und pikant abschmecken



1. Rouladen würzen, bestreichen



2. Füllen, rollen, feststecken



3. Rouladen anbraten



4. Flüssigkeit zugeben, Rouladen garen



Gulasch



Menge	Zutaten	Zubereitung
400 g 2 EL 1 1 etwas 1 D. ⅜ l 1 3 EL 2 EL 1 Msp	Rindergulasch Öl Zwiebel Knoblauchzehe Salz, Pfeffer, Kümmel Paprika, Curry, Brühe Tomaten Wasser Paprikaschote Sahne Tomatenmark Sambal Olec	<ol style="list-style-type: none"> Fleisch in größere Würfel schneiden Gulaschfleisch portionsweise in Öl anbraten Zwiebel in Halbringe schneiden und zugeben Knoblauchzehe pressen und zugeben Fleisch gut würzen Gulasch mit Tomaten und Wasser aufgießen Paprika in Würfel schneiden und zugeben Gulasch im Dampfdrucktopf garen Garzeit: ab 2. Ring ca. 20 Min. Gulasch verfeinern und pikant abschmecken evtl. Sambal Olec zugeben



1. Zwiebel schneiden



2. Fleisch schneiden



3. Fleisch anbraten



4. Flüssigkeit zugeben



Hackbraten



1. Zwiebel und Petersilie andünsten



2. Fleischteig kneten



3. Bratrine fetten und erhitzen



4. Laib formen, ca. 15 Min. braten



5. Flüssigkeit zugeben, ca. 30–45 Min. braten



6. Soße abseihen und fertigstellen



Hackbraten



Menge	Zutaten	Zubereitung
1 GR	Fleischteig	Grundrezept Fleischteig herstellen (siehe Rezeptkarte „Frikadellen“)
3 EL	Öl	1. Bratraine fetten und im vorgeheizten Backofen erhitzen
ca. 200 g	Wurzelwerk (Zwiebel, Karotte, Lauch, Sellerie, ...)	2. Wurzelwerk grob zerkleinern 3. Laib formen und in die Bratraine legen, mit Fett bepinseln und braten Garzeit: ca. 15 Min., 200 °C
ca. ¼ l	Brühe	4. Wurzelwerk seitlich dazulegen, mit Brühe aufgießen und weiterbraten Garzeit: ca. 30–45 Min., 200 °C
2 EL 2 EL etwas	Tomatenmark Sahne Salz, Pfeffer, Paprika, frische Kräuter	5. Braten herausnehmen, Soße abseihen und fertigstellen 6. Braten mit frischen Kräutern anrichten



Rinderrouladen



1. Rouladen würzen,
bestreichen



2. Füllen, rollen, feststecken



3. Rouladen anbraten



4. ¼ l Flüssigkeit zugeben



5. Deckel schließen,
ca. 20 Min. garen



6. Abdampfen oder
abkühlen, öffnen



Rinderrouladen



Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Rinderrouladen	1. Rinderrouladen waschen, trocken tupfen
etwas	Salz, Pfeffer	2. Rouladen von beiden Seiten würzen, von einer Seite mit Senf bestreichen
2 EL	Senf	3. Rouladen füllen, fest zusammenrollen, feststecken
4 Sch.	Schinken oder Speck	4. Zwiebel und Wurzelwerk in Würfel schneiden
4	Essiggurken/Karotten	5. Rouladen von allen Seiten scharf in Öl anbraten
2 EL	Öl	6. Zwiebel und Wurzelwerk zugeben und kurz mit anbraten
1	Zwiebel	7. Brühe aufgießen und im Dampfdrucktopf garen
ca. 200 g	Wurzelwerk (Karotte, Lauch)	Garzeit: ca. 20 Min. (zweiter Ring)
¼ l	Brühe	8. Rouladen aus dem Topf nehmen, Soße fertigstellen, evtl. Soße pürieren
3 EL	Sahne	9. Soße verfeinern und pikant abschmecken
1 EL	Tomatenmark	
etwas	Salz, Pfeffer, Brühe	

C. Troll/M. Engelhardt: Hauswirtschaft in Bildern - Rezepte
© Auer Verlag - AAP Lehrfachverlage GmbH, Donauwörth

Hackbraten

(Grundrezept Fleischteig)



Fleischteig wird aus Hackfleisch zubereitet. Hackfleisch ist ein sehr stark zerkleinertes Fleisch, z.B. durch Hacken, Wiegen oder Drehen durch den Fleischwolf.



Gang



Schwierig-
keitsgrad



Gar-
machungsart



Grundrezept Fleischteig



Menge	Zutaten	Zubereitung
1 kl. 1 EL 1 EL	Zwiebel Petersilie Öl	1. Zwiebel in feine Würfel schneiden 2. Petersilie waschen und fein wiegen 3. Zwiebeln und Petersilie in Öl andünsten
1	altes Brötchen	4. Brötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken
400 g 2 ½ TL etwas	Hackfleisch Eier Salz Pfeffer	5. Alle Zutaten mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten



Hackbraten

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 GR	Fleischteig	Grundrezept Fleischteig herstellen (siehe Rezept „Fleischteig“)
3 EL	Öl	1. Bratrine fetten und im vorgeheizten Backofen erhitzen
ca. 200 g	Wurzelwerk (Zwiebel, Karotte, Lauch, Sellerie,...)	2. Wurzelwerk grob zerkleinern 3. Laib formen und in die Bratrine legen, mit Fett bepinseln und braten Garzeit: ca. 15 Min., 200 °C
ca. ¼ l	Brühe	4. Wurzelwerk seitlich dazulegen, mit Brühe aufgießen und weiterbraten Garzeit: ca. 30 – 45 Min., 200 °C
2 EL	Tomatenmark	
2 EL	Sahne	5. Braten herausnehmen, Soße abseihen und fertigstellen
etwas	Salz, Pfeffer, Paprika, frische Kräuter	6. Braten mit frischen Kräutern anrichten



Zwiebel schneiden





Petersilie wiegen





Andünsten der Zwiebel und Petersilie



1. Fett auf höchster Stufe
erhitzen



2. Zwiebeln und Petersilie
kurz andünsten

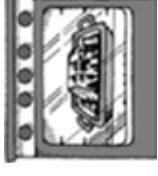


Brötchen vorbereiten





Hackbraten



1. Zwiebel und Petersilie andünsten



2. Fleischteig kneten



3. Bratraine fetten und erhitzen



4. Laib formen,
ca. 15 Min. braten



5. Flüssigkeit zugeben,
ca. 30 – 45 Min. braten





6. Soße abseihen,
fertigstellen



Grobplanung: Hackbraten



1. Fleischteig herstellen
2. Laib formen, ca. 15 Min. braten 
3. Wurzelwerk grob schneiden
4. Wurzelwerk zugeben, Brühe aufgießen,
ca. 30 – 45 Min. braten 
5. Soße fertigstellen



Feinplanung: Hackbraten



1. Zutaten und Geräte bereitstellen
2. Zwiebel in Würfel schneiden, Petersilie wiegen
3. Zwiebel und Petersilie andünsten
4. Brötchen einweichen und gut ausdrücken
5. Fleischteig herstellen
6. Bratrainee fetten
7. Laib formen, in Bratrainee legen, braten
Garzeit: ca. 15 Min., 200 °C
8. Wurzelwerk grob schneiden, seitlich dazu legen
9. Brühe aufgießen, braten
Garzeit: ca. 30 – 45 Min., 200 °C
10. Soße abseihen, abschmecken
11. Braten mit frischen Kräutern anrichten





Merkmale für Hackbraten



- Bei der Verarbeitung von Hackfleisch auf die Hygiene achten ⇨ Salmonellengefahr
- Während des Bratens öfter aufgießen, damit eine gute Soße entsteht
- Braten vor dem Servieren 10 Min. ruhen lassen, dann tritt beim Schneiden kein Fleischsaft aus



Abwandlungsmöglichkeiten des Fleischteigs



- Frikadellen, Buletten, (Fleisch)Pflanzerl, Laiberl
- Gefülltes Gemüse, z.B. Paprika, Zucchini
- Hackbraten





Menüplanung

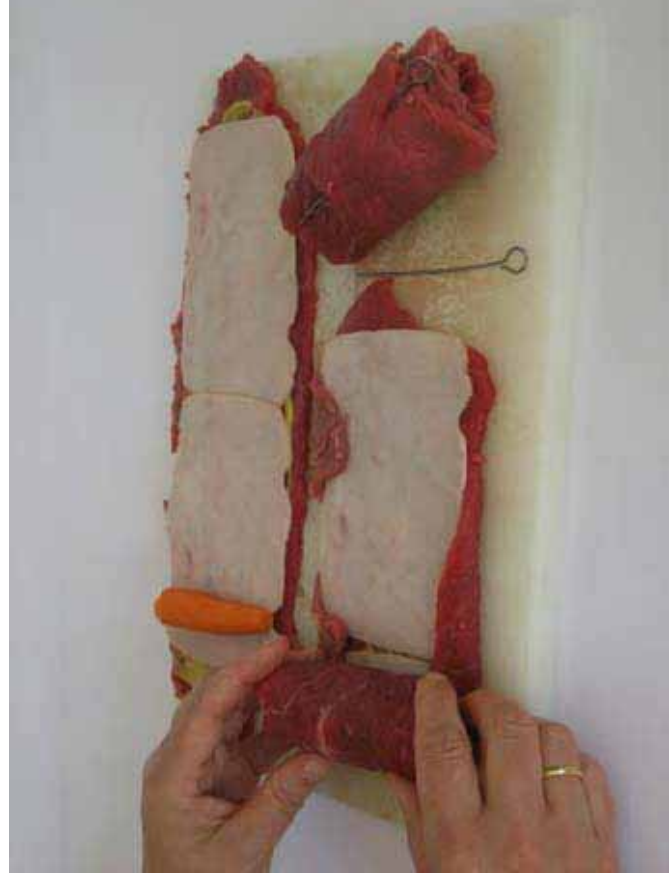


Symbol	Rezeptvorschläge	Schwierigkeitsgrad
	Hackbraten	★★★
	Kartoffelpüree Salzkartoffeln Nudeln	★★★ ★★★ ★★
	Gekochtes Gemüse, z.B. grüne Bohnen	★★
	Blattsalat, Gemischter Salat Gurkensalat	★★ ★★

Rinderrouladen



Eine Roulade ist eine gefüllte Rolle mit einer dünnen Scheibe Fleisch, Speck und Gemüse, z.B. Essiggurke oder Karotte.



Gang



Schwierig-
keitsgrad



Gar-
machungart



Rinderrouladen



Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Rinderrouladen	1. Rouladen waschen, trocken tupfen
etwas	Salz, Pfeffer	2. Rouladen würzen und mit Senf bestreichen
2 EL	Senf	3. Rouladen füllen, fest zusammenrollen und die Enden feststecken
4 Sch.	Schinken oder Speck	4. Zwiebel in Würfel schneiden
4	Essiggurken oder Karotten	5. Wurzelwerk in Würfel schneiden
2 EL	Öl	6. Öl erhitzen, Rouladen von allen Seiten scharf anbraten
1	Zwiebel	7. Zwiebel und Wurzelwerk zugeben und kurz mit anbraten
200 g	Wurzelwerk	8. Brühe aufgießen und im Dampfdrucktopf garen
1/4 l	Brühe	Garzeit: ca. 20 Min. (2. Ring)
3 EL	Sahne	9. Rouladen aus dem Topf nehmen, Soße pürieren, pikant abschmecken
1 EL	Tomatenmark	
etwas	Salz, Pfeffer, Brühe, Kräuter	



Zwiebel schneiden





Rinderrouladen



1. Rouladen würzen,
bestreichen



2. Füllen, rollen,
feststecken



3. Rouladen anbraten



4. $\frac{1}{4}$ l Flüssigkeit
zugeben



6. Abdampfen oder
abkühlen, öffnen

5. Deckel schließen,
ca. 20 Min. garen



Grobplanung: Rinderrouladen



1. Rinderrouladen herstellen
2. Rinderrouladen im Dampfdrucktopf
ca. 20 Min. garen
3. Soße fertigstellen





Feinplanung: Rinderrouladen



1. Zutaten und Geräte bereitstellen
2. Zwiebel und Wurzelwerk schneiden
3. Rinderrouladen füllen und rollen
4. Rinderrouladen anbraten
5. Zwiebel und Wurzelwerk kurz mit anbraten
6. Flüssigkeit aufgießen, Rand abwischen
7. Deckel schließen, garen

Garzeit: ab 2. Ring ca. 20 Min.



8. Abdampfen oder abkühlen lassen, Deckel öffnen
9. Soße pürieren, verfeinern, würzen und abschmecken



Merkmale für Rinderrouladen



- Mindestens $\frac{1}{4}$ l Flüssigkeit aufgießen
- Rand des Schnellkochtopfes vor dem Schließen des Deckels abwischen
- Bei Sichtbarwerden des 2. Ringes zurückschalten
⇒ unsachgemäße Bedienung: Explosionsgefahr
- Vor dem Öffnen des Dampfdrucktopfes Druck ablassen
⇒ abkühlen oder abdampfen
- Deckel und Gummiring des Dampfdrucktopfes nur mit klarem Wasser reinigen
- Druckgaren im Schnellkochtopf ist sehr zeit- und energiesparend, fettarm und schonend.



Abwandlungsmöglichkeiten von Rouladen



Unterschiedliche

Füllungen:

- Frischkäse
- Senf
- Speck
- Putenbrust
- Essiggurke
- Karotte
- frische Kräuter

Unterschiedliche

Hauptzutat:

- Rindfleisch
- Putenfleisch
- Fisch



Menüplanung



Symbol	Rezeptvorschläge	Schwierigkeitsgrad
	Rinderrouladen	★★★
	Kartoffelpüree Spätzle Reis oder Nudeln	★★★ ★★★ ★★★
	Blattsalat, Gemischter Salat Gurkensalat Tomatensalat	★ ★ ★