

## Tipps und Wissenswertes für Verkäuferinnen

### Hackfleisch

#### Schabelfleisch

– auch Tatar oder Beefsteakhack – wird aus dem Sehnen- und besonders fettarmen Muskelfleisch des Rindes hergestellt. Mit maximal 6 Prozent Fett ist es das magerste unter den Hackfleischsorten. Tatar wird meist roh mit Eigelb, Zwiebeln, Kapern und Gewürzen verzehrt.

#### Rinderhack

besteht aus grob entsehntem Rindfleisch mit maximal 20 Prozent Fett und wird aus vielen Teilstücken vom Rind – besonders aber aus der Schulter – hergestellt. Rindergehacktes eignet sich gut für die Zubereitung von Hackbällchen, Bolognese-Sauce oder für leckere orientalische und asiatische Gerichte.

#### Schweinehackfleisch

entsteht aus grob entfettetem, zerkleinertem Schweinefleisch. Der Fettgehalt beträgt maximal 35 Prozent. Es wird hauptsächlich aus der Schulter hergestellt. Mett oder „Hackepeter“ ist rohes, grob gehacktes Schweinefleisch, mit Zwiebeln, Salz und Pfeffer gewürzt. Mett ist der beliebteste „Fleischbelag“ für Brötchen. Hackfleisch vom Schwein wird vor allem zum Füllen von Gemüse oder Pasteten verwendet.

#### Gemischtes Hackfleisch

Hackfleisch halb und halb, wie es auch genannt wird, besteht je zur Hälfte aus Rinderhack und Schweinehack. Der Fettgehalt liegt bei maximal 30 Prozent. Gemischtes Hackfleisch hat durch die Kombination der beiden Fleischsorten einen besonders herzhaften Geschmack und schmeckt bei der Verwendung für Hackbraten, Königsberger Klopse oder ähnliche Gerichte besonders lecker. Hackfleisch ist durch die Zerkleinerung des Fleisches besonders empfindlich und nicht lange haltbar. Es darf deshalb nur am Tag der Herstellung verkauft und bei Temperaturen unter 4 °C gelagert werden. Zur Aufbewahrung gehört es unbedingt in den Kühlschrank. Es sollte jedoch noch am selben Tag verzehrt werden. Ansonsten ist es ratsam, Hackfleisch noch am Kauftag durch Kochen oder Braten zu verarbeiten, damit es sich für einige Zeit (höchstens 1 bis 2 Tage) im Kühlschrank hält. Wer frisches Hackfleisch nicht sofort verarbeiten will, kann dieses auch einfrieren. Wichtig dabei ist, dass das Hackfleisch flach in einen Gefrierbeutel verteilt wird, damit es schnell durchfrieren kann und auch beim Auftauen nicht zu lange braucht. Tiefgekühltes Hackfleisch sollte innerhalb von 3–4 Monaten verbraucht werden.

### Tipps zur Aufbewahrung:

Schweinemetts kann als kleiner „Igel“ serviert werden. Dazu einen Mettball als Igel formen, mit Zwiebelstückchen „Stacheln“ auf der Oberseite einstecken, für die Augen schwarze Pfefferkörner und für die Nase eine kleine Olive verwenden.

### **Rindfleisch mit Cashew-Nüssen**

#### **ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:**

600 g mageres Rindfleisch, 200 g Basmatireis, Salz, 3 Stangen Lauch, 1-2 rote Chilischoten, 50 g Cashewnüsse, 2 EL Olivenöl, 4 EL Wok Sauce, 2 EL Schnittlauchröllchen

#### **ZUBEREITUNG:**

Reis in Salzwasser garen. Lauch putzen, Chili entkernen, beides in Ringe schneiden. Cashewnüsse im Wok ohne Fett anrösten, beiseite stellen. Öl im Wok erhitzen. Rindfleisch anbraten. Lauch und Chili hinzufügen, 10 Minuten mit dünsten und mit Wok Sauce würzen. Cashewnüsse unterheben. Rindfleisch mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

### **Schnitzelchen in Salbeisauce**

#### **ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN:**

3 Schweine, Puten-, oder Kalbsschnitzel, 1-2 EL Keimöl, Salz, Pfeffer, 9 Salbeiblätter, 100 ml Schlagsahne, 1 TL Hühner Kraftbouillon, Saucenbinder hell, 1 Packung Mini-Knödel

#### **ZUBEREITUNG:**

Schnitzel in je 2-3 Stücke schneiden und in einer Pfanne im heißen Keimöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen. Salbei in die Pfanne geben. 125 ml Wasser und 100 ml Sahne zufügen und aufkochen. Kraftbouillon zufügen und mit Saucenbinder binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mini-Knödel garen und zu den Schnitzelchen mit Salbeisauce servieren.

### **Toast mit Kasseler und Ananas**

#### **ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:**

50 g Halbfett-Margarine, 2 TL gehackte grüne eingelegte Pfefferkörner, Salz, 4 Scheiben Sandwichtoast, 200 g Kasseler- Aufschnitt, 1 kleine Dose Ananasscheiben oder 4 Scheiben frische Ananas, 200 g junger Gouda in Scheiben

#### **ZUBEREITUNG:**

Margarine und Pfeffer verrühren, mit Salz abschmecken. Toast rösten und mit gewürzter Margarine bestreichen. In eine flache Auflaufform geben, mit Kasseler belegen, Ananasscheiben darauf verteilen und alles mit Käse bedecken. Auflaufform in den vorgeheizten Grill schieben und etwa 8 Minuten überbacken. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

### **Mexikanische Maiscremesuppe**

#### **ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:**

**2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Dose Mais, 2 EL Keimöl, 100 g Bacon, 750 ml Gemüsebrühe, 200 g Frischkäse, Salz, Pfeffer**

#### **ZUBEREITUNG:**

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen, würfeln. Mais abtropfen lassen. Keimöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und dünsten. Mais dazugeben, Gemüsebrühe dazugießen und 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen, dann pürieren. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Frischkäse unter die Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf den Teller geben, mit dem Bacon servieren.

### **Mozzarella-Schweinemedallions**

#### ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN:

6 Schweinemedallions, Salz, Pfeffer,  
1 EL Keimöl, 1 Packung Tomatenstückchen mit  
Champignons, 1 Zweig Rosmarin, 1 Knoblauch-  
zehe, Pfeffer, 125 g Mozzarella

#### ZUBEREITUNG:

Schweinemedallions salzen, pfeffern. In einer  
Pfanne im heißen Keimöl anbraten. Tomaten-  
stückchen und Rosmarin dazugeben. Knoblauch-  
zehe schälen und dazupressen. Zugedeckt bei  
schwacher Hitze etwa 10 Minuten schmoren.  
Ab und zu umrühren. Mozzarella in 6 Scheiben  
schneiden und die Medallions damit belegen.  
Zugedeckt schmelzen lassen.

### **Rindergeschnetzeltes**

#### ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

150 g Rumpsteak, 150 g rote Paprikaschote,  
2 Stiele Majoran, 1 EL Öl, 1/2 Peperoni, Salz,  
Pfeffer, 1 TL Tomatenmark, 1 TL Bratenfond,  
200 ml Wasser, 1 TL Saucenbinder dunkel,  
1 TL Balsamessig, 120 g Sojasprossen

#### ZUBEREITUNG:

Steak in Streifen schneiden. Paprika putzen,  
waschen und in kleine Stücke schneiden. Majo-  
ranblättchen abzupfen. Öl erhitzen. Peperoni und  
Fleisch darin etwa 1 Minute anbraten. Paprika  
zufügen, kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer  
würzen. Tomatenmark und Bratenfond in den  
Bratensatz rühren. Mit Wasser ablöschen. Sau-  
cenbinder einrühren, 1 Minute kochen. Nochmals  
abschmecken und die Sprossen unterheben.

### **Nudel-Wurst-Omelett**

#### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

100 g Spaghetti, Salz, 4 Eier, 100 g Cabanossi,  
1 EL Keimöl, 2 Frühlingszwiebeln,  
1 Beutel Gewürz für Spaghetti Bolognese,  
20 g geriebener Käse

#### ZUBEREITUNG:

Spaghetti nach Packungsanleitung garen.  
Die Cabanossi in Scheiben schneiden und anbra-  
ten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in  
Ringe schneiden. Mit den Nudeln in die Pfanne  
geben. Gewürz für Spaghetti Bolognese, Eier und  
3 EL kaltes Wasser verquirlen und gleichmäßig  
über die Nudeln gießen. Käse darüber streuen.  
Deckel auf die Pfanne legen und das Omelett in  
etwa 15 Minuten stocken lassen.

### **Gegrilltes Focaccia mit Parmaschinken**

#### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2 Zucchini, 60 ml Olivenöl, 2 Focaccia-Brote,  
4-6 Scheiben Parma Schinken, 125 g Mozzarella,  
Schwarzer Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

Grill vorheizen. Die Zucchini in Spalten schnei-  
den, mit Olivenöl einpinseln und solange grillen,  
bis sie leicht gebräunt und weich sind. Vom Grill  
nehmen und Beiseite stellen. Focaccia-Brote  
halbieren, mit Olivenöl bepinseln und ebenfalls  
grillen, bis sie leicht gebräunt sind. Mozzarella in  
Scheiben schneiden, abwechselnd mit den Zucchi-  
nispalten auf das warme Brot legen, mit schwar-  
zem Pfeffer würzen und den Parma Schinken  
darauf verteilen.

### **Pfeffer-Roastbeef**

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

1,5 kg Roastbeef, 4 TL bunter Pfeffer,  
8 Pimentkörner, 2 TL grobes Meersalz,  
2 EL Butterschmalz

ZUBEREITUNG:

Fleisch vom Fettrand befreien und abgedeckt etwa 1 Stunde Zimmertemperatur annehmen lassen. Pfeffermischung, Piment und Meersalz im Mörser fein zerstoßen. Fleisch damit rundum einreiben. Eine ofenfeste Form im Backofen auf der zweiten Schiene von unten bei 120 °C vorheizen. Das Fleisch im heißen Butterschmalz in etwa 8 Minuten von allen Seiten bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. In die heiße Ofenform legen und 90 Minuten braten.

### **Schweinekotelett in Orangen-Sauce**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Orangen, 2 EL Olivenöl, 4 Schweinekoteletts,  
Salz, Pfeffer, 1 Beutel Gewürz für Schweinebraten,  
3 EL Honig, 1 EL Crème fraîche

ZUBEREITUNG:

Eine Orange auspressen, die zweite Orange schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt ist, in Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und das Fleisch auf jeder Seite kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. 350 ml Wasser und Orangensaft in die Pfanne gießen, Gewürz für Schweinebraten einrühren und unter Rühren aufkochen. Honig, Orangescheiben und Crème fraîche dazugeben und erneut kurz aufkochen. Koteletts in die Sauce legen und kurz erwärmen.

### **Spargelbrot mit Parmaschinken**

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Scheiben Kastenweißbrot, 20 g Margarine,  
1 EL geröstete, gehackte Haselnüsse, 6 Stangen  
gekochter, grüner Spargel, 2 Scheiben Parma-  
schinken, 1 EL grobe Parmesanraspel

ZUBEREITUNG:

Margarine mit gemahlene Haselnüssen verrühren und auf die Brotscheiben streichen. Den Spargel und den Parmaschinken dekorativ darauf anrichten und mit Parmesanraspel bestreut servieren.