

## **Leichter Leben mit Christian Henze am 10. Mai 2019**

### **Lecker & deftig: Hack**

So ein schönes Pfund frisches Hackfleisch vom Fleischer des Vertrauens und ein Rezept von Sternekoch Christian Henze - so kann der Feierabend starten.

Hackfleisch ist ein beliebter Klassiker der deutschen Küche und Christian Henze zeigt, wie daraus köstliche neue Gerichte zubereitet werden.

### **Geschmorte Auberginen mit Hirse-Hackfleisch-Salat**

#### **Zutaten für 2 Personen**

1 große Aubergine  
Salz  
2 EL Pankomehl (alternativ Semmelbrösel)  
2 EL geriebener Cheddar  
1/2 EL weiche Butter  
1/4 TL gemahlene Kurkuma  
Salz frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

2 EL Rosinen  
150 g Hirse Olivenöl  
150 g Rinderhackfleisch  
5 Minzblätter  
Saft von 1 Limette  
2 EL Granatapfelkerne  
Salz frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer Zucker

#### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch längs einschneiden, salzen und im Ofen 30 Minuten garen. Herausnehmen und den Ofen auf Grillfunktion oder 250 °C Oberhitze vorheizen.

Panko, Cheddar, Butter und Kurkuma gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Auberginen streichen. 5 Minuten unter dem Grill goldgelb gratinieren.

Rosinen in etwas warmem Wasser einweichen, durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Hirse nach Packungsangaben garen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin feinbröselig anbraten. Rosinen und Hirse zugeben, kurz vermengen. Minze fein schneiden oder hacken und mit dem Limettensaft und den Granatapfelkernen zur Hirse geben.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zu den Auberginen servieren.

## **Knuspriges Hacksteak mit Pilzen**

### **Zutaten für 2 Personen**

1 Handvoll Pilze  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
1/2 EL Tomatenmark  
1/2 Tasse roter Portwein  
1/2 Tasse Sahne  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
etwas Zitronensaft

Hacksteak  
100 g Gouda  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Öl  
350 g Rinderhackfleisch  
1 EL scharfer Senf  
1 EL Ketchup  
1 TL gehackte Kapern  
3 Eier  
1 EL gehackte glatte Petersilie  
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 EL Pankomehl (alternativ Semmelbrösel)  
Öl zum Anbraten

### **Zubereitung:**

Die Pilze putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Mit Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und ebenfalls etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nach Geschmack noch etwas weiter zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Für das Hacksteak den Gouda würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. In einer Schüssel Hackfleisch, Käse, Zwiebeln, Senf, Ketchup, Kapern, ein Ei und Petersilie gut miteinander verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Steaks aus der Masse formen. Die restlichen beiden Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Pankomehl auf einen zweiten Teller geben. Die Steaks in zuerst in den Eiern und dann in Pankomehl wenden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten knusprig ausbacken und mit den Pfifferlingen servieren.