

## Rezept der Woche: Längeres Nachdenken über den Hackbraten aka Falscher Hase

Irgendwo auf einer dies Millionen Rezeptseiten im Web steht: Ein Hackbraten ist eine perfekte Basis für die Soße. Was für ein Blödsinn! Das Gegenteil ist richtig: Kein Hackbraten, egal nach welcher Zubereitungsart, ergibt irgendeine Basis für die Tunke. Was im Rückschluss heißt: Machst du einen Hackbraten, denk daran, eine externe Sauce dazu zu kochen. Muttis haben früher das praktische Kartönchen mit der Bratensoße aufgerissen und den Inhalt in Heißwasser aufgelöst. Machen wir heute nicht mehr. Sondern bauen das Flüssige selbst und separat. So passt die Gravy, die wir [hier als Partner des \(englischen\) Roastbeefs](#) ganz gut zum klassischen Falschen Hasen. Aber leider nicht so gut zum mediterranen Hackbraten (Tomatensoße!) und auch nicht zum ur-amerikanischen Meatloaf (Brown Gravy). Womit wir beim Thema sind: Überall auf der Welt, wo man mit Hackfleisch arbeitet - außer in Asien - gibt's auch irgendeine Form Hackbraten.

Und, nein, der echte Falsche Hase ist nicht identisch mit dem Meatloaf und beide haben wenig zu tun mit dem, was man in Norditalien als Aufkauf aus Hack macht. Tatsächlich zählt aber der Hackbraten in Deutschland und in den USA zu den wirklich klassischen Gerichten der bodenständigen Familienküche und ersetzte früher bei den weniger wohlhabenden Menschen den "echten" Sonntagsbraten. Wenn nicht einmal ein Kaninchen aus dem Stall geopfert werden sollte oder im freien Feld gewildert werden konnte, dann gab's eben das Imitat.

### Mehr Bindung und Festigkeit!

Der größte Fehler, den Hackbraten-Neulinge machen, besteht darin, einfach denselben Fleischteig anzurühren wie bei Frikadellen und aus der Gesamtmischung einfach einen großen Kloß zu formen. Der Untergang ist vorprogrammiert, denn der Falsche Hase muss sehr viel mehr Bindung haben und deutlich fester sein, sonst fällt er beim Garen mehr oder weniger auseinander. Das heißt konkret: Halb so viel eingeweichtes Brötchen wie beim Klops oder Semmelbrösel statt Brötchen verwenden. Mehr Bindung ergäben mehr Eier, die machen den Fleischteig aber schnell so ein bisschen, ähem, schleimig. Hier hilft ein bewährter Trick: Nur 1 großes Ei pro Kilo Faschiertes, aber drei, vier, fünf Esslöffel Milch verarbeiten.

Wobei die Bindung bei Gebilden aus durchgedrehtem Fleisch ohnehin IMMER aus den Stoffen im Bindegewebe des Ausgangsteils stammen. Weshalb es schier unmöglich ist, Frikadellen, Patties oder Hackbraten unfallfrei aus Rindertartar zu braten. Die Stücke, die der Metzger durch den Wolf dreht, MÜSSEN für den Geschmack einen gewissen Fettanteil haben und auch einen deutlichen Anteil an Knorpel, Sehnen und Häuten haben, der das Kollagen liefert, das wiederum für die Bindung gut ist. Und damit kommen wir zur wichtigsten Arbeit beim Vorbereiten eines jeden Hackbratens gleich welcher Provenienz. Du musst den Teig MIT DEN HÄNDEN kneten, kneten und noch einmal kneten. Das löst die Bindemittel aus dem Gehackten. Bei einem 1-Kilo-Brocken solltest du nicht weniger als zweimal je 6 bis 18 Minuten investieren. Die Pause dazwischen dient deinen Händen zur Erholung und dem Klumpen zum Ruhen.

## Von Knoblauch, Zwiebeln und anderen Inhaltsstoffen

Solch ein Falscher Hase (und seine amerikanischen und mediterranen Brüder) sind auch eine Frage der Zwiebel bzw. des Knoblauchs. Letzter geht beim Hackbraten immer, aber in Maßen - er sollte nicht durchschlagen. Zweitens: Auch Zwiebeln gehören hinein, und ich habe herausgefunden, dass es richtig viel sein dürfen, wenn, ja, wenn du a) rote und weiße Zwiebeln im Verhältnis 1:2 verwendest, b) sie winzig klein würfelst, c) in ganz, ganz wenig neutralem Öl glasig dünstest und sie d) anschließend auf Küchenpapier trocknen und entfetten lässt.

Bis jetzt haben wir also Hack (dazu später mehr), Ei, Milch, Brötchen oder Semmelbrösel sowie Knoblauch und Zwiebeln auf der Liste. Für Otto und Ilse Normalkoch kämen dann vermutlich nur noch Salz und Pfeffer hinzu. Tatsächlich ist für den deutschen Hackbraten und den amerikanischen Meatloaf Petersilie obligatorisch, während in deren mittelmeerischen Kollegen mindestens Oregano gehört. Und damit kommen wir zu den entscheidenden Unterschieden. Denn bis dahin ist der Kloß noch relativ langweilig. Hierzulande soll einen Esslöffel mittelscharfer Senf sowie nicht wenig mildes Paprikapulver den Unterschied machen. Beim US-Kollegen wird in der Regel Tomatenketchup beigemischt. Den mediterranen Großklops hübschen die Mamas und Papas mit noch mehr Kräutern und vor allem gehackten schwarzen Oliven und gehackten getrockneten Tomaten (die zu vor gehörig eingeweicht werden) auf.

## Gefüllt oder nicht, das ist die Frage

Nicht wenige Küchenamateure sind ja wohl der Meinung, das Gourmetkochen damit beginnt, Dinge aus Hack zu füllen. Was eignet sich besser dafür als der Hackbraten in allen seinen Varianten. In den original echten und richtigen Falschen Hasen gehören ... ganze gekochte Eier! Und zwar harte, die man vorbereitet hat und bereits wieder kalt sind. Um die hineinzukriegen, breitet man den Fleischteig auf doppelte Breite des künftigen Bratens aus, legt die ein, zwei, drei gepellten Eier exakt in die Mitte (sodass aber an den beiden Ende je eine halbe Handbreit Platz bleibt) und schlägt den Fleischteig darüber. So geht man übrigens immer beim Füllen des Hackbratens vor. Wichtig ist bei einem gefüllten Dingsbums, den Teig recht ordentlich anzudrücken, festzuklopfen und mit nassen Händen von außen zu glätten. Um keinen Preis dürfen Nahtstellen zu sehen sein! Der Braten würde genau da beim Garen aufgehen.

Als Clemens Wilmenrod noch einziger Fernsehkoch der Nation war, machte er sich einen Spaß daraus, die deutsche Hausfrau auf komische Ideen zu bringen - z.B. den Falschhasen mit Dosen(!)gemüse zu füllen. Man sollte also eine Büchse Leipziger Einerlei öffnen, den Inhalt abtropfen und dann in der Mitte des Hackbratens platzieren. Lecker! Heutzutage würde man aber eher nur aufgetaute TK-Erbesen nehmen. Nicht schlecht ist es, kleine Champignons ganz sanft in Butter zu sautieren und dann einzufüllen. Wie immer, wenn dem kochenden Ami nix mehr einfällt, füllt er mit Käse. Dementsprechend gibt es zahllose Varianten, Käse in Meatloafs zu füllen. Wirklich lecker kann das mit Mozzarella werden. Da auch der/die/das griechische Bifteki eine Art kleiner Hackbraten ist, kann man auch den mediterranen Kloß generell mit Schafskäse füllen.

## In der Pfanne oder im Ofen?

Wer auf die Idee kommt, dem Falschen Hasen durch scharfes Anbraten in Topf oder Pfanne eine Röstkruste zu verpassen, hat den Schuss nicht gehört. Wenn der Fleischteig gut durchgeknetet und die Oberfläche des Kloßes gut glattgestrichen wurde, dann kriegt er seine Kruste beim Garen - so einfach ist das. Und weil das so ist, empfiehlt es sich grundsätzlich, einen Hackbraten bei nicht zu hoher Temperatur (eher 160° Umluft als höher) im Ofen zu garen. Je nach Größe kommt er aufs Backblech oder in eine Auflaufform, wobei Letztere den Nachteil bringt, dass man den Braten zum Aufschneiden umständlich aus der Form bugsieren muss.

Mehr so richtig Terrine bewegt sich der Hackbraten, wenn man den Fleischteig in eine Kastenform füllt und dann gart. Zwei wesentliche Vorteile: So kann der Braten nicht auseinanderfallen, und man kann die Oberseite irgendwie nett verzieren. Aber bitte: Einfach Hack in der Backform zu garen, macht aus dem Falschen Hasen noch lange keine Terrine oder gar Paté! Dazu demnächst mehr...

## Eine Frage des Hackens

Bis jetzt haben wir so getan, als sei Hackfleisch das Normalsten von der Welt. Dabei ist Gehacktes die vielleicht intensivste Vertrauenssache bei der Verarbeitung von Fleisch, weil du als Käufer (in den meisten Fällen) keine Ahnung hast, was da dem Wolf zum Opfer gefallen ist. Wer auch nur einen Hauch Bewusstsein für seine Ernährung hat, würde nie, nie, nie abgepacktes Hack kaufen und schon gar nicht verarbeiten! Selbst das, was da in den Fleischtheken der Supermärkte auf Kunden wartet, kann alles Mögliche sein. Da muss man dem Metzger-Team des Ladens schon heftig vertrauen, um das zu erwerben. Zum Glück bieten immer mehr Metzgereien und auch Fleischabteilungen von Supermärkten an, von dir persönlich ausgesuchtes Fleisch durch den Wolf zu drehen.

Wie jetzt, magst du denken, dann kann ich mir ja auch gleich selbst einen Fleischwolf anschaffen. Oha, guter Plan. Aber, SÄMTLICHE motorbetriebenen Fleischwölfe in der Preiskategorie für den Normalverbraucher taugen nichts. Punkt. Willst du wirklich 250 oder mehr Euro für solch ein Teil ausgeben? Die bittere Wahrheit ist: Für den Hausgebrauch sind nur manuelle Fleischwölfe überhaupt empfehlenswert. Weil man damit aber zum Herstellen von Hack mindestens zwei Durchläufe braucht, ist das Erzeugen von einem Kilo Faschiertem schon eine schweißtreibende Arbeit. Sowohl für elektrische, als auch muskelbetriebene Geräte gilt aber auch, dass es extrem heikel ist, sie sauber und keimfrei zu halten. Also, doch lieber zum Metzger des Urvertrauens...

## Die asiatische Variante

Es gibt eine Alternative, die demnächst hier eine Rolle spielen wird, die sich aber für Hackbraten nicht eignet: Hackfleisch aus winzigen Würfeln. Ja, das geht und spielt in der asiatischen Küche (die Hackfleisch im engeren Sinne und Fleischwölfe nicht kennt) die Hauptrolle, soll Fleisch zerkleinert verarbeitet werden. Hast du zuhause eine elektrische

Schneidemaschine, ist das nicht wirklich schwer und funktioniert besonders gut, wenn das Ausgangsfleisch leicht angefroren ist. Dann schneidest dies relativ dünne Scheiben (weniger als kleinfingerdick). Jetzt kommt das sehr scharfe Messer zum Einsatz, mit dem du jede Scheibe in schmale Streifen und diese in gleich große Würfel verwandelst.

Die chinesische Methode ist einen Hauch brutaler. Da wird zum Beispiel Hühnerfleisch grob in Stücke geschnitten, die anschließend mit zwei(!) Hackebeilen auf einem Holzbrett in Hack verwandelt werden. Der Vorteil dabei ist, dass man gleich weitere Bestandteile (wie Frühlingszwiebel, Knoblauch und Ingwer) mithacken kann. Wie gesagt: Das wird demnächst in einem Rezept eine Rolle spielen.