

## Hackfleisch (Info)

Kategorien: Fleisch, Info, Lebensmittel, Wissen

Zutaten für: 1 Rezept

Hackfleisch

*INFO*

---

### Anleitung:

Hackfleisch gibt es in verschiedenen Fleischsorten und Qualitaetsstufen zu kaufen. Das bei uns uebliche Hackfleisch besteht Entweder aus Schweine- oder Rindfleisch. Dabei darf das Rinderhackfleisch maximal 20% Fett und das Schweinehackfleisch maximal 35% Fett enthalten. Reines Schweinehackfleisch wird meist gewuerzt als deftiger Brotbelag Angeboten und ist unter den Namen Mett, Hackepeter oder Haeckerle Bekannt. Das Gemischte Hackfleisch besteht zur Haelfte aus Schweine-Und zur anderen Haelfte aus Rinderhackfleisch. Sein Fettgehalt darf Maximal 30% Fett erreichen. Das fettaermste Hackfleisch ist das Beefsteakhack, das auch Schabefleisch oder Tartar genannt wird. Es Besteht aus schierem Rindfleisch mit maximal 6% Fett.

N A E H R S T O F F G E H A L T : Naehrstoffe/100g Kalorien Joule  
Einweiss in g Fett in g Rinderhack 296 1243 18,8 24,5 Schweinehack  
339 1424 15,0 31,0 Gemischtes Hack 210 879 17,0 20,0 Tatar  
118 496 21,2 3,7  
Frueher haben unsere Vorfahren Fleisch noch mit einem Hackmesser Kleingeschnitten oder von Knochen und Schwarte abgeschabt.

So Entstanden die Namen Hack- bzw. Schabefleisch. Zutaten Zum Lockern und Binden: Um den Fleischteig locker zu machen, werden altbackene Broetchen Untergemischt. Als Faustformel gilt "ein Broetchen auf ein Pfund Hackfleisch". Anstelle des Broetchens koennen Sie aber auch sehr gut 1 1/2 Scheiben Eingeweichtes altes Weissbrot, 40 g Paniermehl oder 4 Essloeffel Fluessigkeit (Wasser, Mineralwasser, Milch, Bruehe, Bier) Verwenden. Weitere Lockerungsmittel sind mit Wasser gemischte Haferflocken, Cornflakes und gut abgetropfter Quark. Zutaten Zum Wuerzen: Hackfleischteige sollten immer kraeftig gewuerzt werden. Dabei sind Ihrer Phantasie kaum Grenzen gesetzt, denn Hackfleisch vertraegt sich mit fast allen Gewuerzzutaten. An erster Stelle der Gewuerze steht natuerlich die Zwiebel. Weitere Wuerzzutaten sind Knoblauch, Kraeuter, Gewuerzgurke, Oliven, Kaese, Gehackte Sardellen, Kapern, Mandeln, Pistazien, Rosinen, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver, Muskatnuss, Curry, Piment, Ingwer, Zitronen- und Orangenschalen.