

## Bolognese-Sauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Schmoren: ca. 40 Min.

- 300 g **Hackfleisch** (Rind)  
Öl zum Anbraten
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt  
1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- 3 Esslöffel **Tomatenpüree**
- 1 **Rüebli**, in Würfeli  
100 g **Sellerie**, in Würfeli
- 3 dl **Fleischbouillon**  
1 dl **Rotwein** (z. B. Chianti)
- 2 Esslöffel **Basilikum, Petersilie, Majoran, Oregano oder Rosmarin**, fein geschnitten
- nach Bedarf **Salz, Pfeffer**
- im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise (in 2 Portionen) anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett auf tupfen, evtl. wenig Öl begeben
- andämpfen, bis die Zwiebel glasig ist kurz mitdämpfen
- begeben, ca. 5 Min. weiterdämpfen, Fleisch wieder begeben, mischen
- dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren
- begeben
- würzen, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 40 Min. schmoren, evtl. wenig Bouillon nachgiessen

**Pro Person:** 12 g Fett, 21 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 920 kJ (220 kcal)

### Tipps

- **Schneller:** Rüebli und Sellerie an der Röstiraffel reiben.
- Sauce 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.
- Die Sauce eignet sich zum Tiefkühlen. **Haltbarkeit:** ca. 2 Monate.

### Verfeinern

- 10 g getrocknete Pilze (z. B. Morcheln, Steinpilze), eingeweicht, abgetropft, fein gehackt, mit den Kräutern begeben. Evtl. Pilzwasser durch ein Kaffeefilterpapier giessen und statt Rotwein dazugiessen.
- Unter die fertige Sauce 1 Dose rote Bohnen (ca. 450 g), abgespült, abgetropft, mischen. Bohnen nur noch heiss werden lassen.

**Das Rezept eignet sich auch für:** Hackfleisch von Kalb und Lamm.

### Variante: Ragout

600 g **Voressen** (Rind, Kalb, Schwein, Lamm) in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Rezept zubereiten wie oben, schmoren ca. 1 Std. Flüssigkeit von Zeit zu Zeit kontrollieren, evtl. ergänzen.



1 **Omeletten mit Gehacktem Omelette** zubereiten (siehe links unten). **Bolognese-Sauce** oder «Ghackets» wie Bild 2 zubereiten. Omeletten damit füllen. **Schneller:** Statt Omeletten Weizentortillas verwenden. Nach Angaben auf der Verpackung wärmen.



2 **Hörnli und «Ghackets» Bolognese-Sauce** zubereiten, Rüebli und Sellerie weglassen, nur 1 EL Tomatenpüree und je 1 dl Rotwein und Fleischbouillon verwenden. **Schmoren:** ca. 20 Min. 400 g **Hörnli** im siedenden Salzwasser *al dente* kochen, abtropfen, auf Teller verteilen. «Ghackets» daraufgeben. **Dazu passt:** Apfelmus.

## Omeletten

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Quellen lassen: ca. 30 Min.  
Ergibt ca. 12 Stück

**Vorbereiten:** Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

- 200 g **Mehl**  
½ Teelöffel **Salz**
- 4 dl **Milchwasser** (½ Milch / ½ Wasser)  
4 **frische Eier**
- in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken
- verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen,iterrühren, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen

Öl zum Backen

**Backen:** Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Teig in die Pfanne geben (Bild 1). Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Omelette wenden, fertig backen, zugedeckt warm stellen.

**Pro Person:** 10 g Fett, 14 g Eiweiss, 38 g Kohlenhydrate, 1268 kJ (303 kcal)

## Tabelle mit den Schmorzeiten

Fleischstücke	Anbratzeit	Schmorzeit
<b>Rindfleisch</b>		
Hackfleisch	ca. 3 Min.	ca. 40 Min.
Geschnetzeltes (z. B. Eckstück, Stotzen, Unterspälte)	ca. 3 Min.	ca. 45 Min.
Voressen	ca. 5 Min.	ca. 1¼ Std.
Fleischvögel (je ca. 130 g)	rundum ca. 4 Min.	ca. 1 Std.
Schmorbraten (z. B. Hals, Huftdeckel, Hohrücken, Rücken, runder Mocken, Schulter/Laffe, Stotzen, ca. 1¼ kg)	rundum ca. 5 Min.	ca. 2 Std.
<b>Kalbfleisch</b>		
Hackfleisch	ca. 3 Min.	ca. 30 Min.
Voressen	ca. 5 Min.	ca. 1¼ Std.
Brustschnitten (je ca. 200 g)	beidseitig je ca. 2 Min.	ca. 1¾ Std.
Haxen (je ca. 250 g)	beidseitig je ca. 2 Min.	ca. 1¾ Std.
<b>Schweinefleisch</b>		
Geschnetzeltes (z. B. Schulter/Laffe)	ca. 3 Min.	ca. 20 Min.
Voressen	ca. 5 Min.	ca. 1¼ Std.
Haxen (je ca. 250 g)	beidseitig je ca. 2 Min.	ca. 1¾ Std.
Schmorbraten (z. B. Schulter/Laffe, Hals)	rundum ca. 5 Min.	ca. 1¼ Std.
<b>Lamm</b>		
Hackfleisch	ca. 3 Min.	ca. 50 Min.
Lammvoressen	ca. 5 Min.	ca. 1¾ Std.
<b>Wild</b>		
Hirschpfeffer	ca. 5 Min.	ca. 1¼ Std.
Rehpfeffer	ca. 5 Min.	ca. 1¼ Std.
<b>Geflügel</b>		
Pouletteile	ca. 5 Min.	ca. 50 Min.