

"Voll durchgedreht!" - So machst du Hackfleisch selbst



Hackfleisch ist die beste Erfindung der Menschheit nach dem Rad, sagen zumindest eingefleischte Fans. Auf jeden Fall ist es vielseitig, flexibel und in allen Küchen der Welt zu Hause. Vom Hackbraten über Buletten, Köfte, Chili con Carne, Königsberger Klopse bis zum 70er-Jahre Mettigel. Gehacktes gibt es in jeglichen Formen und Variationen. Aber wie und vor allem woraus wird es eigentlich hergestellt, wie mache ich das zu Hause und verdirbt das nicht sofort? Diese und noch mehr Antworten findest du in meiner kleinen *Hackademie!*

Was ist Hackfleisch?

Gehacktes, Gewolfte, Faschiertes, Gewiegtes, Hackepeter, Mett, Haschee, Schabefleisch. Hackfleisch hat viele Gesichter, im wahrsten Sinne des Wortes, doch meinen sie alle die selbe Herstellungsweise. Die Definition besagt, dass Hackfleisch aus **grob oder fein gehacktem Muskelfleisch** besteht, das **maximal 1% Salzgehalt** aufweisen darf.

Der Name "Hackfleisch" stammt aus der Zeit, als es noch keine Maschinen gab und das frische Fleisch per Hand mit einem Wiegemesser "gehackt" wurde. Auch als "Königsspeise" bekannt, war es im späten Mittelalter nur dem Hofe vorbehalten, das zerkleinerte Fleisch zu genießen. Dazu hackte der bemitleidenswerte Hofkoch täglich kiloweise frisches Fleisch per Hand. Heutzutage übernehmen Maschinen diese leidliche Arbeit, obwohl es in manchen Kulturkreisen immer noch üblich ist, Fleisch mit dem Messer zu zerkleinern. Besonders in der

türkischen bzw. orientalischen Küche wird das Wiegemesser nach wie vor bevorzugt. Auch ein echtes Tartar sollte nicht gewolft, sondern mit dem Messer hergestellt werden.

Das Who is Who des Hack

Die drei in Deutschland gängigsten Arten von Hackfleisch sind: **Schwein, Rind und gemischtes Hack**. Aber auch andere gewolfte Fleischvariationen liegen mittlerweile voll im Trend. Selber machen lautet die Devise. Weg von Fertigprodukten und hinein in die heimische Küche sich den Wolf drehen.

Generell lässt sich sagen, dass jedes gehackte Fleisch mit einem anderen Hackfleisch austauschbar ist. Hier geht es lediglich um Geschmack und den Fettanteil. Möchtest du z.B. magere Buletten mit Rindergeschmack, nimm pures Rinderhack. Möchtest du es etwas saftiger und geschmacklich ausgeglichener, nimm gemischtes Hackfleisch. Hier kannst du dir deinen Lieblingsgeschmack und die Textur selbst zusammenstellen. Als kleine Hilfe nimm die Prozentangaben des maximalen Fettgehalts als Richtwert. **Bis 9% Fett ist dein Fleisch relativ mager. Der maximale Fettgehalt beträgt 35%** (z.B. bei Schweinehack).



Optische Unterschiede zwischen Schweinehack, Rinderhack und gemischtem Hack

Schweinehackfleisch

"Voll durchgedreht!" - So machst du Hackfleisch selbst

- Hier werden meistens Teile aus Schulter oder Brust verwendet. Der **maximale Fettgehalt** darf **35%** betragen.
- Als **Mett** oder **Hackepeter** bezeichnet man grob gewolfenes Schweinehack, das mit Salz und Pfeffer gewürzt wurde. Traditionell wird es auf einem Brötchen oder Röggelchen mit Butter, rohen Zwiebeln, Salz und Pfeffer gegessen. Auch die "Mettwurst" besteht aus dieser Variante und wird entweder roh, gekocht oder geräuchert hergestellt.
- **Übliche Verwendung:** Als Mett, Buletten in jeglicher Form, selbstgemachte Würste oder zum Mischen mit anderem Hack.

Rinderhackfleisch

- Wird aus preisgünstigen grob entsehten Teilen hergestellt, wie Schulter oder Brust. Der **maximale Fettgehalt** darf **20%** betragen.
- **Tatar** oder **Beafsteakhack** ist die edelste Variante des Hackfleischs. Es besteht aus hochwertigem und magerem Muskelfleisch, wie Roastbeef oder Filet und hat deshalb einen sehr geringen Fettanteil von ca. **6%**.
- **Übliche Verwendung:** Als Burger-Patties, Buletten, originale Bolognese, Chili con Carne.

Kalbshackfleisch

- Kalbfleisch hat einen charakteristischen, feinen Geschmack. Das Fleisch kommt von Jungrindern, die nicht älter als 8 Monate sein dürfen. Hier werden meistens auch Brust- oder Schulterstücke verwendet. Der maximale **Fettgehalt beträgt 10%**.
- **Übliche Verwendung:** Steak-Tatar, Buletten, Terrinen.

Gemischtes Hackfleisch

- Bezeichnet die Mischung von Rinder- und Schweinehack, das zu gleichen Anteilen (**50/50**) gemischt wird. Der maximale **Fettgehalt beträgt 30%**.

- **Übliche Verwendung:** Als Hackbraten, Buletten, Auflauf, Maultaschen, Kohlrouladen, Königsberger Klopse.

Lammhack

- Lammhack ist in der deutschen Küche noch nicht ganz angekommen. Allerdings sind die Buletten, die meist der Keule oder dem Lendenstück entnommen sind, unglaublich lecker und saftig. Besonders die orientalische und serbokroatische Küche verwendet Lammhack in jeglichen Variationen. Bekannte Vertreter sind z.B. Köfte und Ćevapčići. Der maximale **Fettgehalt liegt bei ca. 20%**.
- **Übliche Verwendung:** Als würzige Buletten, Burger-Patty, Spießfleisch, zum Mischen mit anderem Hackfleisch.

Geflügelhackfleisch

- Geflügelfleisch ist mit seinem **Fettanteil von 9%** besonders fettarm und in der asiatischen Küche gang und gäbe. Hierzulande kommt das gewolfte Hähnchen langsam auch in Trend. Bis August 2007 war der Verkauf und Vertrieb von Geflügelhack allerdings auch nicht gestattet (HFIV - Verordnung über Hackfleisch, Schabefleisch und anderes zerkleinertes rohes Fleisch). Seit der Aufhebung des Gesetzes im Jahr 2007 unterliegt Geflügelhack der allgemeinen Lebensmittel-Hygiene-Verordnung und darf in Deutschland hergestellt und verkauft werden.
- **Übliche Verwendung:** Als Buletten, Burger-Patty, Füllung für Gemüse.

Fischhackfleisch

- In Fisch-Imbissen und auf Fischmärkten eine feste Größe, erfreut sich Fischhack allmählich auch zu Hause immer größer werdender Beliebtheit.
- Gewolft werden können alle grätenlosen Filets. Der

"Voll durchgedreht!" - So machst du Hackfleisch selbst

Fettgehalt schwankt stark je nach Speisefisch. So haben Fettfische, wie Lachs, Thunfisch oder Makrele einen Fettgehalt über 10%. Mittelfettfische, wie Dorade, Forelle oder Rotbarsch kommen auf 7-9%. Magere Fische, wie Seeteufel, Steinbutt oder Zander gehören mit einem Fettanteil von ca. 2% zu der magersten Variante. Es können natürlich auch verschiedene Fischfilets gemischt werden.

- **Übliche Verwendung:** Als Tatar, Fischbuletten, Burger-Patty, Füllung für Gemüse.

Warum Hackfleisch selbst wölfen?

Die Vorteile liegen auf der Hand:

1. Du weißt ganz genau, welches Fleisch und welche Teile benutzt wurden.

Du kannst das Fleisch nach deinem Gericht auswählen. Möchtest du eine klassische Bolognese zubereiten, nimmst du ein schönes Stück aus Brust, Schulter oder Keule. Für einen saftigen Burger ein Stück aus dem Roastbeef mit hohem Fettanteil oder gibst ggf. noch zusätzliches Fett dazu.

2. Der Fettgehalt ist selbst wählbar.

Ob mageres Schabefleisch als Wrap-Füllung oder fettiger Schweinebauch/Lardo als Zugabe zu Rindersteak und Co. Du kannst selbst bestimmen, wie dein Hackfleisch beschaffen sein soll.

3. Die Frische und der Geschmack von selbst gewolfem Fleisch sind nicht zu toppen.

Frischer als selbstgemacht geht nicht. Durch den Wolf gedreht und sofort verarbeitet oder direkt im Kühlschrank geparkt für eine längere Haltbarkeits- und Verarbeitungsdauer.

4. Es macht unglaublich Spaß.

Vom Einkauf über die Vorbereitung bis hin zum fertigen Hack. Vielleicht hast du Gehacktes bisher nur abgepackt im Supermarkt stehen sehen und dir nie Gedanken darüber gemacht, wie es eigentlich in die Plastikbox kommt?! Ok, zugegeben, der letzte Punkt ist

Ansichtssache. Es gibt ästhetischere optische Eindrücke, als gepresstes Fleisch, das in langen Wurstfäden aus dem Fleischwolf kommt. Aber es geht nichts über das Gefühl seine Lebensmittel selbst herzustellen und am Ende ein eigenes Produkt in den Händen zu halten! Außerdem hast du die Möglichkeit zu experimentieren, mit dem Fettgehalt zu spielen, Fleischsorten zu mischen, Gewürze oder frische Kräuter mit in den Fleischwolf zu geben und und und. Deinem Einfallsreichtum sind keine Grenzen gesetzt!

Wissenswertes über und Nachteile von Fertig-Hackfleisch

Seit jeher ranken sich **Mythen** um das zerkleinerte Fleisch. *"Wenn das ne Stunde steht, is das verdorben", "Ihh... iss das nicht, da ist Hirn drinne!", "Da weißt du nie was da für Abfälle reinkommen!"* und so weiter und so fort. Wie in allen Vorurteilen steckt auch hier ein Funken Wahres in der Masse.

Erst einmal zu Beruhigung: In der EU dürfen nur **Betriebe mit spezieller Zulassung** überhaupt Hackfleisch herstellen. Auch, welche Teile verwendet werden dürfen, ist strengstens festgelegt. Kopf und Innereien sind übrigens verboten, womit sich der Mythos "Da ist Hirn drinne" schon einmal aufgeklärt hat. Vielleicht kommt die Assoziation von der gewolften und gewellten Struktur, die an das Denk-Organ erinnert. Oder aus Reiseberichten anderer Länder, die keine spezifischen Richtlinien besitzen. Denn außerhalb der EU sieht die Sache schon etwas anders aus.

Frisches Hackfleisch darf an Fleischtheken in Deutschland **nur am selben Tag angeboten und verkauft** werden. Vielleicht ist dir schon einmal aufgefallen, dass auf Wochenmärkten kein rohes Hackfleisch verkauft wird. Das liegt an den strengen Auflagen der **Hygiene-Verordnung**. Hackfleisch muss unter hygienischen Bedingungen hergestellt und auch verkauft werden.

Industriell hergestelltes Hackfleisch wird unter einer Schutzatmosphäre **eingeschweißt**. Diese besteht aus einem Gemisch von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid, das das Wachstum von Bakterien verlangsamt. Dadurch wird eingepacktes Hackfleisch ein paar Tage länger haltbar gemacht. **Eingefrorenes Hackfleisch hält sich Monate**, muss aber mit einem Hinweis versehen sein, dass es aufgetaut am selben Tag verbraucht werden muss.

"Voll durchgedreht!" - So machst du Hackfleisch selbst

Nun kommt vielleicht die Frage auf, ob Bäckereien spezielle Auflagen besitzen, da dort ja Mettbrötchen verkauft werden. Die Antwort ist: Nein! Benutzt wird abgepacktes Fertig-Mett. Dieses ist mit einem Arsenal an Zusätzen gespickt, die das "rohe Fleisch" haltbar machen. In der Zutatenliste einer Schinkenmett-Wurst ist zu lesen: "92 % Schweinefleisch, jodiertes **Nitritpökelsalz** (Kochsalz, **Konservierungsstoff: Natriumnitrit**), **Säuerungsmittel: Milchsäure**, Zwiebeln, Gewürze, **Verdickungsmittel: Guarkernmehl**, **Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure und Natriumascorbat**, Rote Bete (färbend), **Gewürzextrakte, Dextrose**". Pökelsalze, Konservierungsstoffe und Antioxidationsmittel machen das "Fleisch" lange haltbar, auch wenn es den ganzen Tag in der Auslage liegt. In den USA wird Fleisch mit giftigem Ammoniak versetzt, um Bakterien und Keime abzutöten. Glücklicherweise ist dies in der EU noch nicht erlaubt.

Allerdings sagt das alles nichts über die eigentliche Qualität des Fleisches aus. Man muss nicht Sherlock Holmes sein, um sich denken zu können, dass eine 500-- -Packung Hackfleisch, die regulär 1,98 € kostet nicht die beste Fleischqualität beinhaltet. Selbst wenn Stiftung Waren- und Ökotest bestätigen, dass Billighack "unbedenklich" ist. Unbedenklich? Was sagt das genau über die Qualität aus? Bei diesen Dumping-Preisen kannst du dir vorstellen, dass keine Premium-Rinder verarbeitet werden. Im Gegenteil, es sind eher ausgediente Tiere oder es ist Fleisch aus Massentierhaltung.

Gutes Fleisch reift nach, das bedeutet, dass es entweder in Vakuum-Beuteln nachreift, oder in der traditionellen "Dry Age"-Methode über Wochen abgehängt wird. Bei industriellem Hackfleisch entfällt dieser Teil und die Fleischstücke kommen nach kürzest möglicher Reifezeit in den Fleischwolf. Um die großen Fleischmengen bewältigen zu können, laufen die Maschinen Tag und Nacht. Dadurch entsteht Hitze, die wiederum das Eiweiß im Fleisch stocken lässt. Darum wird Crushed Ice als "Kühlmittel" bei der Produktion hinzugegeben. Das Resultat ist ein im Geschmack reduziertes wässriges Fleisch. Darüber hinaus findet Stiftung Warentest häufig, wenn auch nur in geringen Mengen ("unbedenklich"), schädliche Bakterien und Antibiotika resistente Keime in einigen Fertigpackungen.

Fakt ist, gutes Fleisch kostet gutes Geld. Allerdings bekommst du für dein Geld auch gute Qualität und

Transparenz, woher und von welchen Tieren/Höfen/Produzenten dein Fleisch kommt. *Kleiner Tipp: Immer deinen Metzger fragen!*

Geschmacklich kann man beide Produkte nicht miteinander vergleichen. Zwischen abgepacktem und frisch gehacktem Fleisch liegen nicht nur Welten, sondern Universen.

Ick glob ick dreh durch! Wie funktioniert das?

Nach der ganzen langwierigen Theorie geht es jetzt endlich an die Praxis. Du brauchst:

- Einen Fleischwolf (aus Metall oder eine KitchenAid mit Fleischwolf-Aufsatz)
- ca. 300 g frisches Fleisch vom Metzger (ich habe Entrecôte und Schweinenacken benutzt)
- eine Schüssel



Diese Dinge brauchst du, um selber Hackfleisch herzustellen.

- 1 -

Wickle das Fleisch in Frischhaltefolie und gib es **eine knappe Stunde** bevor du loslegst ins **Gefrierfach**. Dadurch lässt es sich besser schneiden und anschließend durch den Fleischwolf drücken. Warmes Fleisch zerquetscht leicht.

"Voll durchgedreht!" - So machst du Hackfleisch selbst



- 2 -

Schneide das Fleisch in ca. 6 cm große Würfel.



- 3 -

Nimm den Fleischwolf aus dem Gefrierfach/Schraube den Aufsatz an die KitchenAid und lege eine Metallscheibe deiner Wahl ein (ich habe die größte Scheibe benutzt) und stelle die Schüssel unter den Fleischwolf.



- 4 -

Lege die Fleischstücke in mehreren Durchgängen in die Öffnung und schiebe langsam mit dem Stößel das Fleisch nach unten. Achte darauf, dass du Fleischreste, die sich an den Seiten absetzen, mit dem Stößel löst und mit hineinschiebst. Andernfalls kann es zum Stau kommen.



- 5 -

Das Fleisch wird nun an die Metallscheibe gedrückt und kann nur noch durch die Löcher entweichen. So kommen die charakteristischen Fleischfäden aus dem Wolf.

"Voll durchgedreht!" - So machst du Hackfleisch selbst



- 6 -

Jetzt hast du erfolgreich dein eigenes Hackfleisch hergestellt. Verarbeite es direkt weiter oder rolle es in Klarsichtfolie ein und gib es in den Kühlschrank.



- 7 -

Der Vorgang bleibt immer derselbe. Egal ob mit Rind, Schwein, Geflügel oder Wild. Möchtest du mehrere Fleischsorten durchdrehen, gib im Anschluss einfach das nächste Fleisch in den Wolf. Es wird noch ein kleiner Rest des vorigen Fleisches mit herauskommen, den kannst du aber einfach herauspicken oder mit untermischen.



Gemischtes Hackfleisch:

Ja, genau! Es ist so einfach wie du denkst! Nimm beide Schüsseln mit Rinder- und Schweinehack und mische sie zu gleichen Teilen ordentlich durch.



Herstellung von gemischtem Hackfleisch

Du kannst die Unterschiede nicht nur schmecken, sondern nach dem Wolfen gut an der Farbe erkennen.

"Voll durchgedreht!" - So machst du Hackfleisch selbst



Im Überblick: Schweinehack, Rinderhack, gemischtes Hack

Das dunkle Rinderhack ist im direkten Vergleich mit dem Schweinehack gut erkennbar. Die Mischung aus beiden Schüsseln ergibt auch einen mittleren Farbton.

Hygiene und Haltbarkeit?

Ja, **Hackfleisch ist verderblicher als nicht gehacktes Fleisch**. Es besitzt einen großen Vorteil, der gleichzeitig sein großer Nachteil ist. Es lässt sich jegliches knochenloses Fleisch zu Hack verarbeiten. Zum einen beste Premium Steak-Abschnitte, zum anderen Fleischreste und Innereien, die man sonst eher nicht essen würde. Doch keine Angst, in der EU bzw. Deutschland gibt es zum Glück, wie weiter oben im Guide schon angeschnitten, strenge Auflagen, was die Herstellung von Hackfleisch angeht.

Dieses Gesetz nennt sich kurz "*Tier-LMHV*", sprich Tierische Lebensmittel-Hygieneverordnung. Diese löste die bis 2007 geltende "*HFIV*" (*Verordnung über Hackfleisch, Schabefleisch und anderes zerkleinertes rohes Fleisch*) ab. Hier werden alle Anforderungen zum Herstellen, Behandeln und Verarbeiten bestimmter Lebensmittel tierischen Ursprungs streng geregelt.

Das Drücken durch die Metallscheibe zerstört die Zellmembranen und vergrößert die Fleischoberfläche millionenfach. Vereinfacht gesagt, hat ein Steak 4 Seiten, die mit Sauerstoff reagieren. Drückt man das Fleisch jetzt durch kleine Löcher, besitzt jeder Hack-Strang eine Oberfläche, an der sich Bakterien ansetzen. Dadurch ist Gehacktes natürlich anfälliger als anderes

Fleisch. Typische Krankheitserreger sind *Escherichia coli* (E.-Coli/Kolibakterium), *Salmonellen*, wie *Salmonella* Enteritidis/*Salmonella* Typhimurium und *Listerien*, die Übelkeit und Lebensmittelvergiftungen auslösen können.

Doch du kannst durchatmen. Es ist bei weitem nicht so schlimm, wie es klingt. Desinfiziere den Fleischwolf in kochendem Wasser oder lege einen Fleischwolf aus Metall für 12 Stunden ins Gefrierfach. **Frisch gewolfte Fleisch hält im Kühlschrank ohne Probleme 12 Stunden.** Dabei spielt die Temperatur eine entscheidende Rolle. Die meisten Kühlschränke sind auf 7-8 °C eingestellt. Ist dein Kühlschrank kälter, verlängert dies die Haltbarkeit. Gefroren ist es Monate haltbar.

Iss dein Hack einfach am gleichen Tag auf oder verarbeite es, dann kann wirklich nichts passieren. Gebratenes Hackfleisch hält sich übrigens mehrere Tage im Kühlschrank. Aus eigener Erfahrung kann ich sogar sagen, dass gebratene Buletten aus dem Kühlschrank noch nach einer Woche schmecken, ohne Nebenwirkungen ausgelöst zu haben!

Fünf Rezepte, bei denen dein Hackfleisch groß rauskommt

Jetzt steht dir nichts mehr im Wege, dein eigenes Fleisch zu wolfen. Probiere es einfach aus. Du wirst von dem Unterschied zu fertigem Hack mehr als überrascht sein und zweimal überlegen, ob du das nächste Mal überhaupt noch auf die fertige Variante zurück greifst! Mache direkt etwas mehr, wenn du schon einmal dabei bist. Im Magazin findest du viele Rezeptideen, die durch dein selbst gewolfte Fleisch zum Premium Gericht werden. Ach und herzlichen Glückwunsch! Du darfst dich nun stolz als *Hackademiker* bezeichnen.