Kürzlich fragte mich jemand, wo ich denn meine Rezepte her hätte. Ich antwortete: Aus meinem Kopf. Und das ist nicht gelogen, obwohl ich ziemlich viele Rezepte im Internet und auch in Kochbüchern nachlese. Nur nachkochen im engeren Sinne tue ich sie äußerst selten. Stattdessen lass ich mich inspirieren. Wie im vorliegenden Fall. Es ist kein Geheimnis, dass ich großer Fan von Jamie Oliver und auch Nigel Slater bin. Jamie hat bekanntlich ein Großteil seiner Kochkunst während seiner Jahre in Italien erlernt, was man an jeder Ecke spürt. Unter anderem bei Antonio Carluccio, der seit etlichen Jahren ein Restaurant in London betreibt. Der ist wiederum mit seinem auch schon ziemlich alten Kumpel Gennaro Contaldo beliebter TV-Koch in UK. Nun gibt es ein italienisches Kochbuch der beiden in deutscher Sprache. Und darin finden sich extrem simple und extrem schmackhafte Rezepte, von denen ich mich massiv inspirieren lasse.

Zumal von einer Sache, die mir schon seit Längerem durchs Kochhirn schwebt: Gehacktes. Wer Fleisch isst und auch nur einen ganz kleines bisschen an seine Gesundheit denkt, kauft keine Convenience-Sachen aus Hack und natürlich auch kein fertig abgepacktes Hackfleisch. Ich bin inzwischen sogar beim Metzger meines Vertrauens eher ungern bereit, mir Halbundhalb aus der Kühltheke in die Schale schaufeln zu lassen. Deshalb kaufe ich beispielsweise Rindergehacktes am liebsten beim Gemüsetürke meines Vertrauens, weil dort ein von mir ausgewähltes Stück vor meinen Augen durchgedreht wird. Aber das ist auch ein fauler Kompromiss, weil mir der einigermaßen mürrische Metzger nicht verraten kann oder mag, wo die gehackte Kuh gegrast hat. Einige Zeit lang habe ich selbst mit einem Amateurfleischwolf hantiert, aber so ein Winzding schafft kaum mehr als 200 Gramm ohne heißzulaufen. Größere Mengen in einem klassischen handbetriebenen Gerät zu wolfen, ist eine Heidenarbeit – und am Ende kommen eh nur Frikas dabei raus.

Hacken statt Wolfen

Was tun? Beim hochverehrten Nigel Slater stieß ich mehrfach auf den Ansatz, Fleisch für Hackrezepte nicht durch den Wolf zu nudeln, sondern tatsächlich zu hacken. Das Prinzip kannte ich schon von der Herstellung meiner Wan-Tan-Füllung. Du schneidest das Fleisch in dünne Scheiben, dann in kleine Würfel, um es anschließend mit den Aromaten gemeinsam mit dem schweren Messer durchzuhacken. Ist weniger mühevoll als es sich anhört, bedingt aber mindestens ein sehr scharfes, großes Messer. Asiatische Köche hacken die Würfel mit der Würze übrigens mit Hilfe zweier Hackebeilchen beidhändig durch. Das mach ich dann demnächst auch mal.

Und nun finde ich in der Rezension des Italiener-Kochbuchs ein Rezept, bei dem Frikadellen aus selbstgehacktem Hähnchenfleisch verfertigt werden. Für zwei Portionen brauchst du beide Hälften einer großen Hühnerbrust (Gesamtgewicht mindestens 450 Gramm). Außerdem gute Semmelbrösel (am besten vom Bäcker deines Vertrauens oder selbstgemacht), zwei nicht zu große Eier, ein Bund Lauchzwiebeln, eine Dose gehackte Tomaten (heißen manchmal auch irgendwas mit „stückig“), Salz, Pfeffer und Muskat.

Die Zubereitung

Als erstes wäschst du die Frühlingszwiebeln, wirfst jeweils die äußerste Haut weg und schneidest das grobe Grün oben ab. Dann halbierst du das Bündel quer. Schneide das Grüne in Ringe und stell die beiseite. Zerleg das Weiße in halbe Ringe oder Scheiben. Die Hähnchenbrust hast du hoffentlich gut mir lauwarmen Wasser gewaschen und sorgfältig abgetrocknet. Tipp: Alles was mit rohem Hühnerfleisch in Berührung gekommen ist, sollte im Kochprozess nicht weiter benutzt werden – ausgenommen das Messer, das aber nach dem Bearbeiten von Hähnchen sorgfältig mit Spülmittel unter fließendem heißen Wasser gesäubert und quasi desinfiziert werden sollte. Nur so kannst du das Risiko der Übertragen von Erregern, die gern im Huhn wohnen, minimieren!

Als nächstes entfernst du die Haut – falls vorhanden. Dann parierst du das Fleisch, schneidest also alles weg, was dir unappetitlich erscheint. Dann brauchst du das große Schneidebrett. Nimm erst die eine Hälfte der Brust und schneide das Fleisch in feine Scheiben und dann in Streifen. Die Streifen zerlegst du dann portionsweise durch Querschneiden in sehr kleine Würfel. Anhaltspunkt für die Größe: So ein Hähnchenbröckchen sollte nicht größer sein als so ein Scheibchen von der Lauchzwiebel. Das fertige Hack gibst du in eine Schüssel und nimmst das nächste Teil ran. Ist das passiert, stürzt du den Schüsselinhalt aufs Brett, würzt kräftig mit Salz und schwarzem Pfeffer sowie mit nicht wenig geriebener Muskatnuss und gibst die Zwiebelchen dazu. Diese Mischung hackst du jetzt in jeder Richtung so fünf-, sechsmal. Das Ergebnis ist dann nur unwesentlich gröber als gekauftes Hackfleisch.

Der Teig für die Frikas wird daraus, indem du die beiden Eier hinein schlägst und ungefähr fünf, sechs Esslöffel Paniermehl beigibst. Dann rührst du alles mit einem Kochlöffel gut durcheinander. Da ich aus den genannten Gründen nur ungern mit rohem Hühnerfleich hantiere, verzichte ich darauf, den Teig mit den Händen durchzuarbeiten. Und dann stelle ich die Masse ZUGEDECKT für eine knappe halbe Stunde in den Kühlschrank.

Vorsichtig braten

Danach forme ich aus dem Fleischteig mittelgroße Frikadellen – da das anders nicht hinzukriegen ist mit der Hand, aber meistens dann mit Handschuhen (wenn welche da sind). Die Frikadellen brätst du dann in nicht zu heißem (E-Herd max. Stufe 5 unter der Pfanne!) von beiden Seiten, dass die Pflanzerl recht krosse Krusten kriegen, aber höchstens goldbraun werden. Die gesamte Bratzeit beträgt irgendwas zwischen sechs und acht Minuten. Kurz nach dem Umdrehen werfe ich dann die restlichen Frühlingszwiebeln rein und lass sie schwitzen. Hat alles die richtige Farbe, drehe ich auf Stufe 2 runter, wende die Laiberln ein letztes Mal und gieße den Inhalt der Dose Tomaten dazu. Deckel drauf und zehn bis zwölf Minuten schmurgeln lassen. Das war’s.

Du wirst weder nachwürzen müssen, noch irgendwelche Kräuter hinzufügen wollen. Der Trick besteht darin, dass sich beim Schmoren die Würzstoffe aus den Frikas lösen und in die Tomatensosse übergehen, die auf diese Weise genau richtig wird. Das könnte man dann so aus einer Pfanne essen, wobei jeder Mitesser dann auch noch ein paar Scheiben aufgebackenes Ciabatta als Beilage bekommt.