

Unser Rezeptvorschlag vom HARZER-HEXEN-STIEG

Hackus und Knieste

Hackes und Knieste ist ein einfaches Gericht aus dem Harz. Eine Theorie zur Namensgebung: „Hackus“ ist gewürztes Schweinehack, „Knieste“ sind kleine Kartoffeln, bei denen man knien musste, um sie zu ernten. Dies wird sowohl mit rohem Fleisch als auch mit Fleischbällchen in den Restaurants entlang des Harzer-Hexen-Stieg gegessen.





Zutaten für 4 Personen: 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln, 1 kg Hackfleisch gemischt, Salz, Pfeffer, Kümmel, Öl zum Backen, 1 Zwiebel, 1 Ei

Zubereitung: Die Kartoffeln werden nicht geschält, sondern nur unter fließendem Wasser mit einer Bürste gesäubert und anschließend längs halbiert. Dann gibt man Öl auf ein Backblech, legt die Kartoffeln darauf und streut Kümmel auf die Schnittflächen. Den Kümmel gut andrücken. Bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen, dabei gelegentlich die Kartoffeln wenden. Danach die Kartoffeln salzen. Das Hackfleisch wird mit dem Eigelb, der gewürfelten Zwiebel, Salz und Pfeffer vermischt. Alles auf Tellern anrichten und servieren.

Man kann das Hackfleisch auch wie Bouletten zubereiten, wie auf unserem Foto. Statt Kümmel lassen sich auch andere Gewürze verwenden. Dazu eignen sich als Beilage Gewürzgurken.

Guten Appetit!