

## Fleischpastete im Topf

500 g Hackfleisch (evtl. Lamm)

150 g Kokosfett

100 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

3 EL Weinessig

2 EL Wasser

Ingwer

Pfeffer

Muskatnuss

Salz



Das zerkleinerte Fett mit dem Hackfleisch gründlich vermengen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken (man kann auch mehr Knoblauch nehmen). Mit den Gewürzen zur Fleischmasse geben und gut durchkneten. Die Mischung in einen kleinen Topf geben und mit dem Wasser begießen. Ca. 45 Minuten über kleiner Glut abgedeckt kochen lassen.

Nach dieser Kochzeit Essig und evtl. nochmals Gewürze zufügen. Die Pastete nochmals 30 Minuten kochen lassen (sie bleibt obenauf hell).

Entweder sofort servieren oder vollständig auskühlen lassen und dann aufschneiden.

Ich habe noch gehackte Petersilie und Schnittlauch zugegeben, dazu langen Pfeffer, Thymian, Majoran und Paradieskörner. Die Gewürze lassen sich nach Wunsch variieren.

Für 12 Personen habe ich 1,5 kg gemischtes Hackfleisch und 1,2 kg Rinderhack gemischt und die Pastete im Backofen vorbereitet, da ich auf Lager kein geeignetes Kochgefäß habe, dann die Pastetenscheiben in der Pfanne angebraten und mit frischen Schnittlauchröllchen und Butterbrot serviert. Reste schmecken auch kalt.

© [Leben Anno 1482 e.V.](#)

### **1. Vorstand:**

Stephan Drexler  
Guntherstr. 23  
76297 Stutensee

### **2. Vorstand:**

Thomas Summa  
Friedrichstr. 10  
78050 Villingen-Schwenningen

Homepage: <http://www.1482ev.de>

E-Mail: [leben\\_anno@1482ev.de](mailto:leben_anno@1482ev.de)

Tel.: 07244 – 92332  
Mobil: 0177 – 6446505

Tel.: 07721-58323  
Mobil: 0177-7898312