



Nährwerte: Pro Hackfleisch-Soßen-Block

Zutaten:

- 500 g Hackfleisch (Rind / Halb&Halb / Pute – wie du willst)
- 6 Dosen Tomaten (am besten ganze)
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Packung / Tube Tomatenmark (ca. 1–2 EL)
- ca. 1 Liter Brühe (Gemüse / Rind / Huhn)
- 1 große Zwiebel (optional)
- 1–2 Knoblauchzehen (optional)
- Salz, Pfeffer (nach Geschmack)
- Optional: Aquafaba (Kichererbsenwasser) aufheben.

Zubereitung:

- Hack scharf anbraten (Farbe! Röstaromen)
- Hack rausnehmen
- Optional: Zwiebel + Knoblauch im gleichen Topf anbraten
- Tomatenmark dazu
- kurz rösten (mit Schluck Wasser/Brühe lösen)
- Bohnen + Kichererbsen abspülen
- Bohnen + Kichererbsen + Tomaten in den Topf
- Brühe dazu (ca. 1 Liter)
- Dosen mit heißer Brühe/Wasser ausspülen & dazugeben
- Alles (ohne Hack) pürieren (glatt, kinderfreundlich)
- Hack wieder rein
- 20–30 Min köcheln
- Komplet abkühlen lassen

Portionieren:

- 400 g oder
- 800 g
- beschriften
- einfrieren

Nährwerte Komplette Grundsoße (ca. 5,3 kg)

Einfache Schätzwerte, bitte nicht Dogmatisch sehen. Für deine Grundsoße (ca. 5,3 kg ca. 13 Blöcke a 400 g). Zutatenbasis (geschätzt mit Standardwerten)

500 g Rinderhack (ca. 20 % Fett)

ca. 85 g Eiweiß – ca. 0 g Ballaststoffe

2 Dosen Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 480 g)

ca. 38 g Eiweiß – ca. 30 g Ballaststoffe

2 Dosen Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 480 g)

ca. 38 g Eiweiß – ca. 36 g Ballaststoffe

6 Dosen Tomaten (ca. 2400 g gesamt)

ca. 24 g Eiweiß – ca. 36 g Ballaststoffe

Eiweiß gesamt: ca. 185 g

Ballaststoffe gesamt: ca. 102 g

Pro 400 g Block (13 Stück)

$5300 \text{ g} \div 13 = \text{ca. } 400 \text{ g}$

Eiweiß pro 400 g Block: ca. 14 g

Ballaststoffe pro 400 g Block: ca. 8 g

Pro Teller (wenn 1 Block für 4 Personen reicht)

Eiweiß: ca. 3–4 g aus der Soße

Ballaststoffe: ca. 2 g

Aber wichtig:

Das ist nur die Grundsoße.

Mit Nudeln, Gemüse oder Beilage steigt das deutlich. Das kann ich jedoch nicht alles berechnen, da gehen die werte zu weit auseinander.

Alternative Rechnung für verschiedene Hackfleisch Sorten

| Rinderhack (normal) | | ≈ 20 % Fett |
|---|---|-------------|
| Gesamt (5,3 kg) | Pro Block (400 g) | |
| Eiweiß: ca. 185 g Ballaststoffe: ca. 102 g | Eiweiß: ca. 14 g Ballaststoffe: ca. 8 g | |
| Variante aus dem Video, gänzigste Version. Gute Balance aus Geschmack & Struktur | | |

| Rinderhack (mager) | | ≈ 10 % Fett |
|---|---|-------------|
| Gesamt (5,3 kg) | Pro Block (400 g) | |
| Eiweiß: ca. 210 g Ballaststoffe: ca. 102 g | Eiweiß: ca. 16 g Ballaststoffe: ca. 8 g | |
| Mehr Eiweiß pro Block. Für Leute, die es magerer mögen. | | |

| Halb & Halb | | Rind + Schwein |
|---|---|----------------|
| Gesamt (5,3 kg) | Pro Block (400 g) | |
| Eiweiß: ca. 195 g Ballaststoffe: ca. 102 g | Eiweiß: ca. 15 g Ballaststoffe: ca. 8 g | |
| Mehr Eiweiß pro Block. Für Leute, die es magerer mögen. | | |

| Putenhack | | ≈ 7–10 % Fett |
|---|---|---------------|
| Gesamt (5,3 kg) | Pro Block (400 g) | |
| Eiweiß: ca. 205 g Ballaststoffe: ca. 102 g | Eiweiß: ca. 16 g Ballaststoffe: ca. 8 g | |
| Mehr Eiweiß pro Block. Für Leute, die es magerer mögen. | | |

Ein Paar mehr Infos und verlinkungen*

- Diese Zahlen gelten für deine Grundsoße (Hack + Tomaten + Hülsenfrüchte).
- Du portionierst in Blöcke (z. B. 400 g) und frierst sie ein.
- Für ein Gericht nimmst du 1–2 Blöcke – je nachdem, wie „fleischig“ du es willst.
- Wenn du mageres Hack nimmst, steigt der Eiweißwert pro Block

Zum Video: [Hier das Video auf YouTube ansehen](#)

Einige Behälter sind wirklich praktisch, du kannst die Soße jedoch auch in einem Vakuum-Beutel einschweißen und einfrieren. Oft nutze ich gerne auch „spezielle“ Eiswürfelblöcke. Die habe ich zb.

[Eiswürfel Formen auf Amazon ansehen*](#)

Es gibt mittlerweile auch solche (Lego Blöcke sag ich immer) Das sind die gleichen die ich auch habe, aber etwas größer. Die haben einen 250ml und auch 500ml was echt praktisch ist. Du kannst dann zb Reis, oder auch Nudeln, in diese Lego oder Eiswürfel-Behälter packen, einfrieren. Und wenn der Hunger kommt, einfach das nehmen, wozu du lustig bist. Ich finde, dass ist eine sehr gute Idee. Hier sind die Lego Blöcke zum ansehen. [Lego Blöcke auf Amazon ansehen*](#)

Diese weißen Container die du im Video gesehen hast, sind sogenannte Deli-Container. Ich weiß, Plastik ist nicht beliebt. Doch aus meiner Sicht, sind diese Praktisch. Der größte Vorteil, diese lassen sich untereinander stapeln, also ob 920ml 450ml oder 240ml alle haben den gleichen Deckel. Das ist wirklich sinnvoll. Und ja, das haben die Weck-Gläser auch. Doch ich habe mal versucht 8 davon zum Picknick mitzunehmen. Ich schleppe die nicht mehr. xD Diese hier habe ich. Schau es dir gerne an.

[Deli-Container auf Amazon ansehen*](#)

Beim Deli-Container ist der Preis aktuell höher als sonst (Stand 27.02.2026). Schau dir gerne Alternativen an.

Buch und Rezepte

Ich habe einige Rezepte auf der Homepage, von der du auch vermutlich diese PDF hast. Doch ich finde, ein physisches Buch ist noch einmal eine Nummer cooler. Oder? Vor allem, wenn man darin Familien-Rezepte sammelt. Diese kann man dann weitergeben, an die Kinder zb oder an Bekannte und Freunde oder andere aus der Familie. Darum habe ich mir mein eigenes erstellt, das hat ein Inhaltsverzeichnis und wirkt als ganzes eher Edel als einfach nur eines, das in der Schublade liegt. Das ist deswegen so, dass es ein etwas hochwertigeres Mitgebsel sein soll. Schau es dir sehr gerne an.

[Das Familienbuch auf Amazon ansehen*](#)

Wenn du gerne täglich ein paar Rezept Ideen möchtest, kannst du gerne auf meiner Homepage vorbei schauen. Oder du bist clever und kommst in den WhatsApp Kanal, da poste ich täglich seit August 2025 ein Rezept. Ich nerve dich nicht und sehe auch nicht ob du dabei bist oder nicht.

[Tägliche Rezepte auf WhatsApp](#)

Ich denke das war es dann mit der Werbung. Danke, dass du diese PDF gelesen hast. Viel Erfolg beim Kochen Verstehen. -Juri



***Affiliate-Links (Amazon). Aktuell bin ich noch kein Amazon Partner doch.**

Wenn ich als Partner freigeschaltet bin und du über einen Link kaufst, zahlst du nicht mehr. Ich kann ein kleines Dankeschön von Amazon erhalten.
