

# carneo®

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

04 | 2026

Von Deinem  
Fleischer-  
Fachgeschäft  
**carneo®**

PRÄPAREDAT

ZU GAST IN  
BOLOGNA

DIE BESTEN SOSSEN  
KÄSESOÛSE

LOVE IS IN THE  
AIRFRYER

# Follow us!



***Scan mich für:***  
***Mehr Rezepte!***  
***Mehr Fleisch!***  
***Mehr Fleischerhandwerk!***  
***Mehr carneo!***

Im Web unter: [www.carneo-online.de](http://www.carneo-online.de) · [carneo@Facebook](https://www.facebook.com/carneo) · [carneo\\_magazin@Instagram](https://www.instagram.com/carneo_magazin)



# Liebe Leserin und lieber Leser,

der April bringt nun frischen Wind in die Küche! Überall sprießt und grünt es, und eine gute Portion Natur landet jetzt auch auf unseren Tellern. In unserer Kräuterküche werden Petersilie, Bärlauch, Basilikum, Rosmarin, Dill und Oregano zu großen Stars und sorgen für ganz viel Aroma und Frische. Wenn's einfach gehen soll, weil draußen die Sonne lockt: auf den Seiten 16-19 kochen wir mit dem Airfryer. Knusprige Ergebnisse, weniger Fett und überraschend viele Möglichkeiten: Diese Rezepte sind lecker, alltagstauglich und unkompliziert. In unserer Reihe „Zu Gast in ...“ reisen wir diesmal nach Bologna. Die norditalienische Stadt steht für ehrliche, traditionsreiche Küche, passend dazu stellen wir ein Rezept für Tortellini in Brodo vor. Damit auch das Zuhause im Frühling auflebt, findest du praktische Tipps zur Pflege von Zimmerpflanzen. Außerdem erwartet dich wieder unsere Saisonküche mit frischen Zutaten aus dem April, hilfreiche Hinweise für eine rundum gelungene Käsesoße und ein Plädoyer für die Ausbildung im Fleischerhandwerk. Natürlich dürfen auch schnelle Feierabendgerichte nicht fehlen. Wir wünschen dir eine genussvolle Zeit und viel Freude beim Lesen und Ausprobieren.



Impressum	Seite 3
Kräuterküche	Seite 4-9
Zu Gast in Bologna	Seite 10-11
Gut zu wissen!	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Love is in the Airfryer	Seite 16-19



Saisonkalender	Seite 20
Saisonküche	Seite 21
Die besten Soßen	
Käsesoße	Seite 22-23
Fleischerhandwerk	Seite 24-25
Blitzküche	Seite 26-27

## Impressum

**Herausgeber und Verlag:**  
B&L MedienGesellschaft mbH & Co.KG,  
Max-Volmer-Straße 28, 40724 Hilden,  
Tel.: 02103/2040, Fax: 02103/204204  
E-Mail: carneo@blmedien.de  
Internet: www.blmedien.de  
Erscheinungsweise: 12x jährlich

**Geschäftsführung:** Harry Lietzenmayer,  
Björn Hansen, Stephan Toth

**Projektleitung:** Peter Groll

**Redaktion:** Mareike Toth, Majka Gerke,  
Anja Wolter, Joachim Mantz, Stephan Toth

**Grafik:** Franziska Laux, Sylvia Forchel,  
Stephan Toth

## Anzeigenmarketing und Verwaltung:

E-Mail: info@blmedien.de  
Anzeigenleitung und verantwortlich  
für den Anzeigenteil:  
Peter Groll, Tel. 02103/2040  
Es gilt die Anzeigenpreisliste  
Nr. 01 vom 01.01.2026

**Druck:** Radin Print, 10431 Sv.Nedelja/ Croatia

Für unverlangt eingesandte Beiträge wird  
keine Haftung übernommen. Nachdruck  
oder sonstige Verbreitung in Papierform  
oder digital ist weder in Auszügen noch  
als Ganzes ohne vorherige Genehmigung des  
Verlages gestattet.

carneo entsteht in Zusammenarbeit  
mit dem Deutschen Fleischer-Verband.



# KRÄUTERKÜCHE

JEDES KRAUT HAT SEINEN EIGENEN CHARAKTER UND BRAUCHT DAS RICHTIGE GEGENÜBER. WIR GENIEßEN DEN FRÜHLING MIT VIEL FRISCHEM GRÜN UND KOCHEN MIT AROMATISCHEN KÜCHENKRÄUTERN.

## Putenbrust in cremiger Dill-Knoblauch-Soße mit Reis

**Für 4 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** 30 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** einfach

800 g	Putenbrustfilet
250 g	Basmati Reis
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
1/2 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	klare Gemüsebrühe
100 ml	saure Sahne
n. B.	heller Soßenbinder
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Dill

1 In einem Topf mit Salzwasser den Basmati Reis nach Packungsanleitung kochen.

2 Fleisch abwaschen, trocken tupfen und etwaige Sehnen oder Fett entfernen. Anschließend in dicke

Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin das Fleisch rundherum anbraten, bis es goldbraun ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3 Fleisch aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit 375 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe und saure Sahne unter Rühren hinzufügen und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Soße zu dünnflüssig ist, etwas Soßenbinder einrühren.

4 Knoblauch schälen und fein hacken. Dill waschen, gründlich trocken schütteln, fein hacken und mit dem Knoblauch in die Soße geben. Fleisch ebenfalls in die Soße geben und zusammen mit dem Reis anrichten.

## DILL

Wer an Dill denkt, denkt meistens als erstes an Fisch. Doch auch zu Hähnchenfleisch oder Pute passt das frische, leicht süßliche Aroma wunderbar. Man kann sowohl die Dillspitzen als auch die Samen in der Küche verwenden. Dillspitzen werden eher zum Ende auf das Gericht gegeben oder untergerührt, Hitze bekommt dem frischen Geschmack nicht gut. Als Heilkraut wird Dill gerne bei Bauchbeschwerden wie Blähungen angewandt.

*Klassisch wird Dill gerne mit Fisch kombiniert, aber auch für zartes, weißes Fleisch ist er ein toller Begleiter. Ebenfalls passt Dill wunderbar zu Kartoffeln, Gurkensalat oder in einen Kräuterquark.*



## Schweinebauch mit Kartoffeln in Petersiliensoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 kg	Schweinebauch
600 g	Kartoffeln
	grobes Meersalz
<b>Für die Petersiliensoße:</b>	
1/2 Bund	Petersilie
je 30 g	ungesalzene Butter,
	Mehl
350 ml	Vollmilch
50 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mit einem scharfen Messer den Schweinebauch in 2,5 cm breite Scheiben schneiden.

2 Eine Pfanne erhitzen. Schweinebauchscheiben bei mittlerer Tem-

peratur anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf einen Ofenrost legen und für ca. 30 Minuten backen. Ein Backblech unter den Rost schieben, um das Fett aufzufangen.

3 Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Abgießen und abdampfen lassen.

4 Für die Soße Petersilie waschen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl nach und nach einrühren. Langsam Milch und Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Soße dickflüssig ist. Petersilie einrühren.

5 Schweinebauch aus dem Ofen nehmen, mit grobem Salz würzen und mit Kartoffeln und Soße anrichten.

## PETERSILIE

Petersilie ist in der deutschen Küche wahrscheinlich das am häufigsten verwendete Kraut und oft als „Deko“ mit dabei. Aber sie kann natürlich noch mehr. Der klare, mildbittere Geschmack passt zu vielen Gerichten. Es gibt glatte und krause Petersilie, die glatte ist meistens kräftiger. Frisch ist Petersilie am besten, sie sollte wie ein Blumenstrauß stehend in Wasser aufbewahrt werden. Petersilie ist recht vitaminreich und wird als Heilkraut zum Entgiften verwendet, denn sie soll harntreibend wirken.

**Petersilie passt gut zu Petersilienkartoffeln, Kräuterquark und Kräuterbutter sowie in Suppen und Eintöpfe. Aber auch zu Fisch, zartem Fleisch und in hellen Soßen ist Petersilie fein.**

# BÄRLAUCH

Der wild wachsende Lauch sprießt im Frühling und schmeckt kräftig nach Knoblauch, aber frischer und „grüner“. Wer selber sammeln möchte, muss sehr genau hinschauen: Bärlauch wird immer wieder mit giftigen Pflanzen wie Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen verwechselt. Genutzt werden vor allem die jungen Blätter, manchmal auch die Blüten. Bärlauch sollte frisch und zülig verbraucht werden. Um ihn haltbar zu machen, kann man ihn als Pesto oder fein gehackt einfrieren.

*Die jungen Blätter können zu einem sehr leckeren Pesto verarbeitet werden, aber auch in Kartoffelsuppe, Risotto oder Quark schmeckt Bärlauch sehr gut.*



## Hackbällchen mit Orzo, Bärlauchpesto und Rosenkohl

### KRÄUTER SELBST ANBAUEN

Kräuter selber auf der Fensterbank zu ziehen ist gar nicht so schwer. Die meisten Kräuter mögen viel Licht und einen nährstoffreichen Boden, sowie genügend Platz, um kräftige Wurzeln zu bilden. Staunässe solltest du vermeiden. Regelmäßige Ernte der Triebspitzen fördert ein buschiges Wachstum. Wenn dein Fenster nach Norden geht oder du auch im Winter Kräuter ernten möchtest, ist eine Pflanzenlampe eine sinnvolle Anschaffung.



Für 4 Portionen  
Zubereitungszeit: 40 Min.  
Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g Hackfleisch  
2 Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
700 g Rosenkohl  
300 g Orzo-Pasta  
200 ml Sahne  
400 ml heiße Gemüsebrühe  
1 Prise Muskat  
30 g Parmesan, gerieben

**Für das Bärlauchpesto:**  
2 Bund Bärlauch  
25 g Pinienkerne  
50 g Parmesan, gerieben  
100 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne einen EL Öl erhitzen. Die Schalotten- und 1/4 der Knoblauchwürfel darin glasig dünsten, anschließend mit dem Hack in eine Schüssel geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen for-

men. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Hackbällchen darin rundum scharf anbraten.

2 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Rosenkohl waschen, Strünke abschneiden, äußere Blätter entfernen und halbieren.

3 Eine Auflaufform einfetten. Orzo darin verteilen. Restliche Knoblauchwürfel und Rosenkohlhälften dazugeben. Sahne und Gemüsebrühe mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und in die Auflaufform geben. Parmesan darüber streuen, alles vermischen und abgedeckt für 30 Minuten im Ofen backen.

4 Für das Pesto Bärlauch waschen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Bärlauch, Pinienkerne, Parmesan und Öl in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto und Hackbällchen zur Pasta geben und weitere 10 Minuten offen im Ofen garen. Herausnehmen, auf Teller anrichten und servieren.



## Caprese-Hähnchen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4 Hähnchenbrustfilets

Salz, Pfeffer

3 EL Olivenöl

4 EL Aceto Balsamico

10 mittelgroße

Rispentomaten

250 g Mozzarella

2 Bund Basilikum

1 Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets hinzugeben und von beiden Seiten bei großer Hitze anbraten. Balsamico mit 4 EL Wasser mischen und das Fleisch damit ablöschen. Hitze reduzieren und das Fleisch weitere 5 Minuten garen, dabei immer wieder mit dem Sud begießen. Anschließend beiseitestellen.

2 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Ein paar Blätter beiseitelegen.

3 Mit einem scharfen Messer an der langen Seite in die Filets schneiden (nicht durchschneiden), so dass sich eine „Tasche“ bildet. Diese mit Tomaten-, Mozzarellascheiben und der Hälfte des Basilikums füllen. Fleisch in eine ofenfeste Form legen. Restliche Tomaten, Basilikum und den Sud aus der Pfanne dazugeben. Bei Bedarf noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Ofen für 20 Minuten backen, bis der Käse zerläuft. Herausnehmen, mit Basilikumblättern garnieren und servieren. Dazu passen frisches Baguette und ein grüner Salat.

## BASILIKUM

Basilikum ist ein wärmeliebendes Kraut aus der Minzfamilie. Es gibt verschiedene Sorten, wie Thai- oder Zitronen-Basilikum. Hitze zerstört viel vom Aroma, deshalb wird es am besten frisch kurz vor dem Servieren dazugegeben. Bekannt ist Basilikum vor allem als Hauptzutat im klassischen Pesto oder zu Tomaten-Mozzarella-Salat. Im gekauften Kräutertopf geht es häufig schnell ein, da viele Pflanzen auf engem Raum gesetzt werden. Aber die Pflanzen können vereinzelt werden, dann wachsen sie auch auf der Fensterbank gut.

**Basilikum passt super zu Tomaten, also in Tomatensalat oder auf Bruschetta oder in Pasta- und Pizzasoußen. Auch zu Pesto wird es gerne verarbeitet oder frisch zu Sommergemüse gereicht.**

# ROSMARIN

Sie sehen aus wie kleine Tannenzweige und haben ein kräftiges, harzig-piniertes Aroma. Rosmarin ist ein mediterraner, immergrüner Strauch, der viele ätherische Öle enthält. In der Küche kommt das Kraut sowohl frisch als auch getrocknet zum Einsatz. In der Heilkunde wird das Kraut bei Muskel- und Gelenksbeschwerden eingesetzt. Rosmarinöl kann auch zur Haarpflege verwendet werden.

*Ein Klassiker sind Rosmarinkartoffeln, aber auch zu verschiedenen Fleischsorten, besonders zu Steak, passt Rosmarin super. Ganze Zweige werden zum Aromatisieren dazugegeben und vor dem Verzehr wieder entfernt.*



## Schweinefilet mit Äpfeln, Zwiebeln und Rosmarin

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Schweinefilet
500 g	Kartoffeln
3	rote Zwiebeln
2	rote Äpfel (Gala, RubINETTE)
4 Zweige	Rosmarin
5 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäu-

se entfernen und in dünne Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und klein zupfen. In einer ofenfesten Form oder auf einem Backblech Kartoffeln und Zwiebeln mit den Äpfeln, Rosmarin, 3 EL Olivenöl und Zitronensaft vermengen. Etwa 30 Minuten im Ofen garen lassen.

2 Schweinefilet waschen und trockentupfen. Fleisch in etwa 3 cm dicke Medaillons schneiden, salzen und pfeffern. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit zum Gemüse in den Ofen geben.

## ROSMARINÖL SELBST HERSTELLEN

Für einen Liter Rosmarinöl braucht man etwa die gleiche Menge Bio-Pflanzenöl und 2 dicke Rosmarinzweige. Man gibt die Zweige in eine gut gereinigte Glasflasche, die anschließend mit dem Öl aufgefüllt wird. Dann stellt man die Flasche für 4–6 Wochen an einen dunklen Ort. In der Zeit gehen die ätherischen Öle des Rosmarins in das Öl über und fertig ist das Kräuteröl.

## Hackfleisch-Nudel-Auflauf

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 kg	gemischtes Hack
500 g	Penne
2	Zwiebeln
je 4 EL	Rapsöl, Tomatenmark
2 TL	getrockneter Oregano
	Salz, Pfeffer
500 ml	Crème fraîche
2	Eier
250 g	geriebener Käse
	Petersilie als Garnierung

1 In einem großen Topf mit Salzwasser Pasta nach Packungsangaben garen. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 Zwiebeln schälen und fein hacken. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln kurz anschwitzen. Hackfleisch dazugeben und unter Rühren anbraten. Mit Tomatenmark, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Pasta vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben.

3 Crème fraîche und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles über die Hack-Pasta-Masse geben. Mit Käse bestreuen und im Ofen für 25 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Petersilie waschen, trocken schütteln, klein zupfen und als Garnierung über den Auflauf geben.

## OREGANO

Mit Oregano schmeckt's sofort mediterran - dieses Kraut ist aus den meisten Pizza- und Pastasoußen nicht wegzudenken. Es schmeckt getrocknet sogar intensiver als frisch. Frischen Oregano eher erst nach der Zubereitung über das Gericht geben. Sein Geschmack ist warm, herb und leicht pfeffrig.

*Zu allen Soußen mit Tomate passt Oregano hervorragend, von der Pizzasouße über Arrabbiata und Bolognese und natürlich auch die klassische Tomatensoße. Auch in einen griechischen Bauernsalat oder in einen Joghurt-Dip kann gerne etwas Oregano gegeben werden. Ebenfalls macht es sich gut in mediterranen Marinaden für Fleisch oder geröstetes Gemüse.*



Zu Gast in ...

# Bologna

Bologna ist nicht nur eine Stadt voller Geschichte und beeindruckender Sehenswürdigkeiten, sondern auch ein kulinarisches Paradies. Von historischen Plätzen bis hin zu köstlichen Gerichten hat sie für jeden etwas zu bieten. Die Stadt in Norditalien, in der rund 400.000 Einwohner leben, liegt strategisch zwischen den wichtigen Städten Florenz und Venedig. Diese Lage machte sie seit der Antike zu einem bedeutenden Handelszentrum. Von sanften Hügeln umgeben, wird sie oft als „die rote Stadt“ bezeichnet. Nicht nur wegen der charakteristischen Terrakotta-Farben der Gebäude, sondern auch wegen ihrer politischen Geschichte. Ihre Wurzeln reichen bis in das 5. Jahrhundert v. Chr. zurück, als sie von den Etruskern gegründet wurde. Später wurde sie ein wichtiger Ort für das Römische Reich und ein Zentrum des Lernens im Mittelalter, bekannt für die älteste Universität der Welt, die 1088 gegründet wurde. Diese reichhaltige Geschichte spiegelt sich in der Architektur und den kulturellen Angeboten der Stadt wider.

Touristen lieben die engen Gassen und die alten Gebäude mit ihren Arkaden. Das Herz von Bologna ist die Piazza Maggiore. Der Hauptplatz ist umgeben von beeindruckenden historischen Gebäuden wie dem Palazzo del Podestà und der Basilica di San Petronio, einer der größten Kirchen der Welt, die aber trotzdem nie vollendet wurde. Sie stehen staunend vor dem Torre degli Asinelli und dem Torre Garisenda. Die beiden Backsteintürme sind zwei der Geschlechtertürme der Stadt und Wahrzeichen von Bologna. Oder sie wandern auf den Hügel, auf dem das Santuario della Madonna di San Luca

steht. Der Portico di San Luca, wie man den Weg nennt, ist ein vier Kilometer langer Arkadengang, der über 666 Bögen die Kirche mit der Stadt verbindet. Oder sie bummeln durch den Giardini Margherita, den größten Park Bolognas.

Das Essen in Bologna ist geprägt von Würsten wie Mortadella oder Salsiccia di Bologna und dem Speck, der von hier kommt. Kein Wunder also, dass man die Stadt auch „die Fette“ nennt. Die Küche Bolognias ist ein Fest für die Sinne und gilt als eine der besten in Italien.

*Ein Besuch in Bologna ist wie eine Reise durch die Zeit und den Geschmack. Die Hauptstadt der Emilia-Romagna ist besonders im April, wenn die Temperaturen angenehm sind, eine Reise wert.*

Gefrühstückt wird klein und schnell, ein Cornetto (Croissant) und ein Espresso reichen den Bolognern, um in den Tag zu starten. Das Mittagessen gegen 12:30 Uhr ist die Hauptmahlzeit des Tages, dann gibt es Crescentine fritte & Crescente (ein Teller mit lokalem Aufschnitt, Käse und verschiedenen Aufstrichen). Zum Abendessen trifft man sich ab 19:30 Uhr. Es ist oft ein geselliges Ereignis mit mehreren Gängen. Dann gibt es den Klassiker Tagliatelle al Ragù (Bolognese), sündhafte Lasagna alla Bolognese oder Tortellini in Brodo (gefüllte Teigtaschen in köstlicher Brühe). Probieren sollte man auch die

leckeren Polpette (Fleischbällchen in Tomatensoße), aromatisches Arrosto di Maiale (geschmortes Schweinefleisch), herzhafte Cotoletta Bolognese oder Petroniana (Kotelett mit Käse und Schinken überbacken) oder auch Fritto Misto di Pesce (frittierter Fisch und Meeresfrüchte). Zum Nachtisch gibt es eine cremige Panna Cotta oder Brazadela (süßer Krapfen). Dazu gibt es dann einen der leckeren lokalen Rotweine.



## Tortellini in Brodo

### Für 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 2 Std. 45 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

#### Für die Brühe:

800 g	Beinscheiben vom Kalb
2	Zwiebeln
3	Möhren
150 g	Knollensellerie
1 Stange	Lauch
1 EL	Sonnenblumenöl
je 1 TL	Salz, schwarze Pfefferkörner
2	Gewürznelken

#### Für die Tortellini:

200 g	mageres Kalbfleisch (Nuss)
je 100 g	Mortadella, Parmaschinken
400 g	Weizenmehl
4	Eier
2 EL	Butter
150 g	geriebener Parmesan
je 1 Prise	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
n.B.	frischer Thymian

1 Für die Brühe Zwiebeln, Möhren und Knollensellerie schälen und grob würfeln. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.

2 In einem großen Topf Öl erhitzen und die Beinscheiben von beiden

Seiten scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln, Lauch, Möhren und Knollensellerie in den Bratensud geben und 2–3 Minuten anrösten. Fleisch zum Gemüse geben, Salz, Pfeffer, Nelken und 2 Liter Wasser beifügen. Für 2 Stunden bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

3 Für die Tortellini Mehl auf einer sauberen Arbeitsfläche zu einem Hügel formen. Eine Mulde in die Mitte drücken, die Eier hineinschlagen und mit einer Gabel vorsichtig verquirlen. Nach und nach das Mehl einarbeiten. Sobald der Teig fester wird, mit den Händen kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. In Folie eingeschlagen für 30 Minuten im Kühlschrank lagern.

4 Kalbfleisch, Mortadella und Parmaschinken fein würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen und das Kalbfleisch unter Rühren anbraten. Mortadella und Parmaschinken hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Die Mischung und den Parmesan in einem Mixer zu einer cremigen Mas-

se verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

5 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen, in 5 x 5 cm große Quadrate schneiden und mit einem Teelöffel eine etwa erbsengroße Menge Füllung in die Mitte der Quadrate geben. Ränder anfeuchten, diagonal zu einem Dreieck zusammenklappen und andrücken. Die Spitze des Dreiecks etwas nach unten ziehen und die beiden Enden um den kleinen Finger gewickelt miteinander verkleben. Fertige Tortellini abdecken, sodass sie nicht austrocknen.

6 Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und köcheln lassen. Die Tortellini darin etwa 3–4 Minuten garen, bis sie oben schwimmen. Thymian waschen, trocken schüttern und von den Stielen zupfen. Als Garnierung über das Gericht geben.

# Last Minute Osterdessert

Ostern gehört der Familie. Was gibt es Schöneres, als sich mit den Lieben an den Tisch zu setzen und einen leckeren Osterschmaus zu genießen? Dazu gehört definitiv ein österlicher Nachtisch. Wie zum Beispiel dieser Traum aus fruchtig-herber Aprikose, sündhafter Mascarponecreme und süßen Löffelbiskuits.

*Für vier Portionen zerdrückst du 150 g Löffelbiskuits. Fülle sie einfach in einen Gefrierbeutel und zerstoße sie mit einem Nudelholz zu großen Krümeln. Dann schmilzt du 60 g Butter in einem kleinen Topf und vermischst sie mit den Kekskrümeln. Die Masse kommt dann in vier kleine Dessertgläser. Mische 250 g Mascarpone mit einem Päckchen Vanillezucker, 4 EL Zucker und einer Prise Salz. Schlage 200 ml Schlagsahne auf, bis sie steif ist. Hebe die Sahne vorsichtig unter die Mascarpone-mischung und fülle die Hälfte der Creme in die vier Gläser. Gib darauf jeweils 2 TL Aprikosenmarmelade, darauf kommt der Rest der Creme. Setze auf die Creme eine halbe Aprikose und stelle die Gläser für 2 Stunden in den Kühlschrank.*



# Spannender Lesestoff

Wenn dich die ersten warmen Sonnenstrahlen nach draußen locken, nimm doch einfach ein spannendes Buch mit. Wir haben da einen Tipp für dich:

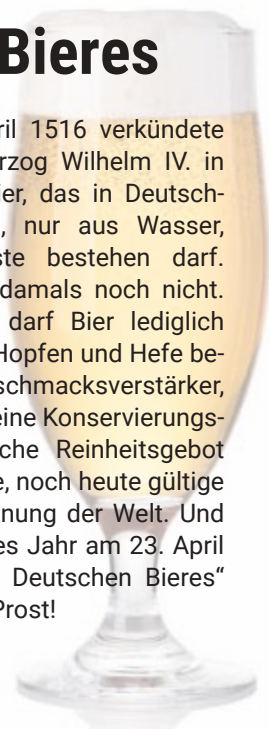
Spannung pur liefert der neue Thriller von Karen Sander. Sie schickt Kommissar Tom Engelhard und die Kryptologin Mascha Krieger erneut auf die Jagd. Diesmal haben sie es nicht nur mit den Morden an einer ganzen Familie zu tun, sondern auch mit dem Tod einer jungen Ärztin. Ob diese Fälle zusammenhängen, gilt es herauszufinden, bevor der unbekannte Täter erneut zuschlägt.

**Karen Sander** „Die Tiefe: Verblendet“  
352 Seiten, 14 Euro



# Tag des Bieres

Genau am 23. April 1516 verkündete der bayerische Herzog Wilhelm IV. in Ingolstadt, dass Bier, das in Deutschland gebraut wird, nur aus Wasser, Hopfen und Gerste bestehen darf. Hefe kannte man damals noch nicht. Auch heute noch darf Bier lediglich aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe bestehen - keine Geschmacksverstärker, keine Farbstoffe, keine Konservierungsstoffe. Das Deutsche Reinheitsgebot ist somit die älteste, noch heute gültige Lebensmittelverordnung der Welt. Und genau die wird jedes Jahr am 23. April mit dem „Tag des Deutschen Bieres“ gefeiert. Na dann: Prost!



# STREAMING



## Der Street Food Hype

Welche Trends gibt es weltweit in der Street-Food-Szene? Welche Gerichte funktionieren und welche nicht? Die spannende Doku porträtiert die Betreiber von Gourmet-Speisen aus Food-Trucks oder kleinen Ständen und zeigt die Leidenschaft der Köche, Genuss zu schaffen.



Scan mich!



## Pflegeleichte Zimmerpflanzen

*Grün, aber entspannt. Wir zeigen euch die besten pflegeleichtesten Zimmerpflanzen und wie sie bei euch Zuhause wirklich glücklich werden.*

Zimmerpflanzen sind wie Mitbewohner: Einige brauchen viel Aufmerksamkeit, andere kommen auch wunderbar allein zu recht. Auch ohne botanisches Fachwissen kann man trotzdem eine grüne Wohnung haben.

### **UNKOMPLIZIERTE SONNENANBETER FÜR HELLE WOHNZIMMER**

Die **Monstera (Fensterblatt)** ist der Klassiker nicht nur für stylische Wohnungen. Die Pflanze mit den riesigen Blättern mag es hell, aber keine pralle Mittagssonne. Sie möchte einmal die Woche gegossen werden und braucht in Frühling und Sommer alle vier Wochen etwas Dünger. Die Monstera wächst schnell und reinigt nebenbei auch noch die Zimmerluft.

Der robuste **Gummibaum** mag es hell bis halbschattig. Das minimalistische Gewächs braucht alle sieben bis zehn Tage Wasser und mag es nicht zu trocken und nicht zu nass. Dünger braucht er nur alle sechs Wochen. Wer die Blätter zwischendurch mal abstaubt, hilft der Pflanze sehr, dann nimmt sie auch ihren Job als Luftreinigerin sehr ernst.

Die hochgewachsene **Yucca-Palme** mit den schmalen Blättern verzeiht vieles. Sie mag es gerne sehr hell, braucht nur alle zehn bis 14 Tage Wasser und alle sechs Wochen etwas Dünger. Sie ist perfekt für alle, die das Gießen gerne mal vergessen.

### **FÜR SCHLAFZIMMER & HALBSCHATTIGE RÄUME**

Der **Bogenhanf (Sansevieria)** mit den lanzettenartigen Blättern ist die ultimative Anfängerpflanze. Wo sie steht, ist ihr egal. Sie mag von hell bis schattig eigentlich alles. Sie braucht

kaum Dünger und nur alle zwei bis drei Wochen Wasser. Dafür produziert sie aber Sauerstoff und reinigt die Luft.

Das **Einblatt (Spathiphyllum)** mit seinen großen grünen Blättern und weißen Blüten ist pflegeleicht. Es mag einen halbschattigen Platz und braucht einmal die Woche Wasser. Sie macht es einem einfach: wenn sie Wasser braucht, lässt sie die Blätter hängen. Am liebsten hat sie alle vier Wochen Dünger oder wenn sie blüht. Sie ist der ultimative Luftreiniger.

Die **Grünlilie (Chlorophytum comosum)** ist praktisch unverwundlich. Mit ihren schmalen, grüngestreiften Blättern ist sie nicht zu übersehen. Sie liebt einen hellen bis halbschattigen Platz und braucht viel Wasser und wöchentliches Gießen. Sie ist eine besonders gute Luftreinigerin.

### **FÜR KÜCHE, BAD & KLEINE RÄUME**

Mit ihren fleischigen Blättern ist die **Aloe Vera** eine Sukkulente mit Beauty-Bonus. Sie mag es sehr hell und braucht nur alle zwei bis drei Wochen Wasser. Der Saft ihrer Blätter soll unter anderem lindernde Wirkung bei Sonnenbrand haben.

Die **Efeutute** ist mit ihren vielen herzförmigen Blättern, die an langen Ranken hängen, ideal fürs Bad oder Hängeregale. Sie mag es hell bis halbschattig und braucht nur alle sieben bis zehn Tage Wasser. Dünger hätte sie gerne alle sechs Wochen. Doch auch ohne wächst sie schnell und ist dazu noch ein perfekter Luftreiniger.

# BESSER MIT SALZ!

© lucastepi - stock.adobe.com



Unsere Rezepte  
findest du unter  
[www.carneo-online.de](http://www.carneo-online.de).



# LOVE IS IN THE AIRFRYER

SCHNELLES GAREN AUCH VON KLEINEN PORTIONEN, CRUNCH UND RÖSTAROMEN: DER AIRFRYER HAT IN DEN LETZTEN JAHREN ZU RECHT EINEN ERFOLGSZUG HINGELEGT

Der kleine Heißluftofen steht inzwischen schon in sehr vielen Haushalten. Ein Faktor ist sicher die Zeitersparnis: Er ist viel schneller „auf Temperatur“ als ein großer Backofen. Kein langes Vorheizen, kürzere Garzeiten bei kleinen bis mittleren Portionen. Und somit ist er auch oft energieeffizienter als der Backofen. Durch den starken Luftstrom bekommst du schnell Röstaromen und eine trockene Oberfläche – das wirkt wie „frittiert“, nur ohne Ölbad. Natürlich

eignet er sich super für einen kleinen Snack wie Pommes oder Brötchen, aber du kannst auch ganze Mahlzeiten im Airfryer zubereiten oder damit backen. Aber Achtung bei zu großen Mengen: Wenn's gestapelt wird, wird's eher gedämpft als knusprig. Der Airfryer liebt es „einlagig“, sodass der Luftstrom gut zirkulieren kann. Hier kommen ein paar familientaugliche Rezepte für die Heißluftfritteuse. Viel Spaß beim Nachkochen!



## Hähnchen aus dem Airfryer

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Hähnchenkeulen (mit Haut)
2 EL	Öl
2 EL	Paprikapulver (edelsüß)
je 1 TL	Paprikapulver (geräuchert), Salz, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Oregano (getrocknet), Thymian (getrocknet), Tomatenmark
1/2 TL	schwarzer Pfeffer
1–2 TL	Zitronensaft

1 Hähnchenkeulen am Gelenk zwischen Ober- und Unterschenkel trennen. Die übrigen Zutaten zu einer dicken Paste verrühren. Keulen rundum einreiben, auch in die Hautfalten. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

2 Airfryer auf 190 °C vorheizen, dann Keulen mit Abstand in den Korb legen (nicht stapeln). Für 20–30 Minuten garen, nach 10–15 Minuten wenden. Die dickste Stelle sollte mind. 75 °C Kerntemperatur haben. Dazu passen Kartoffelspalten und ein Joghurt-Dip.



## Gefüllte Paprika aus dem Airfryer

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

300–400 g	gemischtes Hackfleisch
120 g	Reis
1	Zwiebel
1–2	Knoblauchzehen
1	Ei
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
4	Salz, Pfeffer, Oregano
150–250 ml	große Paprika
1–2 EL	passierte Tomaten
	Öl

1 Reis nach Packungsanleitung zubereiten und ausdampfen lassen. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit dem Hackfleisch, Ei, Tomatenmark, Paprika-

pulver und dem Reis gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Von den Paprika die Deckel abschneiden, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Innen leicht salzen. Paprika mit der Hack-Reis-Masse fest füllen, aber nicht pressen. Deckel kannst du weglassen oder oben draufsetzen.

3 Passierte Tomaten mit einem EL Öl, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren. 2–4 EL Soße in jede Paprika geben oder unten in eine Auflaufform. Paprika dann entweder in die Form stellen oder auf eine Backmatte und in den Airfryer. Bei 180 °C 18–22 Minuten garen. Für mehr Röstaromen bei 200 °C noch 3–5 Minuten draufgeben.



### Tortelloni alla panna aus dem Airfryer

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

- 100–150 g Kochschinken
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Sahne
- 120–150 ml Milch
- 50–80 g geriebener Parmesan (oder Grana Padano)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 500 g frische Tortellini aus dem Kühlregal (Schinken/Käse)

1 Knoblauchzehe pressen und mit Sahne, Milch und Parmesan zu einer Soße anrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Tortellini in eine Auflaufform geben, die in deinen Airfryer hineinpasst. Kochschinken in feine Streifen schneiden und über die Tortellini geben.

2 Soße in die Form gießen und kurz durchmischen, sodass alles benetzt

ist. Falls die Tortellini nicht knapp bedeckt sind: Einen Schuss Milch nachlegen.

} Den Airfryer auf 180 °C vorheizen. Form reinstellen und bei 180 °C für 12–15 Minuten backen. Danach 2–4 Minuten bei 200 °C bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

### TIPP

Die Form sollte schön flach sein, damit alles gleichmäßig gart. Mach nach 10 Minuten einen Check: Sollte der Auflauf oben zu dunkel werden, decke die Form mit Alufolie ab. Nach dem Garen 2 Minuten stehen lassen: Soße dickt etwas nach und wird cremiger. Wenn du trockene Tortellini benutzt, solltest du diese vorher kochen. Zum Servieren kannst du noch etwas Parmesan über die Nudeln reiben.



### Salat mit gerösteten Kichererbsen

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

- 240 g Kichererbsen (Dose)
- 1 kleiner Blumenkohl
- Für die Marinade:**
- 2–3 EL Öl
- je 1 TL Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel
- je 1/2 TL Knoblauchpulver, Pfeffer
- Für den Salat:**
- 2 Handvoll gemischter Salat (z.B. Romana und Feldsalat)
- 1 Gurke
- Für das Dressing:**
- 3 EL Joghurt
- je 1 EL Zitronensaft, Olivenöl
- je 1 TL Honig, Senf (optional)
- Salz, Pfeffer
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 2 TL fein gehackte Petersilie

1 Kichererbsen abgießen, gut abspülen und trocken rubbeln. Blumen-



## und Blumenkohl aus dem Airfryer

## Chocolate Chip Cookies aus dem Airfryer

kohl in mundgerechte Röschen teilen. Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren. Kichererbsen und Blumenkohl jeweils mit der Hälfte der Marinade gut vermengen.

2 Zuerst die Kichererbsen im Airfryer bei 200 °C 10–14 Minuten rösten, zwischendurch schütteln. Rausnehmen (sie werden beim Abkühlen noch knuspriger). Anschließend den Blumenkohl bei 200 °C, 12–16 Minuten rösten, nach der Hälfte einmal wenden. Wenn dein Korb groß genug ist, kannst du Kichererbsen und Blumenkohl auch gleichzeitig rösten.

3 Salat mundgerecht schneiden oder zupfen, Gurke in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Dressing-Zutaten gut miteinander verrühren. Blumenkohl und Kichererbsen zum Salat geben, Dressing drüberträufeln.

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

<b>120 g</b>	weiche Butter
<b>100 g</b>	brauner Zucker
<b>60 g</b>	weißer Zucker
<b>1 Ei</b>	(Größe M)
<b>1 TL</b>	Vanilleextrakt
<b>180 g</b>	Weizenmehl 405
<b>je 1/2 TL</b>	Natron, Backpulver, Salz
<b>150–180 g</b>	Chocolate Chips oder gehackte Schokolade

1 Butter und Zucker 1–2 Minuten mit einem Handmixer cremig rühren. Ei und Vanilleextrakt einrühren. Dann Mehl, Natron, Backpulver und Salz kurz unterrühren – nicht zu lange verrühren.

2 Chocolate Chips unterheben und den Teig für 10–20 Minuten kalt stellen. Dann mit einem Löffel oder Eiskugelportionierer Bällchen

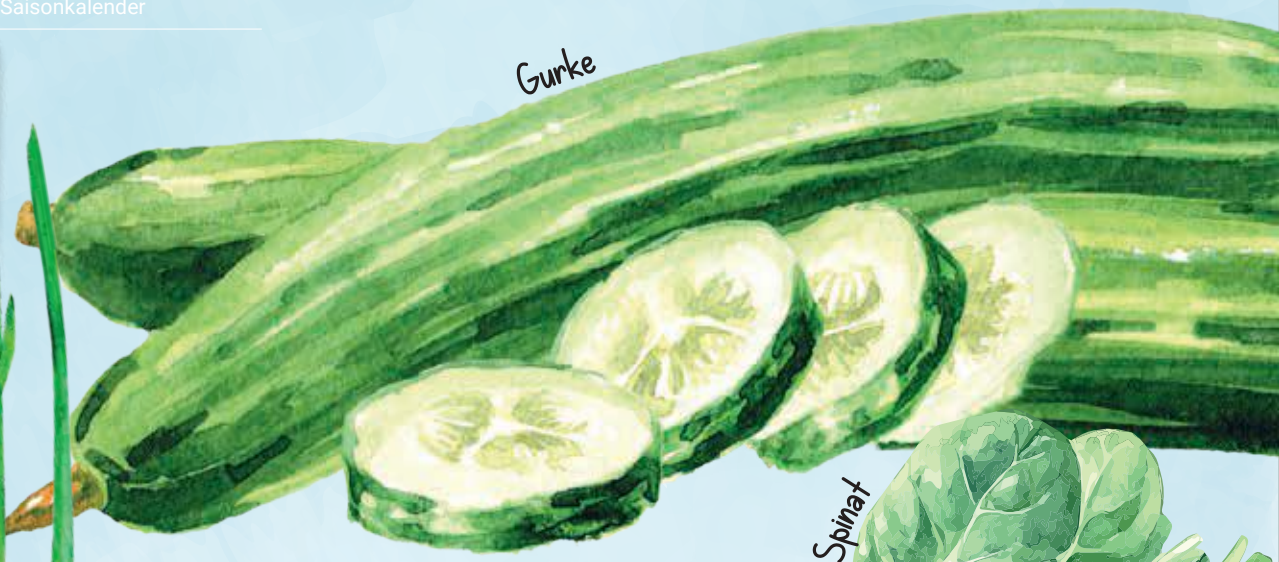
formen. Nicht platt drücken – die setzen sich beim Backen.

3 Den Korb bzw. die Schublade vom Airfryer mit Backpapier auslegen oder eine perforierte Matte verwenden. Auf 160 °C einstellen. Pro Durchgang 4–6 Teigkugeln mit Abstand auf das Backpapier setzen (die Cookies laufen auseinander). 8–10 Minuten backen. Nach 8 Minuten checken: Rand soll gesetzt sein, Mitte wirkt noch weich. Cookies 5–10 Minuten liegen lassen, erst dann werden sie stabil.

## TIPP

Wenn du es etwas fruchtiger magst, kannst du auch noch 100 g getrocknete Cranberries untermischen. Oder du experimentierst mit unterschiedlichen Schokoladensorten z. B. weiße oder dunkle Schokolade.

Gurke



Spinat



Hurra! Jetzt beginnt endlich die Erntezeit für das erste frische Freilandgemüse.

# April

Frühlingszwiebeln



Blumenkohl



# Saisonal. Regional. Lecker.

Gemüse, das frisch vom Feld oder aus dem Garten auf den Tisch kommt, ist ein Versprechen auf Frische, Geschmack und Nachhaltigkeit. Das funktioniert nicht nur im Sommer, denn jede Saison bringt ihre eigenen Stars hervor. Im April, wenn die Sonne langsam Kraft gewinnt, ist das erste Freilandgemüse reif. Wie zum Beispiel Blumenkohl. In Verbindung mit der Hähnchenbrust und Curry wird daraus ein exotisches Gericht, das Fernweh erweckt.

## Hähnchen-Blumenkohl-Auflauf mit Currysoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Hähnchenbrustfilet
	Salz, Pfeffer
je 1 TL	Paprikapulver (edelsüß), Knoblauchpulver
500 g	Blumenkohl
2 EL	Olivenöl
200 g	geriebener Cheddar
<b>Für die Currysoße:</b>	
je 200 ml	Kokosmilch, Geflügelfond
3 EL	Zitronensaft
2 EL	Currypulver
1/2 TL	Sambal Oelek
	Salz, Pfeffer
1/4 Bund	Petersilie

1 Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke teilen und mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Knoblauchpulver würzen. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

3 Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Blumenkohl darin für etwa 4 Minuten bissfest garen. Abgießen und beiseitestellen. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

4 In dem Bratensud in der Pfanne die Kokosmilch erhitzen. Geflügelfond dazugeben und langsam aufkochen lassen. Zitronensaft, Currypulver und Sambal Oelek hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schüteln und fein hacken.

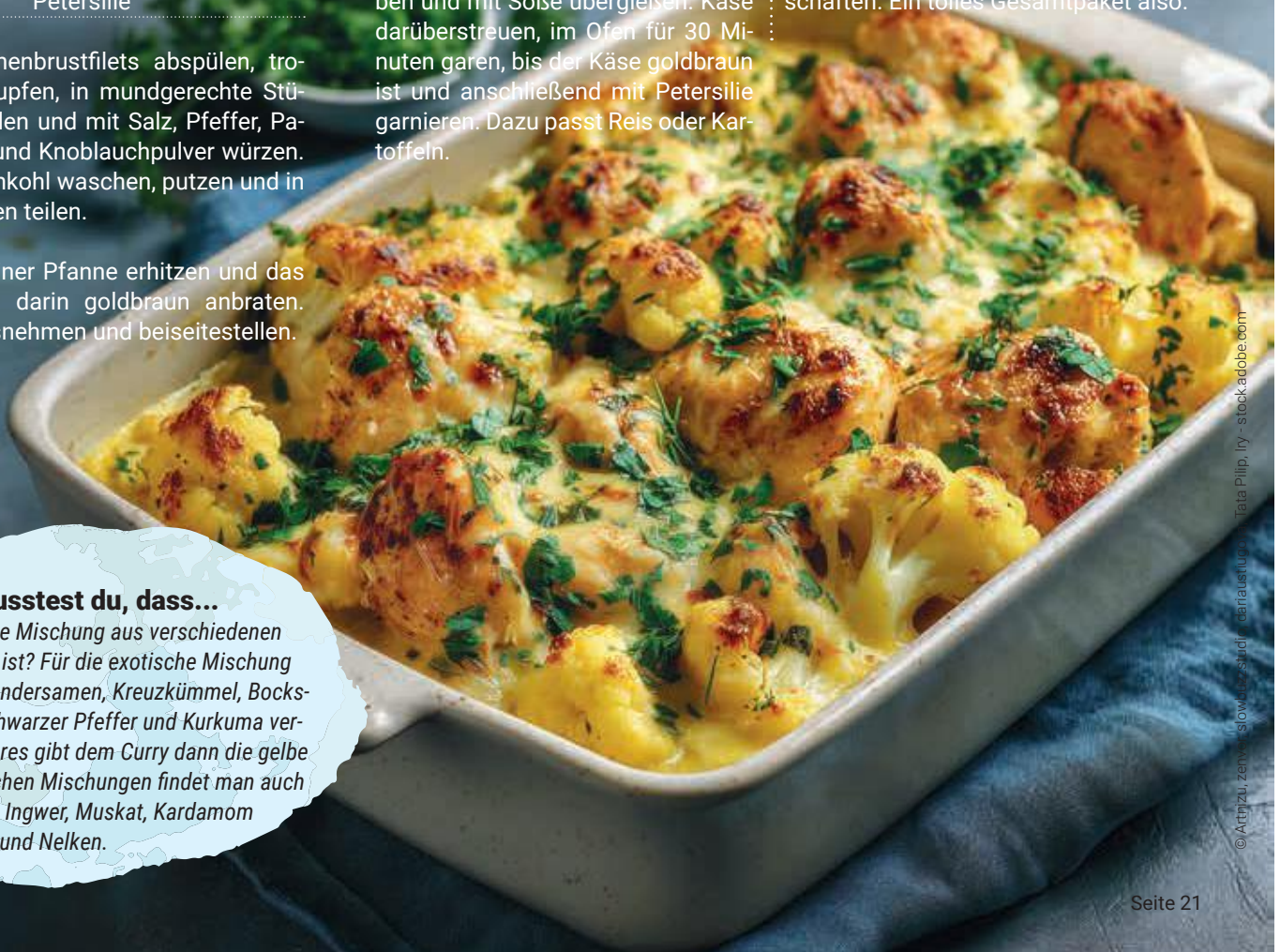
5 Eine ofenfeste Form einfetten, Fleisch und Blumenkohl hineingeben und mit Soße übergießen. Käse darüberstreuen, im Ofen für 30 Minuten garen, bis der Käse goldbraun ist und anschließend mit Petersilie garnieren. Dazu passt Reis oder Kartoffeln.

## Übrigens

Zugegeben, im Aussehen erinnert der Blumenkohl entfernt an ein Gehirn. Aber nur, bis man ihn in Röschen geteilt hat. Ursprünglich stammt das weiße Gemüse, das auf Lateinisch *Brassica oleracea* var. *botrytis* heißt, aus dem östlichen Mittelmeerraum und verbreitete sich über Italien und Frankreich in ganz Europa. Kulinarisch ist er international beliebt: in Deutschland klassisch mit Soße, in Italien reicht man ihn zu Pasta, im Nahen Osten wird er geröstet und in Indien veredelt er Currys wie Aloo Gobi. Egal wie, Blumenkohl ist gesund, kalorienarm und reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem hat er antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Ein tolles Gesamtpaket also.

### Wusstest du, dass...

Curry eine Mischung aus verschiedenen Gewürzen ist? Für die exotische Mischung werden Koriandersamen, Kreuzkümmel, Bockshornklee, schwarzer Pfeffer und Kurkuma vermischt. Letzteres gibt dem Curry dann die gelbe Farbe. In manchen Mischungen findet man auch noch Chili, Ingwer, Muskat, Kardamom und Nelken.



# DIE BESTEN SOßEN

## Käsesoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

je 30 g	Butter, Mehl
300 ml	Milch
150 g	geriebener Käse (z. B. Gouda oder Käse mit ähnlich hohem Fettgehalt)
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat

- 1 In einem Topf die Butter bei mittlerer Temperatur schmelzen. Nach und nach das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und unter Rühren anschwitzen.
- 2 Langsam die Milch zugießen und unter ständigem Rühren aufkochen. Die Soße etwa 4 Minuten köcheln lassen, bis sie cremig wird.
- 3 Die Hitze wieder etwas runterregeln und den geriebenen Käse einrühren, bis der Käse schmilzt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Soßen sind das leise Fundament großer Küche. Sie verbinden Zutaten, runden Aromen ab und geben Gerichten Struktur und Charakter. Oft unauffällig, aber unverzichtbar, sorgen sie für Tiefe, Harmonie und jene Selbstverständlichkeit, die ein gutes Gericht auszeichnet. Besonders klassische Grundsoßen zeigen, wie aus wenigen Zutaten kulinarische Verlässlichkeit entsteht – zeitlos, ausgleichend und prägend für zahllose Rezepte.

Zu den klassischen Rezepten gehört auch die Käsesoße. Sie ist ein Garant dafür, die ganze Familie glücklich zu machen. Dieser Favorit passt zu eigentlich fast allem: Pasta oder Kartoffeln, Fleisch oder Gemüse bekommen damit den richtigen Kick. Und dazu ist sie auch noch schnell gemacht und wandelbar. Man kann sie mit verschiedenen Gewürzen aufpeppen und mit Knoblauch oder Zwiebeln verfeinern. Und natürlich mit den verschiedenen Käsesorten variieren und ihr jeweils ein etwas anderes Aroma geben.



## TIPP

Damit der Käse nicht gerinnt oder hart wird, schmilzt man ihn bei niedriger Temperatur. Dabei ständig rühren, damit die Soße keine Klümpchen bildet. Ist sie zu dick geworden, kannst du etwas Milch oder Sahne einrühren. Ist sie zu flüssig, kannst du sie mit etwas Speisestärke binden.

## Gebratenes Hähnchen mit Kartoffeln und Käsesoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Hähnchenbrustfilets
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel
1 1/2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz, Pfeffer
800 g	Kartoffeln
n.B.	Petersilie
<b>Für die Käsesoße:</b>	
je 30 g	Butter, Mehl
200 ml	Sahne
100 ml	Hühnerbrühe
200 g	geriebener Cheddar
100 g	geriebener Gouda

- Hähnchenbrustfilets abspülen und trocken tupfen. Knoblauch schälen, pressen und mit 2 EL Öl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Fleisch damit marinieren, abdecken und für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 – 25 Minuten kochen, bis sie weich sind.
- In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 5–6 Minuten braten, bis es goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.
- In einem Topf die Butter schmelzen, nach und nach das Mehl einrühren und kurz anrösten lassen. Langsam nacheinander Sahne und Hühnerbrühe einrühren, kurz aufkochen lassen. Temperatur reduzieren und nach und nach den Käse in die Soße rühren.
- Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Fleisch in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln auf Teller verteilen, Fleisch dazugeben und alles mit Soße übergießen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Als Garnierung über das Gericht geben.

# Irgendwas mit Fleisch - Über die Ausbildung im Fleischereihandwerk



Jetzt mal ehrlich: Wenn junge Menschen heute nach ihrem Traumberuf gefragt werden, fallen Begriffe wie Influencer, Game Designer oder irgendwas mit Medien. Metzgerin oder Fleischer? Eher selten. Dazu kann ich nur sagen: Schade eigentlich! Denn dieser Beruf hat deutlich mehr zu bieten, als mancher denkt. Und nein, es geht längst nicht nur ums Würstfüllen. Auch wenn dies natürlich ein großer Bestandteil ist und gar nicht so einfach, wie manch einer glaubt.

## HANDWERK IST GEFRAGT WIE NIE

Die Ausbildung in der Metzgerei gehört zu den Berufen, die ein bisschen aus der Mode gekommen sind. Dabei ist gerade das Handwerk heute wieder gefragt wie lange nicht mehr. In Zeiten industrieller Massenware sehnen sich viele Kunden nach Qualität, Regionalität und ehrlichen Produkten. Und genau hier kommen gut ausgebildete Metzgerinnen und Metzger ins Spiel.

*Ein Plädoyer unserer  
Fleischermeisterin Anja  
für die Ausbildung  
in der Fleischerei und  
warum dieses  
besondere Handwerk  
nie langweilig wird.*

Was die wenigsten wissen, ist, dass die Ausbildung in diesem Beruf sehr vielseitig ist und von dem Bild, das man früher einmal vom typischen Metzger hatte, ist auch nicht mehr viel übrig. Neben handwerklichem Können gehören Fachwissen über Lebensmittel, Hygiene, Tierwohl und Nachhaltigkeit genauso dazu wie Kundenberatung, Kreativität bei

neuen Produkten und manchmal auch ein bisschen Improvisationstalent, wenn der Braten mal nicht so will, wie geplant. Wenn dieser Beruf eines ganz sicher nicht ist, dann langweilig.

## EINER FÜR ALLE

Und dann wäre da noch der Teamgeist. In einer Metzgerei arbeitet man eng zusammen, packt gemeinsam an und sieht am Ende des Tages, was man geschaffen hat. Das ist ein gutes Gefühl und fast so befriedigend wie der erste Biss in eine perfekt gewürzte Bratwurst vom Grill oder die frisch gebrühte Weißwurst.

## EINSATZ UND VERANTWORTUNG FÜR DIE VERBRAUCHER

In diesem Beruf ist natürlich auch Einsatz gefragt: Frühes Aufstehen, körperliche Arbeit und die Verantwortung, die man mitträgt, sind nicht ohne. Schließlich arbeitet man mit einem der wertvollsten Rohstoffe, die wir haben: Lebensmitteln.

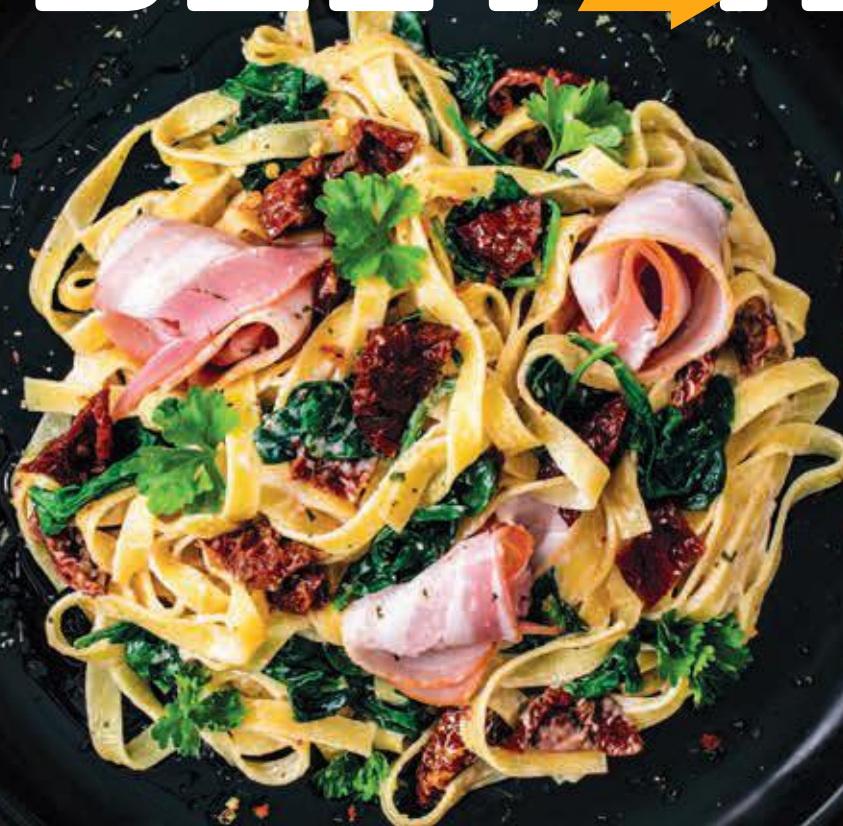
Jedoch bietet dieser Beruf auch einige Perspektiven. Gute Fachkräfte werden dringend gesucht, Weiterbildungsmöglichkeiten sind vielfältig, und der Schritt in die Selbstständigkeit ist für viele ein realistisches Ziel. Ganz nebenbei lernt man Fähigkeiten, die im Alltag Gold wert sind: vom perfekten Sonntagsbraten bis zur Frage, welches Stück Fleisch wofür wirklich geeignet ist.

Für mich persönlich sind der Beruf des Metzgers – oder besser gesagt, die Berufe in einer Metzgerei – immer noch die schönsten der Welt, auch wenn ich heute nicht mehr aktiv dort tätig bin. In den 25 Jahren, die ich in unserer Metzgerei war, habe ich so viel mehr gelernt als das, was ich hier beschrieben habe – nicht nur für mich persönlich, sondern auch zum Weitergeben.





# KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM! BLITZKÜCHE



## Tagliatelle mit Schinken, getrockneten Tomaten und Spinat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 300 g Kochschinken
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Baby-Spinat
- 5 getrocknete Tomaten in Öl (aus dem Glas)
- 400 g Tagliatelle
- Chiliflocken, Salz, Pfeffer
- 240 ml Gemüsebrühe
- 50 g geriebener Parmesan
- 150 g Schmand
- 1 EL Butter

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat waschen,

und grob hacken. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

2 In einem Topf mit Salzwasser die Tagliatelle nach Packungsanleitung kochen. 3 EL des Tomatenöls in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten. Geschnittene Tomaten, Chiliflocken, Salz und Pfeffer einrühren und anrösten. Mit Brühe ablöschen und unter Rühren köcheln lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit eingekocht ist. Topf vom Herd nehmen, Schmand, Butter und Parmesan hinzufügen und rühren, bis alles zu einer cremigen Soße geworden ist. Nudeln und Spinat unterheben. Schinken dazugeben und genießen.

## Überbackene

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + Backzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 Scheiben Bacon
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 3 Tomaten
- 300 g Mozzarella
- 3 EL Rapsöl
- n.B. Schnittlauch

1 Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomaten waschen und kleinschneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden.



## Hähnchenbrust

2 In einer Pfanne Öl erhitzen, das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Bacon in dem Bratsud knusprig braten, herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Fleisch in eine Auflaufform geben, mit Mozzarella belegen, Speck darüber bröseln und Tomaten darüber streuen. Im Ofen für 20 Minuten garen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken und als Garnierung über das Fleisch geben. Dazu passt Reis und bunter Salat.

**Für 4 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** 15 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** einfach

<b>700 g</b>	Cherrytomaten
<b>400 g</b>	kleine Mozzarellakugeln
<b>Für das Pesto:</b>	
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>20 g</b>	Pinienkerne
<b>100 g</b>	Basilikum
	Salz, Pfeffer
<b>50 g</b>	geriebener Parmesan
<b>6 EL</b>	Olivenöl

1 Tomaten waschen, halbieren und mit den Mozzarellakugeln in eine Schale geben.

## Tomate-Mozzarella-Salat mit Basilikumpesto



2 Für das Pesto Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne Pinienkerne ohne Fett anrösten, bis sie leicht braun werden, darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, einige Blätter für die Garnierung beiseitelegen, den Rest mit Knoblauch in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten. Nach und nach Parmesan und Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Pesto zu den Tomaten geben und vorsichtig verrühren. Mit Basilikumblättern garnieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

FROHE  
OSTERN!



MIT TOP-QUALITÄT  
VON DEINEM FLEISCHER!

