

carneo®



11 | 2025

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

BON APPÉTIT!
FRANZÖSISCHE KÜCHE

Von Deinem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo®



ZU GAST AUF
TENERIFFA

.....
TRADITION. TECHNIK. VIELFALT.
SÜLZE UND ASPIK

KOCHEN MIT GEWÜRZEN
ZITRONENGAS

.....
FLEISCHERHANDWERK
WIE WILD IST UNSER WILD?



**WER HAT DEN COOLSTEN
SPRUCH UNTERM BAUM?**

**XMAS-
OUTFIT
SICHERN!**



Mehr Infos und Designs unter
www.fleischfanfashion.de

Liebe Leserin und lieber Leser,

schon sind wir im November angekommen und der Countdown für die Adventszeit beginnt. Höchste Zeit, es sich daheim so richtig gemütlich zu machen, vielleicht mit ein paar Kerzen oder Lichterketten, und natürlich: Das Kochen und Genießen so richtig zu zelebrieren. In Frankreich versteht man sich auf diese Kunst besonders gut, deshalb werfen wir mal einen Blick in die Töpfe und Pfannen unserer Nachbarn. Auf den nächsten Seiten gibt es feinste französische Rezepte von Quiche über Coq au vin bis hin zur Tarte Tatin. Das Gute ist: Man muss es nicht richtig aussprechen können, um es richtig zu kochen. Von Frankreich geht es direkt weiter nach Teneriffa, mit einem Gericht, das auch im grauen November nach Sonne und Urlaub schmeckt. Wer noch auf der Suche nach Tipps zum Befüllen der Adventskalender ist, findet sie auf der Seite 21. Über das Thema „Sülze und Aspick“ haben wir schon in der letzten Ausgabe berichtet, nun wird es Zeit, selbst eine herzustellen. Wie das geht, liest du auf den Seiten 16–19. Außerdem findest du in diesem Heft Tipps zu Wildfleisch, Rezepte mit Zitronengras und vieles mehr. Viel Spaß beim Lesen und Genießen!



Impressum	Seite 3
Französische Küche	Seite 4-9
Zu Gast auf Teneriffa	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Sülze und Aspick	Seite 16-19



Endlich Mittagspause	
Thanksgiving-Sandwich	Seite 20
Adventskalender	Seite 21
Kochen mit Gewürzen	
Zitronengras	Seite 22-23
Fleischerhandwerk	Seite 24-25
Familienküche	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 01.01.2025

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.



1 SA	ALLERHEILIGEN	
2 SO		
3 MO	WELTTAG DER QUALLEN	
4 DI		
5 MI		
6 DO		
7 FR	UMARME-EINEN-BÄREN-TAG	
8 SA	WELTPUTZFRAUENTAG	
9 SO		
10 MO		
11 DI	ST. MARTIN	
12 MI		
13 DO		
14 FR	TAG DES LOCHERS	
15 SA		
16 SO		
17 MO		
18 DI	TAG DES TASTENTELEFONS	
19 MI	WELTTOILETTENTAG	
20 DO		
21 FR		
22 SA		
23 SO		
24 MO	TAG DER HEIMLICHKEITEN	
25 DI		
26 MI		
27 DO		
28 FR		
29 SA		
30 SO	1. ADVENT	

LECKERE FRANZÖSISCHE KÜCHE

Kaum ein anderes Land hat seine Esskultur so konsequent gepflegt, verfeinert und weltberühmt gemacht wie Frankreich. Dabei verbindet sie regionale Bodenständigkeit mit feiner Kochkunst und ist geprägt von einer tiefen Achtung gegenüber den Zutaten, dem Rhythmus der Jahreszeiten und dem gemeinsamen Genusserlebnis am Tisch. Frankreich bietet eine beeindruckende kulinarische Bandbreite: Im Südwesten dominieren kräftige Schmorgerichte wie Cassoulet oder Bœuf Bourguignon, in der Provence prägen Olivenöl, Kräuter und mediterrane Einflüsse die Küche. Die Bretagne ist berühmt für ihre Fisch- und Muschelgerichte, während im Elsass Spezialitäten wie Flammkuchen oder Sauerkrautgerichte die Nähe zu Deutschland widerspiegeln. Jede Region hat ihre eigenen Käse, Weine und Traditionen, die bis heute gepflegt und geschätzt werden. Auch die französischen Desserts wie Crêpes Suzette oder Tarte Tatin sind weltweit ein Symbol für Eleganz und Genuss.



Coq au vin

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

- 1 ganzes Huhn (ca. 1 1/2 kg) oder 6 Hähnchenschenkel
- 150 g Speckwürfel
- Salz, Pfeffer
- je 2 Zwiebeln, Knoblauchzehen, Karotten
- je 2 EL Olivenöl, Mehl, Tomatenmark
- 500 ml kräftiger Rotwein (z. B. Burgunder oder Pinot Noir)
- 250 ml Hühnerfond
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Thymian
- 200 g Champignons

1 Falls du ein ganzes Huhn hast, zerteile dieses in Portionsstücke. Fleisch salzen und pfeffern. Speckwürfel in einem großen Schmortopf knusprig auslassen, dann herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Karotten in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Karotten und Knoblauch im ausgelassenen Fett anschwitzen, dann herausnehmen.

2 Hühnerstücke mit Öl im selben Topf rundum goldbraun braten. Fleisch mit Mehl bestäuben und kurz mitrösten. Tomatenmark unterrühren. Mit Rotwein ablöschen, dann Fond angießen. Lorbeer, Thymian, Gemüse und Speck wieder zugeben. Alles bei niedriger Hitze ca. 1 1/2 Stunden zugedeckt schmoren.

3 Nach einer Stunde die Champignons hinzufügen und mitköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Kartoffelpüree, frisches Baguette oder Butterspätzle.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Für den Teig (Mürbeteig):

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter (in Würfeln)
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 500 g Hülsenfrüchte

Für die Füllung:

- 200 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel
- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 150 g Salz, Pfeffer, Muskat
- Gruyère oder Emmentaler, gerieben

1 Mehl, Butter und Salz rasch mit den Händen oder einem Knethaken verarbeiten, bis Krümel entstehen. Ei und 2–3 EL kaltes Wasser zufügen und zu einem glatten Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten kaltstellen.

Quiche Lorraine

2 Ofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Teig ausrollen und eine Quiche- oder Tarteform (Ø 26 cm) damit auslegen. Teigboden mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. 15 Minuten blindbacken, dann Papier und Hülsenfrüchte entfernen.

3 Für die Füllung Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und kurz mitdünsten. Eier, Sahne und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

4 Speck und Zwiebeln auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Käse darüberstreuen. Eier-Sahne-Mischung gleichmäßig darüber gießen. Quiche ca. 30–35 Minuten goldbraun backen. Am besten lauwarm servieren, zusammen mit einem grünen Salat und einem Glas Weißwein.

Cassoulet

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 3 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

4	Hähnchenkeulen
4-6	grobe Würste (Knoblauch- oder Bratwurst)
150 g	geräucherter Speck
500 g	weiße Bohnen (getr., z. B. Cannellini)
2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
2	Karotten
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
1 1/2 Liter	Geflügelfond
1	Bouquet garni
	Salz, Pfeffer

1 Am Vortag die Bohnen in reichlich Wasser einweichen (mind. 12 Std.). Am nächsten Tag abgießen und in frischem Wasser ca. 1 Stunde vorkochen, bis sie fast weich sind. Abgießen.

2 In einem Bräter die Hähnchenkeulen in Öl kräftig anbraten, bis sie goldbraun sind, dann herausnehmen. Würste rundherum anbraten, ebenfalls herausnehmen. Speck knusprig auslassen.

3 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Karotten schälen und ebenfalls würfeln. Alles im gleichen Bräter glasig dünsten. Tomaten zugeben und einkochen lassen.

4 Bohnen, Gemüse, Speck, Hähnchenkeulen und Würste in den Schmortopf geben. Mit Fond aufgießen, bis alles knapp bedeckt ist. Bouquet garni einlegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 150 °C etwa 2 Stunden schmoren lassen. Ab und zu prüfen, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist, ggf. etwas Fond oder Wasser nachgießen. Dazu passt knuspriges Landbrot und ein kräftiger Rotwein.

Soupe à l'Oignon

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

800 g	Zwiebeln
2 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
2	Knoblauchzehen
2 EL	Mehl
200 ml	trockener Weißwein
1 Liter	Rinderfond
2 Zweige	Thymian
2	Lorbeerblätter
	Salz & Pfeffer
Zum Überbacken:	
1	Baguette
200 g	Gruyère oder Comté

1 Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in Butter und Öl bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten goldbraun schmoren. Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen.

2 Knoblauch schälen, hacken und kurz mit anschwitzen. Alles mit Mehl bestäuben und 2-3 Minuten mitrösten. Mit Weißwein ablöschen. Fond angießen, Thymian und Lorbeer zugeben und alles ca. 20-25 Minuten sanft köcheln lassen. Salzen und pfeffern.

3 Baguettescheiben rösten, Suppe in ofenfeste Schalen füllen. Je 1-2 Scheiben geröstetes Baguette darauflegen und mit Käse bestreuen. Unter dem Grill bei 220 °C überbacken, bis der Käse goldbraun zerläuft. Heiß servieren.

TIPP

Der dünne Flammkuchenteig mit Crème fraîche bietet viele Variationsmöglichkeiten. Du kannst ihn auch mit Ziegenkäse, Thymian, Honig und Walnüssen belegen. Oder mit Kürbis, roten Zwiebeln, Feta und Rosmarin. Oder mit Spinat, Tomaten und Mozzarella. Tob dich aus!

Tarte flambée

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

250 g Mehl (Typ 405 oder 550)
2 EL Olivenöl
1/2 TL Salz

Für den Belag:

100 g Speckwürfel (geräuchert)
200 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer, Muskat
2 rote Zwiebeln

1 Mehl, 125 ml lauwarmes Wasser, Öl und Salz zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (oder so heiß wie möglich) vorhei-

zen. Ein Blech oder besser noch einen Pizzastein im Ofen mit erhitzen.

2 Teig in 2–3 Portionen teilen. Jede Portion sehr dünn auf Backpapier ausrollen und mit Crème fraîche bestreichen, leicht salzen, pfeffern, evtl. Muskat dazugeben. Mit Speckwürfeln belegen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden, über die Flammkuchen geben.

3 Auf das heiße Blech oder den Stein ziehen und 8–10 Minuten backen, bis der Flammkuchen knusprig ist und die Ränder leicht gebräunt sind. Am besten direkt heiß und knusprig servieren. Dazu passt ein grüner Salat und ein Weißwein.



Boeuf Bourguignon

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 3 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

1,2 kg	Rindfleisch aus der Wade, Schulter oder Nacken
150 g	gewürfelter Speck
1–2 EL	Butterschmalz
je 2	Karotten, Knoblauchzehen
1	Zwiebel
je 2 EL	Tomatenmark, Mehl
750 ml	kräftiger Rotwein
500 ml	Rinderfond
1	Bouquet garni (Thymian, Lorbeer, Petersilie)
	Salz, Pfeffer
200 g	Champignons
150 g	Schalotten

1 Rindfleisch in 5 cm große Stücke schneiden. Speck in einem großen Schmortopf auslassen, herausnehmen. Rindfleisch portionsweise im ausgelassenen Fett (ggf. etwas Butterschmalz dazugeben) kräftig anbraten, bis es gut gebräunt ist. Herausnehmen.

2 Karotten schälen und grob würfeln, Knoblauch und Zwiebel abziehen

und hacken. Gemüse im Bratfett glasig dünsten. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten.

3 Fleisch und Speck wieder in den Topf geben, mit Mehl bestäuben und kurz durchrühren. Mit Rotwein ablöschen, dann Fond zugießen, sodass das Fleisch bedeckt ist. Bouquet garni zugeben, salzen und pfeffern. Zugedeckt im Ofen bei 160 °C ca. 2 1/2 bis 3 Stunden schmoren, bis das Fleisch zart ist.

4 Währenddessen Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Beides in etwas Butter goldbraun anbraten. Gegen Ende der Garzeit ins Ragout geben und kurz mitköcheln lassen.

5 Zum Servieren das Bouquet garni entfernen und die Soße nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wird traditionell mit Kartoffelpüree gereicht, aber auch Bandnudeln oder knuspriges Baguette passen gut.



Crêpes

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Für die Crêpes:

125 g	Mehl
250 ml	Milch
2	Eier
1 Prise	Salz
1 TL	Zucker
1 EL	geschmolzene Butter (+ etwas zum Ausbacken)

Für die Orangensoße:

80 g	Zucker
1	Bio-Orange (Saft & Abrieb)
1/2	Zitrone (Saft)
100 g	Butter, gewürfelt (kalt)
2 EL	Orangenlikör

Für die karamellisierten Orangen:

2	Bio-Orangen
50 g	Zucker

1 Für die Crêpes Mehl, Milch, Eier, Salz und Zucker zu einem glatten, dünnflüssigen Teig verrühren. Geschmolzene Butter unterrühren. Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.



Suzette

- 2 Eine beschichtete Pfanne erhitzen und leicht mit Butter einfetten. Dünne Crêpes backen (pro Seite ca. 1 Minute), warmstellen.
- 3 Für das karamellisierten Orangen Orangen heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Zucker in einer Pfanne schmelzen. Orangenscheiben hineinlegen, karamellisieren lassen und herausnehmen.
- 4 Für die Soße Zucker in einer großen Pfanne hell karamellisieren. Mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen und kurz einkochen lassen. Nach und nach die kalten Butterwürfel einrühren, bis eine glänzende Soße entsteht. Orangenabrieb und Orangenlikör hinzufügen. Crêpes in der Soße wenden, dann auf ein Viertel falten und nochmal in der Soße wenden, damit sie sich vollsaugen. Auf Tellern anrichten und mit karamellisierten Orangenscheiben garnieren. Dazu passt Vanilleeis oder Schlagsahne.



Tarte Tatin

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

6-8	säuerliche Äpfel
150 g	Zucker
80 g	Butter
1 Pck.	Vanillezucker
1 EL	Calvados
1 Rolle	Blätterteig

- 1 Äpfel entkernen und in dünne Spalten schneiden. In einer ofenfesten Pfanne Zucker bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis er goldbraun karamellisiert. Butter einrühren und Vanillezucker zugeben. Mit etwas Calvados ablöschen.
- 2 Apfelstücke dicht nebeneinander in den Karamell legen. Etwa 10 Minu-

ten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Äpfel etwas Soft ziehen und glasieren.

- 3 Blätterteig über die Äpfel legen, Teigränder nach innen einschlagen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen, damit Dampf entweichen kann.
- 4 Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 25-30 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und knusprig ist. 5 Minuten abkühlen lassen. Dann die Form mit einem großen Teller abdecken und beherzt stürzen (Vorsicht: heißer Karamell!). Am besten noch lauwarm servieren, klassisch mit Crème fraîche, Schlagsahne oder einer Kugel Vanilleeis.



Zu Gast auf ...

Teneriffa

Sonne und Strand klingt jetzt im November mehr als verlockend, oder? Um vor dem langen Winter noch mal richtig Wärme zu tanken, ist die größte der Kanarischen Inseln genau richtig. Teneriffa liegt 300 Kilometer westlich von Marokko und 1300 Kilometer südlich vom spanischen Festland mitten im Atlantik und ist vulkanischen Ursprungs. Das Herzstück der Insel ist der Pico del Teide. Der 3715 Meter hohe Berg ist die höchste Erhebung Spaniens und weithin sichtbares Wahrzeichen. Seit dem 15. Jahrhundert haben die Spanier auf den Inseln das Sagen. Vorher lebten hier die Guanchen. Das Volk mit nordafrikanischen Wurzeln hat mit Höhlenmalereien einige Spuren hinterlassen. Nach der spanischen Eroberung wurde die Insel ein wichtiger Stützpunkt für Handel und Seefahrt zwischen Europa, Afrika und Amerika. Portugiesen, Engländer und später auch Venezianer hinterließen kulturelle und wirtschaftliche Einflüsse, die man auch heute noch findet. Wer die Insel besucht, sollte auf jeden Fall einen Ausflug in den Teide-Nationalpark mit den bizarren Lavalandschaften und dem Gipfel des Teide machen. Schön ist auch La Laguna, die frühere Hauptstadt der Insel mit ihrer kolonialen Architektur. Ganz anders ist Santa Cruz de Tenerife, die moderne Hauptstadt mit der markanten Konzerthalle. Naturliebhaber sollten einen Ausflug ins Anaga-Gebirge mit den uralten Lorbeerwäldern machen oder eine Wanderung durch die spektakuläre Masca-Schlucht. Ein Bummel durch die charmante Hafenstadt Garachiro sollte man genauso wenig verpassen wie einen Blick auf die 600 Meter hohe Steilküste Los Gigantes. Und natürlich

Teneriffa ist mehr als Sonne und Strand: Die Insel verbindet beeindruckende Natur mit einer facettenreichen Geschichte und einer Küche, die rustikal und raffiniert zugleich ist.

darf man die Strände nicht vergessen. Die sind mal goldgelb (wie Playa de las Teresitas), mal schwarz (Playa Jardín). Doch auch die Küche Teneriffas ist reizvoll. Sie ist eine Mischung aus spanischer Tradition, afrikanischen Einflüssen und karibischer Leichtigkeit. Dazu kommt die vulkanische Erde, die fruchtbar und reich an Aromen ist. Fleisch, Fisch und tropische Früchte prägen den Speiseplan. Zum Frühstück (Desayuno) isst man auf Teneriffa nur etwas Gebäck oder ein Sandwich. Dazu gibt es Kaffee. Gegen 13:30 Uhr essen die Tinerfeños, wie man die Bewohner Teneriffas nennt, ihre Hauptmahlzeit genannt Comida. Dann gibt es oft gleich mehrere Gänge. Abendbrot isst man spät und sitzt oft erst nach 21 Uhr am Tisch. Dann

gibt es zum Beispiel den Inselklassiker Conejo en Salmorejo (Kaninchen in würziger Knoblauchsoße), Carne de Cabra (langsam geschmortes Ziegenfleisch) oder den deftigen Eintopf namens

Ropa Vieja Canaria. Sie essen dann auch gerne Carne Fiesta (marinierte Schweinefleischstücke) und natürlich die kleinen Schrumpfkartoffeln mit roter oder grüner Soße namens Papas Arrugadas con Mojo. Lecker ist auch Puchero Canario (kräftiger Eintopf mit Fleisch und Gemüse), Pollo al Ajillo (Huhn mit Knoblauch) oder Chuletón de Res (gegrilltes Rindersteak) und natürlich Fisch und Meeresfrüchte, die frisch aus dem Meer kommen. Zum Nachtisch gibt es Bienmesabe, ein süßes Dessert aus Mandeln, Honig und Eiern. Heruntergespült wird das alles mit einem der Vinos de Tenerife, dem insoleigenen Wein und zum Abschluss einem Ron Miel, dem kanarischen Honig-Rum. Guten Appetit oder auch ¡Buen provecho.



Puchero Canario

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Beinscheiben vom Rind
500 g	Schweinefleisch aus der Schulter
3	Chorizo
250 g	Kichererbsen (Dose)
2	Gewürznelken
1/4 TL	Kreuzkümmel
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
2	Tomaten
je 250 g	Kohl, grüne Bohnen
200 g	Hokkaido-Kürbis
6	Kartoffeln
je 2	Süßkartoffeln, Möhren, Zucchini, Maiskolben
4	Birnen
2 EL	Oliveöl
Msp.	Safran
	Salz

1 Kichererbsen und Beinscheiben in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Abschäumen und das Schweine-

fleisch, Gewürznelken, Kreuzkümmel und 1 TL Salz hinzugeben. Bei schwacher Hitze für weitere 35 Minuten köcheln lassen.

2 Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen. Tomaten heiß abbrühen, Haut abziehen und würfeln. Kohl putzen und in Stücke schneiden. Bohnen waschen und Enden abschneiden. Kürbis waschen und in große Stücke schneiden. Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Möhren schälen und grob stückeln. Zucchini waschen und grob stückeln. Maiskolben vierteln. Birnen schälen, halbieren und entkernen.

3 In einem großen Topf Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauchzehen darin glasig andünsten. Nach und nach das Gemüse dazugeben und andünsten. Birnenhälften und Safran dazugeben. Mit Brühe aus dem Fleischtopf auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Für 35 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Chorizos dazugeben, weitere 35 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

4 Fleisch aus dem ersten Topf nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse mit Salz abschmecken und aus der Brühe heben. Fleisch, Würste, Gemüse und Kichererbsen in einer flachen Schale anrichten und etwas Gemüsebrühe darüber gießen. Fleischbrühe mit Salz würzen und in einem extra Schälchen servieren.

TIPP

Für den langsam und lange zu kochenden Eintopf nimmt man am besten langfasrige Fleischstücke vom Rind. Sie enthalten viel Bindegewebe, Fett, Sehnen und manchmal auch Knochen. Das alles gibt der Brühe einen kräftigen Geschmack. Durch das lange Garen wird das Fleisch schön zart. Eignen tun sich Stücke aus der Querrippe, aus dem Bauchlappen, der Wade, dem Schwanz oder der Brust.

Über den Wolken...

..wartet ein besonderes Frühstück. Es sieht aus, als würde die Sonne durch dicke weiße Wattewolken scheinen: Mit den trendigen Wolkeneiern kann man jeden Frühstückstisch schmücken und sich auf einen himmlischen Genuss freuen. Und es ist gar nicht schwer, nachzumachen. Für vier Portionen wäschst du 15 g Schnittlauch, schüttelst ihn trocken und schneidest ihn in feine Röllchen. Heize den Backofen auf 180°C Umluft vor. Dann trennst du vier Eier. Das Eiweiß schlägst du, mit einer Prise Salz, mit einem Handrührgerät oder in einer Küchenmaschine auf, bis es steif ist. Belege ein Backblech mit Backpapier und verteile 1 EL Olivenöl darauf. Verteile mit einem Löffel das Eiweiß in vier Portionen, die wie kleine Wolken aussehen sollen. Backe die Wölkchen für ca. 4 Minuten und gebe dann in die Mitte jeder Wolke ein Eigelb. Backe alles weitere 3 Minuten. Nimm das Blech aus dem Ofen, würze jede Wolke mit Salz und Pfeffer und gebe den Schnittlauch oder fein gehackten Basilikum darüber. Platziere jede Wolke auf einem Stück Schwarzbrot.



PODCAST
KULINARISCH



Mochi & Manga

Wer auf Manga, Anime und japanisches Essen steht, der sollte sich den Podcast von Anji und Machi anhören. Die beiden kreativen Köpfe stecken hinter den Manga Kochbüchern und dem Gaming Kochbuch und plaudern amüsant über alles, was mit Japan zu tun hat.

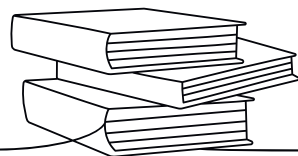
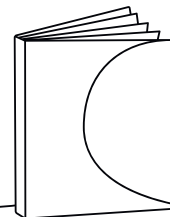
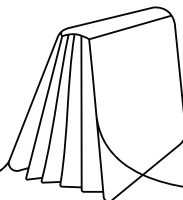
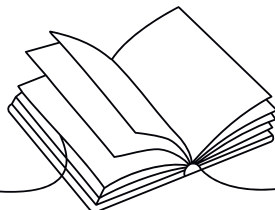
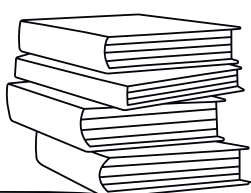


Scan mich!

Bücher raus und vorlesen

Immer am dritten Freitag im November wird der bundesweite Vorlesetag gefeiert, der ganz im Zeichen des geschriebenen und erzählten Wortes steht. Dieses Jahr ist es der 21. November. Seit 2004 steht damit das Thema Lesekompetenz ganz im Fokus. Die Idee zu diesem besonderen Tag entstand durch eine Kooperation der Zeitung *Die Zeit*, der Stiftung *Lesen* und der *Deutschen Bahn*. Am Vorlesetag soll bei den jungen Zu-

hörern ein stärkeres Bewusstsein für die Bedeutung der Lesekompetenz und Freude am Lesen geweckt werden. Die vielen ehrenamtlichen Vorleser sitzen dann in Schulen, Kindergärten oder Bibliotheken. Aber auch Prominente aus Sport, Politik und Kultur betätigen sich häufig als Vorleser.. Dieses Jahr findet der Vorlesetag unter dem Motto „Vorlesen spricht deine Sprache“ statt.



Spannender Lesestoff im November

Draußen heult der Novembersturm? Dann mal nichts wie rauf auf das Sofa und lesen. Wir haben da den perfekten Lesetipp für dich:



Ein neuer Fall für die Polizisten Hanna Ahlander und Daniel Lindskog. Diesmal schlägt in dem schwedischen Bergdorf Åre eine Gruppe Studenten über alle Stränge. Eine junge Frau stirbt und liegt tot im Schnee. Doch was ist passiert. Die beiden Polizisten suchen nach der Wahrheit, doch ihnen werden viele Steine in den Weg gelegt. Werden sie den Fall lösen?

Viveca Sten
„Blutbuße“
528 Seiten, 22 Euro

Tag des Kladdkaka

Am 7. November haben Schweden eine offizielle Ausrede, sich kollektiv den Bauch voller Schokolade zu schlagen, denn dann ist Kladdkakans dag! Gefeierte wird der wohl berühmteste Kuchen des Landes, der Kladdkaka. Das Rezept entstand vermutlich in den 1930er-Jahren, als Backpulver knapp war. Das Ergebnis? Ein Kuchen, der innen herrlich matschig bleibt. Man könnte auch sagen: der Brownie auf Schwedisch und genauso süchtig machend.

An diesem Tag wird im ganzen Land gebacken, gefika-t (also Kaffee & Kuchen genossen) und hemmungslos geschlemmt. In Cafés, Schulen und Büros duftet es nach Schokolade, dazu gibt's Schlag-sahne, Beeren, Eis oder einfach Puderzucker obendrauf. Wer am 7. November in Schweden ist, sollte also besser gleich einen großen Löffel einpacken, denn widerstehen kann man dem Kladdkaka nicht.

Martinitag oder St. Martin?

Der 11. November ist als Martinstag bekannt. Je nachdem, ob man in einem protestantischen oder katholischen Umfeld lebt, hat er unterschiedliche Hintergründe. Der Tag ist der Beerdigungstag des heiligen St. Martin, der im 4. Jahrhundert als Bischof von Tours Wunder vollbrachte. Es ist aber auch der Taftag von Reformator Martin Luther. Und egal, welcher Konfession man angehört, eines ist gleich: Am Martinstag ziehen überall Kinder mit ihren bunten Laternen durch die Straßen.

Kennst du das? Finicchiona

Finocchiona? Bitte, was? Was ein bisschen klingt wie eine Märchenfigur, ist in Wirklichkeit ein echter Leckerbissen! Denn hinter diesem klingenden Namen verbirgt sich eine ganz besondere Köstlichkeit aus der Welt der italienischen Wurstwaren.

In der Toskana ist die Finocchiona, eine Salami mit Fenchelsamen, besonders beliebt und verleiht vielen Gerichten eine aromatische Note. Diese luftgetrocknete Salami wird aus magerem Schweinefleisch hergestellt, das mit Salz, Pfeffer, Rotwein, Knoblauch und den bereits genannten Fenchelsamen gewürzt wird. Die Mischung wird anschließend in einen Naturdarm gefüllt und während einer längeren Reifephase getrocknet. Das verleiht der Finocchiona den typischen Geschmack und die charakteristische Konsistenz.





5. 15T HIRSCHZETT!



In der carneo 10/2025 hat unsere Fleischermeisterin Anja ja bereits einiges über Sülze und Aspik erzählt. Wir wollen das Thema jetzt nochmal aufgreifen und zeigen, dass man diese vielseitige und sehenswerte Leckerei auch in er heimischen Küche kochen kann.

TRADITION, TECHNIK, VIELFALT:

SÜLZE UND

BEGRIFF UND UNTERSCHIED

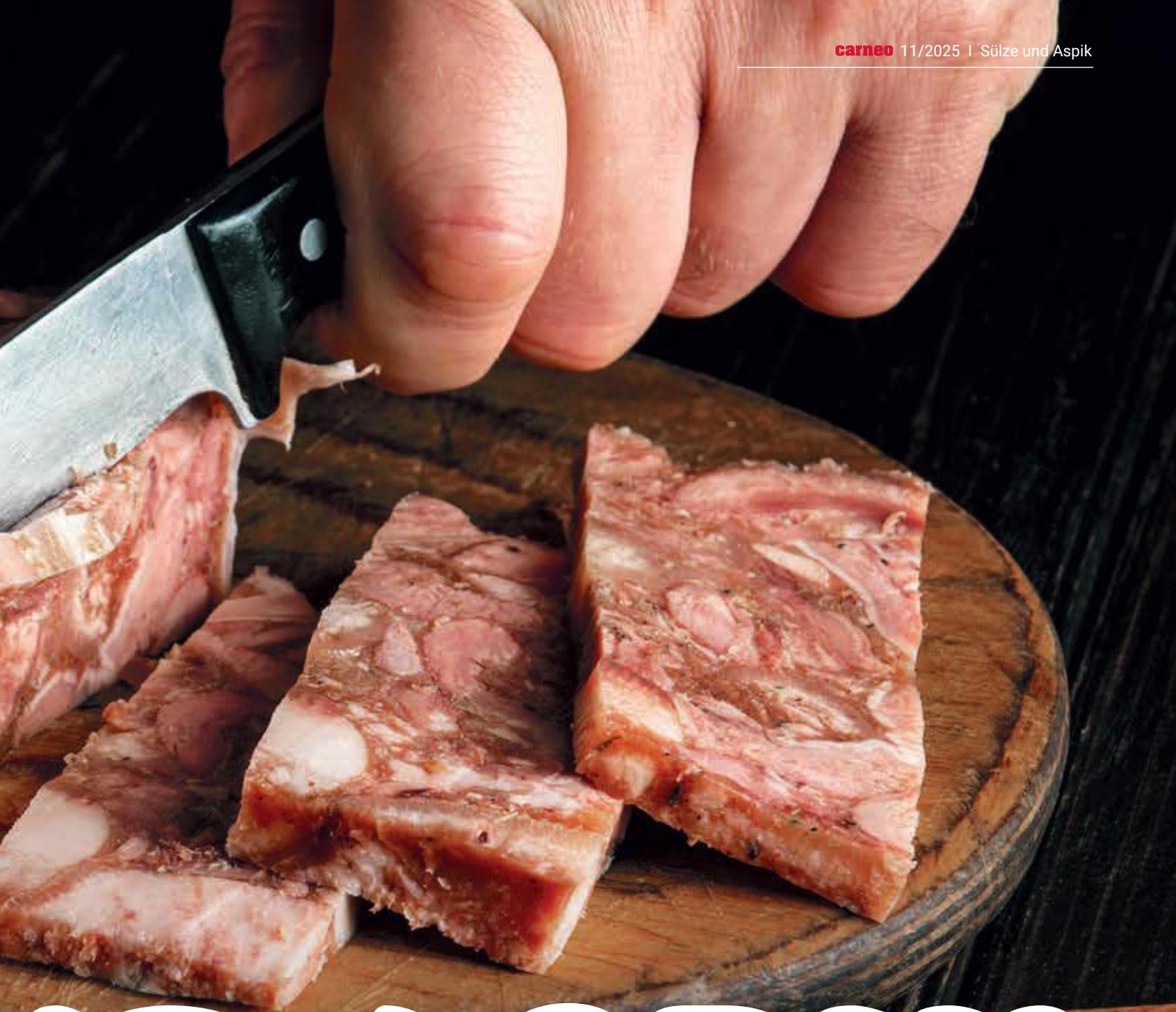
Die Begriffe Sülze und Aspik werden manchmal synonym verwendet, bezeichnen aber nicht ganz dasselbe. Aspik ist streng genommen die gelierte, klare Grundlage – also eine Brühe oder ein Sud, der durch seinen Kollagengehalt (oder durch zugesetzte Gelatine) beim Erkalten fest wird. Sülze hingegen ist das fertige Gericht, bei dem Fleisch, Fisch, Gemüse oder auch Eier in Aspik eingelegt

sind. Man könnte sagen: Aspik ist das „Bau-material“, Sülze das „fertige Haus“.

GESCHICHTE UND HERKUNFT

Gerichte in gelierter Form sind schon seit Jahrhunderten bekannt. Im Mittelalter nutzte man die Gelierkraft von zum Beispiel Schweinefüßen oder Kalbsköpfen, um Brühen fest werden zu lassen. Ursprünglich diente Aspik auch der Konservierung: Eingeschlossen in

die feste Schicht waren Fleisch oder Gemüse länger haltbar. Im 19. Jahrhundert wurde Aspik dann in der französischen Haute Cuisine regelrecht zur Kunstform erhoben – prachtvoll dekorierte Schalen, Pasteten und Terrinen wurden mit spiegelglatten Aspiksichten überzogen. In der deutschsprachigen Küche blieb vor allem die „Sülze“ als deftiges Alltagsgericht beliebt.



ND ASPICK

HERSTELLUNG

Die Basis ist eine kräftige Brühe, die viel Kollagen enthält. Beim langen Kochen lösen sich die Gelierstoffe, und nach dem Erkalten entsteht von selbst eine feste, klare Masse. Heute wird häufig zusätzlich Gelatine verwendet, um eine verlässlich feste Konsistenz zu erreichen. Für vegetarische Varianten greift man zu Agar-Agar, einem pflanzlichen Geliermittel aus Rotalgen. Es ergibt eine

festere Konsistenz, während Gelatine einen elastischen Schmelz hat.

SORTEN UND VARIANTEN

Klassisch ist die Fleischsülze mit Schweinefleisch, Kalb oder Geflügel. Sie wird oft mit Zwiebeln, Karotten, Essiggurken oder Kräutern verfeinert. Gemüsesülze sieht mit einem bunten Gemüse mix besonders hübsch aus, gerne werden auch gekochte Eier mit hinein-

gegeben. Auch eine Fischsülze mit Lachs, Forelle, Garnelen oder Muscheln ist möglich. Pasteten und Terrinen werden häufig mit einer Schicht Aspick überzogen, um sie zu versiegeln und optisch zu veredeln. Grundsätzlich lässt sich alles, was gekocht oder gegart werden kann, in Aspick einbetten. Wichtig ist, dass die Einlagen gut trockengeputzt sind, damit das Gel klar bleibt.

Sülze mit Schweinefleisch und Petersilie dazu Kirschsoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 3 Std.

+ Gelierzeit (etwa 6 Std.)

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 kg	Schweinefleisch (z.B. Schulter oder Nacken, mit Knochen ergibt es mehr Gelierkraft)
2	Schweinefüße oder ein Stück Eisbein
1	große Zwiebel
2	Karotten
1 Stück	Sellerie (ca. 100 g)
2	Lorbeerblätter
6	Pfefferkörner
3	Nelken
	Salz
1 Bund	glatte Petersilie
Optional:	
6 Blatt	Gelatine (falls die Brühe nicht fest genug wird)

1 Fleisch mit den Schweinefüßen oder dem Eisbein in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Gemüse schälen, in grobe Würfel schneiden und zugeben. Lorbeer, Pfefferkörner, Nelken und Salz ebenfalls zugeben.

2 Alles aufkochen, den Schaum abschöpfen, dann 2–3 Stunden sanft köcheln lassen. Anschließend Fleisch und Knochen herausnehmen und die Brühe durch ein feines Sieb abgießen. Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

3 Die Brühe entfetten (mit einer Fettkanne oder alternativ das Fett mit einer Kelle abschöpfen), anschließend kräftig abschmecken. Für bessere Gelierkraft nach Belieben Gelatine nach Anleitung in etwas Brühe auflösen und unterrühren.

4 Petersilie grob hacken und zusammen mit den Fleischwürfeln in eine Schüssel oder Terrinenform geben. Nach Belieben kann auch das mitgekochte Gemüse gewürfelt und dazugegeben werden. Mit heißer Brühe übergießen, sodass

alles gut bedeckt ist. Mindestens 6 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen, bis die Sülze fest ist.

Für die Kirschsoße:

1 Glas	Sauerkirschen (Abtropfgewicht ca. 350 g)
1	kleine Zwiebel
1 EL	Butter
100 ml	Rotwein
1–2 EL	Rotweinessig
je 1 TL	Senf (mild oder Dijon)
	Salz, Pfeffer
1 TL	Speisestärke

1 Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem kleinen Topf in Butter glasig anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Kirschen und etwas von ihrem Saft hinzufügen. Mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren, in die kochende Soße geben, bis sie leicht sämig ist.

2 Die Sülze in Scheiben schneiden, mit der frischen Kirschsoße anrichten. Dazu passen Bratkartoffeln, Bauernbrot, Cracker, Gewürzgurken, Radieschen oder ein kräftiger Salat.

TIPP

Wenn du dir nicht sicher bist, ob du Gelatine zugeben musst oder nicht, kannst du die Brühe probekühlen. Dazu gibst du etwas Brühe in eine kleine Schale und stellst sie für 15–20 Minuten ins Gefrierfach oder für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank. Wenn die Brühe danach wackelt und fest wird, war ausreichend Gelatine in den Knochen. Wenn sie flüssig bleibt, ist mehr Gelatine nötig. Da kalte Brühe weniger intensiv schmeckt, kannst du sie, solange sie noch heiß ist, ruhig kräftig abschmecken.





Endlich Mittagspause

Wenn gegen 12 Uhr - manchmal auch schon früher oder auch viel später - der Magen knurrt, ist es endlich Zeit für eine Mittagspause. Die einen mögen dann etwas Warmes essen. Anderen reicht ein kleiner Snack auf die Hand. Wir feiern zwar kein Thanksgiving, aber manchmal gibt es ja auch bei uns Geflügel als Sonntagsessen. Wie gut, wenn dann noch was übrig ist, was am nächsten Tag als Sandwich den Arbeitstag - und besonders die Mittagspause - versüßen kann.

Thanksgiving-Sandwich

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Truthahn- oder Puten fleisch vom Vortag
8 Scheiben	Sauerteigbrot
je 4 TL	Mayonnaise, Dijon-Senf
2 EL	geröstete Möhren (vom Vortag)
6 TL	Cranberrysoße (vom Vortag)
etwas	gehackte Petersilie
Optional:	
4 Scheiben	Chester
4 EL	Bratensoße

- 1 Brot im Ofen oder Toaster rösten. Fleisch in Stücke schneiden.
- 2 Jeweils 4 Brotscheiben mit Mayonnaise bzw. Dijon-Senf bestreichen. In Scheiben geschnittene Möhren auf den Brotscheiben mit Mayonnaise verteilen, dann mit Fleisch belegen. Mit einem Löffel die Cranberrysoße auf dem Fleisch verstreichen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Die 4 Brote, die mit Dijon-Senf bestrichen sind, mit der beschmierten Seite auf das Sandwich legen.
- 3 Wer mag, gibt als unterste Lage jeweils eine Scheibe Käse. Und wenn noch Bratensoße übrig ist, kann man diese leicht erwärmen und etwas davon als Topping auf die Cranberrysoße geben, bevor die zweite Brotscheiben aufgelegt wird.

Übrigens

Thanksgiving kennt man bei uns meist durch US-amerikanische oder kanadische Filme und Serien. Dort wird jedes Jahr am vierten Donnerstag im November das Erntedankfest gefeiert. Entstanden ist das Fest aus dem Brauch der Pilgerväter, sich für die erste Ernte im neuen Land und die Hilfe durch die Einheimischen während des ersten Winters zu bedanken. Seitdem versammeln sich jedes Jahr Familien zu einem üppigen Essen mit gebratenem Truthahn und Beilagen wie Süßkartoffeln, Kürbiskuchen und Cranberrysoße. Und am Tag nach Thanksgiving ist das Truthahn-Sandwich mit den Resten des Vortags ein absolutes Muss.



Adventskalender

Alle Jahre wieder fängt das große Türenöffnen an. Ob mit Schokolade, Spielzeug oder Teebeuteln: Der Adventskalender gehört zur Vorweihnachtszeit einfach dazu. Wir haben ein paar Bastelideen und Tipps, womit man ihn füllen kann.

Der Ursprung der Adventskalender liegt im 19. Jahrhundert. Damals machten die protestantischen Familien in Deutschland mit Kreide Striche an Türen oder Wände, um die Tage bis Weihnachten zu zählen. In anderen Familien zündete man 24 Kerzen an. Anfang des 20. Jahrhunderts kamen dann die ersten gedruckten Adventskalender auf. Und in den 1950ern gab es schließlich die ersten Kalender mit Schokoladenfüllung, die man auch heute noch kaufen kann.

Basteln statt kaufen

Ein Adventskalender muss nicht immer aus dem Supermarkt kommen, man kann ihn auch einfach selbst machen. Das muss gar nicht kompliziert sein. Du kannst zum Beispiel einfach 24 kleine Papiertüten mit Nummern versehen, bemalen, mit Kleinigkeiten befüllen und an eine Wäscheleine oder Schnur hängen. Oder du packst 24 kleine Geschenke in braunes Papier, dekorierst es mit weihnachtlichen Motiven und Tannenzweigen.

Auch aus leeren Klopapierrollen kann man einen tollen Kalender basteln. Beklebe die Rollen mit buntem Papier oder bemale sie mit bunten Farben. Lege die fertigen Rollen in eine Reihe untereinander und tackere sie zusammen. Klebe auf der Rückseite der Rollen ein langes Band, das als Aufhängung und der Stabilität dient, fest. Jetzt nummerier die Rollen, verpacke kleine Geschenke oder Süßigkeiten und schiebe sie in die Rollen. Du kannst auch 24 kleine Schraubgläser anmalen oder dekorieren und dann mit kleinen Gaben füllen. So hast du einen nachhaltigen und dekorativen Kalender

BEFÜLL-IDEEN NACH ALTERSGRUPPEN

Für Kinder bis 6 Jahre

Hier zählt die Freude am Entdecken. Kleine Holzfiguren, Fingerpuppen, bunte Aufkleber, Mini-Bücher oder auch ein besonderes Frühstücks-Müsli am Morgen kommen gut an. Natürlich darf auch mal Schokolade oder ein Keks dabei sein.

Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

In diesem Alter sind kleine Spiele, Bastelmaterialien, Radiergummis in witzigen Formen, Kartenspiele oder kleine Rätselhefte der Hit. Auch Bausteine oder Teile eines größeren Spiels, das sich über 24 Tage zusammensetzt, sorgen für Spannung.

Für Teenager

Lippenbalsam, Nagellack, Schlüsselanhänger, Handy-Gadgets, Gutscheine für Freizeitaktivitäten oder auch kleine Snacks (gern salzig statt süß) sind beliebt. Auch persönliche Nachrichten oder eine Maske oder ein Tee passen gut.

Tipp für Erwachsene

Wer sagt eigentlich, dass Adventskalender nur was für Kinder sind? Eine stilvolle Version für Erwachsene kann z. B. mit Teesorten, Pralinen, Gewürzen, Mini-Likören oder kleinen Wohlfühl-Gutscheinen (Massage, ein Abend kochen, Kinoabend) gefüllt werden.

Ein Highlight für Paare: der „Wechsel-Kalender“, bei dem jeder 12 Türchen für den anderen füllt.

Kochen mit Gewürzen

Zitronengras

Wer beim Wort Zitronengras an exotische Currys denkt, liegt goldrichtig. Aber die duftende Pflanze kann noch viel mehr als nur Kokossuppe aromatisieren. Zitronengras, auf lateinisch auch *Cymbopogon citratus* genannt, stammt ursprünglich aus Süd- und Südostasien, wo es seit Jahrhunderten kultiviert wird. Doch schon im antiken Indien und Sri Lanka nutzte man es nicht nur in der Küche, sondern auch in der Ayurveda-Heilkunde. Dort wirkt die Pflanze als Allzweckmittel gegen alles, was Kopf, Bauch oder Stimmung verhägelt. Händler brachten die Pflanze später nach Afrika und in die Karibik.

Botanisch gesehen gehört Zitronengras zur Familie der Süßgräser. Es liebt tropische Sonne, feuchten Boden und viel Platz für seine langen, schilffartigen Halme. In Südostasien wächst es wie Unkraut. Wer es im heimischen Garten versuchen will, braucht entweder einen warmen Sommer oder einen großen Topf, den man im Winter ins Haus holt. Denn Frost mag das Gras so gar nicht. Zitronengras ist ein echtes Weltreiskraut: In Thailand ist es Teil der Tom Yum Suppe, in Vietnam verfeinert es gebratene Fleischspieße, in Indonesien landet es im Curry. Der Stängel selbst wird meist nur angequetscht und mitgekocht. Das Aroma von Zitrone und leichter Schärfe zieht in die Speisen, der faserige Rest wird wieder herausgefischt. Besonders gut passt Zitronengras zu Huhn, Fisch und Meeresfrüchten, aber auch in Desserts oder Cocktails sorgt es für eine frische Note. Auch die Medizin hat ein Auge auf die Pflanze geworfen. In der Volksheilkunde gilt Zitronengras als Stimmungsaufheller, Verdauungshelfer und sanftes Mittel gegen Kopfschmerzen. Ätherisches Zitronengrasöl wird zudem in Aromatherapien verwendet, etwa zur Entspannung oder aber auch um lästige Mücken zu vertreiben. Wissenschaftlich belegt ist nicht alles, aber schaden tut es in Maßen auch nicht.



Glasierte Fleischbällchen mit Zitronengras

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

240 g Jasminreis
Sesam

Für die Fleischbällchen:

400 g gemischtes Hackfleisch

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Stängel Zitronengras

1 Knoblauchzehe

20 g Ingwer

je 1 EL Sesamöl, Sojasoße,

Apeflessig

je 3 EL Panko, Sonnenblumenöl

Für die Soße:

4 EL Sojasoße

je 2 EL Limettensaft, Zucker

1 EL Hoisin-Soße

1 1/2 TL Maisstärke

1 In einem Topf den Reis nach Packungsbeilage kochen.

2 Für die Fleischbällchen Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Das Grün der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und beiseitelegen. Zitronengras putzen und das Innere fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

3 In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und darin Frühlingszwiebeln, Zitronengras, Knoblauch und Ingwer etwa 5 Minuten dämpfen. Sojasoße und Essig hinzufügen und verrühren, dann alles aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Hackfleisch und Panko zur abgekühlten Masse geben, verkneten und daraus ca. 16 Bällchen formen.

4 Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und die Hackbällchen portionsweise für etwa 6 Minuten von allen Seiten braten, dann herausnehmen.

5 Für die Soße Sojasoße, Limettensaft, Zucker, 2 EL Wasser und Hoisin-Soße in die Pfanne geben, vermischen und unter Rühren aufkochen. Etwas Soße abnehmen, Maisstärke darin einrühren und anschließend in der restlichen Soße glattrühren. 2 Minuten köcheln lassen. Fleischbällchen in die Soße geben und unter Wenden für weitere 3 Minuten köcheln lassen. Fleischbällchen, Soße und Reis auf Tellern anrichten und mit dem Grün der Frühlingszwiebel und Sesam bestreuen.

Rindfleischstreifen mit Zitronengras und Gemüse

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g Rinderfilets
 1 Chilischote
 7 EL Sojasoße
 2 EL Sesamöl
 Je 1 Msp. Curry, Chilipulver
 1 TL geriebener Ingwer
 2 EL Sonnenblumenöl
 je 1 Gemüsezwiebel, Brokkoli,
 rote Paprika, gelbe Paprika
 3 Möhren
 2 Stängel Zitronengras

1 Rindfleisch abtupfen und in Scheiben schneiden. Chilischote putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. In einer Schale 4 EL Sojasoße, Sesamöl, Chilischote, Curry, Chilipulver und Ingwer verrühren. Die Rindfleischstreifen darin ca. 30 Mi-

nuten marinieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten.

2 Gemüsezwiebel schälen und in Ringe schneiden. Brokkoli und Paprika putzen. Brokkoli in kleine Röschen und Paprika in schmale Streifen schneiden. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden.

3 Fleisch aus der Pfanne nehmen. Zitronengras waschen und die holzigen Enden abschneiden. Stängel längs einschneiden, äußere Schicht entfernen und dann in Stücke schneiden. Zitronengras, Zwiebel, Brokkoli, Möhren und Paprika anbraten. Restliche Sojasoße hinzufügen und alles etwa 15 Minuten garen lassen. Rindfleisch hinzugeben und unterheben. Dazu passt Reis.

TIPP

Für Rindfleischgerichte der asiatischen Küche eignen sich Fleischstücke wie Rinderfilet, Tri-Tip oder Ribeye. Auch Teile aus der Schultermitte wie Ranch Steak, sowie das Flat Iron aus dem Schulteroberteil passen hervorragend.

Richtig schön zart wird das Fleisch, wenn man es vor dem Braten mindestens 30 Minuten in Öl, Sojasoße, Joghurt oder Wein mariniert.



Wie wild ist unser Wild?

Es ist wieder so weit: Die kalte Jahreszeit ist da und mit ihr auch wieder unsere hochgeschätzten deftigen Gerichte. Hierzu zählen zweifelsfrei auch Wildgerichte. Nicht nur, weil Wild gerade Saison hat. Nein, auch weil bei diesen Gerichten gerne Variationen mit Obst auf unserer Rezeptliste stehen, was einfach nur herrlich schmeckt und ganz hervorragend in den Herbst und Winter passt.

Zum Thema Wild gibt es eine ganze Menge wissenswertes zu erzählen: Welche Tiere gehören zum heimischen Wild? Wo liegt der Unterschied zwischen Gatterwild und „wildem“ Wild? Und wann genau ist die eigentliche Wildsaison? Fangen wir mal damit an, welche Tiere zu unserem heimischen Wild zählen.

Hier in Deutschland sind dies vor allem Reh, Rot- und Damwild, Wildschwein und Hase. Diese Tiere leben frei in Wald, Feld und Flur, suchen sich ihr Futter selbst und folgen dem Rhythmus der Jahreszeiten. Ihr Fleisch schmeckt daher oft aromatischer und ist magerer, als das vieler Nutztiere - schließlich bewegen sich die Tiere viel und ernähren sich sehr abwechslungsreich. Wenn diese Tiere frei im Wald leben, so spricht man von „freilebendem“ Wild.

GATTERWILD

Es gibt allerdings auch das so genannte Gatterwild. Diese Tiere werden zwar nicht in Ställen gehalten wie Rinder, jedoch leben auch sie nicht wirklich frei wie Ihre „wilden“ Artgenossen aus dem Wald.

Gatterwild wird in großen eingezäunten Arealen, den sogenannten Wildgattern, gehalten. In diesen Gehegen haben die Tiere reichlich Platz und leben unter naturnahen Bedingungen. Sie sind im Gegensatz zu freilebenden Wild an den Menschen gewöhnt und auch daran, gefüttert zu werden, anstatt selbst auf die Suche nach Nahrung zu gehen.

JAGDZEITEN

In Deutschland gibt es feste Zeiten im Jahr, in denen gejagt werden darf. Diese können jedoch auch variieren, je nachdem in welchem Bundesland man lebt.

Rehbock: meist 1. Mai bis 31. Oktober

Rehgeiß und Kitz: 1. September bis 31. Januar

Rot- und Damwild: meist Herbst/Winter, oft ab September bis Ende Januar

Hase: oft nur wenige Monate im Herbst

Wildschwein: oft ganzjährig

Außerhalb der Jagdzeiten befinden sich die Tiere in der Schonzeit. Dies dient dazu, dass die Aufzucht geschützt wird und auch zum Erhalt der Populationen. Das Wildschweine meist ganzjährig geschossen werden dürfen, liegt daran, dass sie sich recht schnell vermehren und man gerade hier aufpassen muss, dass es nicht zu einer Überpopulation kommt.

Bei dem oben genannten Gatterwild ist das etwas anders. Da diese Tiere nicht als wildlebend gelten, sondern „gehegt“ werden. Diese Regel erlaubt es, auch außerhalb der Jagdzeiten zu schießen und somit können die Tiere so erlegt werden, wie es zum Beispiel die Nachfrage verlangt. Dies darf jedoch auch nur dann geschehen, wenn die regionalen Genehmigungen und Tierschutzbestimmungen eingehalten werden. So haben wir es hier mit einer echten Win-Win Situation für Mensch und Tier-(wohl) zu tun.

*Herbst ist Wildzeit.
Unsere carneo-Fleischerin
Anja kennt die Unterschiede!*

DER UNTERSCHIED LIEGT IM GESCHMACK

Die einen schwören auf freilebendes Wild und die anderen auf Gatterwild. Der wohl beträchtlichste Unterschied zwischen diesen beiden Varianten ist tatsächlich im Geschmack zu finden. Freilebendes Wild schmeckt eben „wilder“ als Gatterwild. Bei Letzteren ist der Geschmack zwar immer noch kräftiger als bei anderen Tieren, jedoch wesentlich milder als das der wilden Kollegen. Wild bietet uns eine kulinarische Abwechslung zu Rind, Schwein und Geflügel. Und wenn wir beim Metzger unseres Vertrauens nachfragen, so bekommen wir genaue Auskunft darüber, woher er sein Wild bezieht. Und wer gerne einen „wildern“ Weihnachtsbraten möchte, fragt auch hier am besten nach, ob man es lieber schon vorzeitig kauft und einfriert oder doch besser sein Wunschstück direkt für Weihnachten bestellt.

WILDREZEPTE FÜR ALLE GELEGENHEITEN

Ob Rehbraten, Wildschweinkeule oder Hirschgulasch: All dies sind herzhaftes Gerichte, die auch für die Feiertage mit Klößen oder Kartoffelgratin, mit Rotkohl, Apfelmus oder Bohnen als Beilage ein fantastisches Festmenü abgeben. Die passenden Rezepte hierzu haben wir euch bereits in einigen unserer carneos (z.B. 10/25) zukommen lassen. Wer etwas gezielter nach seinem Lieblingsrezept suchen möchte, der schaut einfach bei www.carneo-online.de rein. Lasst es euch schmecken!



FAMILIENKÜCHE EINFACH LECKER!

Kartoffelsuppe mit Würstchen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

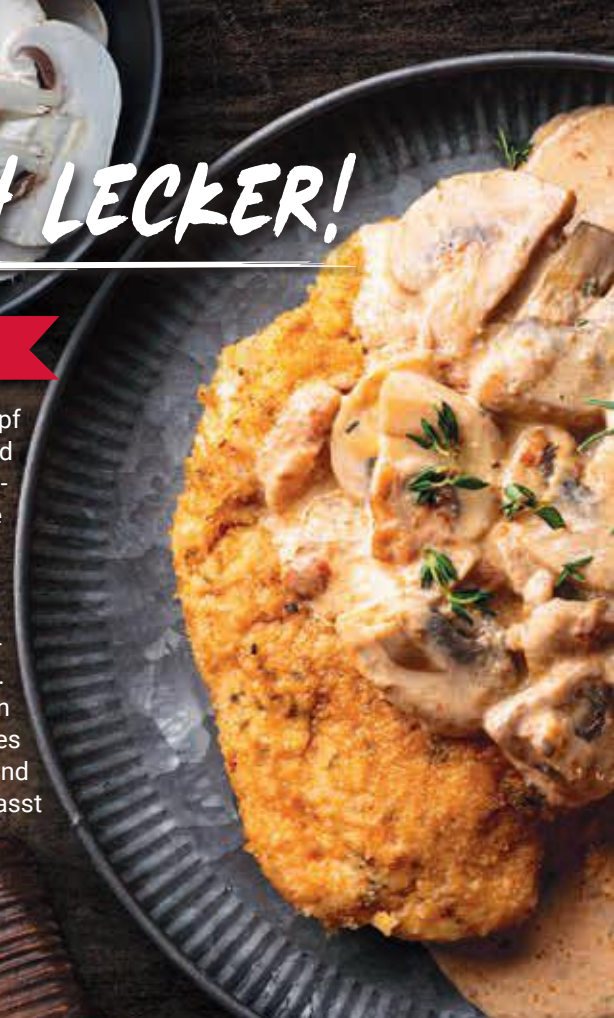
Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Wiener Würstchen
1 kg	Kartoffeln
1 Bund	Suppengemüse
1 EL	Butter
1,2 Liter	Gemüsebrühe
1/3 Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat

1 Kartoffeln schälen und grob würfeln. Suppengemüse putzen und in kleine

Würfel schneiden. In einem Topf Butter erhitzen. Kartoffeln und Gemüse unter Rühren für 5 Minuten dünsten. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und dann für 20 Minuten köcheln lassen.

2 Würstchen in Stücke schneiden und zur Suppe geben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat abschmecken. Dazu passt ein frisches Baguette.



Schnitzel mit Champignonsauce

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Schnitzel vom Schweinenacken
	Salz, Pfeffer
	Paprikapulver, scharf
2 EL	Mehl
2	Eier
100 g	Semmelbrösel
3 EL	Rapsöl
n.B.	frische Kräuter
Für die Champignonsoße:	
2	Zwiebeln
200 g	Champignons
300 ml	Sahne
150 ml	Bratenfond
	Pfeffer

1 Fleisch abtupfen und mit einem Klopfer bearbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mehl in einen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Das Fleisch erst in Mehl, dann in Ei und



Champignonsoße

zuletzt in Semmelbrösel wenden. Die Panade gut andrücken.

- 2 Für die Soße Zwiebeln schälen und fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Backofen mit einer ofenfesten Form auf 100 °C vorheizen.
- 3 In einer Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten je 2–3 Minuten braten, bis die Schnitzel goldbraun sind. Fleisch in die ofenfeste Form geben und für 20 Minuten im Ofen garen lassen.
- 4 Zwiebeln in der Pfanne glasig dünsten, Champignons dazugeben, bis sie braun werden. Sahne und Bratenfond mit in die Pfanne geben, aufkochen, mit Pfeffer abschmecken und einkochen lassen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit der Champignonsoße auf Teller verteilen und mit Kräutern garnieren. Dazu schmecken Bratkartoffeln oder Pommes Frites.

Hackbällchen mit Kürbis-Zucchini-Gemüse

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	gemischtes Hack
2	Zwiebeln
	Salz, Pfeffer
1/2 Bund	Petersilie
750 g	Kürbis
2	Zucchini
2 EL	Butterschmalz
250 ml	Bio-Gemüsebrühe
2 EL	heller Soßenbinder
150 g	Schmand
	Salz, Pfeffer
100 g	geriebener Parmesan

- 1 Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Hackfleisch und Zwiebelwürfel in einer Schüssel miteinander verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Bäll-

chen formen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

- 2 Kürbis waschen, putzen und würfeln. Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Die zweite Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
- 3 In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Hackbällchen herausnehmen und beiseitestellen. Kürbis, Zucchini und Zwiebelspalten in das Bratfett geben und kurz andünsten. Brühe zugeben und 10 Minuten garen lassen. Soßenbinder einrühren und aufkochen lassen. Schmand einrühren und die Hackbällchen zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Parmesan über das Gericht streuen.

LAMM MAL ANDERS!



MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

