

# carneo®



5 | 2023

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

BESTES STEAK DEINES LEBENS



Von Ihrem  
Fleischer-  
Fachgeschäft  
carneo®

ZU GAST IN...  
THESSALONIKI  
.....  
BESONDERES AROMA  
GRILLEN MIT HOLZ  
.....  
FLEISCHERHANDWERK  
DIE BESTEN DER WELT!

# Follow us!



**Scan mich für:**

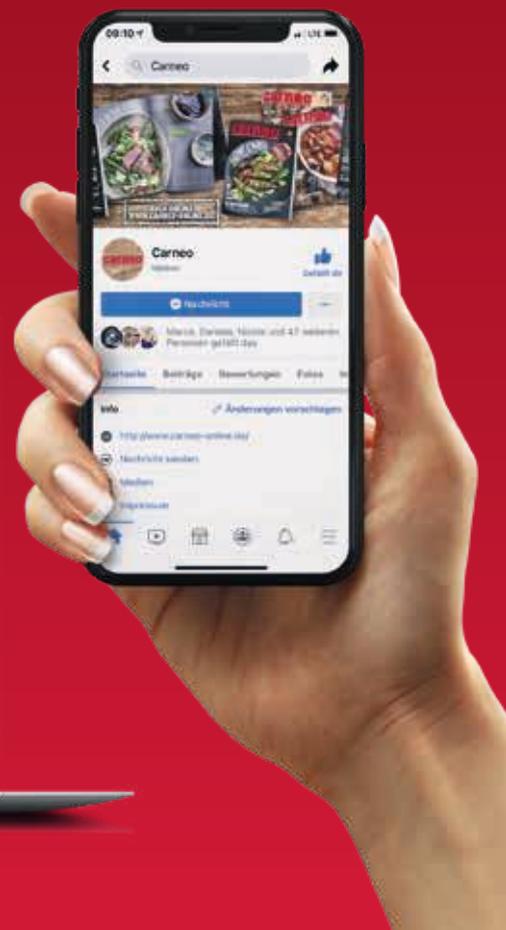
***Mehr Rezepte!***

***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 Leserinnen und Leser,

wie herrlich, dass die Tage immer länger und wärmer werden - da wollen wir so viel Zeit wie möglich draußen verbringen! Auch die Zubereitung der Mahlzeiten wird so oft es nur geht an der frischen Luft erledigt: Selbstverständlich schmeißen wir nun bei jeder Gelegenheit den Grill an. In dieser Ausgabe widmen wir uns dem perfekten Steak, das überhaupt nicht viel Schnickschnack braucht, um ein absoluter Hochgenuss zu sein. Allerdings gibt es ein paar kleine Kniffe, die aus einem guten Steak „das beste Steak deines Lebens“ machen. Welche das sind, erzählen wir auf den nachfolgenden Seiten - und ein paar Beilagenrezepte gibt es natürlich auch dazu. Noch ursprünglicher wird es auf den Seiten 20-23: Wir grillen mit Holz, fast so, wie unsere Vorfahren. Dass Holzaroma wie ein Gewürz eingesetzt werden kann, gibt tolle Möglichkeiten zum experimentieren und die Grillerfahrung auf ein neues Level zu heben. Dass die deutschen Fleischer zu den Besten der Welt zählen wissen Sie vermutlich schon. Auf Seite 24 erklären wir, warum das so ist. Außerdem kochen wir mit Sauerampfer und Koriander, machen einen Ausflug nach Thessaloniki in Griechenland und haben einfache Familienrezepte für diesen Monat herausgesucht. Wir wünschen ganz viel Freude beim Lesen, inspirieren lassen und Nachkochen - und einen genussvollen Mai!



Impressum	Seite 3
Eintopf wie bei Muddern	Seite 4
Sauerampfersuppe	Seite 5
Küchentipps	Seite 6-11
Das beste Steak	Seite 12-13
Zu Gast in Thessaloniki	Seite 14-15
Food-Pin-up	



Kochen mit Gewürzen	
Koriander	Seite 16-17
Wissenswertes	Seite 18-19
Grillen mit Holz	Seite 20-23
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:** Stephan Toth, Mareike Toth,  
 Majka Gerke, Anja Wolter, Joachim Mantz,  
 Sabine Schröder

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

**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 01.01.2023

**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.



## MAI

1 MO		
2 DI	WELTTAG DES THUNFISCHS	
3 MI	INT. TAG DER SONNE	
4 DO		
5 FR		
6 SA		
7 SO	WELTLACHTAG	
8 MO		
9 DI	INT. TAG DER VERLORENEN SOCKE	
10 MI		
11 DO	BEGINN DER EISEHEILIGEN	
12 FR		
13 SA	DEUTSCHER SEKTAG	
14 SO	MUTTERTAG	
15 MO		
16 DI		
17 MI		
18 DO	CHRISTI HIMMELFAHRT/VATERTAG	
19 FR		
20 SA	WELTBIENENTAG	
21 SO		
22 MO		
23 DI		
24 MI	ISS-EINE-KIWI-TAG	
25 DO		
26 FR		
27 SA	WELTTAG DES PURZELBAUMS	
28 SO	PFINGSTSONNTAG	
29 MO	PFINGSTMONTAG	
30 DI		
31 MI		



Unser Eintopf des Monats weckt bei vielen besondere Erinnerungen. Und ein ganz besonderes Gefühl ruft Muttis Sauerampfersuppe mit Rindfleisch und Ei hervor. Die hat für immer einen speziellen Platz in unseren Herzen. Denn diese Suppe gab es nur im Frühling, wenn der Sauerampfer reif war. Und nur bei Mutti war dieser Eintopf so lecker, die Kartoffeln genau richtig gar und das Rindfleisch so richtig schön mürbe. An diese Erinnerung kommt wirklich nicht viel heran. Und genau deshalb lieben wir Sauerampfersuppe so. Mit unserem Rezept bekommen Sie es garantiert genauso hin und können sich so auf einen weiteren Ausflug in Ihre Kindheit freuen.

## Mehr Infos gefällig?

Sauerampfer hat von Mai bis Mitte Juni Saison. Dann bekommt man ihn entweder frisch auf den Wochenmärkten oder man zieht und erntet ihn im eigenen Garten. Fängt er an zu blühen, sollte man ihn nicht mehr verzehren, da er dann zu viel Oxalsäure enthält, die zu Erbrechen führen kann. Hat man den richtigen Zeitpunkt verpasst, kann man aber auch auf Sauerampfer aus dem Glas zurückgreifen. Den bekommt man in den Spezialitätenregalen von gut sortierten Supermärkten oder in polnischen Lebensmittelgeschäften.

Wer die Suppe variieren möchte, kann statt Rindfleisch auch Kasseler mit Knochen oder Hähnchenschenkel nehmen. Dann bekommt der Eintopf wahlweise einen etwas rauchigeren oder feineren Geschmack. Auch ein Klacks Sahne tut der Suppe gut. Vorsichtig eingerührt, wird sie so etwas cremiger.

**Suppenfleisch vom Rind stammt unter anderem aus der Brust, Querrippe oder Beinscheibe. Diese Fleischstücke sind langfaserig und enthalten viel Fett, Sehnen und Bindegewebe. Dadurch bekommt die Suppe einen kräftigen Geschmack.**



# Das schmeckt ja wie bei Muddern!

## Sauerampfersuppe mit Ei und Rindfleisch

**Für 6 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 140 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

<b>1 kg</b>	Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen
<b>1</b>	Petersilienwurzel
<b>2</b>	Möhren
<b>1/4</b>	Knollensellerie
<b>1</b>	Lorbeerblatt
<b>2</b>	Pimentkörner
<b>8</b>	schwarze Pfefferkörner
<b>3</b>	große Kartoffeln
<b>350 g</b>	Sauerampfer
<b>1/2 Bund</b>	Lauchzwiebeln
<b>4</b>	Eier
<b>1 TL</b>	Salz

1 Rindfleisch trocken tupfen. Petersilienwurzel und Möhren putzen und in grobe Stücke teilen. Sellerie schälen und grob stückeln. Alles in einen großen Topf mit Wasser geben. Lorbeerblatt, Piment- und Pfefferkörner hineingeben und kurz aufkochen lassen. Bei geringer Hitze und mit schräg gestelltem Topfdeckel für zwei Stunden köcheln lassen.

2 Kartoffeln fein würfeln. Sauerampfer gründlich waschen, trocken schütteln und unschöne Blätter entfernen. Stiele abschneiden und alles in schmale Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In einem kleinen Topf die Eier hart kochen.

3 Mit einer Schaumkelle Fleisch, Sellerie-, Möhren und Petersilienwürfel und die Gewürze aus der Suppe nehmen. Kartoffelwürfel in die Suppe geben und alles weitere 15 Minuten köcheln lassen. Möhren- und Petersilienstücke kleinschneiden und ebenfalls in den Topf geben. Wenn die Kartoffeln weich sind, Sauerampfer und Lauchzwiebeln dazugeben. Salzen und etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Eier abschrecken, pellen und halbieren. Das Fleisch kleinschneiden und mit den Eihälften zur Suppe geben. Auf Teller verteilen, je nach Geschmack mit einem Klecks saure Sahne garnieren. Dazu passt frisches Brot.



# Hättest du's gewusst? Küchentipps für...



## ...das perfekte Anrichten

*Egal, ob kalte Platten oder der Braten beim gemeinsamen Essen mit der Familie. Wie richte ich eigentlich am besten an?*

Jeder kennt bestimmt den Spruch „Das Auge isst mit.“ Und wirklich: Lieblos angerichtete Speisen bleiben meist übrig und werden nicht selten verschmäht. Das muss nicht sein, richtiges Anrichten ist gar nicht schwer.

### Fleisch anrichten

Große Fleischstücke, wie beispielsweise ein Krustenbraten oder gegrillte, opulente Tomahawksteaks, sind das Herzstück eines Menüs. Sie sollte man daher auch im Ganzen präsentieren und erst am Tisch tranchieren. Weiterer Vorteil: So bekommt jeder Gast sein gewünschtes Stück abgeschnitten. Filets oder kleine Braten werden am Tisch dünn aufgeschnitten und fächerförmig präsentiert. So sieht man auch gleich die Qualität des Fleisches.

### Wurst anrichten

Für eine zünftige Wurstplatte sollte man mindestens drei Wurstsorten aus-

wählen. Die Stücke sollten nicht zu groß sein. Am besten ist, wenn die einzelnen Wurstsorten unterschiedliche Farben und Texturen haben, dann kann man sie besser auseinander halten. Für eine ansprechende Präsentation rollt man die Wurstsorten zusammen oder legt sie in Falten. Trauben, gekochte Eier, Beeren oder Kracker sorgen für ein hübsches Bild und essbare Deko.

### Fisch anrichten

Auch ganze Fische richtet man für den Effekt am besten im Stück an und filetiert sie dann am Tisch. Kleinere Filets teilt man in Tranchen auf und richtet sie dann fächerförmig an. Besonders ansprechend wird Filet, wenn es vor dem Braten in Mehl gewälzt wird. So wird es schön knusprig.

Übrigens, wer es perfekt machen will, nimmt erst Soße und richtet darauf dann das Fleisch oder den Fisch an.

## Wasser kochen

Jeder hat bestimmt schon mal ungeduldig vor dem vollen Topf gestanden und gewartet, dass das Wasser endlich kocht. Und wetten, dass es gefühlte Ewigkeiten gedauert hat? Dies lag garantiert am Salz, das man dem kalten Wasser zugefügt hat, denn dann braucht der Kochvorgang tatsächlich länger. Besser ist das Zufügen von Salz, wenn das Wasser schon fast kocht.



## Perfekte Soße

Was gibt es Schöneres als eine perfekte Soße zu frischer Pasta? Jede Nudelart wird erst schließlich richtig gut durch die Soße, die man dazu reicht. Egal, ob fruchtige Tomatensoße, würzige Käsesoße oder alles dazwischen. Erst so wird aus schnöder Pasta ein komplettes Gericht. Blöd nur, wenn die Beigabe einfach nicht sämig werden will. Die Lösung ist dabei ganz simpel: Man gibt einfach etwas von dem Nudelwasser in die Soße. Durch die Stärke, die aus den Nudeln stammt, erhält die Soße automatisch die richtige Konsistenz und dickt ein.



# DAS BESTE STEAK

EIN PERFEKT GEBRATENES STEAK IST EIN KAUM ZU ÜBERTREFFENDER GENUSS. UND AUCH KEINE MAGIE: MIT EIN PAAR TRICKS UND KNIFFEN KANN JEDER ZUHAUSE DAS BESTE STEAK SEINES LEBENS ZUBEREITEN.

## FLEISCHQUALITÄT

Die besten Tipps und Tricks helfen nicht, wenn das Rohmaterial - das Fleisch - keine gute Qualität hat. Es lohnt sich also, auf die Suche nach dem besten Steak zu gehen oder, sich von seinem Fleischer beraten zu lassen. Ein gutes Steak hat eine dunkelrote Farbe, eine feine Marmorierung und ist etwa 3 cm dick und gleichmäßig geschnitten.

## WELCHES STEAK?

Um eines grundsätzlich klarzustellen: Wir sprechen über Rindfleisch! Denn ein richtiges Steak sollte unserer Meinung nach vom Rind sein! Nun zum Cut: Aus den USA kommen ständig neue Cut-Variationen, die das ultimative Steak-Erlebnis bieten sollen: Flanksteak, Flap Steak, Tomahawk Steak usw. Das sind zwar alles tolle Cuts, aber wir behaupten: für ein richtig gutes, saftiges Steak braucht es die nicht unbedingt! Wer den puren Steakgenuss sucht, greift einfach zum schön mit Fett marmorierten, saftigen Ribeye. Und wer eher auf den feinen Beef-Geschmack steht, ist mit einem Rumpsteak gut beraten.

### Ribeye Steak

Das Ribeye Steak stammt aus dem mittleren Teil des Rinderrückens. Da es gut mit Fett durchwachsen ist, wird es besonders saftig und zart. Das Fett schmilzt beim Garen in der Pfanne oder auf dem Grill regelrecht weg und gibt seinen kräftigen Geschmack an das Fleisch ab. Dank der Fettmarmorierung verzeiht das Rib auch mal einen Zubereitungsfehler und wird bei zu langer Garzeit nicht direkt trocken. Perfekt geeignet für „Steak-anfänger“.

### Rumpsteak

Das Rumpsteak stammt aus dem hinteren Rücken des Rindes und ist im Gegensatz

zum Ribeye weniger durchwachsen und deshalb bei der Zubereitung etwas anspruchsvoller. Hier muss man gut aufpassen, damit man es nicht durchbrät. Dann würde es zu trocken und zäh werden. Den einseitigen Fettrand deshalb vor dem Garen bloß nicht abschneiden.

## TROCKENTUPFEN

Ist Flüssigkeit auf dem Fleisch, kocht es, anstatt zu braten und man bekommt kein schönes Röstaroma. Deshalb gilt: Je trockener das Steak, desto krosser die Kruste.

## SALZEN: VORHER ODER HINTERHER?

Die Antwort lautet: Kommt drauf an. Und zwar darauf, wie lange vor der Zubereitung gesalzen wird. Salz entzieht dem Fleisch Wasser, der Vorgang nennt sich Osmose. Das Fleisch wird dann trockener, ABER wartet man einige Stunden, strömt das gesalzene Wasser zurück ins Fleisch und macht es würzig und besonders zart. Also: idealerweise ungefähr 12 Stunden VOR dem Garen salzen, sonst danach.

## DAS RICHTIGE FETT

Butterschmalz lässt sich sehr hoch erhitzen und sorgt für ein leicht buttriges Aroma - das perfekte Fett, um ein Steak in der Pfanne zu braten. Richtige Butter hat einen zu niedrigen Rauchpunkt, Olivenöl einen zu starken Eigengeschmack und Sonnenblumenöl ist geschmacksneutral.

## RUHEN LASSEN

Auch wenn der Appetit groß ist: Das Fleisch nach dem Garen unbedingt einige Minuten ruhen lassen. So kann sich der Fleischsaft verteilen und die Fasern können sich entspannen. Erst dann aufschneiden und ... endlich genießen!

## GARGRADE

Wo der eine sein perfektes Steak blutig mag, liebt der andere es eher Medium. Am besten investiert man ein paar Euro in ein Garthermometer und bestimmt den Gargrad anhand der Kerntemperatur.

**Well done** - bis zum Kern durchgebraten. Kerntemperatur: 61–70 °C.

**Medium** - halb durchgebraten, rosa Fleischfarbe. Kerntemperatur: 54–56 °C.

**Medium-rare** - rosaroter Fleischkern. Kerntemperatur: 50–53 °C.

**Rare** - blutig, Fleisch ist innen noch roh und es tritt roter Fleischsaft aus. Kerntemperatur: 38–49 °C.

# K DEINES LEBENS

## Steak - Grundrezept

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

4 Steaks (à ca. 250 g)

Salz, Steakpfeffer

2 EL Butterschmalz

1 Optional: Die Steaks etwa 8–12 Stunden vor der Zubereitung salzen und im Kühlschrank durchziehen lassen. Kann die Zeit nicht eingehalten werden, die Steaks nicht vor dem Garen salzen, sondern hinterher.

2 Die Steaks etwa 30 Minuten vor der Zubereitung auf Raumtemperatur kommen lassen. Den Grill oder die Pfanne auf hohe Hitze vorheizen. Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen.

3 **Zubereitung in der Pfanne:** Ofen auf 150 °C vorheizen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks portionsweise etwa 2 Minuten pro Seite anbraten, bis sie eine schöne Kruste haben. Anschließend in Alufolie einwickeln, Fleischthermometer einstecken und im Ofen auf die gewünschte Kerntemperatur garziehen lassen. Je nach Dicke des Steaks kann dies zwischen 10 und 30 Minuten dauern.

**Zubereitung auf dem Grill:** Grillrost einfetten und die Steaks 2–3 Minuten pro Seite rösten. Bei indirekter Hitze weiter garen, bis die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist.

4 Steaks aus der Hitze nehmen, 5 Minuten ruhen lassen. Dann das Fleisch aufschneiden, mit Steakpfeffer und Salz würzen und genießen.

# RIBEYE STEAK

## Kräuterbutter

Für ca. 4 Portionen  
Zubereitungszeit: 20 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach

200 g	weiche Butter
2	Knoblauchzehen
1 Handvoll	frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin), fein gehackt
1 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

- 1 Die weiche Butter in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät oder einer Gabel cremig rühren.
- 2 Den Knoblauch abziehen und zu der Butter pressen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls zu der Butter geben.
- 3 Den Zitronensaft zufügen, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuterbutter in ein kleines Schälchen oder eine Form geben und im Kühlschrank fest werden lassen.

Für 4 Portionen  
Zubereitungszeit: 35 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach

1	rote Zwiebel
1	rote Paprika
2	Maiskolben
1	Zucchini
1-2	Möhren
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1 TL	Paprikapulver
	Salz, Pfeffer
1 Rispe	Kirschtomaten

## Ofengemüse

- 1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Gemüse waschen. Die Paprika in Streifen schneiden. Die Maiskolben und die Zucchini in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden.
- 2 Das Gemüse in einer großen Auflaufform mit Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Die Tomatenrispe dazugeben und alles etwa 20-25 Minuten backen, bis es weich und leicht gebräunt ist.

## Fladenbrot

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten  
+ Gehzeit (1 Stunde 40 Minuten)

Schwierigkeitsgrad: normal

500 g	Weizenmehl
2 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 Pck.	Trockenhefe oder 20 g frische Hefe
300 ml	lauwarmes Wasser
2 EL	Olivenöl
<b>Zum Bestreichen:</b>	
2 EL	Milch
2 EL	(schwarzer) Sesam

1 Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und vermengen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben. Das Olivenöl hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten und etwa 10 Minuten lang kräftig durchkneten.

2 Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

3 Den Teig in 2–4 gleich große Portionen teilen und jede Portion zu einem Fladen formen. Auf ein Backblech geben und abgedeckt erneut ca. 40 Minuten gehen lassen. Mit einem scharfen Messer ein Schachbrettmuster in jeden Fladen schneiden.

4 Den Ofen auf 220 °C vorheizen und ein Backblech bereitstellen. Fladenbrote mit Milch bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. 15–20 Minuten backen, bis die Brote knusprig sind.

# RUMPSTEAK



## Bunter Coleslaw

**Für 4 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** einfach

- 1/4 Rotkohl
- 1/4 Weißkohl
- 2-3 Möhren
- 1/2 Zwiebel
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL saure Sahne
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL Honig
- 2 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer

- 1 Rot- und Weißkohl fein hobeln. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Alles in einer großen Schüssel miteinander vermengen.
- 2 In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, saure Sahne, Dijon-Senf, Honig, Apfelessig, Salz und Pfeffer zu einer Soße verrühren. Soße über das Gemüse geben und gut vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
- 3 Den Coleslaw für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Aromen gut durchziehen können. Vor dem Servieren noch einmal durchmischen und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Kartoffelecken mit Kräuter-Sour-Cream-Dip

**Für 4 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** 40 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** einfach

- 4 große, mehligkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Elbgewürze Rub
- „Lucky Kentucky“
- 200 g saure Sahne
- 2 EL gehackte frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Dill)
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer

- 1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Anschließend mit Olivenöl und „Lucky Kentucky“-Gewürz in

einer Schüssel vermengen, bis sie gleichmäßig damit bedeckt sind.

- 2 Die Kartoffeln auf ein Backblech legen und etwa 30–35 Minuten backen, bis sie weich und goldbraun sind.

- 3 In der Zwischenzeit die saure Sahne mit den Kräutern und dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Kartoffelecken aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller anrichten. Die Sour Cream in eine kleine Schüssel geben und als Dip zur Seite stellen.



## Gebratene Pilze

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Champignons
1	mittelgroße Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
1/2 Bund	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer

ANZEIGE

Elbgewürze veredeln den Geschmack.  
Mehr auf Seite 18.



Jetzt bei uns im Shop:  
[www.cameo-online.de/elbgewuerze](http://www.cameo-online.de/elbgewuerze)



1 Die Champignons mit einem feuchten Tuch abwischen, falls sie sehr groß sind ggf. halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken.

2 Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten, die Champignons hinzufügen. Bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Die Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Den Schnittlauch dazugeben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



Zu Gast in ...

# Thessaloniki

Als zweitgrößte Stadt Griechenlands ist Thessaloniki nicht nur Heimatstadt von rund 350.000 Griechen, sondern auch Hauptstadt der größten griechischen Verwaltungsregion Zentralmakedonien, mit 1,8 Millionen Einwohnern. Für sie ist „Saloniki“, wie man die Stadt kurz nennt, mehr als nur ein Haufen alter Steine. Denn die Metropole, die wunderbar malerisch direkt am Golf von Thessaloniki liegt, gilt als kulturelles Zentrum Griechenlands.

Gegründet wurde die Stadt etwa 315 vor Christus. Damals legte der makedonische Kaiser Kassandros einige Orte zusammen und benannte die so entstandene Stadt nach seiner Frau, der Schwester Alexander des Großen, Thessalonikē.

Im Laufe der Zeit wurde die Stadt mal von den Römern beherrscht, mal von den Byzantinern oder den Sarazenen. Zwischendurch hatten die Venetianer das Sagen, dann wieder die Bulgaren und die Osmanen. Die Stadt war sogar mal kurzzeitig Hauptstadt des fränkischen Königreichs. Alle diese Völker hinterließen Spuren in der Stadt, die man noch heute findet. So, wie die Haiga Sophia mit ihrem prunkvollen Inneren, im 7. Jahrhundert nach Christus gebaut, deren Fundamente auf einer Kirche aus dem frühen 4. Jahrhundert stehen oder die byzantinische Kirche Panagia Chalkeon. Besuchen sollte man auch das Wahrzeichen der Stadt, den Weißen Turm, der am Hafen steht. Das runde Gebäude, auf griechisch Lefkos Pyrgos, wurde im 15. Jahrhundert gebaut und ist heute ein Museum über die byzantinische Kultur. Sehenswert sind auch die Überreste des

*Ein Eldorado für kulinarische Genüsse, jede Menge spannende Geschichte, eine traumhafte Lage und dazu gastfreundliche Menschen. Wenn es Thessaloniki nicht schon gäbe, müsste man es erfinden.*

Galeriusbogens. Der Triumphbogen des römischen Kaisers Galerius Valerius Maximianus entstand im Jahr 303 n. Chr. Spannend sind auch die Ausgrabungen des Forums von Thessaloniki oder auch das Heptapyrgion, der ehemaligen Sitz der Garnison des osmanischen Reichs, von dem man einen tollen Blick über die Stadt hat. Neben all den alten Gebäuden ist Thessaloniki aber eine moderne Stadt mit einem pulsierenden Nachtleben. Man trifft sich gerne im Ausgehviertel Ladadika, dem ehemaligen Viertel der Olivenölhändler, mit seinen Bars und Tavernen, den Tsipouro-Restaurants und Ouzadikas, den modernen Küchen und Patsatzidika sowie Fast-Food-Restaurants und Konditoreien.

Gefrühstückt wird in Thessaloniki eher selten, man begnügt sich höchstens mit etwas Bougatsa, einem süßen Blätterteiggebäck. Dazu gibt es reichlich Kaffee. Auch das Mittagessen besteht

aus leichter Kost wie Fisch, Gemüse oder Salat. Abends wird dann richtig geschlemmt. Man nimmt sich Zeit und isst mit der Familie zusammen. Dann kommen Salate und griechische Häppchen wie Dolmades (gefüllte Weinblätter) auf den Tisch. Dazu gibt es Fleischgerichte wie Gyros, Bifteki, die kleinen aromatischen Hackfleischwürsten namens Soutzoukakia oder Souvlaki sowie Fisch und Meeresfrüchte. Als Beilage genießt man Gemüsegerichte mit Auberginen, Zucchini, Tomaten und jeder Menge Knoblauch. Dazu trinkt man griechischen Wein, Ouzo und Tsipouro, den griechischen Grappa. Angestoßen wird mit dem ultimativen griechischen Trinkspruch „Jámas“! (Auf unsere Gesundheit!)



## Griechische Bifteki

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Rinderhack
1	Gemüsezwiebel
1 Bund	Petersilie
2	Knoblauchzehen
4 Scheiben	Weizentoastbrot
2	Eier
3 EL	Olivenöl
2 TL	schwarzer Pfeffer
2 TL	Salz
2 TL	Oregano
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
100 g	Feta
2	rote Zwiebeln
2	Fleischtomaten

1 Gemüsezwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Das Rinderhack in eine Schüssel geben und mit einer Gabel etwas auflockern. Zwiebelwürfel, Petersilie und Knoblauch dazugeben. Das Toastbrot entrinden und fein zer-

bröseln. Die Brösel zum Fleisch und Gemüse in die Schüssel geben. Die Eier aufschlagen und zusammen mit 2 EL Olivenöl zur Masse geben. Mit schwarzem Pfeffer, Salz, Oregano und Kreuzkümmel würzen. Alle Zutaten verkneten, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Die Schüssel mit dem Fleisch abgedeckt für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Etwas Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Hälfte der Hackfleischmasse in der Mitte der Folie platzieren und flach drücken, bis ein runder Fladen entstanden ist.

4 Den Feta in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Käses auf eine Hälfte des Fladens legen. Dabei einen Rand von etwa 2 cm frei lassen. Mit Hilfe der Folie die käsefreie Hälfte des Fladens über die andere Hälfte klappen. Die Ränder gut festdrücken. Mit der anderen Hälfte der Hackfleischmasse genauso verfahren.

5 In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Fladen in die Pfanne geben und für 6 Minuten braten, umdrehen und weitere 6 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und in dicke Scheiben schneiden. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zu den fertigen Bifteki reichen. Als Dip mögen die Griechen gerne Tzatziki dazu. Als Beilage gibt es Reis, Fladenbrot oder Pommes.

### Info

**Am besten schmeckt echter griechischer Fetakäse zu den Bifteki (das ist die griechische Mehrzahl der leckeren Frikadellen). Die Bezeichnung „Feta“ ist übrigens ein geschützter Begriff. Nur Käse aus Griechenland selbst darf so genannt werden. Dort nutzt man Schafs- und Ziegenmilch bei der Herstellung des Fetas, der dann in einer Salzlake reift und so sein Aroma bekommt.**

# BLING! BLING! SC



# HÖNES DING!



## Kochen mit Gewürzen

# Koriander

Mit dem Koriander ist das so eine Sache. Manche lieben gerade seine geschmackliche Dominanz, während er für andere zu parfümiert oder sogar zu „seifig“ schmeckt. Tatsächlich ist dieser seifige Geschmack bei machen Menschen genetisch bedingt, da deren Geruchsrezeptoren auf die ähnliche chemische Zusammensetzung von Seife und Koriander reagieren. Wenn Sie zu diesen „armen Menschen“ gehören, haben Sie nun Pech und können diese beiden Seiten überblättern. Wenn Sie aber so wie wir Koriander mögen, dann lohnt es sich für Sie, jetzt weiterzulesen und unsere Rezepte auszuprobieren.

Koriander ist ein Gewächs aus der Familie der Doldenblütler und zählt zu den ältesten Küchenkräutern der Welt. Schon seit Jahrtausenden wird es vor allem in China, Indien und im Mittelmeerraum, sowohl als Gewürz, wie auch als Heilkraut gegen Magen- und Darmleiden verwendet.

Koriander ist übrigens nicht gleich Koriander, auch wenn es sich um die gleiche Pflanze handelt. Hier unterscheidet man zwischen dem frischen oder getrockneten Korianderkraut und den kleinen Koriandersamen. Während das frische Koriandergrün einen zitronigen Geschmack hat, schmeckt das getrocknete Kraut aromatisch würzig und hat einen leicht süßen Geschmack. Gerade in der asiatischen Küche, in Currys oder Eintöpfen wird es gerne eingesetzt. Die kleinen Koriandersamen gibt es im Ganzen oder als gemahlene Variante. Man findet sie nicht nur in der Weihnachtsbäckerei, sondern auch als Bestandteil von Brotrezepten, Hackfleischgerichten oder Geflügelfüllungen.

Koriander ist auch als arabische, asiatische oder chinesische Petersilie, Garten- oder gebauter Koriander, als Schwindelkorn oder Wanzenkümmel bekannt. Frischer Koriander lässt sich leicht selber im Garten oder auch im Haus in Töpfen ziehen. Dann kann man sogar die Wurzeln des Gewächses ernten, die im Geschmack aber wesentlich intensiver sind als die Blätter. Bei der Dosierung sollte man deshalb vorsichtig sein.



## Hähnchen-Erdnuss-Curry

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

<b>600 g</b>	Hähnchenbrustfilet
<b>250 g</b>	Basmatireis
<b>2 EL</b>	Kokosöl
<b>4 TL</b>	gelbe Currypaste
<b>400 ml</b>	Kokosmilch
<b>600 ml</b>	Geflügelbrühe
<b>3</b>	rote Paprika
<b>10 Stiele</b>	frischer Koriander
<b>60 g</b>	Erdnüsse
	Salz
<b>1 EL</b>	Sojasoße

1 In einem Topf Wasser erhitzen und den Basmatireis nach Packungsanleitung kochen.

2 Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Die Currypaste dazugeben und unter Rühren anbraten. Kokosmilch zur Currypaste geben und vermischen. Die Geflügelbrühe unterrühren und alles einmal bei starker Hitze aufkochen lassen. Das Hähnchenfleisch in die Soße geben und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

3 Die Paprika vierteln, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Erdnüsse grob hacken.

4 Die Paprikastücke und die Hälfte der Erdnüsse in die Pfanne geben, unter Rühren und alles weitere 2 Minuten garen lassen. Das Curry mit Salz und Sojasoße abschmecken.

5 Den fertigen Reis auf Tellern anrichten, Curry dazugeben, mit Koriander und restlichen gehackten Erdnüssen garnieren und genießen.



## Kichererbsenpfanne

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 90 Minuten

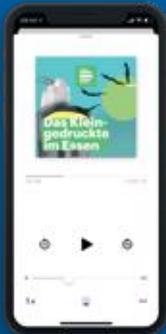
Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Luftgetrocknete Salami oder Mettwurst (z.B. Chorizo)
800 g	Kichererbsen (Dose)
4	Knoblauchzehen
1/2	Chilischote
400 g	gehackte Tomaten
100 ml	Wasser
2 TL	Zucker
1 TL	Salz
1 Bund	frischer Koriander

1 Die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Eine tiefe, beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und darin die Wurstscheiben langsam knusprig braten. Herausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

2 Kichererbsen in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und in feine Stückchen schneiden. Den Knoblauch in der Pfanne andünsten. Chili, Kichererbsen, gehackte Tomaten und Wasser dazugeben und alles gut verrühren. Chorizoscheiben dazugeben, mit Zucker und Salz würzen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

3 Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Über den Eintopf streuen. Dazu schmeckt frisches Baguette.



### Das Kleingedruckte im Essen

Was steckt alles in unserem Essen? Egal, ob Füllstoffe, Verdickungsmittel, Enzyme oder Geschmacksverstärker: In den Podcasts vom Deutschlandfunk Nova bekommt jeder Zusatzstoff eine eigene Folge.



<https://www.deutschlandfunknova.de/podcasts/download/das-kleingedruckte-im-essen>



### NETFLIX



**Pressure Cooker**  
Schon wieder eine Reality-Show. Aber diese hat es in sich. In dem Dampfkochtopf kochen sprichwörtlich Emotionen hoch, wenn die 11 erfahrenen Chefköche gegeneinander antreten, um 100.000 Dollar zu gewinnen. Doch es gibt keine Promi-Juroren, die Köche bewerten sich gegenseitig. Da ist Strategie angesagt.

<https://www.netflix.com/watch/81450535>



## So macht Würzen Spaß

Sie heißen Peppy Paris, Lucky Kentucky oder Spicy Sevilla und geben Gerichten den letzten Pfiff. Mit ihren Produkten haben die Gründer von Elbgewürze Großes vor. Die kleine Manufaktur aus Hamburg will laut eigenen Angaben „die Geschmacksknospen ihrer Kunden zum Feiern bringen und den Geschmack veredeln“. Für ihre Gewürz-Kompositionen nehmen die beiden Gründer des noch jungen Startups beste Zutaten und verzichten ganz auf künstliche Geschmacksverstärker oder Rieselhilfen. Die Marinaden und Rubs sind nicht nur gluten- und laktosefrei, sie sind zusätzlich vegan und halal und was uns besonders gefallen hat: Für die Marinaden wird Sheabutter statt des üblichen Palmöls verwendet. Die ist nicht nur nachhaltig erzeugt, sondern verbrennt auch nicht auf dem Grill. Die Produkte von Elbgewürze sind nicht nur zum Würzen von Grillfleisch bestens geeignet, sondern auch zum veredeln von Pastagerichten oder verfeinern von Fisch, Gemüse, Salaten oder Dips. Das alles hat uns so gut gefallen, dass wir ein paar Rezeptideen der Elbgewürze-Crew in dieses (Seiten 10,11, 22 & 23) und die folgenden carneo-Magazine aufgenommen haben. Die passenden Elbgewürze gibt es online zu bestellen. Am besten mal im Shop vorbeischaun.

**Marinaden & Rubs von Elbgewürze! Hier bestellen:**  
[www.carneo-online.de/elbgewuerze](http://www.carneo-online.de/elbgewuerze)



ANZEIGE

## Hoch die Sektgläser!

Falls Sie es noch nicht wussten, am Sonntag, 14. Mai ist Muttertag. Doch um den Ehrentag aller Mamas geht es hier nur indirekt. Denn seit 1998 wird immer am Vortag des Lieblingstags der Floristen ein anderer, besonderer Aktionstag gefeiert: Der Deutsche Sekttag. Dieser wurde vom Verband Deutscher Sektkellereien e.V. ins Leben gerufen und wird nun schon seit 26 Jahren begangen. Warum man sich dafür ausgerechnet diesen speziellen Termin vor dem Muttertag ausgesucht hat, ist nicht bekannt. Gefeiert wird der Sekttag, indem Weingüter, Sektkellereien und Weinhändler ihre Produkte mit zahlreichen Events und Aktionen präsentieren. Dabei muss es gar nicht immer feuchtfröhlich zugehen. Schließlich gibt es mittlerweile auch viele alkoholfreie Sorten Sekt. Also: Korken knallen lassen und PROST!



# Kennst du das schon?

## Chouriço

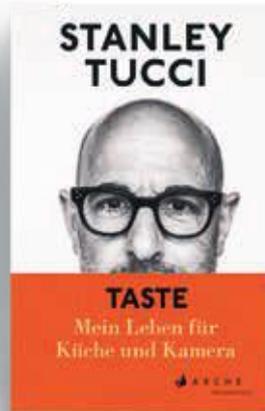
Moment' mal, das klingt doch fast wie Chorizo, oder? Ja, aber eben nur fast. Während die spanische Chorizo seit Jahren auch bei uns bekannt ist, kennt man die portugiesische Variante in Deutschland bisher noch nicht so. Aber das ändern wir jetzt:

Die leckere Chouriço ist, wie Chorizo auch, eine würzig-feste und grobkörnige Rohwurst aus Schweinefleisch. Gewürzt wird sie mit Knoblauch und jeder Menge Paprika, das ihr auch die rote Farbe gibt. Je nach Region kommt neben Fleisch aus der Schweineschulter oder -bauch auch noch Schweineblut dazu. Verfeinert wird regional unterschiedlich mit Rotwein, Salz und manchmal auch Cayennepfeffer oder Kümmel. Die Masse wird dann in Därme gefüllt und langsam geräuchert, luftgetrocknet oder gekocht. Je nach Herstellung, wird die Chouriço dann hart oder weich. Die Form ist unterschiedlich zwischen langen, geraden Würsten oder gebogen wie ein Hufeisen. Die Portugiesen flambieren die Wurst dann auf einer „Assa Chouriço“ - einer kleinen Tischgrillschale aus Keramik. In die Auffangschale der Assa wird etwas Medronho (ein besonderer Obstschnaps) gegossen und angezündet. Mit einem Messer wird dann die Chouriço eingestochen, so dass das Fett austreten kann.



## Informativer Lesestoff im Mai

Im warmen Mai auf der Terrasse sitzen und eine appetitanregende Lektüre lesen. Besser geht's nicht, oder? Wir haben da einen Tipp:



Wenn Hollywood-Schauspieler Stanley Tucci („In meinem Himmel“) aus seinem bewegten Leben plaudert, dann ist das überaus lesenswert. Wenn der passionierte Koch dann auch noch die passenden Gerichte danebenstellt, dann ist das ein echter Genuss. In seiner Autobiografie nimmt er seine Leser mit auf eine kulinarische Reise in seine Vergangenheit.

„Taste - Mein Leben für Küche und Kamera“ - Stanley Tucci  
320 Seiten, 25 Euro

## Food Trend 2023: New Glocal

Dieser Trend bezieht sich auf den Wandel des globalen Lebensmittelhandels. Was es bedeutet, wenn sich Länder darauf verlassen, Lebensmittel aus der ganzen Welt zu beschaffen, wurde spätestens durch die Coronakrise deutlich. Lieferengpässe durch geschlossene Grenzen oder Häfen sorgten für große Probleme. Mit New Glocal will man auf ein sinnvolles Verhältnis zwischen regional produzierten und global importierten Lebensmittel aufmerksam machen, heimische Produzenten stärken und transparente und vor allem kürzere Lieferketten schaffen.

## Happy Birthday, Jeans!

Es ist das ultimative Kleidungsstück - die Jeans. Kleinkinder tragen sie genauso wie Rentner und alle dazwischen. Das blaue Beinkleid aus dem festen Denim feiert in diesem Monat seinen 150. Geburtstag. Am 20. Mai 1873 meldete Levi Strauss, 1829 im fränkischen Buttenheim geboren, 1847 in die USA ausgewandert, seine Hosen zum Patent an. Anfangs trugen nur die amerikanischen Goldgräber die Bekleidung aus dem strapazierfähigen Stoff. Bald wurden sie salonfähig. Heute sind sie aus keinem Kleiderschrank wegzudenken. Gewebt wurde der Denimstoff damals übrigens im französischen Nîmes. Serge de Nîmes sagte man dazu - Gewebe aus Nîmes. Daraus wurde dann irgendwann kurz Jeans.



# ICH & MEIN HOLZ

GRILLEN MIT HOLZ HAT ETWAS URSPRÜNGLICHES UND GEMÜTLICHES - UND VERLEIHT DEM GRILLGUT EIN GANZ BESONDERES AROMA. EIN PAAR KLEINIGKEITEN SOLLTE MAN BEACHTEN:

Wenn die Abende milder werden, zieht es uns nach draußen - warum nicht einmal das Abendessen auf einem richtigen Feuer zubereiten, wie unsere urzeitlichen Ahnen? Damit dabei nicht verkohltes Fleisch herauskommt, hier ein paar Tipps.

## **SICHERE FEUERSTELLE**

In einer Feuerschale, -tonne oder einer anderen sicheren Feuerstelle wird ein stattliches Lagerfeuer entfacht. Die Umgebung sollte gesichert sein und Wasser zum Löschen bereitstehen. Auf genügend Abstand zum Haus sowie zu Bäumen und Büschen achten - und auch schauen, dass der Rauch nicht die Nachbarn belästigt. Achtung: Bitte verwenden Sie nicht Ihren teuren Holzkohlegrill. Er ist in der Regel für die Temperaturen und den Ruß, die beim Verbrennen von Holz entstehen nicht ausgelegt und würde Schaden nehmen.

## **ÜBER DER GLUT GAREN**

Das Wichtigste beim Grillen mit Holz: Immer bis zur Glut herunterbrennen lassen.

Zum einen verbrennen so mögliche Schadstoffe und können nicht durch den Rauch ins Fleisch dringen. Zum anderen hat die Glut eine gleichmäßigere Hitze, sodass das Fleisch nicht verbrennt. Ein robustes Rost über der Feuerstelle, Metallspieße oder idealerweise ein Schwenkgrill-Gestell genügen dann als Ausrüstung. Unterschiedlich heiße Garzonen können Sie erzeugen, indem Sie die Glut mit einer Metallschaufel zusammen oder auseinander schieben. Oder Sie verändern einfach den Abstand des Grillrostes zur Glut.

## **WELCHES HOLZ?**

Zunächst einmal: Das Holz sollte schön trocken und die Scheite nicht zu groß und dick sein - 5-8 cm Dicke sind ausreichend. Verschiedene Holzsorten geben unterschiedliche Aromen ab. Diese ziehen ins Fleisch wie ein zusätzliches Gewürz. Buche und Birke sind beliebt, sie geben ein sanftes Aroma ab, das gut zu Fleisch oder Fisch passt. Eiche dagegen ist fast geschmacksneutral. Nussgehölzer passen besonders gut zu Rind

oder Wildfleisch. Obstgehölzer wie Kirsche verleihen dem Grillgut einen rotgoldenen Glanz und ein feines Aroma. Auch Weinstock oder Hickory sind bei Kennern beliebt. Nadelholz dagegen ist ungeeignet: Es erzeugt viele Funken und gibt ein sehr dominantes, bitteres Aroma ab, das man vom Schwarzwälder Schinken kennt.

## **HOLZGESCHMACK**

Wer nur den Geschmack von Holz schätzt, aber nicht über Holz grillen möchte, hat mehrere Möglichkeiten. Zum einen ist das Garen im Smoker eine Option, bei der Räucherchips dazugegeben werden. Auch einige Gasgrills haben eine Räucherbox für Holzchips. Alternativ kann man die gewässerten Chips auch locker in mehrere Lagen Alufolie einwickeln und die Folie mit der Gabel einstechen. Dieses Rauchpaket lässt sich in jedem Grill verwenden, indem man es einfach direkt in die Glut oder auf den Rost legt. Dann zum Ende der Grillphase einfach für mehrere Minuten den Grilldeckel schließen und den Rauch seine Arbeit machen lassen.



## Schweinesteaks mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

+ Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Schweinesteaks
2	Knoblauchknollen
2	Zucchini
3 EL	Olivenöl
	Salz

### Für die Marinade:

4 EL	Tomatenmark
2 EL	Aceto balsamico
1 EL	körniger Senf
1 EL	Rotweinessig
1 EL	Honig
4 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Paprikapulver, scharf
1/2 TL	Koriandersaat
1 Spritzer	Tabasco
3 EL	Pflanzenöl

1 Alle Zutaten für die Marinade ohne Salz vermischen, die Steaks damit einstreichen und einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Die Steaks über der Glut knusprig grillen, anschließend salzen und servieren.

2 Knoblauchknollen halbieren und Schnittflächen mit Olivenöl einpinseln. Zucchini in Scheiben schneiden und mit Olivenöl einpinseln. Über der Glut rösten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Anschließend salzen.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Marinierzeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Schweinefilet
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	rote Zwiebel
	Holzspieße

### Für die Marinade:

2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
2 EL	Sojasoße
2 EL	Honig
1 EL	Paprikapulver
1 TL	getrockneter Thymian
	Salz, Pfeffer

## Marinierte Filetspieße

1 Die Holzspieße in Wasser einweichen, damit sie später verbrennen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika und Zwiebel ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden. Schweinefiletwürfel, Paprika- und Zwiebelstücke abwechselnd auf die Holzspieße stecken.

2 In einer Schüssel Olivenöl, Knoblauch, Sojasoße, Honig, Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen. Die Spieße mit der Marinade bestreichen und etwa 15–20 Minuten ziehen lassen.

3 Die Spieße auf den Grillrost legen und etwa 10–12 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze grillen, bis das Fleisch durchgegart ist und eine goldbraune Kruste hat. Dabei zwischendurch wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen.

## Lucky Kentucky-Burger mit Elbgewürzen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Hackfleisch
8 TL	Elbgewürze Marinade „Lucky Kentucky“
1	Zwiebel
2	große Tomaten
100 g	Mayonnaise
30 g	Chilisoße
1 EL	Senf
1 EL	Worcestersoße
1/2 TL	getrockneter Thymian
4	Salatblätter
4	Burger-Brötchen
2 EL	Butter
4 Scheiben	Cheddar
1 TL	rote Pfefferbeeren

1 Hackfleisch in vier gleich große Portionen teilen und zu Patties formen. Von beiden Seiten mit je 1 TL der Marinade „Lucky Kentucky“ bestreichen und kurz einziehen lassen.

2 Zwiebel abziehen. Die Hälfte in Ringe schneiden, die andere Hälfte sehr fein hacken. 1/2 Tomate fein hacken, den Rest in Scheiben schneiden. Für die Burgersoße die gewürfelte Zwiebel und Tomate mit Majo, Chilisoße, Senf, Worcestersoße und Thymian verrühren.

3 Salatblätter waschen. Burgerbrötchen aufschneiden und die Schnittflächen mit etwas Butter bestreichen.

4 Brötchen kurz über der Glut anrösten. Burgerpatties von jeder Seite 3–4 Minuten grillen, bis sie außen knusprig und innen gar sind. Käse auflegen und kurz anschmelzen lassen. Mit roten Pfefferbeeren garnieren. Brötchenhälften mit der Soße bestreichen und mit Zwiebel, Tomate, Salat und Patty belegen.

## Schweinebauch „super kross“

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

+ 90 Minuten Zieh- und Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 kg	Schweinebauch am Stück mit Schwarte
ca. 300 g	grobes Salz
4 cm	Ingwerknolle
2	Knoblauchzehen
2 EL	flüssiger Honig
4 EL	trockener Sherry
1 TL	Senfkörner
je 1/2 TL	Pfeffer, Zimt

1 Das Fleisch abspülen und trockentupfen, die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Ca. 300 ml Wasser zum Kochen bringen und in eine flache Schale geben. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten etwa 5 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

2 Den Boden einer weiteren Schale mit dem Salz bestreuen. Das Fleisch gründlich trockentupfen und mit der Schwarte nach unten in das Salz legen. Im Kühlschrank für mindestens eine Stunde ziehen lassen. Währenddessen für die Marinade den Ingwer schälen, fein reiben und in eine Schale geben. Knoblauch dazu pressen, mit Honig, Sherry, Senfkörnern, Zimt und Pfeffer verrühren.

3 Nach der Ziehzeit das Bauchfleisch aus dem Kühlschrank nehmen und das Salz gründlich entfernen. Fleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Marinade bestreichen und eine halbe Stunde ziehen lassen.

4 Die Glut unter dem Grillrost so zusammenschieben, dass man jeweils eine Zone mit starker und mittelstarker Temperatur anlegt. Das Fleisch erst bei mittlerer Hitze garen und dann nochmal 5 Minuten bei hoher Temperatur richtig kross grillen.

### ANZEIGE

Elbgewürze veredeln den Geschmack.  
Mehr auf Seite 18.



Jetzt bei uns im Shop:  
[www.carneo-online.de/elbgewuerze](http://www.carneo-online.de/elbgewuerze)





## Grillwürstchen & Nudelsalat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

8	Grillwürste
400 g	Nudeln
1	rote Zwiebel
1 kl. Dose	Mais, abgetropft
1 kl. Dose	Kidneybohnen, abgetropft
250 g	Tomaten
3	Frühlingszwiebeln
2 EL	Olivenöl
2 EL	Rotweinessig
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen. Tomaten in Stücke schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

2 In einer großen Schüssel das Gemüse mit den gekochten Nudeln vermengen. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Rotweinessig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Über den Nudelsalat geben und vermischen, im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmal abschmecken und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

3 In der Zwischenzeit die Würstchen über der Glut knusprig rösten. Nudelsalat dazu genießen.



# Die Besten der Welt! Deutsches Fleischer-Handwerk im Vergleich



*Dass die deutschen Fleischer zu den Besten der Welt gehören, das haben sie 2022 als Sieger der World-Butchers´ Challenge bewiesen. Aber verglichen mit anderen Ländern in der ganzen Welt, sind es auch die hohen Standards in Sachen Ausbildung, Hygiene und Technik, die das deutsche Fleischerhandwerk und seine hochwertigen Produkte so besonders machen.*

Denkt man an Delikatessen aus Fleisch, fallen einem unweigerlich erst mal Nationen wie Frankreich, Spanien oder Italien ein. Diese Länder sind ganz groß in ihren Wurstspezialitäten. Da gibt es feine Patés aus Frankreich, wunderbare rohe Schinken, die besonders lange gereift sind oder auch herzhaftes Salamispezialitäten in allen Formen und Farben. Aber warum in die Ferne schweifen, wenn es ums Schlemmen geht? Auch wenn sich die Namen nicht immer so chic anhören wie die der europäischen Nachbarn, so stehen die deutschen Delikatessen denen der internationalen Kollegen in nichts nach.

## **Vielfalt in der Wursttheke**

Mehr als 1.500 verschiedene Sorten gibt es bei uns, da sollte für jeden Geschmack etwas dabei sein. Diese Vielfalt unterteilt das Fleischerhandwerk in Brühwurst, von der es ca. 800 verschiedene Sorten gibt. Dann gibt es noch etwa 500 unterschiedliche Rohwürste sowie ca. 370 verschiedene Kochwurstsorten. Gar nicht zu reden von den diversen Kochschinken und Bratenaufschnitt-Variationen. Dazu kommen noch eine Vielzahl von unterschiedlichen Sülzwürsten und die verschiedenen Schinkensorten - ob luftgetrocknet oder geräuchert, von lange gereift bis saftig - auch hier ist für jeden Gaumen etwas dabei.

## **Besondere Schätze**

Einige der Wurstsorten, ihre Herstellung und Rezepte unterliegen einem besonderen Schutz. Sie tragen das Siegel

„g.g.A.“, das für „geschützte geografische Angabe“ steht. Das heißt, sie dürfen den Originalnamen nur dann tragen, wenn sie auch in der zutreffenden Region hergestellt wurden. Beste Beispiele dafür sind unter anderem die Thüringer Rostbratwurst, der westfälische Knochenbraten, die Nordhessische Ahle Wurst oder die Schwarzwälder Schinken oder die Aachener Leberwurst. Stellen Fleischer aus anderen Regionen diese besonderen Sorten her, dürfen sie ihre Produkte nicht so nennen wie das Original. Daher liest man häufig die Bezeichnung „nach Thüringer Art“ oder Ähnliches in den Wursttheken unseres Landes. Oft werden diese „Kopien“ dann dem jeweiligen Gaumen der Kundschaft angepasst, denn jede Region hat ihre eigenen Vorlieben. Es wird dann zum Beispiel auf andere Gewürze zurückgegriffen oder das Brät der Wurst unterscheidet sich vom Originalrezept, ist mal gröber, mal feiner.

## **Traditionelles Handwerk**

Nicht nur die große Anzahl an verschiedenen Sorten und die unterschiedlichen Geschmäcker der Wurstliebhaber machen den Beruf des Fleischers erst richtig abwechslungsreich. Auch die lange Tradition des alten Handwerks spielt eine große Rolle. Viele der Rezepte und Handgriffe stammen noch aus Zeiten ohne Kühlkammer oder Tiefkühlschrank. Damals brauchte es Kreativität und Erfahrung, um ein so empfindliches und kostbares Lebensmittel wie Fleisch haltbar zu machen. Seit es das Problem

der Lagerung nicht mehr gibt, kann der Fleischer unseres Vertrauens viel einfacher neue Kreationen schaffen und seine Kunden immer wieder mit neuen Spezialitäten überraschen und erfreuen. Genau das ist es, was diesen Beruf so besonders macht. Wie gut die deutschen Fleischer sind, zeigt unter anderem auch das Abschneiden des deutschen Teams bei der World Butchers´ Challenge. Bei der inoffiziellen Weltmeisterschaft der Fleischer, die im September 2022 im amerikanischen Sacramento stattfand, holten die deutschen Fleischer erstmals den Weltmeistertitel. Das alles hat seinen Ursprung im Handwerk. Und dieses Handwerk kann nur dann weiterhin seine Kunden mit neuen delikaten Spezialitäten versorgen, wenn man es fördert und mit dem Einkauf im Fachgeschäft unterstützt.

## **Hohe Standards**

Im internationalen Vergleich sind ganz besonders die hohen Qualitäts- und Hygiene-Standards hervorzuheben, nach denen im deutschen Fleischer-Handwerk produziert wird. Dafür stehen die vielen Fleischer-Meisterinnen und -Meister und ihr bestens ausgebildetes Fachpersonal täglich ein. Aber selbst, wenn die Fleisch- und Wurstwaren noch immer nach handwerklicher Tradition hergestellt werden, so hilft mittlerweile auch modernste Technik bei der Produktion und beim Verkauf. Deutsches Fleischerhandwerk steht eben nicht nur für Tradition, sondern auch für Innovation.



# FAMILIENKÜCHE - SCHNELL UND EINFACH

## Gebratener Reis mit Hühnchen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Hähnchenbrustfilet
200 g	Basmatireis
2 TL	Currypulver
	Salz, Pfeffer
5 EL	Pflanzenöl
250 g	Möhren
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
10 g	Ingwer
1 EL	Sesamöl
1/2 TL	Kreuzkümmel
1 Msp.	Kurkuma
2	Eier
2 EL	Sojasoße

1 Reis nach Packungsbeilage in einem Topf mit Salzwasser garen. Hähnchenbrustfilet abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin für etwa 4 Minuten von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

2 Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln säubern, die Enden abschneiden und in kleine Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Ingwer heiß abwischen und fein reiben.

3 Das restliche Öl und das Sesamöl in die Pfanne geben. Zwiebeln und Knoblauch mit Ingwer, Kreuzkümmel und Kurkuma kurz andünsten. 2 EL Frühlingszwiebeln beiseite stellen. Die restlichen Frühlingszwiebeln und die Möhren in die Pfanne geben und alles vermengen. Mit Salz abschmecken und bei mittlerer Stufe abge-

deckt für ca. 10 Minuten dünsten, dabei immer mal wieder umrühren.

4 Die Hähnchenbrust zum Gemüse geben und alles vermischen. Den Reis dazugeben. Die Eier über dem Reis aufschlagen. Die Sojasoße untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch für 5 Minuten weitergaren lassen. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

## Rindfleisch Eintopf

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Rindergulasch
800 g	Kartoffeln
3	Möhren
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
200 ml	Rinderbrühe
1 Prise	Kümmel
1 EL	Mehl
3 EL	Sahne
1/2 Bund	Petersilie

1 Das Fleisch abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Möhren putzen und in dicke Scheiben schneiden.

2 In einem Topf das Öl erhitzen. Das Fleisch dazugeben, salzen, pfeffern und von allen Seiten rundherum kräftig anbraten. Die Kartoffelwürfel und Möhrenscheiben hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten.

3 Brühe in den Topf zum Fleisch und Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Alles bei geringer Temperatur für 30 Minuten köcheln lassen.

4 Das Mehl in der Sahne glatt rühren. Wenn das Fleisch weich ist, den Sahne-Mehl-Mix einrühren und kurz aufkochen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und als Garnierung über den Eintopf geben. Dazu passt frisches Baguette.



## Gegrillte Spieße mit buntem Salat und Zaziki

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Hähnchenbrustfilets
4 EL	Öl
2 TL	Honig
2 EL	Currypulver
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
2 TL	Kurkuma, gemahlen
1 Prise	Salz, Pfeffer
8 EL	saure Sahne
2 EL	Weißweinessig

Für das Zaziki:

1	Salatgurke
500 g	griechischer Joghurt
4	Knoblauchzehen
1 Handvoll	Dill
	Salz, Pfeffer

Für den bunten Salat:

je 1	rote, gelbe, grüne Paprika
2	Tomaten
1/2	Salatgurke
200 g	Feta
100 g	schwarze Oliven

Für das Dressing:

3 EL	Weinessig
4 EL	Olivenöl
1/2 TL	Oregano
	Salz, Pfeffer

n.B. Basilikum als Garnierung

Außerdem:

	Holzspieße
--	------------

1 Holzspieße in Wasser einweichen, damit sie auf dem Grill nicht verbrennen.

Hähnchenbrustfilets von Haut und Sehnen befreien, gründlich abspülen, abtupfen und in Würfel schneiden. In einer Schüssel Öl, Honig, Currypulver, Paprikapulver, Kurkuma, Salz, Pfeffer, saure Sahne und Essig verrühren. Das Fleisch darin 15 Minuten einlegen.

2 Hähnchenwürfel auf die gewässerten Spieße stecken und auf heißem Grill für 6–8 Minuten grillen. Spieße zwischendurch wenden, bis das Fleisch goldbraun ist.

3 Gurke schälen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und grob raspeln. Die Gurkenraspel in ein sauberes Tuch geben und ausdrücken. Joghurt in eine Schale geben. Knoblauchzehen schälen und in den Joghurt pressen. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Gurke und Dill mit in den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Tomaten, Salatgurke und Feta kleinschneiden. Alles in eine Schale geben. Oliven dazugeben. Für das Dressing Weinessig mit Olivenöl verrühren und mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Gemüse geben. Basilikum waschen, trocken schütteln und als Garnierung auf den Tellern verteilen.



**EIN BBQ-TRAUM  
WIRD WAHR!**

**MIT TOP-QUALITÄT  
VON DEINEM FLEISCHER!**

