

carneo®

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

4 | 2023

Von Ihrem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo®

FROHE OSTERN!

FÜR TARZAN & JANE
ES IST SPARGELZEIT!

LECKERE HOCHSTAPLER
SANDWICHES

KOCHEN MIT GEWÜRZEN
MAJORAN

ZU GAST IN...
PORTO

FLEISCHERHANDWERK
BESONDERE SCHWEINERASSEN

Follow us!



Scan mich für:

Mehr Rezepte!

Mehr Fleisch!

Mehr Fleischerhandwerk!

Mehr carneo!

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



Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Monat genießen wir die ersten wärmenden Sonnenstrahlen und das frische Grün überall in der Natur... Auch aus der Erde sprießen kleine grüne Spitzen und kündigen den Frühling an und mit ihm die Spargelsaison. Die kommenden Ostertage bieten den perfekten Rahmen, um das königliche Gemüse zu genießen. Lassen Sie sich von unseren Rezeptideen für weißen und grünen Spargel inspirieren. Ob als klassisches Spargelgericht, in Suppen oder Salaten – der Spargel ist vielseitig und lässt sich auf unterschiedliche Weise zubereiten. Vielleicht planen Sie auch schon die ersten Frühlingsausflüge in die Natur oder ein Frühlingspicknick? Zum Mitnehmen eignet sich ein Klassiker, der sich immer wieder neu erfindet: Das Sandwich. Viele köstliche Sandwichvarianten finden Sie auf den Seiten 16-19, üppig und köstlich belegt, so dass sie sich nicht nur als Snack, sondern auch als Hauptgericht eignen. In unserer „Kochen mit Gewürzen“-Reihe widmen wir uns dem Majoran und auf den Seiten 24-25 stellen wir verschiedene alte Schweinerassen vor. Natürlich gibt es auch wieder einfache Familienküche, die allen schmeckt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Kochen, frohe Ostertage und einen herrlichen April.



Frohe Ostern, du Spargeltarzan	Seite 4-9
Zu Gast in Porto	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Sandwiches	Seite 16-19
Eintopf wie bei Muddern	
Bohneneintopf	Seite 20
Küchentipps	Seite 21



Kochen mit Gewürzen	
Majoran	Seite 22-23
Fleischerhandwerk	Seite 24-25
Gewinnspiel	Seite 26
Impressum	Seite 26
Familienküche	Seite 27

APRIL

- 1 SA INT. KISSENSCHLACHT-TAG
- 2 SO
- 3 MO
- 4 DI INT. TAG DER KAROTTE
- 5 MI
- 6 DO WELTMAULTASCHENTAG
- 7 FR KARFREITAG
- 8 SA
- 9 SO OSTERSONNTAG
- 10 MO OSTERMONTAG
- 11 DI
- 12 MI
- 13 DO INT. EHRENTAG DER PFLANZE
- 14 FR
- 15 SA
- 16 SO
- 17 MO
- 18 DI
- 19 MI
- 20 DO
- 21 FR
- 22 SA INT. TAG DER ERDE
- 23 SO INT. TAG DES NASENBOHRENS
- 24 MO
- 25 DI TAG DES BAUMES
- 26 MI
- 27 DO
- 28 FR
- 29 SA
- 30 SO WALPURGISNACHT

© Franzl draws, AnyaLi, Creative Juice, devitaayu, aluna1, natashapankina, FomaA, anna_shepulova, Belokoni Dmitrii - stock.adobe.com, Mareike Toth Titel: © vrozhko, fahnwasser, LIGHTFIELD STUDIOS, LyubaAlex, Africa Studio, beats. - stock.adobe.com

FROHE OSTERN, DU SPARGELTARZAN!

IM ERNST: DIE SPARGELZEIT IST VIEL ZU KURZ! SCHON IM JUNI IST ALLES VORBEI. DESHALB LÄUTEN WIR DIE SPARGELSAISON EINFACH SCHON ZU OSTERN EIN UND ZEIGEN, WIE VIELSEITIG DIE GRÜNEN UND WEIßEN STANGEN SIND. NATÜRLICH SCHMECKT ER KLASSISCH MIT GUTEM SCHINKEN SCHON WUNDERBAR, DOCH ER KANN AUCH GANZ ANDERS!

Eigentlich beginnt die Spargelsaison erst Mitte April. In vielen Supermärkten findet man die leckeren Stangen aber bereits im März. Denn immer mehr Spargelbetriebe decken ihre Felder mit Folie ab, beheizen sie oder bauen spezielle Sorten an, die früher geerntet werden können. Deshalb muss man für das Osteressen auch nicht auf Importware zurückgreifen, sondern kann auch den guten deutschen Spargel genießen. Der ist zwar etwas teurer, aber Ostern ist ja auch nur einmal im Jahr.

Ob grün oder weiß, Spargel ist ein vielseitiges, gesundes und köstliches Gemüse, das sich in zahlreichen Gerichten zubereiten lässt. Von cremigen Suppen über knackige Salate bis hin zu würzigen Hauptgerichten gibt es unzählige Möglichkeiten, das Beste aus dieser allzu kurzen Saison herauszuholen. Für alle Spargeltarzan und Spargeljanen: Guten Appetit und frohe Ostern!

Spargel mit Avocado, pochierem Ei und gebratenem Speck

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

8 Scheiben	Bacon
500 g	grüner Spargel
	Salz, Pfeffer, Zucker
1 EL	Butter
75 g	TK Erbsen
1	Avocado
2	Bio-Eier
3 EL	Essig
1/2 Bund	Basilikum
30 g	Parmesan

1 Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf Wasser erhitzen und 1 TL Salz, 1 TL Zucker und Butter zufügen. Spargelstangen in den Topf geben und für 5–8 Minuten bissfest garen. Die gefrorenen Erbsen für die letzten 3 Minuten mit dazugeben und auftauen lassen, durch ein Sieb abgießen.

2 Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

3 Für die Eier Wasser in einem flachen Topf aufkochen. Essig hinzufügen. Ein Ei aufschlagen und in eine kleine Schüssel geben. Hitze soweit reduzieren, dass das Wasser gerade so nicht mehr kocht und mit einem Kochlöffel rühren, bis ein Strudel entsteht. Das Ei vorsichtig aus der Schüssel in das siedende Wasser gleiten lassen. Nach einer Garzeit von etwa drei Minuten mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben. Das zweite Ei auf die gleiche Weise zubereiten.

4 Alle Zutaten auf zwei Tellern hübsch anrichten, mit Salz, frisch gemahltem Pfeffer, Basilikum und etwas geriebenem Parmesan bestreut servieren.



Steak mit Spargel, Ofen-Kartoffeln, Camembert und grüner Soße

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: normal

2	Rumpsteaks à ca. 200 g
500 g	kleine Kartoffeln
1-2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1 EL	Butterschmalz
500 g	grüner Spargel
2 EL	Sahne- Meerrettich
	Camembert
Für die Kräutersoße:	
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Koriander
1	rote Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1/2 Tasse	Olivenöl
1/4 Tasse	Rotweinessig
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Salz
1/2 TL	schwarzer Pfeffer

1 Zunächst die Kräutersoße vorbereiten. Dazu die Petersilie und den Ko-

riander waschen, trockenschütteln und grob hacken. In eine Schüssel geben. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und zu den Kräutern geben. Olivenöl, Rotweinessig und Gewürze unterrühren, alles gut vermengen und für eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Die Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und 15 Minuten vorkochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, evtl. halbieren. Mit 1 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten goldbraun rösten.

3 Eine Grill- oder Bratpfanne erhitzen, Butterschmalz zufügen. Die Steaks je nach Dicke etwa 3-4 Minuten pro Seite braten, bis sie die gewünschte Garstufe erreicht haben. Aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Nach Belieben den Spargel in Salzwasser 5 Minuten kochen oder die Pfanne mit 1 EL Olivenöl erneut erhitzen und die Stangen 5 Minuten braten.

5 Das Steak dünn aufschneiden und auf einer Platte zusammen mit den Röstkartoffeln und dem Spargel anrichten. Kräutersoße und Meerrettich in kleinen Schüsseln sowie den Camembert dazu servieren.

Spargel und Schnitzel

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 4 Kalbsschnitzel à ca. 130 g
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Eier
- 2 EL Schlagsahne
- 3 EL Mehl
- 200 g Semmelbrösel
- 6 EL Butterschmalz
- 600 g Kartoffeln
- 1 kg Spargel
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Petersilie

- 1 Die Schnitzel waschen, trocken tupfen, flach klopfen, salzen und pfeffern. Kartoffeln und Spargel schälen. Die holzigen Enden des Spargels entfernen.
- 2 Kartoffeln in einen großen Topf mit Wasser geben, 1 TL Salz zufügen und in ca. 15–20 Minuten gar kochen.

3 Parallel für den Spargel reichlich Wasser in einem zweiten großen Topf zum Kochen bringen. Zucker, Salz und Zitronensaft dazu geben und den Spargel hineinlegen. Die Temperatur reduzieren und den Spargel 12–15 Minuten gar ziehen lassen.

4 Zeitgleich den Backofen auf 50 °C Umluft vorheizen. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Schnitzel in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze pro Seite in etwa 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten.

5 Die Schnitzel mit dem abgetropften Spargel und den Kartoffeln anrichten. Petersilie grob hacken und darüberstreuen. Dazu passt Sauce Hollandaise (Rezept rechts).



Sauce Hollandaise

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 125 g Butter
- 3 Eigelb
- 3 EL Weißwein
- Salz, weißer Pfeffer
- 2 TL Zitronensaft

1 Butter bei schwacher Hitze schmelzen (nicht bräunen). Topf vom Herd ziehen und die Butter lauwarm abkühlen lassen. Eigelbe in einer Metallschüssel mit 1 EL Wasser kräftig mit einem Schneebesen aufschlagen, den Weißwein unter ständigem Rühren zufügen.

2 Schüssel in ein heißes Wasserbad geben und ständig weiterschlagen, bis eine cremige Soße entsteht. Dann die Butter vorsichtig, zunächst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und sofort servieren - die Hollandaise wird beim Erkalten fest.





Spargelpizza mit Schinken

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Gehzeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: normal

500 g Mehl (Typ 405)

1 Pck. Trockenhefe

1 TL Zucker

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

300 ml lauwarmes Wasser

Für den Belag:

100 g Räucherschinken

500 g weißer Spargel

1/2 Tasse Sauce Hollandaise

Salz, Pfeffer

2 EL gehackte Petersilie

2 EL Olivenöl

1 Für den Pizzateig Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Das Olivenöl hinzufügen und das lauwarme Wasser langsam dazugießen. Den Teig dabei kneten.

2 Teig für etwa 10 Minuten weiterkneten, bis er glatt und elastisch ist. Zu einer Kugel formen und in eine leicht geölte Schüssel geben. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort für etwa eine Stunde gehen lassen. Das Teigvolumen sollte sich verdoppelt haben.

3 Danach den Teig noch einmal gut durchkneten und vier kleinere oder zwei große Teigbällchen formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu flachen Pizzen ausrollen und auf mit Backpapier belegte Backbleche geben.

4 Für den Belag den Spargel schälen und in kochendem Salzwasser für ca. 2–3 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken, um den Garvorgang zu stoppen. Sauce Hollandaise

(Rezept siehe links) auf dem Pizzateig verteilen, dabei einen Rand von ca. 1 cm lassen. Spargel auf den Pizzen verteilen.

5 Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C für ca. 15–20 Minuten backen, bis der Teig knusprig und goldbraun ist.

6 In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken und den Schinken in mundgerechte Stücke zupfen. Pizza aus dem Ofen nehmen, Petersilie und Schinken darauf verteilen und heiß servieren.

Grüne Spargelcremesuppe

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	grüner Spargel
200 g	mehligkochende Kartoffeln
1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
700 ml	Gemüsebrühe
	Salz
50 ml	Sahne
	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	frisch gemahlener Muskat
100 g	Crème fraîche
2 EL	Milch

1 Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und nach Bedarf dünn schälen, die Stangen halbieren. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Butter mit dem Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte mit dem Knoblauch darin andünsten. Die Kartoffeln und den Spargel zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen, salzen und bei geschlossenem Deckel 10–15 Minuten garen bis das Gemüse weich ist.

3 Vier Spargelspitzen zum Anrichten herausnehmen und längs halbieren. Den Rest der Suppe fein pürieren und Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat abschmecken. Suppe auf Teller verteilen. Crème fraîche mit Milch cremig rühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Crème fraîche und Spargel toppen, mit frischem Pfeffer bestreuen und servieren.



Weitere tolle Rezepte zum Nachkochen finden Sie unter www.carneo-online.de.



Scharfe Hähnchenbrustfilets an buntem Spargelsalat

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Hähnchenbrustfilet
	Salz, Pfeffer
3 EL	Oliven
2 TL	Sambal Oelek
3 EL	Tomatenmark
150 g	Kirschtomaten
150 g	grüner Spargel
1	Grapefruit
1	Avocado
2 Handvoll	Blattspinat
Für das Dressing:	
1	Zitrone
1	Knoblauchzehe
6 EL	Honig
1 EL	körniger Senf
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

1 Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trockentupfen. Salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit etwas Öl rundherum scharf anbraten. Aus Sambal Oelek, Tomatenmark und 1 EL Olivenöl eine Paste anrühren und das angebratene Fleisch damit einreiben. In eine Auflaufform geben und für ca. 40 Minuten im Ofen niedriggaren.

2 Für das Dressing Zitrone vierteln, 3 EL Saft in eine Schüssel pressen. Knoblauch

dazupressen. Mit Honig, Senf und den übrigen 3 EL Olivenöl mischen. Salzen und pfeffern.

3 Tomaten halbieren. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden und die Stangen halbieren. Die Grapefruit filetieren. Fleisch der Avocado in dünne Spalten schneiden.

4 Pfanne erneut erhitzen und den Spargel einige Minuten braten, bis er etwas Farbe annimmt. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und dünn aufschneiden. Blattspinat auf Teller verteilen, übrige Salatzutaten darauf anrichten und mit dem Dressing servieren.



Info

Spargel gibt es in weiß, grün und violett. Dabei handelt es sich streng genommen nicht um verschiedene Sorten, sondern die Farbe zeigt an, wie viel Licht die Spargelstange bekommen hat. Unter der Erde bleibt der Spargel weiß, unter Sonneneinstrahlung verfärbt er sich zunächst violett, dann grün. Weißer Spargel wird in speziellen Erdwällen angebaut und ausschließlich in Handarbeit geerntet. Grüner Spargel ist oft preisgünstiger, da der Aufwand bei Anbau und Ernte geringer ist. Außerdem enthält er mehr Vitamin C. Er schmeckt etwas kräftiger als der weiße Spargel und muss nur an den Enden geschält werden. Der violette Spargel ist eher selten im Handel erhältlich - er schmeckt etwas kräftiger und bitterer als der Weiße.



Schweinefilet mit Spargel

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

800 g	Schweinefilet
10 EL	Butter
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
	Salz, Pfeffer
600 g	weißer Spargel
1 TL	Zucker
1 TL	Salz
1 EL	Zitronensaft
etwas	Kresse

1 Das Schweinefilet waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Fett vom Fleisch abtrennen und das Filet von allen Seiten mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver einreiben.

2 Das Schweinefilet für etwa 10 Minuten von allen Seiten in einer Pfanne mit Butter scharf anbraten, sodass es eine schöne Farbe bekommt. Anschließend in einer Auflaufform mit zerlassener Butter für etwa 30 Minuten im Ofen bei 170 °C garen.

3 In der Zwischenzeit den Spargel schälen und holzige Enden entfernen. Wasser in einem großen Topf aufkochen, Zucker, Salz und Zitronensaft dazu geben und den Spargel bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten gar ziehen lassen.

4 Spargel abtropfen lassen, Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Butter aus der Form darüberträufeln. Etwas Paprikapulver darüber streuen und mit Kresse dekorieren. Dazu passen Kartoffeln oder frisches Stangengebrot.



Zu Gast in ...

Porto

Wer bei dem Wort Porto als allererstes an Portwein denkt, hat nicht ganz unrecht. Die schöne Stadt im Norden Portugals, direkt an der Flussmündung des Douro und um die Ecke des Atlantiks, steht allerdings für so viel mehr als nur Alkohol. Mit ihren kopfsteingepflasterten und teilweise steilen Straßen in der wunderschönen und bunten Altstadt, in der die Wege zu den zahlreichen geschichtsträchtigen Sehenswürdigkeiten nicht weit sind und in denen man sich so richtig schön verlaufen kann; den vielen Weinkellereien am Flussufer, wo der Portwein in riesigen Fässern reift und mit ihrer Nähe zum Meer ist Porto ein absolutes Juwel und wird oft unterschätzt.

Dabei hat die Stadt richtig viel zu bieten. Und das auch schon ganz schön lange. Denn schon die alten Griechen errichteten hier einen Handelsplatz, den sie „Kalos“ (griechisch „schön“) nannten. Die Römer machten daraus Portus Cale. Danach hatten mal die Westgoten, mal die Mauren, mal die Franzosen in der Stadt das Sagen. Heute ist Porto die wichtigste Handelsstadt des Landes. Die zweitgrößte Stadt Portugals hat rund 238000 Einwohner. Die lieben ihren terrassenförmig angelegten Ort am Nordufer des Douro sehr. Ge-

meinsam mit der Stadt Vila Nova de Gaia am Südufer des Flusses entstand die Metropolregion Porto.

Verbunden sind die beiden Städte durch Brücken, die sich über den Fluss schwingen. Die schönste und bekannteste von ihnen ist die Ponte Dom Luis. Die filigran wirkende, schmiedeeiserne und genietete Fachwerk-Bogenbrücke verbindet schon seit 1886 Portos Altstadt-Bezirk Ribeira mit dem Cais de Gaia. Ein Spaziergang über das Bauwerk gehört auf jeden Fall

Porto gilt als die kleine Schwester Lissabons. Allerdings ist die kleine Großstadt am Douro viel entspannter als die Hauptstadt Portugals und muss sich überhaupt nicht verstecken.

zu einem Besuch von Porto. Genau wie die Kathedrale, die Barockkirche Igreja de Santa Clara, der wunderschöne Bahnhof oder eine Pause in einem der Weinkeller am Flussufer. Hier lagert der Portwein, der aus den blauen Trauben gewonnen wird, die an den Hängen entlang des Douro wachsen. Die Einflüsse der unterschiedlichen Kulturen findet man nicht nur in der Architektur wieder, sondern auch in der Küche.

Gegessen wird in Porto gerne üppig, einfach und bodenständig mit viel Fleisch

und Fisch. Der kommt meist aus dem Meer. Besonders beliebt sind Kabeljau und Sardinen. Zum Frühstück gibt es in Porto meist nur einen Kaffee und dazu ein portugiesisches Croissant. Das ist etwas weniger luftig und schwerer als das französische Pendant, aber genauso lecker. Als leckerer Snack zwischendurch genießt man am besten ein Cachorro (eine Art plattgedrückter Hot Dog) oder ein Francesinha, dieses besondere Toastbrot mit Wurst und Käse überbacken und in dunkler Soße serviert, ist eine Spezialität aus Porto. Oder Pastel de Bacalhau - eine Fischfrikadelle. Beliebt sind auch die Steaksandwiches Bifana, für dessen Füllung

Schweinesteak in feine Stücke zerteilt und langsam in scharfer Soße gekocht wird. Hauptmahlzeit ist bei den Portugiesen das Abendessen (Janta). Dazu geht man gerne in großer Runde ins Restaurant und isst Arroz de Pato (Reis mit Entengeschmack), Spanferkel, gebratenes Zicklein, Carne de porco (Schweinefleisch mit Muscheln), Beef carpaccio oder Caldo Verde (Grünkohlsuppe). Zum Nachtisch gibt es dann ein süßes Gebäck und dazu einen Portwein. Bom apetite - guten Appetit.



Francesinha - das Original aus Porto

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Für die Sandwiches:

4 kleine	Linguïça (Paprika-Grillwurst) oder Nürnberger
2	Chorizo
4	dünne Rindersteaks
12 Scheiben	Kochschinken
	Salz, Pfeffer
2 EL	Sonnenblumenöl
12 Scheiben	Toast
12 Scheiben	Käse z. B. Cheddar
4	Eier

Für die Soße:

1 kleine	Zwiebel
1 EL	Butter
1	Lorbeerblatt
3 EL	Tomatenmark
1 TL	Rinderbrühe (Pulver)
300 ml	Bier
1 EL	Maisstärke
	Salz, Pfeffer
1 TL	Piri-Piri
50 ml	Portwein
1 Schuss	Brandy

1 Für die Soße die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne die

Butter auslassen, Lorbeerblatt und Zwiebel dazugeben und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Tomatenmark und Rinderbrühe hinzufügen, kurz anrösten und mit dem Bier ablöschen. Die Maisstärke in etwas Wasser verrühren, bis keine Klümpchen mehr da sind. Stärke zur Masse in die Pfanne geben. Alles kurz unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Piri-Piri würzen. Portwein und Brandy hinzugeben und noch einmal für eine Minute aufkochen. Durch ein Sieb geben und warm halten.

2 Die Würstchen und die Chorizos der Länge nach vierteln, salzen und pfeffern. Die Steaks abtupfen und ebenfalls salzen und pfeffern. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Rindersteaks, die Chorizo- und Würstchenviertel darin von allen Seiten braten, bis sie rundum gebräunt sind. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

3 Die Toastscheiben kurz antoasten, bis sie leicht braun sind. In eine Auflaufform vier Toastscheiben mit jeweils einem Steak und 4 Stücken Wurst und Chorizo belegen und mit einer Schei-

be Toast bedecken. Hierauf jeweils 4 Viertel Wurststücke und Chorizo sowie jeweils drei Scheiben Kochschinken verteilen. Mit einer Toastscheibe als Deckel abschließen. Mit jeweils 3 Scheiben Käse bedecken, so dass diese zur Seite noch etwas überlappen. Im Backofen für etwa 10 Minuten überbacken. Sobald der Käse anfängt zu verlaufen, ein Ei über jedes Toast aufschlagen und mitgaren. Wenn der Käse den gewünschten Bräunungsgrad hat, die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Toasts mit der Soße übergießen. In Porto isst man Pommes dazu.

Info

Francesinha ist DIE Spezialität aus Porto.

Das Kult-Sandwich ist ein absolutes „must-eat“ für alle Porto-Reisenden.

Übersetzt bedeutet der Name „kleine Französin“. Doch von „klein“ kann man nicht wirklich sprechen. Das überbackene Sandwich hat es in sich und strotzt nur vor Fleischgeschmack und Würze.

Kenner sind sich einig, dass das Francesinha eine Mischung aus Auflauf, Pizza, Burger und BBQ ist.



Einfach Hausgemacht

Alle 14 Tage plaudert Wolfgang Koschny, Chefredakteur des Magazins „Einfach Hausgemacht“ in der Podcastreihe informativ über Hintergründe, Tipps und Trends in Sachen Kochen, Backen oder Haushalt.



<https://www.podcast.de/podcast/710609/einfach-hausgemacht>



NETFLIX

Wer kann, der kann!



In der amüsanten Show treten drei Hobbybäcker gegeneinander an und geben ihr Bestes, um die Aufgaben der Jury zu erfüllen. Doch das ist leider nicht so einfach, denn von Professionalität ist man hinterm Backblech weit entfernt. Die Resultate sind oft lustig.

<https://www.netflix.com/watch/81093555>

Voll im Trend: **Monkey Bread**

Woher der Name dieses süßen Kuchens kommt, weiß man nicht mehr so genau. Das ist allerdings auch nicht wichtig, denn diese in den USA äußerst beliebte Süßigkeit ist einfach der Hammer. Dafür vermengt man 400 g Weizenmehl, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 Prise Salz, 50 g Zucker in einer Schüssel und gibt 275 ml warme Milch dazu. Daraus knetet man einen geschmeidigen Teig und lässt ihn abgedeckt für 45 Minuten an einem warmen Ort gehen. In einem Topf 125 g Butter schmelzen und in eine Schale füllen. In einer zweiten Schale 240 g Zucker und 2 TL Zimt mischen. Eine Gugelhupfform einfetten und den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Teig noch mal durchkneten, in 30 gleich große Stücke teilen und daraus Kugeln rollen. Die Kugeln erst in der Butter wälzen, danach in der Zimt-Zucker-Mischung und die Kugeln in die Gugelhupfform geben. Die Form rundherum gleichmäßig befüllen, nochmal 30 Minuten gehen lassen und im Ofen für 30 Minuten backen. 15 Minuten abkühlen lassen, dann ist das „Affenbrot“ fertig zum Abzupfen.



Welt-Maultaschentag

Es gibt den Weltfischbrötchentag im Mai, den Spareribs-Tag im Juli oder den Tag der Zimtschnecken im Oktober. Warum soll es dann nicht auch einen Welt-Maultaschentag geben? Das fand auch Maultaschenblogger Volker Klenk und rief 2019 diesen besonderen Aktionstag ins Leben. Seitdem findet der Welt-Maultaschentag immer am Gründonnerstag statt. Der fällt in diesem Jahr auf den 6. April.

Dieser Termin kommt nicht von ungefähr. Maultaschen werden in der schwäbischen Küche traditionell in der Karwoche gegessen. Damit beging man früher ganz offen ein kleines Täuschungsmanöver gegenüber der Kirche. Denn in der Fastenzeit zwischen Fasching und Ostern gehörte Fleisch eigentlich nicht zum Speiseplan. Das fiel allerdings nicht jedem Gläubigen leicht. Und so versteckte man die leckere Mischung der Maultaschen, die aus Brät, Zwiebeln und eingeweichten Brötchen besteht, einfach zwischen zwei Schichten Nudelteig. Kein Wunder, dass man im Schwabenländle auch „Herrgottsbscheißerle“ zu Maultaschen sagt. Und Grund genug, einen eigenen Aktionstag zu haben.



Kennst du das schon?

Boudin Noir

Hand aufs Herz, bei dieser Wurst klingt doch schon der Name lecker, oder? Hinter der Boudin Noir verbirgt sich eigentlich nichts anderes als eine französische Variante der Blutwurst. Allerdings unterscheidet sich die Wurst unserer westlichen Nachbarn doch etwas vom deutschen Pendant. Denn während in der Blutwurst durchaus größere Fleischstückchen enthalten sein dürfen, ist die Boudin Noir wunderbar weich.

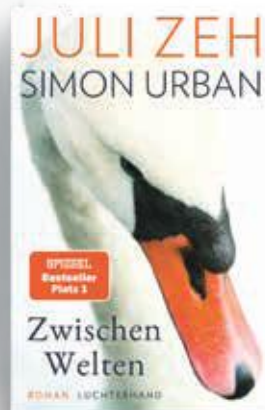
Hergestellt wird sie aus gewürztem Schweineblut, Schweinespeck, Schwarte, geschmorten Zwiebeln und Sahne. Abgeschmeckt wird das Ganze mit regional sehr unterschiedlichen Kräutern und Gewürzen wie Pfeffer, Thüringer Majoran oder auch Zimt. Nach dem Abfüllen wird die Wurst dann mal mehr, mal weniger doll geräuchert. Auch das ist von Region zu Region unterschiedlich.

Man kennt die Boudin Noir übrigens nicht nur in Frankreich. Auch in Belgien sowie im spanischen Katalonien kommt die leckere Blutwurst auf den Tisch. Und sogar in der Cajun-Küche wird sie verwendet. Sie schmeckt gegrillt, gebraten, frittiert oder nur heiß gemacht und das in vielen Varianten. Nur schneiden lässt sie sich nicht gut. Aber das verzeiht man ihr gerne.



Spannender Lesestoff im April

Wenn sich im April das Wetter mal wieder nicht entscheiden kann, tut es gut, mit dem richtigen Buch, einfach auf der Couch zu bleiben. Wir haben da einen Tipp:



Wenn Juli Zeh und Simon Urban gemeinsam einen Roman schreiben, kommt etwas ganz Besonderes heraus. In ihrer Geschichte geht es um Theresa und Stefan. Er ist Journalist und Klimaschützer, sie ist Bio-Bäuerin in Brandenburg. Früher waren sie mal Familie füreinander, heute nicht mehr. In unzähligen Mails und WhatsApp-Nachrichten versuchen sie, sich wieder anzunähern.

„Zwischen Welten“,
Juli Zeh und Simon Urban
448 Seiten, 24 Euro

Happy Birthday, Mobiltelefon

Kennen Sie Martin Cooper? Wahrscheinlich eher nicht. Dabei hat der Amerikaner absolute Technikgeschichte geschrieben. Der Entwickler bei der Firma Motorola war der Erste, der jemals ein Gespräch per Handy führte. Das war am 6. April 1973, also genau vor 50 Jahren. Damals war das Mobiltelefon noch ungefähr so groß wie ein Ziegelstein und auch ähnlich schwer. Trotzdem war es deutlich kleiner, als alles andere, was zuvor als mobiles Telefon diente. Bis zur Marktreife dauerte es aber noch etwas. Erst im September 1983 erhielt das erste kommerzielle Handy die Zulassung. Martin Coopers Gespräch ging übrigens an seinen Konkurrenten bei der Firma Bell Labs.

Tag des Baums

Der beste Tag, um einen Baum zu umarmen, ist jeder Tag. Falls man dafür aber einen besonderen Anlass braucht, kann man auch den 25. April nehmen. Denn dann ist der Tag des Baumes. Der wird in diesem Jahr zum 71. Mal gefeiert. Ins Leben gerufen wurde er damals von der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald, die auf die starken Waldverluste durch den Krieg aufmerksam machen wollte. Auch heute will man durch den Aktionstag zeigen, wie wichtig Bäume für Umwelt und Menschen sind. Das macht man unter anderem durch viele Mitmachaktionen, bei denen jedes Jahr auch unzählige Setzlinge gepflanzt werden.



Unsere Rezepte
finden Sie unter
www.carneo-online.de.

GRÜN ALLEINE LIEGT UNS NICHT!



LECKERE HOCHSTAPLER!

Sandwiches

1 Club Sandwich

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

8 Scheiben	Bacon
150 g	Hähnchen-Aufschnitt
2	Eier
12 Scheiben	Toast
300 g	Tomaten
150 g	Eisbergsalat
200 g	Salat-Mayonnaise
1 EL	Senf
1/2 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

1 Eier hart kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig

auslassen. Brotscheiben portionsweise toasten und warmhalten.

2 Tomaten in Scheiben schneiden, Salat in Blätter teilen. Mayonnaise und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3 Sandwichscheiben mit Mayonnaise bestreichen. Auf 4 Scheiben ca. die Hälfte des Salats verteilen. Mit Ei und Tomate belegen, eine weitere Brotscheibe auflegen, darauf je 2 Scheiben Bacon, Hähnchen-Aufschnitt und Ei geben. Mit Salat und Tomate abschließen und eine Brotscheibe auflegen. Diagonal halbieren.

2 Pastrami-Sandwich

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

240 g	Pastrami
	Butter
8 Scheiben	Misch- oder Roggenbrot
80 g	fertiges Sauerkraut
6 EL	Thousand Island-Dressing
4 Scheiben	Emmentaler

1 Brot beidseitig buttern, in einer Pfanne anrösten und herausnehmen. Sauerkraut ausdrücken und mit dem Pastrami in der Pfanne erwärmen. Brotscheiben mit Dressing bestreichen, Pastrami, Sauerkraut und Käse daraufgeben und mit einer zweiten Brotscheibe abschließen.

3 Pulled Pork Sandwich

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Pulled Pork
8 Blätter	Römersalat
300 g	Gouda
300 g	BBQ-Soße
8 Scheiben	Weizenbrot
8 TL	Senf
4 EL	Butter

1 Salat waschen, trocken schütteln. Käse reiben. Pulled Pork, BBQ-Soße und Käse mischen. Brotscheiben mit Senf bestreichen. Fleischmischung und Salat auf 4 Scheiben verteilen, mit übrigen Scheiben abschließen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Sandwiches darin ca. 2 Minuten von jeder Seite braten. Fertige Sandwiches halbieren.

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Hähnchenbrustfilet
	Salz, Pfeffer
4 EL	Öl
1	Fladenbrot
50 g	grünes Pesto
6	Tomaten
2-4 Kugeln	Mozzarella
150 g	Rucola

1 Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und die Sehnen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. In eine Auflaufform geben und im Backofen etwa 20 Minuten garziehen lassen. Nach

Belieben für die letzten 5-10 Minuten das Fladenbrot mit in den Ofen geben, um es knusprig zu rösten.

2 Fladenbrot aufschneiden und beide Hälften mit Pesto bestreichen. Hähnchenfilet in etwa 6 mm dicke Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, Rucola waschen, trocken schütteln und hacken.

3 Die untere Hälfte des Fladenbrotes mit Tomate, Hähnchen, Mozzarella und Rucola belegen. Brotdeckel auflegen. Das Fladenbrot in vier Portionen teilen und servieren.



Zwei Scheiben Brot und etwas Köstliches dazwischen: Das sind Sandwiches. Namensgeber dieser Mahlzeit ist John Montagu, der vierte Earl of Sandwich. Der Überlieferung nach, war der Earl ein leidenschaftlicher Kartenspieler. Um das spannende Spiel nicht für Mahlzeiten unterbrechen zu müssen, ließ er sich von seinem Butler belegte Brote an den Spieltisch bringen. Die konnte er mit einer Hand verspeisen - und mit der anderen Hand weiter Karten spielen. Heute ist das Sandwich ein beliebter Snack auf der ganzen Welt. Unsere üppig belegten Varianten eignen sich sogar als Hauptmahlzeit.



5 BLT-Sandwich

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	panierte Hähnchenschnitzel
12 Scheiben	Bacon
4 EL	Öl
4 Scheiben	Gouda
2	Tomaten
2	Avocados Salz, Pfeffer
8 Scheiben	Sandwichtoast
4 EL	Mayonnaise
8 Blätter	Salat

1 Hähnchenschnitzel in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Auf jedes Schnitzel eine Scheibe Käse auflegen, Deckel schließen und den Käse schmelzen lassen. Den Bacon kross auslassen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, das Fleisch der Avocados mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Brotscheiben anrösten. Vier Scheiben mit Mayo bestreichen und mit Salat, Tomate, Hähnchen und Bacon belegen. Die restlichen Brotscheiben mit Avocado-creme bestreichen und die Sandwiches damit abschließen.

6 Roastbeef-Sandwich

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g	Roastbeef, dünn geschnitten
12 Scheiben	Vollkornbrot
2	rote Zwiebeln
200 g	Salatgurke
2	Tomaten
8 Blätter	Blattsalat
Für die Meerrettich-Creme:	
2	Gewürzgurken
1	kleiner Apfel
200 g	Mayonnaise
4 EL	Joghurt
4 EL	Sahne-Meerrettich
	Salz

1 Für den Aufstrich die Gewürzgurken und den Apfel sehr fein würfeln. Mit Mayonnaise, Joghurt, Meerrettich und Salz verrühren.

2 Vollkornbrot im Toaster anrösten und mit der Meerrettich-Creme bestreichen. Die Zwiebeln schälen. Zwiebeln, Salatgurke und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Die Brote mit Salat, Tomatenscheiben, Roastbeef, Gurkenscheiben und Zwiebeln belegen. Eine weitere Brotscheibe auflegen und erneut schichten, mit einer dritten Brotscheibe abschließen.

7 Puten-Cranberry-Sandwich

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

170 g	Putenbrust
4 Scheiben	Toast oder Walnuss-Brot
2-3 EL	Butter
6 Scheiben	Brie (ohne Rinde)
4 EL	Cranberry-Soße, ersatzweise Preiselbeeren

1 Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen, Brotscheiben von einer Seite buttern. Auf die ungebutterte Seite zwei Scheiben Brie, Beerensoße und Putenbrust geben. Zweite Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach außen daraufgeben. Brote in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun anrösten, dabei einen Deckel auflegen, damit der Käse schmelzen kann. Halbieren und heiß servieren.

8 Steak-Sandwich

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

600 g	Rinderhüftsteak
2 EL	Öl
20 g	Senf
80 g	Frischkäse
40 ml	Milch
	Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL	Butter
2 St	Ciabatta
100 g	Rucola

1 Die Steaks waschen und trockentupfen. In einer Pfanne Öl hoch erhitzen, die Steaks pro Seite 2 Minuten scharf anbraten und anschließend in Alufolie gewickelt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

2 Für den Dip den Senf mit dem Frischkäse und der Milch in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

3 Butter in der Pfanne schmelzen lassen, den Sud von den Steaks dazugeben. Ciabatta ggf. im Ofen fünf Minuten anrösten, aufschneiden und den Butter-Steak-Sud auf die Schnittflächen träufeln.

4 Den Rucola waschen und trocknen. Die Steaks dünn aufschneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Ciabattahälfte mit Steakstreifen und Rucola belegen. Senfsoße darüber verteilen und zweite Ciabattahälfte daraufsetzen.



5



6



7



8



Unser Eintopf des Monats weckt bei vielen besondere Erinnerungen. Schon klar, nicht jeder mag Hülsenfrüchte, doch diese besondere Bohnensuppe ging früher immer. Das lag einerseits garantiert daran, dass der Eintopf so schön sämig war, aber ganz bestimmt auch an der Fleischeinlage. Denn die ist ein absolutes Muss und gibt dem Gericht erst den richtigen Kick. Muttis weißer Bohneneintopf war natürlich der Beste überhaupt. Nur sie schaffte es, dass die Kartoffeln und Möhren noch bissfest, die Bohnen aber weich waren. Mit unserem Rezept bekommen Sie es garantiert genauso hin und können sich so auf einen weiteren Ausflug in Ihre Kindheit freuen.

Variation gefällig?

Unsere Bohnensuppe ist ein echter Tausendsassa und immer offen für Variationen. Denn dieser Eintopf schmeckt auch mit anderen Bohnensorten ganz hervorragend. Egal, ob man Kidneybohnen oder schwarze Bohnen nimmt, jede Sorte gibt der Suppe eine etwas andere Nuance und Geschmacksrichtung. Allerdings sollte man dann jeweils die Einweichzeit beachten. Wer es lieber traditionell und schneller mag, kann übrigens auch auf weiße Bohnen aus der Dose oder aus dem Glas zurückgreifen. Auch beim Fleisch kann man mutig sein. Denn der Eintopf wird genauso lecker, wenn man statt Rind lieber Lammfleisch nimmt und etwas Tomatenmark dazu gibt. Dann bekommt die Suppe einen leicht orientalischen Einschlag. Aber auch mit Mettenden oder Salsiccia statt Fleisch ist das Gericht ein Gedicht. Wer es ein bisschen schärfer mag, gibt ein paar Tropfen Tabasco dazu.

Unter Suppenfleisch versteht man Zuschnitte aus Rinderbrust, Beinscheibe, Ochsenschwanz oder Querrippe mit langen Fasern und mit einem hohen Anteil an Bindegewebe und Fett.



Das schmeckt ja wie bei Muddern!

Muttis Bohneneintopf mit Rindfleisch

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std. 15 Minuten

Einweichzeit Bohnen: 12 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Suppenfleisch vom Rind
1 kg	Markknochen
500 g	weiße Bohnen, getrocknet
1	Sellerieknolle
1/2 Stange	Porree
5	Kartoffeln
4	Möhren
1 TL	Bohnenkraut, getrocknet
1 TL	Majoran, getrocknet
40 g	Salz
1/4 TL	Pfeffer
3 Zweige	Petersilie

1 Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Sellerie putzen und in grobe Stücke schneiden. Porree waschen und in große Stücke schneiden. Das Fleisch und die Markknochen in einen großen Topf

mit etwa 1 Liter Wasser geben. Sellerie und Porree dazugeben und alles für 1 Stunde kochen, bis das Fleisch weich ist. Sellerie, Porree sowie Fleisch und Knochen herausnehmen. Die Bohnen abgießen und in die Brühe geben. Majoran und Bohnenkraut hinzugeben und alles etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind.

2 Währenddessen Kartoffeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden. Etwa 20 Minuten bevor die Bohnen weich sind in den Topf geben und mitköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch kleinschneiden und in die Suppe geben.

3 Petersilie waschen, trocken schüttern und klein zupfen. Auf die Suppe geben. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Bunte Eier

Zum Färben von Eiern braucht es keine Chemie. Das geht auch ganz natürlich mit pflanzlichen Materialien. Für ein perfektes Ergebnis nimmt man weiße Eier, sie nehmen Farbe am besten an. Mit etwas Essig gereinigt, entfernt man nicht nur das aufgedruckte Mindesthaltbarkeitsdatum von den Eiern, sondern sogar gleich noch etwaige Keime.

Den natürlichen Farbsud herzustellen, ist ganz einfach. Für gelbe Farbe kann Kurkumapulver verwendet werden (20 g auf 1 Liter Wasser, 10 Min. kochen). Orange lässt sich mit Zwiebel- oder Karottenschalen herstellen (250 g auf 1 Liter Wasser, 20 Min. kochen). Rot bekommt man durch Rote Beete (3 bis 4 Knollen auf 1 Liter Wasser, 45 Min. kochen). Grün lässt sich durch Petersilie gewinnen (1 Bund auf 1 Liter Wasser, 45 Min. kochen). Um blaue Farbe zu bekommen, nimmt man Rotkohl oder Heidelbeeren (200 g auf 1 Liter Wasser, 30 Min. kochen).

Allerdings sind Farben nicht alles. Durch das richtige Muster wird ein Osterei erst zum Hingucker. Für grafische Deko auf den Eiern schneidet man Streifen, Quadrate oder Punkte aus Papier und klebt sie mit Klebeband auf die Eier. So dekoriert, wandern die Eier dann für mindestens 30 Minuten in den Farbsud. Nach dem Färben lässt man die Eier trocknen und zieht dann das Klebeband ab. So bleiben die abgeklebten Flächen weiß, während der Rest schön bunt wird.

Für ein Blattmuster legt man einfach Blätter auf die Eier und gibt diese in einen alten Nylonstrumpf. Dieser wird so verknotet, dass Blätter oder Blüten nicht verrutschen können. Das Ei samt Strumpf für 30 Minuten in den Farbsud legen und dann gut trocknen lassen, damit das Motiv beim Auswickeln nicht verwischt.



Kochen mit Gewürzen

Majoran

Gewürze geben Gerichten den nötigen Pfiff, verfeinern die Zutaten und bringen bestimmte Geschmacksnuancen erst richtig hervor. Gewürze können aber auch noch mehr. Sie haben viele nützliche Funktionen und machen ein Gericht oftmals besser bekömmlich. Manche von ihnen werden schon seit Jahrtausenden verwendet. Auch die Gewürz- und Heilpflanze Majoran war schon bei den alten Römern bekannt. Schon damals wurde das Kraut aus der Familie der Lippenblütler, das den lateinischen Namen *Origanum majorana* trägt, als Heilmittel gegen diverse Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Im antiken Griechenland schmückte man traditionell Brautpaare mit diesen Kräutern und führte dies auf den Gott der Hochzeiten zurück, der mit einem Kranz aus Majoran dargestellt wurde. Dass ausgerechnet diese beiden antiken Völker Majoran nutzten, kam nicht von ungefähr, ist doch der Ursprung der Pflanze die östliche Mittelmeerregion, von wo aus sie sich im ganzen Mittelmeerraum verbreitete.

Heute gibt es über 40 Sorten der mehrjährigen Pflanze, die eng verwandt ist mit Kräutern wie Oregano, Rosmarin oder Bohnenkraut. Der einfach zu ziehende Majoran mit seinen kleinen, aromatisch duftenden Blättern, kann eine Wuchshöhe von 90 Zentimetern erreichen. Er kann im Garten angepflanzt werden, gedeiht aber auch in Töpfen auf der Fensterbank oder dem Balkon. Das größte Majoran-Anbaugebiet Europas liegt übrigens in Aschersleben (Sachsen-Anhalt). Dort baut man die weltweit beliebte Sorte „Thüringer Majoran“ an und zelebriert das Würzkraut zum Beispiel, indem man jährlich die Majorankönigin kürt. Die wird dann, natürlich, mit einem Majoran-Kranz gekrönt.

In der Küche nutzt man den kräftigen Geschmack für Eintopfgerichte und deftige Speisen. Da die ätherischen Öle sich beim Erhitzen schnell verflüchtigen, gibt man sie, sparsam dosiert, weil sehr dominant, erst zum Schluß dazu.



Frikadellen mit gebratenem Gemüse und Couscous

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Für die Frikadellen:

500 g	gemischtes Hack
1	Brötchen
1	Zwiebel
1	Ei
1 TL	Salz
1 TL	Senf
1 TL	getrockneter Majoran
1 TL	Paprikapulver
	Pfeffer
2 TL	Petersilie
2 EL	Öl

Für das Gemüse:

2	Zucchini
150 g	Cherrytomaten
2	Möhren
1 Dose	Kichererbsen
1	Zitrone
4 EL	Olivenöl
2 TL	getrockneter Oregano
2 TL	Paprikapulver
	Salz und Pfeffer

Für den Couscous:

250 ml	Gemüsebrühe
250 g	Couscous
3 Zweige	Petersilie

1 Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Hack in eine Schüssel füllen,

Zwiebel, Ei und Gewürze dazugeben und alles gut vermengen. Brötchen ausdrücken und zur Hackmasse geben. Alles sehr gut verkneten und aus der Masse kleine Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weiterbraten, dabei mehrfach wenden.

2 Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen. Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zitrone auspressen. Den Saft mit Öl, Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Mit dem Gemüse in eine Schüssel geben und alles vermengen. Das Gemüse in einer tiefen Pfanne etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur garen, bis die Möhren bissfest sind.

3 Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Den Couscous in eine Schale geben, mit der aufgekochten Brühe übergießen und quellen lassen. Den Couscous mit dem Gemüse und den Frikadellen anrichten. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und das Gericht damit garnieren.



Unter dem Begriff „Gemischtes Hack“ versteht man eine Mischung aus Schweine- und Rinderhack. Es hat einen Fettgehalt von maximal 30 Prozent. Durch den Fettgehalt ist es besonders saftig und eignet sich daher besonders gut für Frikadellen. Das schnell verderbliche Hack sollte möglichst noch am selben Tag verarbeitet werden.

Hähnchenschenkel mit Pak Choi und Shiitake

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

5	Hähnchenoberschenkel ohne Knochen
	Salz, Pfeffer
4 TL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
10 g	Ingwer
250 g	Shiitake
6	Baby Pak Choi
200 g	Mozzarella
1 EL	süßer Senf
1 TL	getrockneter Majoran
2 TL	Reis-Essig
1 TL	Paprikapulver edelsüß
50 ml	Sojasoße

1 Hähnchenoberschenkel abtupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen

und das Fleisch von beiden Seiten 5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Pilze waschen und halbieren. Äußere Blätter des Pak Choi entfernen, Strunkansatz abschneiden, die Blätter abspülen und trocken schütteln. Den Mozzarella reiben oder in kleine Stücke schneiden.

3 Knoblauch in die Pfanne geben und kurz andünsten. Pilze hinzugeben und für 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze herausnehmen.

In den Sud Senf, Majoran, Reis-Essig, Paprikapulver, Ingwer und Sojasoße geben. Alles gut vermengen.

4 Den Pak Choi in eine ofenfeste Form geben. Die Hähnchenoberschenkel und Pilze darauf legen und alles mit dem Sud aus der Pfanne bedecken. Mit dem Mozzarella bestreuen und im Ofen für etwa 35 Minuten backen. Dazu passt Basmati- oder Vollkornreis.



Ganz besondere Schweine!



Schweinefleisch ist vielseitig, lecker und die beliebteste Fleischsorte der Deutschen. Statistisch gesehen verzehrte in 2021 jeder Deutsche rund 31 Kilo in Form von Schnitzel, Kasseler, Braten oder Rippchen. Die wenigsten Fleischliebhaber wissen allerdings, von welcher Schweinerasse das Schnitzel stammt, das gerade vor ihnen auf dem Teller liegt. Dabei ist Schwein eben nicht gleich Schwein. Neben der beliebtesten Deutschen Landrasse, gibt es einige Rassen, die besondere Eigenschaften haben und durch verschiedene Umstände als fast ausgestorben galten.

Berkshire Schwein oder Kurobuta

Schweine dieser Rasse sind etwas ganz Besonderes. Das Berkshire ist eine der ältesten gezüchteten Rassen und hat den Ursprung, wer hätte es gedacht, im britischen Berkshire. Erstmals erwähnt wurden die Berkshire Schweine bereits im 16. Jahrhundert. Schon damals war der Speck und Schinken dieser Tiere aufgrund der besonders hohen Qualität sehr begehrt. Doch damit nicht genug: So hat das Fleisch des Berkshire eine so hohe intramuskuläre Fetteinlagerung, dass viele Feinschmecker es sogar mit dem Geschmack des Wagyu-

Rinds vergleichen. Dank dieser besonderen Merkmale nahmen britische Diplomaten ein paar Berkshire Schweine im 18. Jahrhundert als Geschenk mit, als sie einen Besuch in Japan machten. Hier wusste man die Schweine schnell zu schätzen, züchtete sie nach und nannte sie Kurobuta. Auch viele Spitzenköche setzen in ihren Restaurants aufgrund der tollen Qualität auf das Fleisch der Berkshire-Schweine. Ja, sogar das englische Königshaus hielt schon Berkshire Schweine auf Windsor Castle.



Das Turopolje Schwein

Das grau-weiße Turopolje Schwein mit den charakteristischen schwarzen Punkten und den langen, halbhängenden Ohren ist nicht nur aufgrund seines Aussehens eine Besonderheit. Turopoljes gehören auch zu den entspanntesten Schweine-rassen überhaupt. Stress lässt man gar nicht erst an sich ran, genauso wenig wie Kälte. Denn aufgrund der dicken Borsten, kann auch ein raues Klima diese Schweine mit ihrer bis zu 15 Zentimeter dicken Speckschicht nicht umhauen. Ursprünglich stammt diese Rasse aus der kroatischen Region Turopolje, die ihnen auch den Namen gab. Der Krieg in Kroatien in den 1990er Jahren dezimierte die Zahl der Turopolje Schweine gefährlich, so dass die Rasse fast ausstarb. Nur etwa 30 rein-rassige Tiere überlebten den Krieg. Tierschutzorganisationen übernahmen nach 1994 erfolgreich die Erhaltung der Turopolje Schweine.



Das Mangalica Schwein

Warum man das Mangalica auch Wollschwein nennt, wird schnell klar. Denn das Borstenkleid dieser robusten Art, die in den 1990ern ebenfalls fast ausgestorben war, sieht ein bisschen wie die Wolle von Schafen aus. Dank ihrer „Wolle“ kommen Mangalica sehr gut mit Kälte und sogar Schnee zurecht. Den Ursprung hat die Rasse übrigens in Ungarn. Während der Zeit des österreichisch-ungarischen Reiches waren Wollschweine sogar Teil des Staatsschatzes. Bis heute lieben die Ungarn das Fleisch des Mangalica. Und auch die Sterneküche hat es für sich entdeckt, denn die Schweine dieser Rasse haben einen hohen Fettanteil direkt unter der Haut und auch das Fleisch ist schön marmoriert. Diese Rasse wurde glücklicherweise wiederentdeckt und davor bewahrt, auszusterben.



Schwäbisch-Hällische Landschweine

Diese Schweineart ist eine der traditionellsten deutschen Landrassen. König Wilhelm I. von Württemberg ließ rund um das Jahr 1820 chinesische Maskenschweine mit heimischen Rassen kreuzen. Heraus kam das Schwäbisch-Hällische Landschwein mit seiner charakteristischen Färbung, das man in seiner Heimat Schwäbisch Hall politisch nicht ganz korrekt „Mohrenköpfe“ nennt. Ende der 1980er Jahre wäre diese Schweinerasse allerdings fast ausgestorben. Nur noch ein Eber und sieben Sauen der Schweine mit ihren schwarzen Köpfen und Hinterbeinen lebten noch. Landwirte aus der schwäbischen Region Hohenlohe sorgten dann dafür, dass der Fortbestand der Art gesichert werden konnte. Sie schlossen sich zu einer Erzeugergemeinschaft zusammen, in der alle Mitglieder strengen Richtlinien hinsichtlich der Haltung und Fütterung der Tiere folgten. Mit Erfolg. Mittlerweile trägt das Schwäbisch-Hällische Landschwein das von der EU verliehene Siegel „geschützte geografische Angabe (g.g.A.)“. Ähnlich wie beim Champagner, dem Schwarzwälder Schinken oder der Thüringer Rostbratwurst darf diese Kennzeichnung nur dann genutzt werden, wenn die dazugehörigen Bestimmungen erfüllt sind. Das Fleisch der „Mohrenköpfe“ ist etwas dunkler als das anderer Rassen, hat eine feine intramuskuläre Fettzeichnung und ist aufgrund der artgerechten Tierhaltung und Fütterung besonders aromatisch im Geschmack.



Gewinnspiel

Zu gewinnen:
2x Warmhalteplatte
PROFESSIONAL
von Spring

Sie haben diese Ausgabe von carneo aufmerksam gelesen?
Dann können Sie unsere Gewinnspielfrage ganz leicht beantworten:

Viele alte Schweinerassen waren in Deutschland fast verschwunden und werden nun wieder gezüchtet, sodass ihr Fleisch wieder häufiger auf unseren Tellern landet. Welche der folgenden drei Schweinerassen ist KEINE dieser alten Rassen?:

- A. Turopolje-Schwein
- B. Warzen-Schwein
- C. Mangalica-Schwein

Wissen Sie die Lösung? Senden Sie **bis zum 05.05.2023** eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem **Namen der Fleischerei**, in der Sie „carneo“ erhalten haben, an:

B&L MedienGesellschaft mbH & Co. KG

Stichwort: „Warmhalteplatte“

Max-Volmer-Straße 28

40724 Hilden

Oder senden Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Warmhalteplatte“ und der richtigen Antwort, Ihrer postalischen Anschrift sowie dem **Namen des Fleischers**, bei dem Sie das Kundenmagazin „carneo“ erhalten haben, an: **gewinnspiel@carneo-online.de**

Einsendeschluss ist der 05.05.2023. Aus allen richtigen Antworten wird der Gewinner durch Losentscheid ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, der Gewinner wird schriftlich informiert. Die Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich zur Ermittlung und Benachrichtigung des Gewinners verwendet und danach gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht zulässig.

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.



Alles fertig für den Osterbrunch!
Nun übernimmt die Warmhalteplatte
und garantiert, dass alle Speisen
dampfend auf den Tellern landen.

Kartoffelpüree mit Speck und Spiegelei

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

200 g	Speckwürfel
1 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 1/2 TL	Salz
100 ml	Milch
50 g	Butter
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 EL	Öl
8	Eier
2 EL	Rapsöl
2 Zweige	Petersilie

1 Die Kartoffeln schälen und vierteln. In einem großen Topf das Wasser zum Kochen bringen, Salz dazugeben. Die Kartoffeln hinzufügen und alles rund 25 Minuten zugedeckt garen lassen.

2 Die Milch in einem zweiten Topf erhitzen, die Butter hineingeben und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3 Kartoffeln abgießen. Die Milch-Butter-Gewürz-Mischung zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Stampfer vermengen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Öl in eine Pfanne erhitzen und darin den Speck anbraten. Den Speck aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In dieselbe Pfanne die Eier aufschlagen und braten, bis sie rundum gestockt sind.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Kartoffelpüree mit dem Speck und den Spiegeleiern anrichten. Mit Petersilie garnieren.

FAMILIENKÜCHE - EINFACH LECKER

Osterhasen aus Hefeteig

Für 6 Hasen

Zubereitungszeit: 1 Std. 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Mehl
1/2 Würfel	Hefe
60 g	Zucker
250 ml	lauwarme Milch
1	Ei
1 Prise	Salz
60 g	Butter
1	Eigelb
1 EL	Milch

Für die Marzipanmöhren:

100 g	Marzipanrohmasse
50 g	Puderzucker
1/2 Tube	gelbe Lebensmittelfarbe
1/2 Tube	rote Lebensmittelfarbe
1/4 Tube	grüne Lebensmittelfarbe

1 Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Darin Hefe, 1 TL Zucker und 4 EL Milch verrühren. Anschließend an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

2 Den Rest der Milch, Zucker, Salz, das Ei und die Butter zum Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Weitere 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3 Den Teig in 6 größere Kugeln für die Hasenkörper, 6 kleinere Kugeln für die Köpfe sowie 24 kleine Kugeln für die Füße und Ohren und 12 kleine Würste für die Arme aufteilen. Die großen Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kugeln für die Köpfe obendrauf legen und etwas mit dem Körper zusammendrücken. Die Kugeln für die Ohren lang ziehen und oben am Kopf, die für die Füße unten anfügen und alles andrücken. Die kleinen Teigwürste zu Armen formen und oben auf die große Kugel geben. Einen dicken Holzstab oder eine Mandel unter die Arme geben und mitbacken. So hat man Platz für die Marzipanmöhre.

4 Eigelb und Milch vermengen und damit die Hasen bestreichen. Im Backofen ca. 15 bis 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

5 Für die Möhren die Marzipanrohmasse und den Puderzucker in eine Schüssel geben und alles gut verkneten. Etwa 1 EL Masse abnehmen und beiseite stellen. Soviel von der gelben und roten Lebensmittelfarbe hinzufügen, bis die Masse den richtigen Orangeton aufweist. Hieraus 6 Rollen formen und in Möhrenform bringen. Die restliche Masse mit der grünen Lebensmittelfarbe einfärben, daraus das Möhrengrün modellieren und an die Möhren ansetzen. Etwas trocknen lassen und dann dem Hefehasen in die Arme geben.

SIEHT AUS WIE HASE -
SCHMECKT WIE RIND!



MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

