

carneo®

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

06 | 2026

Von Deinem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo

ASIAN BBQ VS. AMERICAN BBQ

ZU GAST IN
MARSEILLE

WARME TAGE
KALTE KÜCHE

DIE BESTEN SOSSEN
CAFÉ DE PARIS SAUCE



**WEIL NIEMAND IN SCHÜRZE
COOL AUSSIEHT!**

**HOL DIR
DEIN SHIRT**



Mehr Infos und Designs unter
www.fleischfanfashion.de

Liebe Leserin und lieber Leser,

sobald das Wetter schöner wird, wird gegrillt - und zwar überall auf der Welt. Dabei gibt es allerdings einige Unterschiede, je nachdem, wo man sich auf dem Erdball befindet. Wir schauen uns auf den nachfolgenden Seiten das asiatische und das amerikanische BBQ genauer an: Die einen mögen kleine Fleischstücke, schnell und heiß gegrillt, bei den anderen darf es gerne ein großes Stück sein, das langsam bei niedriger Temperatur gegart wird. Köstlich ist beides und vielleicht findest du ja Inspiration für deine Grillsaison. Das Fleisch auf dem Grill soll ordentlich brutzeln, deine Haut dagegen nicht, deshalb: Tipps für richtigen Sonnenschutz findest du auf Seite 13. Außerdem machen wir einen kleinen Ausflug nach Marseille, die französische Hafenstadt hat auch so einige Köstlichkeiten zu bieten. Französisch ist auch unser Soßenrezept in dieser Ausgabe: „Café de Paris“-Soße ist eine buttrig-cremige Soße, die super zu Steaks passt. Rund um Herzhaftes aus der „kalten Küche“ drehen sich die Seiten 16–19, perfekt für heiße Tage oder ein Picknick am See. Natürlich gibt es in dieser Ausgabe auch wieder saisonale Kochtipps, Einblicke ins Fleischerhandwerk, Blitz-Rezepte und viele Tipps für einen schönen Juni. Viel Spaß beim Lesen!



Asian BBQ vs. American BBQ	Seite 4-9
Zu Gast in Marseille	Seite 10-11
Gut zu wissen!	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Kalte Küche	Seite 16-19
Saisonkalender	Seite 20
Saisonküche	Seite 21



Die besten Soßen	
Café de Paris Sauce	Seite 22-23
Fleischerhandwerk	Seite 24-25
Gewinnspiel	Seite 26
Impressum	Seite 26
Blitzküche	Seite 27



1 MO	TAG DES NAGELLACKS	
2 DI		
3 MI		
4 DO	FRONLEICHNAM	
5 FR	KETCHUP-TAG	
6 SA	TAG DER ORGANSPENDE	
7 SO		
8 MO		
9 DI		
10 MI		
11 DO	TAG DES MAISKOLBENS	
12 FR		
13 SA	TAG DES AXTWERFENS	
14 SO	WELTBUTSPENDETAG	
15 MO		
16 DI		
17 MI	ISS-DEIN-GEMÜSE-TAG	
18 DO		
19 FR		
20 SA	WELTTAG DER PRODUKTIVITÄT	
21 SO	TAG DER LANGEN MENSCHEN	
22 MO		
23 DI		
24 MI		
25 DO		
26 FR	TAG DES KANUS	
27 SA	TAG DER SONNENBRILLE	
28 SO		
29 MO		
30 DI		

ASIAN BBQ VS. AMERICAN BBQ.

AMERIKANISCHES UND ASIATISCHES BBQ KÖNNTEN UNTERSCHIEDLICHER KAUM SEIN - UND HABEN DOCH DIE GLEICHE SEELE.

Während in den USA Rubs, Smoker und Geduld dominieren, begeistern die asiatischen Grilltraditionen hingegen mit Sojasoße, Ingwer, Chili und direkter Hitze. Unsere Rezeptauswahl zeigt, wie unterschiedlich – und zugleich genussvoll – beide Welten sind.



Rindfleisch-Bulgogi

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + Ziehzeit

Schwierigkeitsgrad: normal

600 g Rindfleisch, ideal sind

Hüfte oder Entrecôte

2 Frühlingzwiebeln

je 1 Zwiebel, Möhre

1 EL Öl

1 TL Sesam

Für die Marinade:

3 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer, etwa 2 cm

1 Birne

5 EL Sojasoße

je 2 EL brauner Zucker, Sesamöl

1 EL Reisessig

1 TL Chiliflocken

1 Rindfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. Das geht deutlich leichter, wenn das Fleisch vorher 30–45 Minuten angefroren ist. Frühlingzwiebeln in Ringe schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Möhre in feine Stifte schneiden.

2 Für die Marinade Knoblauch, Ingwer und Birne fein reiben. Mit den übrigen Marinade-Zutaten verrühren. Fleisch und Zwiebel mit der Marinade gut vermengen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen, besser 2 Stunden. Eine Grillplatte (geht auch in der Pfanne oder im Wok) sehr heiß werden lassen. Mit etwas Öl bepinseln und das marinierte Fleisch portionsweise kurz und scharf anbraten. Frühlingzwiebeln gegen Ende kurz mitbraten. Mit Sesam bestreuen und sofort servieren.

3 Wichtig: Bulgogi lebt von hoher Hitze und kurzer Garzeit. Wenn Grillplatte oder Pfanne nicht heiß genug sind, wird es wässrig statt schön glänzend und aromatisch. Dazu passt Reis, gebratene Pilze, asiatischer Gurkensalat oder Kimchi (Rezept auf Seite 6).

Pulled Pork

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 8–14 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

2,5–3 kg Schweineschulter oder
Schweinenacken

2 EL Senf oder Öl

200–300 ml Apfelsaft o. Apfelessig

3–4 EL BBQ-Soße

Für den Rub

je 2 EL brauner Zucker,
Paprikapulver (edelsüß)

je 1 EL Salz, Pfeffer

je 1 TL Knoblauchpulver,
Zwiebelpulver,
Paprikapulver (geräuchert)

1/2 TL Cayennepfeffer

1 Fleisch trocken tupfen. Zutaten für den Rub mischen. Fleisch dünn mit Senf oder Öl einreiben, dann rundum kräftig mit dem Rub würzen. Am besten abgedeckt mehrere Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank legen.

2 Grill oder Smoker vorbereiten. Zieltemperatur: 110–120 °C. Nur indirekte Hitze. Holz für Rauch: Apfel, Hickory oder Kirsche passen gut. Beim Kugelgrill Kohlen nur auf eine Seite oder im Minion-Setup, Wasserschale mit auf den Grill.

3 Fleisch auf die indirekte Seite des Grills oder in den Smoker legen. Deckel schließen und bei 110–120 °C laufen lassen. Ggf. in den ersten Stunden Rauch geben. Nach etwa 3–4 Stunden das Fleisch gelegentlich leicht mit Apfelsaft oder einer Mischung aus Apfelsaft und Essig besprühen.

4 Bei etwa 70–75 °C Kerntemperatur das Fleisch in Butcher Paper oder Alufolie wickeln. Danach zurück auf den Grill oder in den Smoker. Weitergaren bis etwa 90–95 °C Kerntemperatur erreicht ist. Wirklich fertig ist es erst, wenn es sich leicht auseinanderziehen lässt. Je nach Größe dauert das meist 8–12 Stunden, manchmal länger.

5 Eingewickelter Fleisch vom Grill nehmen und mindestens 30–60 Minuten ruhen lassen. Dann auspacken und mit zwei Gabeln oder Pulled-Pork-Kralen zerpfücken. Etwas vom ausgetretenen Fleischsaft untermischen. 3–4 EL BBQ-Soße dazugeben. Dazu passen Burger Buns oder Salat. Wichtig: Zu früh runternehmen ist der Standardfehler, wenn es sich nicht leicht zupfen lässt, braucht es noch Zeit.

ASIATISCHES BBQ

Hier geht es selten um ein großes Stück Fleisch, sondern um viele kleine Leckereien, die ein lebendiges Grillerlebnis schaffen

Dünn geschnittenes Fleisch, kurze Garzeiten, direkte Hitze und viele verschiedene Komponenten, die das Erlebnis ausmachen - so wird BBQ im asiatischen Raum zelebriert. Gerne werden kleine Tischgrills oder Grillplatten verwendet, das Fleisch wird direkt am Tisch gegart und jeder stellt sich seinen Bissen selbst zusammen. Je nach Land gibt es natürlich ganz unterschiedliche Gerichte und Traditionen. Koreanisches BBQ kombiniert oft intensive Geschmäcker, in Japan und China liebt man feine Spieße, in Vietnam Schweinefleisch mit Zitronengras... gemeinsam haben sie die feine Balance aus verschiedenen Aromen: Umami, Salz, Süße, Frische und gern ein wenig Schärfe. Im Fokus steht immer das gemeinsame Esserlebnis.



TIPP

Gochugaru sind koreanische Chiliflocken beziehungsweise grob gemahlene Chilipulver. Normale Chiliflocken als Ersatz sind nur ein Notbehelf, falls du kein Gochugaru bekommen kannst. Es lohnt sich wirklich, im Asia-Markt nach diesem Gewürz Ausschau zu halten, es schmeckt runder, fruchtiger und weniger stumpf scharf als reguläre Chiliflocken.

Ssamjang-Dip

Für den klassischen Ssamjang-Dip brauchst du 2 EL Doenjang (eine fermentierte Sojabohnenpaste, die salzig-herzhaft schmeckt) und 1 EL Gochujang (fermentierte Chilipaste, schmeckt süßlich-scharf). Beides verrührst du mit 1 TL Sesamöl, 1 TL Honig und einer fein gehackten Knoblauchzehe. Dann kommt noch 1 TL Sesam dazu. Mit etwas Wasser glattrühren.



Kimchi



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. +
1-2 Wochen Ziehzeit

Schwierigkeitsgrad: normal

- 1 Chinakohl, ca. 1-1,2 kg
- 60 g Salz
- Für die Paste:**
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer, ca. 3-4 cm
- 1-2 EL Zucker
- 2-3 EL Fischsoße, alternativ Sojasoße
- 3-5 EL Gochugaru (Chiliflocken)
- 2 Frühlingszwiebeln
- je 1 Möhre, kleines Stück Rettich

1 Chinakohl längs vierteln, dann in grobe Stücke schneiden. 1 Liter Wasser und Salz verrühren. Kohl darin 2-3 Stunden ziehen lassen. Zwi-

schendurch einmal wenden. Er soll weich werden, aber nicht matschig. Danach den Kohl gründlich abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Zucker, Fischsoße und Gochugaru zu einer würzigen Paste mixen oder sehr fein hacken und verrühren. Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden, Möhre und Rettich in feine Streifen schneiden. Alles mit dem Kohl gründlich vermengen. Am besten mit Handschuhen. Das Kimchi fest in ein sauberes Glas drücken. Oben 2-3 cm Platz lassen, weil es bei der Fermentation arbeitet. Das Glas locker verschließen und 1-2 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Danach in den Kühlschrank stellen und weiter reifen lassen. Nach 3-5 Tagen schmeckt es meist schon gut, nach 1-2 Wochen kräftiger.

Samgyeopsal

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

800 g Schweinebauch
1 Kopfsalat
6–8 Knoblauchzehen
400 g gekochter Reis
 Ssamjang-Dip (s.o.)

1 Schweinebauch in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocknen. Knoblauch schälen. Schweinebauch in einer heißen Grillpfanne oder auf dem Tischgrill knusprig braten.

2 Knoblauch kurz im ausgelassenen Fett mitbraten. So isst man es: Ein Salatblatt nehmen, etwas gekochten Reis daraufgeben, dann Fleisch, etwas Ssamjang und Knoblauch. Zusammen einwickeln und in einem Bissen essen. Wichtig: Samgyeopsal wird nicht mariniert. Der Geschmack kommt vom Fleisch, vom Rösten und von den Beilagen. Tipp: Schweinebauch mit Haut ist dafür ungeeignet. Du willst flache, gleichmäßige Scheiben ohne Schwarte.

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Min. + Marinierzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g Hähnchenbrust
2 EL Sojasoße
je 1 EL Limettensaft,
 brauner Zucker
je 1 TL Ingwerpulver, Kurkuma
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
optional Erdnüsse, Gurkenscheiben,
 Limettenspalten

Für die Erdnusssoße:
1 Knoblauchzehe
200 ml Kokosmilch
3–4 EL Erdnussbutter
je 1 EL Sojasoße, brauner Zucker
je 1 TL rote Currypaste,
 Limettensaft

Saté-Spieße mit Erdnuss-Soße

1 Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Sojasoße, Limettensaft, Zucker, Ingwer, Kurkuma und Öl verrühren. Knoblauchzehe dazupressen. Fleisch damit mischen und mindestens 30 Minuten marinieren. Fleisch auf die Spieße stecken.

2 Für die Erdnusssoße Knoblauch in einen kleinen Topf pressen und Kokosmilch, Erdnussbutter, Sojasoße, Zucker, Currypaste und Limettensaft dazugeben. Unter mittlerer Hitze glatt rühren. Kurz köcheln lassen, bis die Soße cremig ist.

3 Spieße auf dem Grill 6–8 Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden. Spieße mit Erdnusssoße servieren und optional mit gehackten Erdnüssen, Koriander, Gurkenscheiben und Limettenspalten garnieren.

AMERIKANISCHES BBQ

Große Fleischstücke, niedriger Hitze, viel Zeit und ordentlich Raucharoma: So wird in den USA gegrillt

Amerikanisches BBQ setzt auf Zeit, Feuer und Technik: Gerne werden große Fleischstücke bei niedriger Hitze langsam gegart, so dass Rauch und Gewürze mehr Geschmack liefern können. Auch hier gibt es regionale Unterschiede: Während Texas bekannt ist für sein perfektes Brisket, dominiert in Carolina Schweinefleisch mit Essigwürze und Memphis ist berühmt für würzige Ribs. Die Zubereitung wird zelebriert und darf gerne mehrere Stunden dauern. Dazu eignet sich ein Smoker besonders gut, der auch noch für das typische, rauchige Aroma sorgt. Aber auch ein verschließbarer Grill ist dafür geeignet. Das Fleisch steht im Mittelpunkt, das darf gerne viele Menschen satt und glücklich machen. Als Beilage gibt es oft Coleslaw, Maisbrot oder Bohnen.



TIPP

Du kannst das Brisket auch im Backofen zubereiten, wenn du keinen Smoker oder Kugelgrill hast. Dazu bei 140 °C Ober-/Unterhitze in einem verschlossenen Bräter zwischen 4 und 6 Stunden garen. Für die Kruste am Ende das Fleisch mit etwas Bratensaft bepinseln und 5 Minuten mit der Grillfunktion des Backofens übergrillen. Wichtig bei beiden Methoden: Das Fleisch immer gegen die Faser aufschneiden, sonst wirkt es zäh.



Spareribs

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 3 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal

1,5–2 kg Spareribs
 Salz, Pfeffer

Für die Honig-Chili-Marinade:

4 EL Honig

je 3 EL Sojasoße, Ketchup

je 2 EL Tomatenmark, Apfelessig,
 Olivenöl

2–3 Knoblauchzehen

je 1 TL Paprikapulver (edelsüß),
 Paprikapulver (geräuchert)

1–2 TL Chiliflocken

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

1 Silberhaut auf der Rückseite der Rippchen abziehen. Das ist wichtig, sonst werden sie zäher. Ribs in passende Stücke schneiden, trocken tupfen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten für die Marinade verrühren und die Ribs damit gründlich einreiben. Mindestens 2

Stunden ziehen lassen, besser über Nacht.

2 Ribs am besten erst indirekt bei mittlerer Hitze etwa 1,5–2 Stunden garen. Zum Schluss direkt angrillen und mehrmals mit Marinade bestreichen, bis sie glänzen und leicht klebrig sind. Dazu passt: Coleslaw, Kartoffelspalten, Maiskolben, Knoblauchbrot. Wichtig: Nicht zu früh zu heiß grillen oder backen. Durch den Honig verbrennt die Marinade sonst außen, bevor das Fleisch zart ist.

3 Funktioniert auch im Ofen: Bei 150 °C Ober-/Unterhitze die marinierten Ribs in Alufolie oder Backpapier gut einpacken und auf ein Blech legen. Etwa 2–2,5 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist. Danach auspacken, mit etwas übriger Marinade bestreichen und bei 220 °C nochmal 10–15 Minuten karamellisieren lassen. Dabei im Blick behalten, weil Honig schnell dunkel wird.

Beef Brisket

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 8–14 Stunden
Schwierigkeitsgrad: normal

2,5–3 kg Rinderbrust, idealerweise
 Brisket mit Fettdeckel

2 EL Senf oder Öl

250–400 ml Rinderfond o. Apfelessig

Für den Rub:

je 2 EL grobes Salz, Pfeffer,
 Paprikapulver (edelsüß)

1 EL brauner Zucker

je 1 TL Knoblauchpulver,
 Zwiebelpulver,

Paprikapulver (geräuchert)
1/2 TL Cayennepfeffer

1 Brisket trocken tupfen. Sehr dicke harte Fettstücke wegschneiden, eine dünne Fettschicht aber dranlassen. Alle Zutaten für den Rub mischen. Fleisch dünn mit Senf oder Öl einreiben, dann rundum kräftig mit dem Rub würzen. 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Smoker oder Grill vorbereiten. Zieltemperatur: 110–120 °C. Du arbeitest mit indirekter Hitze. Für Raucharoma passen gut: Eiche, Hickory oder Mesquite. Wenn du einen Kugelgrill nutzt: Kohlen nur auf eine Seite oder im Minion-Ring legen und eine Wasserschale mit auf den Grill.

3 Fleisch mit der Fettseite nach oben auflegen. Ggf. in den ersten Stunden Rauch geben. Nach etwa 3–4 Stunden kannst du das Fleisch gelegentlich mit etwas Fond oder Apfelessig besprühen. Bei etwa 70–75 °C Kerntemperatur in Butcher Paper oder Alufolie wickeln. Weitergaren bis etwa 90–95 °C Kerntemperatur erreicht sind, das dauert 8–14 Stunden. Anschließend mindestens 45 Minuten ruhen lassen.

Zu Gast in ...

Marseille

Marseille ist pulsierende Hafenstadt und Schmelztiegel in einem. Am Mittelmeer, eingerahmt von Kalksteinfjorden und rauen Hügeln, liegt Marseille im Süden Frankreichs, genau zwischen der Camargue und Côte d'Azur. Lange Zeit war ihr Ruf nicht wirklich gut, zu viel Kriminalität und Drogenkämpfe beherrschten die zweitgrößte Stadt Frankreichs mit ihren über 886.000 Einwohnern. Doch die Stadt hat einiges getan, um sich neu zu erfinden und ist ein unwiderstehlicher Anziehungspunkt für alle Reisenden, die keine Postkartenidylle brauchen, das Meer lieben und sich für Geschichte interessieren. Die gibt es hier ausreichend. Gegründet um 600 v. Chr. von griechischen Seefahrern, war Marseille, damals Massalia, eine der ältesten Städte Frankreichs und von Beginn an ein Knotenpunkt des Handels. Griechen, Römer, Händler, Kreuzfahrer: Sie alle hinterließen ihre Spuren. Im Mittelalter florierte die Stadt als bedeutender Hafen, später wurde sie zum Tor des französischen Kolonialreichs.

Der alte Hafen Vieux-Port mit seinem morgendlichen Fischmarkt ist bis heute das Herz der Stadt. Touristen lieben das älteste Viertel der Stadt, Le Panier, mit seinen engen Gassen, pastellfarbenen Häusern und Street Art. Hoch über der Stadt thront die Basilique Notre-Dame de la Garde. Die prächtige Kirche bietet die beste Aussicht der Stadt. Schön ist auch die Cathédrale La Major, deren Architektur fast orientalisch anmutet oder das spektakuläre neue Museum der Zivilisationen Europas und des Mittelmeers, kurz MuCEM. Ziele außerhalb der Stadt sind das Château d'If, die Gefängnisinsel, berühmt durch den Ro-

*Marseille ist laut,
charmant und voller
Geschichte. Zugegeben,
sie hat nicht den typischen
Postkartencharme, aber
genau das macht ihren
unwiderstehlichen Reiz
aus.*

man „Der Graf von Monte Christo“. Ebenfalls sehenswert ist der Calanques National Park mit seinen weißen Felsen, türkisfarbenem Wasser und Wanderwege mit Postkartenblick. Doch auch das Essen in Marseille ist eine Reise wert und ein Spiegel der Geschichte: Provenzalische Traditionen treffen auf nordafrikanische Gewürze, italienische Einflüsse und die rustikale Seele der Fischer. Die fangen den frischen Fisch für die weltbekannte Fischsuppe Bouillabaisse. Die steht eher mittags

auf dem Speiseplan. Morgens starten die Marseiller schlicht mit Kaffee und Croissants. Das Mittagessen wird zwischen 12 und 14 Uhr eingenommen. Dann gibt es gerne mal Soupe au Pistou (Provenzalische Gemüsesuppe) oder die heimische Pizza Pissaladière, belegt mit Zwiebeln, Sardellen und Oliven. Abends isst man eher spät, z. B. eine Daube Provençale, das Rinderschmorgericht mit Rotwein und Kräutern. Mutige probieren Pieds et Paquets (gefüllte Schafsmägen und Lammfüße). Lecker sind auch Agneau de Sisteron (Lamm mit Kräutern der Provence) mit Panisse

(Kichererbsenschnitten) als Beilage. Man liebt aber auch Gardianne de Taureau (Stiergulasch) oder die lokale Wurst Saucisse de Marseille. Nicht zu vergessen Aioli, die knoblauchhaltige Soße isst man zu Fisch, Gemüse und Eiern. Zum Dessert gibt es dann das Gebäck mit Orangenblütenaroma namens Navettes de Marseille, das Mandelkonfekt Calisson oder die sündig-cremige Tarte Tropézienne. Dazu trinkt man gerne einen Rosé aus der Provence oder Rotwein aus der Region. Den Abschluss macht man mit einem Espresso - Bon appétit!



Daube Provençale

Für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 5 Std. 45 Min.

Marinierzeit: 12 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 1/2 kg	Rindfleisch aus der Schulter
200 g	geräucherter Speck
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1/2	Zimtstange
1	Bio-Orange (Abrieb)
300 ml	warme Rinderbrühe
300 g	schwarze Oliven, entkernt
Für die Marinade:	
1	Zwiebel
4	Möhren
je 1	Bouquet garni, Lorbeerblatt
1 Msp.	Muskat
2	Gewürznelken
4	Wacholderbeeren (zerdrückt)
10	weiße Pfefferkörner (zerdrückt)
750 ml	Rotwein
100 ml	Rotweinessig
20 g	Butter
40 g	Mehl

- 1 Fleisch abtupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Für die Marinade Zwiebel schälen und grob hacken. Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Die Fleischwürfel in einer Schüssel mit Gemüse, Bouquet garni, Lorbeerblatt, Muskat, Nelken, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Wein und Essig einlegen, abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Butter und Mehl miteinander verkneten, zu einer Rolle formen und in den Kühlschrank legen.
- 2 Backofen auf 130 °C Umluft vorheizen. Speck würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und abtupfen. In einem großen Schmortopf Öl erhitzen und das Fleisch darin portionsweise rundum scharf anbraten, herausnehmen. Speck und Zwiebeln in den Topf geben und andünsten. Fleisch wieder dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Marinade durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit etwa um ein Drittel einkochen lassen. Das aufgefangene Gemüse und Gewürze der Marinade zum Fleisch in den Schmortopf geben. Gewürfelten Knoblauch, Zimtstange und Orangenabrieb dazugeben. Mit Fleischbrühe aufgießen, bis das Fleisch bedeckt ist. Aufkochen und abgedeckt für 5 Stunden im Ofen garen lassen.
- 4 Topf aus dem Ofen nehmen, Fleisch herausnehmen, den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen und auf kleiner Hitze köcheln lassen. Mehlbutter scheinchenweise in die Soße geben und damit vorsichtig binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch und Gemüse in die Soße geben und Oliven hinzugeben. Dazu passt frische Pasta, Kartoffelpüree oder Polenta.

Croissant-Auflauf mit Beeren

Am Wochenende gab es leckere Croissants zum Frühstück, doch leider waren die Augen größer als der Hunger und es sind einige der buttrigen Gebäckstücke übriggeblieben? Das ist gar kein Problem, denn sie werden einfach Bestandteil des sündig-köstlichen Croissant-Auflaufs. Mit der Extra-Portion Beeren wird er doppelt so gut.

Für den Auflauf schneidest du 3 Croissants vom Vortag in kleine Würfel und füllst sie mit 150 g TK-Beeren in eine gefettete Auflaufform. Heize den Backofen auf 180 °C Umluft vor. Reibe die Schale einer gewaschenen Bio-Zitrone ab und vermische den Abrieb in einer Schüssel mit 250 ml Sahne, 150 g Vanillejoghurt, 3 Eiern, 100 g Zucker, 2 EL Honig und einem Päckchen Vanillezucker zu einem Guss. Gieße die Masse über die Croissants und backe den Auflauf für etwa 40 Minuten, bis die Oberfläche goldbraun wird. Gib ein paar kleingeschnittene Erdbeeren und Blaubeeren über den Auflauf und serviere ihn warm. Wer mag, kann ein paar Kugeln Vanilleeis dazu reichen.



Spannender Lesestoff

Du brauchst schon mal eine Einstimmung auf den anstehenden Sommerurlaub? Dann haben wir die richtige Lektüre für dich und auch für alle, die zuhause bleiben.

Autor Pierre Martin schickt Isabelle Bonnet zum 13. Mal auf Mörderjagd. Diesmal begleitet Madame le Commissaire als Personenschützerin eine Ministergattin auf einer Oldtimer-Rallye quer durch die Provence. Gut, dass Bonnet schnelle Autos liebt. Blöd aber, dass sie nicht selbst fahren darf und jemand versucht, ihren Schützling umzubringen.

Pierre Martin

„Madame le Commissaire und die tödliche Rallye“
384 Seiten, 12,99 Euro
Seite 12



Hallo Sommer

Wer hat an der Uhr gedreht? Kaum hat man sich an den Frühling gewöhnt, steht auch schon der Sommer vor der Tür. Am 21. Juni ist Sommersonnenwende und damit beginnt der kalendrarische Sommeranfang. An dem Tag erreicht die Sonne auf der Nordhalbkugel die höchste Mittagshöhe. Das heißt, uns erwartet der längste Tag und die kürzeste Nacht des Jahres. Für die Menschen in Skandinavien ist dies traditionell ein Grund, um kräftig zu feiern. Sie stellen dann eine Art Maibaum, mit Zweigen und Blumen umwickelt, auf. Hier wird getanzt, fröhlich gefeiert und traditionelles Festessen serviert.



STREAMING



Die Küchenschlacht

Einmal im Leben mit einem Sternekoch gemeinsam am Herd stehen und kochen? Das geht in der ZDF-Kochshow. Jede Woche treten sechs Kandidaten gegeneinander an und kochen für eine Jury, bis am Ende der Wochensieger feststeht.



Scan mich!

Sommer, Sonne, Sonnencreme

Sonne auf der Haut fühlt sich nach Urlaub an, bis man es übertreibt. Genau hier kommen Sonnenmilch und Sonnencreme ins Spiel. Doch welches Sonnenschutzmittel ist das Richtige für meine Haut und worauf muss ich beim Kauf achten?

Wenn die Sonne lacht und zu Aktivitäten an der frischen Luft einlädt, dann ist eine gute Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor ein unerlässlicher Begleiter. Denn egal ob Sommer oder Winter, zu viel Sonne ist schädlich für die Haut. Natürlich kann man mit hautbedeckender Bekleidung vorsorgen oder wenn die Sonne zwischen 11 und 15 Uhr am intensivsten brennt, im Haus bleiben, aber das sind keine praktikablen Lösungen. Daher ist das Auftragen eines guten Sonnenschutzmittels die nächstbeste Möglichkeit, sich zu schützen. Allerdings schützen Sonnencremes nur für eine gewisse Zeit vor Sonnenbrand. Einen vollständigen Schutz gegen Hautkrebs bieten sie jedoch nicht.

Sonnencreme oder Sonnenmilch?

Der Unterschied? Sonnenmilch ist meist flüssiger, lässt sich leichter verteilen und zieht schneller ein, ideal für große Flächen und alle, die morgens wenig Geduld haben. Sonnencreme ist reichhaltiger, pflegender und perfekt für trockene oder empfindliche Hautpartien wie Gesicht und Dekolleté.

Was bedeutet Lichtschutzfaktor?

Der Lichtschutzfaktor gibt an, um welchen Faktor sich die Haut-Eigenschutzzeit durch ein Sonnenschutzmittel vor Sonnenbrand verlängern lässt. Denn Sonnenschutzmittel reflektieren UV-Strahlen teilweise oder wandeln sie um. Man unterteilt die UV-Strahlung in kurzwelligere UV-B-Strahlung, die für Sonnenbrand sorgt und langwelligere UV-A-Strahlung, die tiefer in die Hautschichten eindringt und so Hautalterung beschleunigt. Sie ist auch für die Entstehung von Altersflecken und Hautkrebs zuständig. Dermatologen empfehlen mindestens LSF 30, bei heller Haut oder intensiver Sonne lieber 50. Wichtig: großzügig auftragen und regelmäßig nachlegen, besonders nach dem Schwimmen oder Schwitzen.

Welche Inhaltsstoffe

Ein Blick auf die Inhaltsstoffe lohnt sich ebenfalls. Mineralische Filter reflektieren UV-Strahlen und gelten als hautfreundlich, während chemische Filter sie absorbieren. Einige stehen jedoch im Verdacht, Korallenriffe zu schädigen – ein Thema, das besonders bei Urlauben am Meer an Bedeutung gewinnt. Wer umweltbewusst handeln möchte, greift zu „reef-safe“-Produkten. Kritische Inhaltsstoffe sind unter anderem Octocrylen, Homosalat, Ethylhexyl Methoxycinnamate (Octinoxat) und Benzophenon-3 (Oxybenzon), die im Ruf stehen, hormonell zu wirken.

Haltbarkeit

Auch die Haltbarkeit spielt mit: Geöffnete Sonnenprodukte sollten meist innerhalb von 12 Monaten verbraucht werden. Riecht die Creme seltsam oder hat sich die Konsistenz verändert, lieber entsorgen, der Schutz ist dann nicht mehr zuverlässig.

Je nach Hauttyp gilt: Fettige Haut freut sich über leichte, nicht-komedogene Texturen, trockene Haut über reichhaltige Pflege. Für Babys und Kinder sind spezielle Produkte mit hohem LSF und möglichst wenigen Zusatzstoffen Pflicht, natürlich plus Schatten, Kleidung und Hut als beste Ergänzung.

Was tun bei Sonnenbrand?

Und wenn die Sonne doch zu stark war? Bei Sonnenbrand hilft: Raus aus der Sonne, kühlen (aber nicht eiskalt), viel trinken und die Haut mit feuchtigkeitsspendenden Lotions beruhigen. Bei starken Beschwerden oder Blasenbildung sollte auf jeden Fall ärztlicher Rat eingeholt werden.

SOLLEN WIR'S ANSCHNEIDEN?





Kalte Küche

DEN SOMMERTAG AUSKLINGEN LASSEN AUF DEM BALKON ODER IM GARTEN, MIT EINEM GLAS WEIN - UND DAZU WAS HERZHAFTES, DAS OHNE VIEL ZEIT IN DER KÜCHE AUSKOMMT.

An warmen Tagen haben wir oft keine Lust auf heißes Essen oder lange Arbeitszeiten in der Küche. Mit diesen Rezepten bringst du etwas Feines, Herzhaftes auf den Tisch, ohne dass du lange am Herd stehen musst. Diese Gerichte schmecken nach Sommer, machen satt und glücklich, ohne zu belasten. Kalte Küche ist praktisch, unkompliziert und oft genau das Richtige, wenn es heiß ist: schnell angerichtet, gut vorzubereiten und angenehm zu essen. So bleibt die Küche kalt, der Kopf klar und das Essen trotzdem herzhaft.



TIPP

Für einen besonders lockeren, herzhaften Kuchen kannst du 1-2 EL Naturjoghurt unter den Teig rühren. Wenn du keine Oliven magst, kannst du deinen herzhaften Kuchen auch zum Beispiel mit Paprika, getrockneten Tomaten oder Röstzwiebeln verfeinern. Statt des Kochschinkens kannst du Salami oder Schinkenwürfel probieren - lass der Experimentierfreude ruhig freien Lauf.



Herzhafter Kuchen

Für 1 Kuchen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

150 g	Kochschinken
4	Eier
je 100 ml	Milch, neutrales Öl
1 TL	Senf
250 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
120 g	Emmentaler oder Gouda
70–80 g	grüne Oliven, entsteint
30 g	geriebener Parmesan
	Salz, Pfeffer, Muskat

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Eier, Milch, Öl und Senf in einer Schüssel glatt verrühren. Mehl und Backpulver mischen und zügig unterrühren.

2 Käse reiben, Schinken würfeln und Oliven halbieren, alles unter den Teig heben. Parmesan dazugeben. Mit Pfeffer, wenig Salz und optional Muskat würzen. Teig in die Form füllen, glatt streichen und 40–50 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist. Stäbchenprobe machen: Wenn noch feuchter Teig dran hängt, 5 Minuten länger backen. 10 Minuten in der Form ruhen lassen, dann herausnehmen und lauwarm servieren.

Salat mit gefüllten Roastbeef-Röllchen

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

8 Scheiben	Roastbeef
30 g	Pinienkerne
150 g	frischer Spinat
40 g	Parmesan, gerieben
1	Knoblauchzehe
4–5 EL	Olivenöl
1–2 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
150–200 g	gemischter Blattsalat
3 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
je 1 TL	Senf, Honig

1 Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten. Nicht aus den Augen lassen. Sie werden schnell zu dunkel. Spinat waschen und gut trocken tupfen. Mit der Hälfte der

Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft fein mixen oder mörsern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pesto soll streichfähig und nicht flüssig sein. Falls nötig, etwas mehr Öl zugeben.

2 Roastbeefscheiben auf eine Arbeitsfläche legen. Jeweils etwas Pesto darauf verstreichen und vorsichtig aufrollen. Bis zum Servieren kalt stellen.

3 Salat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Olivenöl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Salat auf Teller verteilen, Dressing darüberträufeln, Roastbeef-Röllchen daraufsetzen und mit den restlichen Pinienkernen und etwas Parmesan bestreuen. Dazu passt Ciabatta oder geröstetes Baguette.



Bunter Nudelsalat mit Salami

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + Ziehzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

150–200 g Salami
 400 g Nudeln (z. B. Cellentani)
 je 1 Brokkoli, rote Paprika
 je 80–100 g schwarze Oliven,
 getrocknete Tomaten in Öl
 rote Zwiebel

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl
 2 EL Weißweinessig
 je 1 TL Senf, Oregano
 1 Knoblauchzehe
 Salz, Pfeffer

1 Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen. Brokkoli in kleine Röschen teilen und 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach kalt abschrecken, damit er knackig bleibt.

2 Paprika klein würfeln. Salami in Streifen oder Würfel schneiden. Oliven halbieren. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln.

3 Für das Dressing alle Zutaten verrühren. Nudeln, Brokkoli, Paprika, Salami, Oliven, getrocknete Tomaten und Zwiebelwürfel in eine große Schüssel geben. Dressing darübergeben und alles gründlich vermengen. Mindestens 20–30 Minuten ziehen lassen. Danach nochmal abschmecken.

4 Passt gut dazu: Feta oder Mozzarella für mehr Sättigung, Rucola für etwas Frische oder Chili-Flocken, wenn du es schärfer willst. Mit Salami und Oliven wird der Salat schnell salzig. Also beim Dressing erst wenig Salz nehmen und am Ende abschmecken.

Kalte Erbsensuppe mit Minze



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + Kühlzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 Zwiebel
 1 EL Butter
 500 g TK-Erbsen
 700 ml Gemüsebrühe
 1 Bio-Zitrone
 1 Handvoll frische Minze
 100 ml Sahne
 Salz, Pfeffer
 n. B. Crème fraîche/Joghurt

1 Zwiebel abziehen, fein hacken und in Butter glasig anschwitzen. Erbsen dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 3–5 Minuten kochen. Nicht zu lang, sonst verliert die Suppe die frische Farbe.

2 Vom Herd nehmen. Die Schale von der Zitrone abreiben und 1–2 EL Saft auspressen, beides zum Abschmecken verwenden. Minze und Sahne dazugeben. Alles fein pürieren, wenn du möchtest, vorher ein paar ganze Erbsen herausnehmen und zum Servieren zur Seite stellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe komplett abkühlen lassen und dann mindestens 2 Stunden kalt stellen. Mit einem Klecks Joghurt oder Crème fraîche, ein paar Minzblättern und ggf. ganzen Erbsen servieren.

Crostini mit Rindercarpaccio und Mozzarella

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

200 g	Rindercarpaccio
1	Baguette oder Ciabatta
3-4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
150-200 g	Mozzarella
1 Handvoll	Rucola
40-50 g	Parmesan
1-2 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
n. B.	Balsamico-Creme

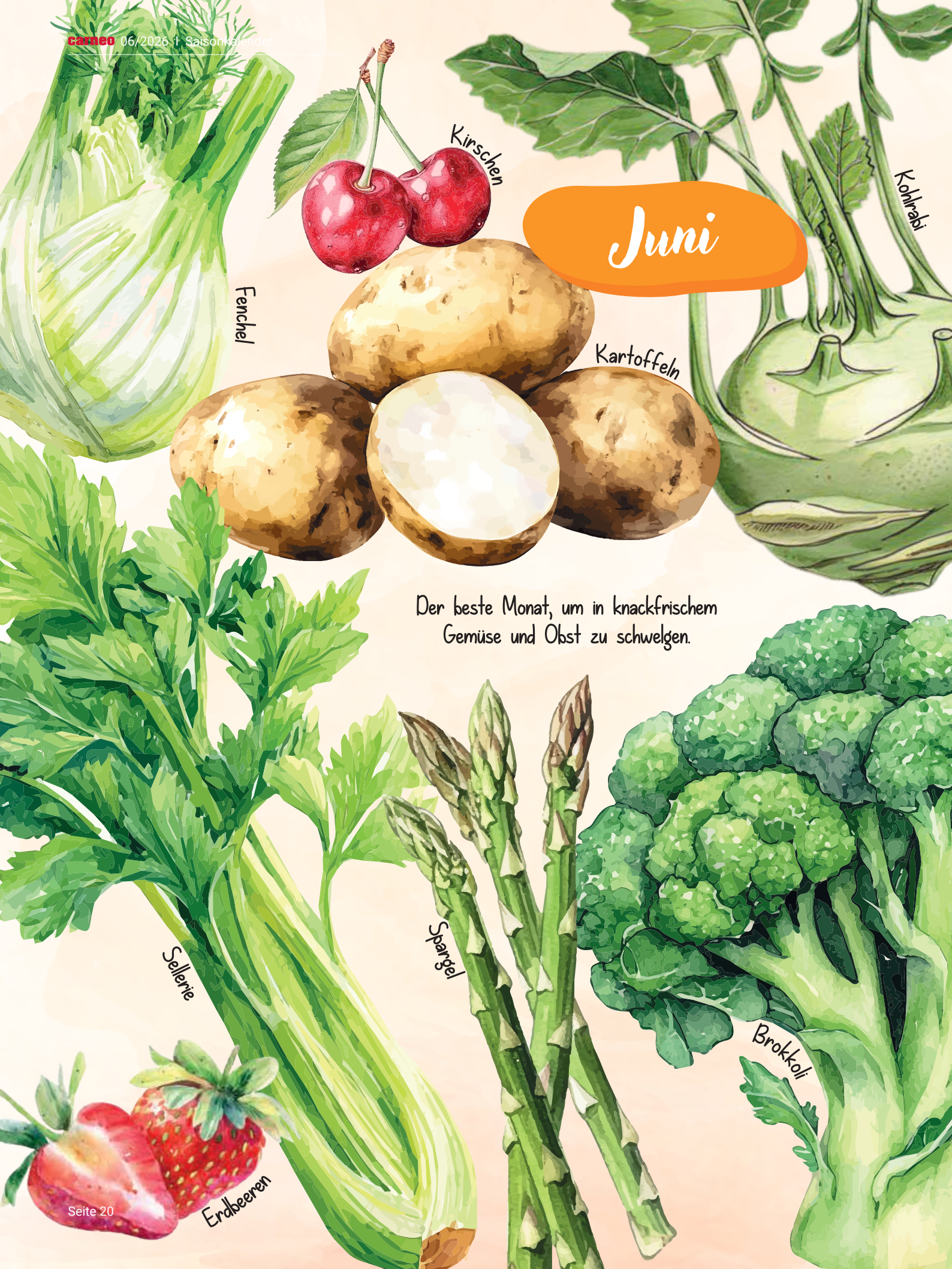
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Baguette oder Ciabatta in Scheiben schneiden und auf ein Blech legen. Mit etwas Olivenöl bestreichen und 5-8 Minuten rösten, bis die Scheiben goldbraun sind.

2 Die warmen Brotscheiben mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben. Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen oder Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Parmesan reiben. Rucola in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ganz leicht anmachen.

3 Auf jede Scheibe etwas Mozzarella geben. Darauf locker etwas Rindercarpaccio legen. Mit ein wenig Pfeffer würzen. Etwas Rucola daraufsetzen. Mit Parmesan bestreuen. Zum Schluss mit ein paar Tropfen Olivenöl und optional etwas Balsamico-Creme verfeinern.

TIPP

Rindercarpaccio gibt es beim Fleischer meist nicht vorrätig, da es frisch und hauchdünn geschnitten werden sollte. Bestelle es am besten ein bis zwei Tage vorher vor – so bekommst du beste Qualität und perfekt geschnittene Scheiben.



Juni

Der beste Monat, um in knackfrischem Gemüse und Obst zu schmelgen.

Fenchel

Kirschen

Kohlrabi

Kartoffeln

Sellerie

Spargel

Brokkoli

Erdbeeren

Saisonal. Regional. Lecker.

Gemüse, das frisch vom Feld oder aus dem Garten auf den Tisch kommt, ist ein Versprechen auf Frische, Geschmack und Nachhaltigkeit. Das funktioniert nicht nur im Sommer, denn jede Saison bringt ihre eigenen Stars hervor. Im Juni quillt der Garten dann quasi über. Dann sind nicht nur Erdbeeren oder Kohlrabi, Brokkoli und Fenchel reif, auch die letzten Spargelwochen des Jahres brechen an, denn traditionell endet die Spargelsaison am Johannistag, dem 24. Juni. Also lasst uns das leckere Stangengemüse nochmal genießen, bevor es wieder für 9 Monate von unserem Speiseplan verschwindet.

Mit Spargel und Mozzarella gefüllte Hähnchenbrust

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Hähnchenbrustfilets
20 Stangen	grüner Spargel
200 g	Mozzarella
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
je 1 TL	Thymian (getrocknet), Oregano (getrocknet)
4	getrocknete Tomaten in Öl

1 Hähnchenfleisch abspülen, gründlich trocken tupfen und seitlich einschneiden, so dass sich eine Tasche bildet. Spargel putzen und Enden abschneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein pressen. Getrocknete Tomaten aus dem Öl nehmen und in dicke Streifen schneiden. 3 EL Öl aufbewahren.

2 In einer tiefen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und den Spargel darin für 3–4 Minuten anbraten. Herausnehmen. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

3 Hähnchenfleisch innen und außen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräutern würzen. Spargel und Mozzarella in die Taschen füllen und mit Zahnstochern fixieren. In der Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, die getrockneten Tomaten und das Tomatenöl hinzufügen und kurz anbraten. Fleisch dazugeben und von beiden Seiten für jeweils 3–4 Minuten anbraten. Dann in eine feuerfeste Form legen und für 15 Minuten im Ofen fertig garen. Dazu passen Kartoffeln oder ein grüner Salat.

Übrigens

Das „königliche Gemüse“ – schon die römischen Kaiser liebten ihn – stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum und wurde bereits von den alten Ägyptern und Römern geschätzt. Im Mittelalter galt er als Heilpflanze, bevor er in europäischen Adelshöfen zur Delikatesse avancierte. Besonders beliebt ist Spargel heute in der deutschen, französischen und italienischen Küche, egal ob klassisch mit Sauce Hollandaise, in feinen Pastagerichten oder als leichter Frühlingstar vom Grill. Spargel ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Phosphor und Calcium. Sein Genuss regt die Nierentätigkeit an, man sagt ihm daher eine entwässernde Wirkung nach.

Wusstest du, dass...

der weiße Spargel unter der Erde wächst und durch den Lichtmangel farblos bleibt. Der grüne Spargel wächst über der Erde, bildet durch Sonnenlicht Chlorophyll und wird dadurch grün. Er ist aromatischer und kräftiger im Geschmack, während der weiße Spargel milder ist.



DIE BESTEN SOßEN

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

Eine der extravagantesten Soßen ist die Café de Paris Sauce. Diese besonders aromatische Buttersoße ist ein wichtiger Bestandteil der französisch-schweizerischen Küche. Entstanden in den 1930ern im Genfer Restaurant „Du Coq d’Or“, überzeugte sie schnell die Gourmets in aller Welt. Die genaue Zusammensetzung des Originalrezepts ist immer noch ein Geheimnis. Die Variante, die wir gewählt haben, ist aber genauso lecker. Die cremige Soße passt nicht nur zu Steak, Entrecôte oder Filet, sondern ist auch zu Fisch und Gemüse ein echter Genuss.

Café de Paris Sauce

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

2 TL	Kapern
3	Sardellenfilets in Öl
je 1	Schalotte, Knoblauchzehe
4 Zweige	Estragon
2 Zweige	Thymian
4 Stängel	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone
200 g	Butter
15 ml	Sherry
1–2 TL	Dijon-Senf
1/2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer

1 Kapern und Sardellen abtropfen lassen und fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Estragon, Thymian und Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Zitrone waschen, trocknen, Schale abreiben und dann auspressen.

2 In einem Topf Butter schmelzen lassen. Kapern und Sardellen hinzufügen und für 3–4 Minuten erhitzen. Aufpassen, dass die Butter nicht zu braun wird.

3 Zitronenabrieb, -saft und Kräuter zur Butter geben. Dann Sherry, Senf, Paprikapulver und Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen.



TIPP

Du kannst das Steak auch auf dem Grill zubereiten. Hierfür eignet sich am besten die Zwei-Zonen-Methode: Zunächst wird das Steak bei direkter Hitze von etwa 250 °C pro Seite ein bis zwei Minuten scharf angegrillt, damit sich kräftige Röstaromen entwickeln. Anschließend zieht das Fleisch bei indirekter Hitze von rund 120–150 °C schonend bis zur gewünschten Kerntemperatur nach.

Steak mit Café de Paris Sauce und grünem Salat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4 Rib-Eye-Steaks à 300 g

3 EL Salz, Pfeffer
Sonnenblumenöl

Für den Salat:

400 g gemischter Salat

1 TL scharfer Senf

2 EL Weißweinessig

2 TL Honig

5 EL Olivenöl

1 TL gehackter Dill

Zutaten für die Soße siehe Seite 22

1 Steaks aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen. Salat waschen und trocken schleudern. Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen.

2 Für die Zubereitung der Café de Paris Sauce siehe Seite 22.

3 Steaks von beiden Seiten kräftig salzen und pfeffern. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Auf ein Gitter legen und im Ofen für rund 6 Minuten garen lassen. Herausnehmen und etwa 2 Minuten ruhen lassen.

4 Salat in eine Schüssel geben. Aus Senf, Weißweinessig, Honig, Olivenöl und Dill ein Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Fleisch in Streifen schneiden und auf einer großen Platte anrichten. Soße darüber geben und mit dem Salat servieren.

Eine scharfe Sache: Werkzeuge in der Metzgerei – früher und heute



Wer eine Metzgerei betritt, wird zuerst vom Duft überwältigt: frisch gebraten, herzhaft geräuchert, einfach unwiderstehlich. Doch hinter der Theke und in der Wurstküche, wo all diese Köstlichkeiten entstehen, sind die wahren Stars am Werk. Die stillen Mitarbeiter aus Stahl: die Werkzeuge. Ohne sie wäre selbst der beste Metzger aufgeschmissen.

Werfen wir einen Blick zurück. Vor 100 oder 150 Jahren war die Grundausstattung eines Metzgers überschaubar aber robust. Sie bestand aus Beil, Ausbein- und Zuschneidemesser, Handsäge und natürlich dem Wetzstahl. Viele Messer waren handgeschmiedet, oft aus Kohlenstoffstahl, der sich extrem scharf schleifen ließ, aber mehr Pflege brauchte als moderne rostfreie Legierungen. Die Griffe bestanden meist aus Holz und waren manchmal kunstvoll verziert. Ein gutes Messer war kein bloßer Gebrauchsgegenstand, sondern ein treuer Begleiter, der geschärft, gepflegt und manchmal sogar von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

Der Wetzstahl war stets zur Hand. Eine scharfe Klinge war Pflicht, kein Luxus. Wer schon einmal mit einem stumpfen Messer gearbeitet hat, weiß, man kommt zwar irgendwie ans Ziel, aber es kostet Kraft, Nerven und das Ergebnis sieht selten überzeugend aus.

Früher war Muskelkraft besonders gefragt. Der Fleischwolf wurde per Hand betrieben, die Knochensäge mit kräftigen, gleichmäßigen Zügen geführt. Jeder Schnitt musste sitzen, ausgeführt nach Erfahrung, Gefühl und Wissen über Muskelverläufe, Sehnen und Faserstrukturen, eben echte Handwerkskunst.

Ein weiterer Meilenstein war die Entwicklung des Kutters. Die ersten mechanischen Kutter kamen im 19. Jahrhundert auf und revolutionierten die Wurstherstellung. Statt das Brät mühsam von Hand zu hacken, sorgten rotierende Messer in einer Schüssel die sich dreht, für eine feine, gleichmäßige Masse. Für Brühwürste ist diese feine Emulsion entscheidend – sie beeinflusst Biss, Saftigkeit und Schnittbild. Moderne Hochleistungskutter arbeiten heute mit exakt steuerbarer Drehzahl und Temperaturüberwachung, denn beim Küttern entsteht Wärme. Wird das Brät zu warm, kann das unser Ergebnis immens beeinflussen und es wird unter Umständen nicht so, wie wir es uns wünschen.

Mit der Zeit veränderten sich auch die Materialien. Edelstahl setzte sich durch. Er ist robust, hygienisch und leicht zu reinigen. Glatte, porenfreie Oberflächen entsprechen den heutigen hohen Hygienestandards. Elektrische Fleischwölfe, Bandsägen, Vakuumpfüller und computergesteuerte Rauchanlagen sind heute selbstverständlich. Bandsägen ermöglichen schnelle, saubere Schnitte durch Knochen, Füllmaschinen portionieren Würste grammgenau, und Klimakammern sorgen für perfekte Reifung von Rohwurst und Schinken.

Doch trotz aller Technik bleibt das Herzstück jeder Metzgerei das Messer. Ob Ausbeinmesser, Stechmesser oder Filetmesser, sie bestehen aus hochlegierten, rostfreien Stählen, sind perfekt ausbalanciert, ergonomisch geformt und in allen Varianten erhältlich. Flexible Klingen für feine Arbeiten, starre für präzise Schnitte, die Wahl des richtigen Messers ist Ausdruck von Erfahrung und individueller Arbeitsweise.

Auch der Arbeitsschutz hat sich weiterentwickelt. Schnittfeste Handschuhe, rutschfeste Griffe und Sicherheitsmechanismen an Maschinen reduzieren

Risiken erheblich. Das Handwerk ist sicherer geworden, ohne dass Anspruch oder Qualität leiden.

Am Ende entscheidet aber nicht die Maschine, sondern der Mensch. Die erfahrene Hand, das geschulte Auge, das Gespür für Reifegrad, Fettabdeckung und Struktur – all das lässt sich nicht ersetzen. Moderne Geräte unterstützen, beschleunigen und standardisieren, doch Leidenschaft und Können bleiben unersetzlich.

Werkzeuge in der Metzgerei sind weit mehr als Hilfsmittel. Sie stehen für Tradition und Fortschritt, Handwerkskunst und Qualitätsbewusstsein. Damals wie heute geht es darum, aus einem hochwertigen Rohstoff ein ebenso hochwertiges Lebensmittel zu schaffen, mit Respekt vor dem Tier und Liebe zum Detail. Wenn ihr also das nächste Mal an der Theke euer Lieblingsstück auswählt, dann denkt daran: Hinter jedem sauberen Schnitt, jeder perfekt gefüllten Wurst und jedem exakt portionierten Steak stecken Erfahrung, Hingabe und eine lange Geschichte von Stahl, Innovation und echtem Handwerk.

Unsere Fleischermeisterin Anja erklärt, was das Lieblingswerkzeug der Fleischer ist und wie wichtig es ist.



Gewinnspiel

Zu gewinnen:
1 x BBQ Set,
ARIZONA
von KÜCHENPROFI

Du hast diese Ausgabe von carneo aufmerksam gelesen?
Dann kannst du unsere Gewinnspielfrage ganz leicht beantworten:

Seit Generationen ist es das Herzstück jeder Fleischerei – welches
Werkzeug ist das wichtigste im traditionellen Fleischerhandwerk?

- A. Suppenkelle
- B. Fleischgabel
- C. Messer

Weißt du die Lösung? Sende **bis zum 07.07.2026** eine
ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem
Namen der Fleischerei, in der du „carneo“ erhalten hast, an:

B&L MedienGesellschaft mbH & Co. KG
Stichwort: „BBQ-Set“
Max-Volmer-Straße 28
40724 Hilden

Oder sende eine E-Mail mit dem Stichwort „BBQ-Set“ und der richtigen Antwort, deiner
postalischen Anschrift sowie dem **Namen des Fleischers**, bei dem du das Kundenmagazin „carneo“
erhalten hast, an: gewinnspiel@carneo-online.de

Einsendeschluss ist der 07.07.2026. Aus allen richtigen Antworten wird der Gewinner durch Los-
entscheid ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, der Gewinner wird schriftlich informiert. Die
Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Die 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: 12 x jährlich

Geschäftsführung: Harry Lietzenmayer,
Björn Hansen, Stephan Toth

Projektleitung: Peter Groll

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

Grafik: Franziska Laux,
Stephan Toth

Anzeigenmarketing und Verwaltung:

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

Druck: Radin Print, 10431 Sv.Nedelja/ Croatia

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

carneo entsteht in Zusammenarbeit
mit dem Deutschen Fleischer-Verband.



Was dem Handwerker
sein Werkzeugkasten, ist dem
Griller sein Grillkoffer - alles
dabei und ready to grill!

KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM!

BLITZKÜCHE

Gebackener Feta



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 250 g Feta
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- je 4 Zweige Oregano, Thymian
- 2 Zweige Petersilie
- 500 g Cherrytomaten
- 3 EL Kalamata-Oliven
- 2,5 EL Olivenöl
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz, Pfeffer

1 Feta abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone ab-

spülen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Thymian, Oregano und Petersilie waschen, trocken schüteln und kleinzupfen. Von der Petersilie etwas für die Garnierung beiseitelegen. Tomaten waschen. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 Ofenfeste Form mit Öl auspinseln. Feta in die Mitte geben, Zitronenscheiben, Tomaten und Oliven drumherum verteilen. Knoblauch, Kräuter und Olivenöl darübergeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen für 20 Minuten backen. Mit Petersilie garnieren. Dazu passt Baguette.



Zitronen-Nudeln mit Petersilie und Hähnchenbrust

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 2 Bio-Zitronen
- 4 EL Olivenöl
- je 2 TL Oregano (getrocknet), Thymian (getrocknet)
- Salz, Pfeffer
- 500 g Penne
- 3 Knoblauchzehen
- 90 ml Sahne
- 3 EL gehackte Petersilie
- 100 g Cheddar (gerieben)

1 Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Hähnchenbrustfilets abspülen und trocken tupfen. Eine Zitrone auspressen und den Saft mit 2 EL Öl, je einem TL Oregano und Thymian mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit der Marinade einreiben, in eine Auflaufform geben und für 25 Minuten im Ofen garen.

Herausnehmen, kurz stehen lassen, dann in Streifen schneiden.

2 Penne nach Packungsanleitung bissfest kochen. Vom Nudelwasser etwa 120 ml für die Soße auffangen.

3 Knoblauch schälen und fein pressen. Zweite Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, Schale abreiben und auspressen.

4 In einer großen Pfanne restliches Öl erhitzen. Knoblauch hineingeben und glasig dünsten. Je einen TL Oregano und Thymian dazufügen und kurz anbraten. Mit Nudelwasser ablöschen. Sahne, 2 EL Petersilie, Zitronensaft und -abrieb dazugeben und für 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Penne und Fleisch dazugeben, gut vermischen. Mit restlicher Petersilie und Cheddar garnieren.



DEIN
GRILL
RUFT!

MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

