

# carneo®



07 | 2025

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

## SOMMERSALATE UND GRILLFLEISCH

Von Deinem  
Fleischer-  
Fachgeschäft  
**carneo®**

ZU GAST IN  
NIZZA

ERNTZEIT  
ZUCCHINI-OVERKILL

SOMMER IM GLAS  
MOCKTAIL, LIMO & EISTEE

KOCHEN MIT GEWÜRZEN  
PETERSILIE



**WEIL NIEMAND IN SCHÜRZE  
COOL AUSSIEHT!**

**HOL DIR  
DEIN SHIRT**



Mehr Infos und Designs unter  
[www.fleischfanfashion.de](http://www.fleischfanfashion.de)

# Liebe Leserin und lieber Leser,

jetzt wird's knackig und bunt und fruchtig und würzig und ... ach, schau selbst, unsere Sommersalate auf den kommenden Seiten bieten echt eine riesige Vielfalt an Aromen und Texturen. Damit begeisterst du sogar Menschen, die sonst über Salate eher die Nase rümpfen. Ein perfekt gegrilltes Stück Fleisch gehört natürlich trotzdem dazu. Sommer auf dem Teller hätten wir also schon einmal, wie wär's mit einem passenden Drink dazu? Auf den Seiten 20–21 haben wir ein paar absolut köstliche Drinks ohne Alkohol zusammengestellt - davon kann man also ruhig ein Gläschen mehr trinken. Außerdem machen wir einen Ausflug nach Nizza, wo ein herzhaftes Rindfleischgericht auf die Teller kommt. Wenn du schon einmal Zucchini im eigenen Garten angebaut hast, kennst du wahrscheinlich das Problem: Jetzt sammeln sich massenhaft knüppelgroße Früchte an und man weiß schon gar nicht mehr, was man alles damit kochen soll. Auf den Seiten 16–19 haben wir Rezepte zusammengestellt, mit denen du die Gemüseflut verarbeiten kannst. Dann gibt es noch Spannendes zur Bratwurst zu lesen, Rezepte mit Petersilie und easy-peasy Familienküche. Damit wünschen wir dir einen tollen Juli!



Impressum	Seite 3
Sommersalate & Grillfleisch	Seite 4-9
Zu Gast in Nizza	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Zucchini-Overkill	Seite 16-19



Sommer im Glas	
Mocktail, Limo & Eistee	Seite 20-21
Kochen mit Gewürzen	
Petersilie	Seite 22-23
Fleischerhandwerk	Seite 24-25
Familienküche	Seite 26-27

## Impressum

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

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

**Projektleitung:** Peter Groll

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

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

## Anzeigenmarketing und Verwaltung:

E-Mail: info@blmedien.de  
Anzeigenleitung und verantwortlich  
für den Anzeigenteil:  
Peter Groll, Tel. 02103/2040  
Es gilt die Anzeigenpreisliste  
Nr. 01 vom 01.01.2025

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

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

carneo entsteht in Zusammenarbeit  
mit dem Deutschen Fleischer-Verband.



# JULI

1 DI	CHICKEN-WING-TAG	
2 MI		
3 DO	WELTTAG DER ERDMÄNNCHEN	
4 FR		
5 SA		
6 SO	TAG DER REGENSCHIRMHÜLLE	
7 MO		
8 DI	TAG DER VIDEOSPIELE	
9 MI		
10 DO	TRITT-NICHT-AUF-EINE-BIENE-TAG	
11 FR	WELTBEVÖLKERUNGSTAG	
12 SA		
13 SO		
14 MO		
15 DI		
16 MI		
17 DO	TAG DER GERECHTIGKEIT	
18 FR		
19 SA		
20 SO	INT. SCHACH-TAG	
21 MO		
22 DI	WELTTAG DES GEHIRNS	
23 MI		
24 DO		
25 FR		
26 SA		
27 SO		
28 MO		
29 DI		
30 MI	WELTTAG DES SCHNORCHELNS	
31 DO		

# Sommersalate und Grillfleisch

SO SCHMECKT  
DER SOMMER: BUNT, FRISCH,  
KNACKIG, FRÜCHTIG UND  
HERZHAFT - REZEPTE WIE  
EIN WARMER SONNENSTRAHL

Wenn die Sonne scheint, der Grill glüht und die Abende länger werden, ist genau die richtige Zeit für frische Sommerküche. Was passt besser dazu als bunte, aufregende Salate, die nicht nur Beilage, sondern echte Highlights sind?

Ob mit saftigem Rinderfilet, würziger Hähnchenbrust oder mariniertem Kotelett – hier treffen knackiges Gemüse, süße Früchte und feine Dressings auf perfekt gegrilltes Fleisch. Dazu gibt's cremige Extras wie Feta oder Crème fraîche, frische Kräuter und das gewisse Etwas obendrauf: Nüsse, Blüten oder Bacon.

Leicht, lecker und alles andere als langweilig – lass dich inspirieren und bring Farbe auf den Grillteller!



## Rindfleisch-Mango-Salat

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

250–300 g Rinderfilet

Olivenöl, Salz, Pfeffer

je 2 Handvoll junger Mangold,  
Feldsalat

1 reife Mango

1/2 Salatgurke

8 Cherrytomaten

Für das Dressing:

1 Limette (Saft)

je 1 TL Honig, Dijon-Senf

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Optional: frischer Ingwer

1 Rinderfilet ca. 30 Min. vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen. Mit Öl einreiben, salzen und pfeffern. Grill auf hohe Hitze bringen. Filet ca. 2–3 Min. pro Seite grillen (je nach Dicke und gewünschtem Gargrad). Danach 5–10 Min. ruhen lassen.

2 Dressing anrühren: Saft von der Limette in eine Schüssel pressen und mit allen übrigen Dressing-Zutaten gut verrühren. Optional etwas frischen Ingwer dazureiben, Dressing abschmecken.

3 Mangold und Feldsalat waschen, trocken schütteln und in eine Schüssel geben. Mango schälen und in Würfel schneiden. Gurke schälen, halbieren, Kerne auskratzen und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Alles zum Blattsalat geben.

4 Dressing darüber träufeln und vorsichtig unterheben. Rinderfilet in dünne Scheiben aufschneiden und auf dem Salat anrichten.



## Erdbeer-Avocado-Salat mit gegrilltem Hähnchen

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

2 Hähnchenbrustfilets  
Olivenöl, Salz, Pfeffer,  
Paprikapulver (edelsüß)

2 Handvoll Babyspinat

1 reife Avocado

200 g Erdbeeren

2–3 TL Crème fraîche

2 EL gehackte geröstete

Nüsse (z. B. Mandeln,

Haselnüsse o. Cashews)

Für das Dressing:

2 EL Balsamico (dunkel oder

Himbeer-Balsamico)

1 TL Honig

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Danach kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

2 Babyspinat waschen, trocken schleudern und auf zwei Teller verteilen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und in Spalten schneiden. Erdbeeren vierteln. Alles auf die Teller verteilen. Für das Dressing Balsamico, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut verrühren.

3 Dressing über den Salat verteilen. Hähnchenscheiben darauflegen und etwas Crème fraîche darübergerben. Mit gehackten Nüssen bestreuen ggf. noch etwas frischen Pfeffer drübermahlen und servieren.

### TIPP

Du kannst das Hähnchen auch vor dem Grillen in einer Mischung aus Zitronensaft, Honig und Kräutern marinieren.

## Beeren-Salat mit paniertem Feta, Bacon und Himbeerdressing

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

<b>4 Scheiben</b>	Bacon
<b>100 g</b>	Feta
<b>2-3 EL</b>	Mehl
<b>1</b>	Ei
<b>3-4 EL</b>	Semmelbrösel
<b>2 EL</b>	Öl zum Braten
<b>1</b>	kleiner Kopf grüner Salat (z. B. Lollo Bionda)
<b>je 100 g</b>	Kirschen, Weintrauben (kernlos), Brombeeren, Himbeeren
<b>1 Handvoll</b>	geröstete Walnüsse
<b>Für das Himbeerdressing:</b>	
<b>2-3 EL</b>	Himbeeren
<b>je 1 TL</b>	Honig oder Ahornsirup, Dijon-Senf
<b>2 EL</b>	Balsamico
<b>3 EL</b>	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

1 Den Feta in Würfel oder Scheiben schneiden (ca. 2 cm dick). Mehl und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben. Ei in einem weiteren Teller aufschlagen und verquirlen. Feta erst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend in Semmelbröseln wälzen. Dann in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Bacon in einer Pfanne knusprig ausbraten und ebenfalls auf Küchenpapier legen.

3 Für das Dressing die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren (nach Wunsch durch ein Sieb streichen für weniger Kerne). Mit Honig, Senf, Balsamico und Olivenöl

verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Salat waschen und zerpfücken, auf zwei Tellern anrichten. Kirschen und Weintrauben halbieren und zusammen mit den Beeren auf dem Salat anrichten. Feta und Bacon darauflegen. Die Walnüsse grob hacken, über den Salat streuen und mit dem Himbeerdressing beträufeln.

### TIPP

Dieser Salat vereint viele verschiedene Aromen: Süß, fruchtig, herzhaft, salzig ... und ist damit ein echtes Erlebnis für den Gaumen. Dazu passt ein eher mildes Fleisch, wie eine gegrillte Hähnchen- oder Putenbrust.



## Schweinekotelett mit Honig-Knoblauch-Marinade

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

+ Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

2–4 Schweinekoteletts oder  
Schweinenackensteaks

**Für die Marinade:**

3 Knoblauchzehen

3 EL Honig

je 2 EL Sojasauce (hell), Olivenöl

1 EL Apfelessig

je 1 TL Senf (Dijon oder grob),  
Paprikapulver (edelsüß)

1/2 TL Chiliflocken

Salz, Pfeffer

1 Für die Marinade Knoblauchzehen in eine Schüssel pressen und mit den übrigen Zutaten für die Marinade verrühren.

2 Koteletts oder Steaks in einen Gefrierbeutel oder eine flache Schale geben. Mit der Marinade übergießen, gut einmassieren und mindestens 2 Stunden marinieren, am besten über Nacht im Kühlschrank.

3 Vor dem Grillen ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Grill (Holzkohle oder Gas) auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen. Fleisch abtropfen lassen (überschüssige Marinade leicht abstreifen, damit sie nicht verbrennt). Auf dem Grill ca. 4–5 Minuten pro Seite grillen, je nach Dicke.

4 Bei indirekter Hitze nachziehen lassen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. (Die Kerntemperatur sollte ca. 65–70 °C betragen). Nach dem Grillen das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen, dann servieren.

### TIPP

Die Marinade kannst du nach dem Grillen leicht einkochen und als Glasur oder Dip dazu servieren.

## Bohnen-Salat



Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 Dose weiße Bohnen (ca. 240 g)

rote Paprika

1 Handvoll Rucola

rote Zwiebel

1/4 Bund frische Petersilie

**Für das Dressing:**

3 EL Olivenöl

1,5 EL Zitronensaft

1 TL Dijon-Senf

1/2 TL Honig

Salz, Pfeffer

1 Bohnen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und grob hacken.

Zwiebel abziehen und fein hacken, Petersilie ebenfalls hacken.

2 Für das Dressing alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander verrühren. Dann alle Zutaten zum Dressing geben, vorsichtig vermischen und mindestens 10–15 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen gut verbinden.

### TIPP

Für mehr Frische kannst du etwas Zitronenschale oder ein Spritzer Limettensaft dazugeben.

## Quinoa-Salat mit gegrillten, glasierten Möhren



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

120 g	Quinoa (weiß oder bunt)
8	Cherrytomaten
1/2	Salatgurke
100 g	Feta
n.B.	Brunnenkresse, essbare Blüten

## Für die glasierten Möhren:

4–5	kleine Möhren
2 EL	Olivenöl
je 1 EL	Honig oder Ahornsirup
1 TL	Balsamico Salz, Pfeffer

## Für das Dressing:

2 EL	Zitronensaft
je 1 TL	Senf, Honig
3 EL	Olivenöl Salz, Pfeffer

1 Quinoa gründlich abspülen, dann in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz ca. 12–15 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen.

2 Möhren halbieren, mit etwas Öl auf dem Grill oder in der Grillpfanne ca. 5–7 Minuten rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Honig, Balsamico, restliches Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, über die heißen Möhren geben und kurz karamellisieren lassen.

3 Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander vermischen.

4 Tomaten, Gurke und Feta fein würfeln und mit Quinoa mischen. Dressing unterrühren. Quinoa-

Salat auf Teller verteilen, Brunnenkresse abspülen und darübergeben. Die Möhren darauf anrichten, mit essbaren Blüten dekorieren und servieren.

## TIPP

Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt. Wer mag, kann geröstete Mandeln oder Pistazien darübergeben für mehr Crunch. Oder mit Zitronenabrieb und Granatapfelkernen eine fruchtige Note zaubern.





## Rinderfiletsteak mit scharfer Chili-BBQ-Soße

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

2 Rinderfiletsteaks (je ca. 180–220 g, 3–4 cm dick)  
Salz, Pfeffer, Olivenöl

### Für die Chili-BBQ-Soße:

je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe, frische rote Chili  
1 EL Öl zum Anbraten  
1 EL Tomatenmark  
150 ml passierte Tomaten  
1 1/2 EL brauner Zucker  
1 EL Balsamico  
je 1 TL Senf, Worcestersauce, Paprikapulver (geräuchert), Salz, Pfeffer

1 Steaks ca. 30 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen, Grill vorheizen.

2 Für die Soße Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili entkernen und ebenfalls fein hacken. In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und alles bei mittlerer Hitze anschwitzen. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten, dann die passierten Tomaten, Zucker, Essig, Senf, Worcestersauce und Paprikapulver einrühren. Alles ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Soße dicklich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Fleisch leicht einölen, nur salzen – Pfeffer erst nach dem Grillen, da er sonst verbrennt. Auf dem heißen Grill je nach Dicke ca. 2–3 Minuten pro Seite für medium-rare garen. Danach in Alufolie oder auf einem Teller locker abgedeckt 5–10 Minuten ruhen lassen. Pfeffern und ggf. mit etwas Fleur de Sel bestreuen.

## TIPP

Wer die Soße extrafeurig mag, kann mehr Chili verwenden oder einen kleinen Spritzer Chipotle-Tabasco in die BBQ-Soße geben



Zu Gast in ...

# Nizza

Nizza liegt dort, wo Frankreich mit Italien flirtet, direkt an der azurblauen Mittelmeerküste. Die fünftgrößte Stadt Frankreichs mit den knapp 354.000 Einwohnern trägt seit 2021 den Titel als „Winterurlaubsstadt der Riviera“ und ist damit Teil des UNESCO Welterbes.

Doch nicht nur die heutigen Touristen lieben die hügelige Stadt mit dem grünen, gebirgigen Hinterland. Schon die Griechen konnten sich 350 v. Chr. dem Charme der Bucht nicht entziehen und gründeten hier Nikaia – benannt nach der Siegesgöttin Nike. Die Griechen verloren die Stadt dann irgendwann an die Römer. Dann kamen die Grafen von Savoyen und schließlich Napoleon. Erst seit 1860 gehört Nizza zu Frankreich, was erklärt, warum hier Croissants und Cannelloni gleichermaßen auf der Frühstückstafel landen. Heute ist die Stadt ein Schmelztiegel mediterraner Kulturen – und eine der elegantesten Adressen Europas.

Touristen lieben unter anderem die Promenade des Anglais. Der sieben Kilometer lange Boulevard immer am Meer entlang ist der Laufsteg der Riviera. Hier gilt sehen und gesehen werden. Die wunderschöne Altstadt nennen die Einwohner Vieux Nice, sie ist ein Labyrinth aus schmalen Gassen und farbenfrohen Häusern, Barockkirchen wie der prächtigen Chatédrale Sainte-Réparate und Eisdielen. Vom Schlossberg namens Colline du Château hast du den besten Aussichtspunkt der Stadt. Sehenswert ist auch der quirlige Hafen voller Yachten und Fischerboote und das grüne Herz, der Jardin Albert I. Wer es ruhiger mag, besichtigt das Monastère de Cimiez, eine alte

*Sie ist das Herz der Côte d'Azur und nicht nur wegen ihrer Architektur, Geschichte und Museen ein tolles Reiseziel. Auch die Küche der Stadt ist ein echtes Erlebnis.*

Klosteranlage mit wunderschönen Gärten. Wer es trubeliger mag, bummelt über den Marché aux Fleurs am Cours Saleya, dem Blumenmarkt, wo das echte Nizza zu finden ist. Auch Kunstfans finden in Nizza ihren ganz eigenen Himmel, denn in der Stadt findet man Museen über die Maler Matisse und Chagall.

Doch auch das Essen in Nizza ist nicht zu verachten. Hier wird mit lauter frischen Zutaten aus der Region gekocht und nach jahrhundertealten Rezepten der verschiedenen Kulturen, die auch in der Küche ihren Einfluss hinterlassen haben. Die Niçois, die Einwohner Nizzas, starten ihren Tag mit Café au lait mit Croissant oder Fougasse zum Frühstück und nehmen ab 12 Uhr ein warmes deftiges Mittagessen zu sich. Ab 18 Uhr snackt man zum Apéro ein paar Oliven oder einen Crêpe aus Kichererbsen namens Socca, Brot mit Tapenade (Olivenpaste) oder ein Pan Bagnat, ein belegtes Brot. Zum Abendbrot wird dann richtig aufgetischt. Dann gibt es Daube Niçoise, ein Ragout aus

Rindfleisch, Petit Farcis (gefülltes Gemüse mit Hackfleisch), Pieds et Paquets (Lamminnereien in Tomatensoße), leckeren Schweinebraten (Porchetta niçoise) oder Kalbsschnitzel mit Oliven und Kapern namens Escalope niçoise. Oder es landen Pissaladière (Zwiebel-Oliven-Fladen mit Sardellen), mit Rindfleisch gefüllte Pasta (Raviolis niçois) oder Tripes à la niçoise, also Kutteln nach Art des Hauses, oder ein Salade niçoise auf dem Tisch. Diese Salatkreation mit Thunfisch, Ei und Oliven kennt garantiert jeder. Dazu passen ein Rosé aus den nahen Weinbergen der Provence.



## Daube Nicoise

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 2 Std. 10 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

<b>1 kg</b>	Rinderbraten a. d. Keule
<b>je 3</b>	Zwiebeln, Knoblauchzehen
<b>4</b>	Karotten
<b>130 g</b>	fetter Speck
<b>3 EL</b>	Olivenöl
<b>2 EL</b>	Mehl
<b>250 ml</b>	trockener Weißwein
<b>200 ml</b>	Rinderbrühe
	Salz, Pfeffer
<b>1 EL</b>	getrockneter Thymian
<b>2</b>	Lorbeerblätter
<b>1</b>	Bio-Orange
<b>2 Dosen</b>	geschälte Tomaten
<b>150 g</b>	Oliven
<b>n.B.</b>	frische Petersilie

1 Fleisch abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen und in Stücke schneiden. Speck in feine Streifen schneiden. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwa die Hälfte der Schale abreiben.

2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebelringe und Speck darin anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Restliches Öl in den Topf geben und das Fleisch darin portionsweise von allen Seiten anbraten, bis es braun ist. Das Fleisch mit Mehl bestäuben und verrühren. Mit Wein und Brühe ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Lorbeerblätter, abgeriebene Orangenschale und Knoblauch dazugeben und alles gut verrühren.

3 Das Ragout für eine Stunde bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Karotten, angebratenen Zwiebeln und Speck in den Topf geben und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Geschälte Tomaten und Oliven hinzugeben und weitere 20 Minuten weitergaren. Auf Tellern anrichten, nach Belieben mit gehackter Petersilie garnieren und servieren. Dazu passt geröstetes Baguette oder Pasta.

## TIPP

Für das Daube Nicoise eignet sich Rindfleisch auf der Schulter oder Nacken. Wir haben uns für das etwas teurere Rindfleisch aus der Keule entschieden, denn das wird deutlich schneller gar. Für das Rezept kann man grüne oder schwarze Oliven nehmen, je nach Vorliebe. In Nizza findet man das Gericht eher mit schwarzen Oliven. Die sind weniger bitter.

## Interessante Eiskreation

Sommerzeit - Eiscremezeit. Wenn es draußen so richtig warm und sonnig ist, erfrischt nichts so gut, wie eine leckere Kugel Eiscreme. Dabei muss es nicht immer Schokolade oder Erdbeere sein. Man kann auch aus Kräutern wie Basilikum leckeres Eis machen, besonders wenn es in Kombination mit Zitronen kommt. Diese Mischung klingt vielleicht erst einmal etwas befremdlich, ist aber perfekt für alle, denen die normalen Sorten zu süß sind. Und auch alle anderen Leckermäuler werden diese Kombination lieben.

*Für 4 Portionen Basilikumeis wäschst und trocknest du 25 g frisches Basilikum und pürierst ihn dann fein. Wasch eine Bio-Zitrone gut ab, reibe die Schale ab und presse sie aus. Mische 130 g Puderzucker, den Zitronenabrieb und den Basilikum miteinander. Rühre den Zitronensaft, 200 g Schlagsahne und 150 g griechischen Joghurt in die Masse, bis sie cremig ist und stelle das Eis über Nacht in den Gefrierschrank. Das Eis hält sich rund zwei Wochen.*



## Ein Hoch auf die Litfaßsäule

Sie sind rund, hoch und meist von oben bis unten mit Plakaten beklebt. Litfaßsäulen sind auch heute nicht aus dem Stadtbild wegzudenken. Als am 1. Juli vor genau 170 Jahren die erste Litfaßsäule aufgestellt wurde, hatten sie noch einen anderen Namen. Damals nannte man die aus Eisenblech hergestellten Röhren noch „Annonciersäulen“. Die Idee dazu hatte der Berliner Druckereibesitzer und Verleger Ernst Theodor Amandus Litfaß. Er stritt jahrelang mit der Stadt, bevor er die Genehmigung erhielt, die Säulen aufzustellen. Die bekam er schließlich, weil man hoffte, das wilde Plakatieren in der Stadt einzudämmen. Litfaß verpflichtete sich, auf den Säulen auch die neuesten Nachrichten zu publizieren und hatte lange Zeit ein Monopol auf die Nutzung der Säulen. Heute sind die Säulen aus Beton und tragen immer noch den Namen ihres Ideengebers.



**PODCAST**  
KULINARISCH



Pod mit Ei

Wenn Pod mit Ei-Host Tim Armann mit seinen Gästen über Essen, Kochen und Gastronomie spricht, erfährt man jede Menge spannende und lustige Informationen über diese Welt.



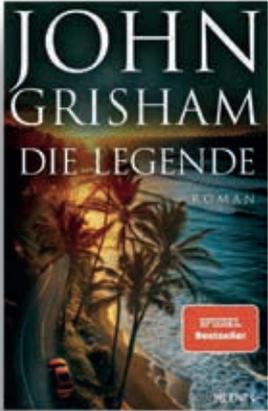
Scan mich!

## Eis, Eis, Baby!

Wir wissen genau, warum wir ein Rezept für Basilikumeis vorgestellt haben, denn am 1. Juli feiert man nicht nur in den USA den Tag der kreativen Eissorten. Doch nicht nur auf der anderen Seite vom großen Teich liebt man die kalte Leckerei. Laut Statistik konsumiert auch bei uns im Schnitt jeder Deutsche acht Liter Speiseeis pro Jahr. Die meisten wählen dann Schokolade (16 %), Stracciatella (15 %) oder Haselnuss (10 %). Dazu passt auch die Eissorte des Jahres 2025: Haselnuss mit Schokolade. Und wer es ein bisschen exotischer mag, greift eben zum Basilikumeis. Nur Mut, die Kreation ist köstlich.

## Spannender Lesestoff im Juli

Ferienzeit - Lesezeit! Unter dem Sonnenschirm sitzen und sich in fremde Welten lesen. Perfektes Timing, dass jetzt Ferien sind. Wir haben den richtigen Buchtipp dafür:



Die Schriftstellerin Mercer Mann sucht nach einer Inspiration für ihr nächstes Buch, als sie vom Schicksal von Lovely Jackson erfährt. Die Nachfahrin entflohener Sklaven lebt alleine auf einer Insel zwischen Florida und Georgia. Auf die hat es auch ein Bauunternehmer abgesehen, gegen den Jackson vor Gericht kämpft. Und dann passiert ein Mord. Hat es mit einem alten Fluch zu tun?

John Grisham  
„Die Legende“  
384 Seiten, 24 Euro

## Weltbevölkerungstag



Am 11. Juli 1987 erreichte die Weltbevölkerung erstmals die fünf Milliardenmarke. Seitdem steigt die Population immer weiter an. 2030 rechnet die UN damit, dass die Weltbevölkerung auf 8,5 Milliarden anwächst, 2050 sollen es schon 9,7 Milliarden sein. Den „Five Billion Day“ 1987 haben die Vereinten Nationen drei Jahre später als Anlass genommen, um auf die Herausforderungen und Probleme die auf die Menschheit zukommt, stärker aufmerksam zu machen. International World Population Day, in deutsch Internationaler Weltbevölkerungstag, nennt sich der Gedenktag nun, der jedes Jahr unter einem anderen Motto steht und verschiedene Probleme in den Vordergrund rückt.

## Kennst du das noch? 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.







FINGERFOOD!  
EAT SIMPLE!

# ZUCCHINI-OVERKILL

DU WEISST NICHT, WOHN  
MIT DEINEN GANZEN  
ZUCCHINI? KEIN PROBLEM,  
WIR HELFEN WEITER

Wer im Sommer einen Garten hat, kennt das Problem: Zucchini ohne Ende! Kaum dreht man sich um, ist aus der kleinen Frucht ein halber Baseballschläger geworden. Statt ratlos in den Kühlschrank zu starren, zeigen wir dir hier, wie vielseitig Zucchini wirklich sein kann – ob gegrillt, gefüllt, gebraten oder püriert. Mach mehr draus als nur Gemüsebeilage – deine Zucchini freuen sich drauf!

## Rundzucchini mit Hackfleisch-Tomaten-Kräuter-Füllung

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

200 g	Rinder-Hackfleisch
4	kleine runde Zucchini
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
400 g	gehackte Tomaten (Dose)
1 TL	Tomatenmark
1 Handvoll	Frische Kräuter, z.B. Basilikum, Thymian, Oregano oder Kresse
	Salz, Pfeffer, Zucker

### Für die Kartoffelspalten:

500 g	festkochende Kartoffeln
2 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz, Pfeffer

- 1 Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer mischen. Auf Backblech verteilen und ca. 30–35 Min. backen.
- 2 Zucchini waschen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Fruchtfleisch klein hacken und beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Öl glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben, gut anbraten.
- 3 Zucchinifleisch, Tomaten, Tomatenmark und gehackte Kräuter hinzufügen. Alles ca. 10–15 Min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zucchini in eine Auflaufform setzen und mit der Hackfleisch-Tomaten-Mischung füllen. Nach Wunsch mit Käse bestreuen. Im Ofen ca. 20–25 Min. backen (gemeinsam mit den Kartoffeln).





## Überbackenes Hähnchen mit Zucchini und Bacon

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 4 Scheiben geräucherten Schinken
- Salz, Pfeffer,
- Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Senf
- Zucchini
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1-2 EL Olivenöl oder Butter
- 100 g geriebener Käse
- n.B. Kräuter, z.B. Petersilie, Dill

1 Backofen auf 200 °C (Umluft) oder 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchenbrust trocken tupfen, waagrecht leicht einschneiden (nicht durchtrennen), damit sie gleichmäßig gart. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit etwas Senf bestreichen für extra Geschmack.

2 Zucchini in Scheiben schneiden. Schinken in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten, auf Küchenrolle abtropfen lassen und dann in kleine Stücke brechen.

3 In derselben Pfanne erneut etwas Öl erhitzen und die Zucchinischnitten kurz anbraten. Hähnchenbrüste in eine Auflaufform legen. Gemüsebrühe angießen. Mit Zucchinischnitten belegen, dann Bacon darauf verteilen und mit Käse bestreuen.

4 Im Ofen ca. 25-30 Min. backen, bis das Hähnchen durchgegart und der Käse goldbraun ist. Falls du eine Kerntemperatur prüfen willst: 74-76 °C sind ideal für saftiges Hähnchen. Kräuter hacken und vor dem Servieren darüberstreuen. Dazu passen Ofenkartoffeln, Kartoffelgratin, Reis oder Bulgur.

## Zucchini-Baguettes



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 1/2 Baguette
- Olivenöl
- 1 Zucchini
- je 1 TL Ahornsirup, Balsamico
- 100 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- n.B. frischer Koriander

1 Baguettescheiben mit Olivenöl beträufeln. In einer Pfanne oder auf dem Grill goldbraun rösten.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini in feine Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Ahornsirup und Balsamico dazugeben, kurz einkochen lassen, leicht salzen und pfeffern.

3 Baguette mit Frischkäse bestreichen. Zucchinischnitten darauflegen. Mit frischem Koriander bestreuen und ggf. mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer abrunden.



## Zucchini-Tarte mit Feta und Minze



**Für 2–3 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.  
**Schwierigkeitsgrad:** einfach

### Für den Boden (Mürbeteig):

200 g Mehl  
 100 g kalte Butter  
 1/2 TL Salz  
 1 Ei

### Für die Füllung:

1–2 Zucchini  
 Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 2 Eier  
 150 ml Sahne  
 200 g Feta  
 1–2 EL frische Minze

1 Mehl, Butter in kleinen Stückchen, Salz und Ei rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 30 Min. kaltstellen.

2 Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl leicht anbraten, bis sie weich und gebräunt sind. Leicht salzen und abkühlen lassen.

3 Eier, Sahne und Pfeffer verrühren, die Hälfte vom Feta untermischen. Teig ausrollen, in die gefettete Tarteform legen, Rand andrücken und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Zucchinischeiben gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Eimasse darüber gießen und den restlichen Feta darüberbröseln.

4 Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft) ca. 35–40 Min. backen, bis die Füllung gestockt und leicht gebräunt ist. Zum Servieren mit frischer Minze garnieren. Schmeckt warm oder kalt – perfekt auch für Picknick oder Meal Prep.

## Zuccinisuppe m

**Für 2 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** 30 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** einfach

1 Zwiebel  
 1–2 Knoblauchzehen  
 1 EL Öl oder Butter  
 1 Kartoffel  
 2–3 Zucchini  
 750 ml Gemüsebrühe  
 Salz, Pfeffer, Muskat  
 2–3 EL Sahne  
 n.B. Petersilie

### Für die Hackbällchen:

300 g Hackfleisch  
 je 1 Zwiebel, Ei  
 2 EL Semmelbrösel  
 1 TL Senf  
 Salz, Pfeffer, Paprika,  
 Majoran oder Thymian  
 1–2 EL Öl zum Braten

1 Für die Hackbällchen die Zwiebel abziehen und fein hacken, mit allen



## mit Hackbällchen

weiteren Hackbällchen-Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen. In einer Pfanne mit etwas Öl rundherum anbraten, bis sie schön gebräunt sind (sie garen später in der Suppe fertig).

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken und in einem Topf im Öl glasig dünsten. Kartoffel schälen, mit der Zucchini würfeln und hinzufügen, kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Die angebratenen Hackbällchen in die Suppe geben und bei kleiner Hitze 5–10 Min. ziehen lassen. Mit etwas Sahne (kurz angeschlagen) und gehackter Petersilie servieren.

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 25 Min.

+ Marinierzeit

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**350 g**

**1**

**2 EL**

**je 1**

**1/2 TL**

**1**

**2**

Hähnchenbrustfilet

Zucchini

Olivenöl

Bio-Zitrone,

Knoblauchzehe

Paprikapulver (edelsüß)

getrockneter Oregano

Salz, Pfeffer

1 Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Würfel schneiden. Zucchini längs mit einem Gemüsehobel oder scharfen Messer in sehr dünne Streifen schneiden. Ggf. 1–2 Min. in heißem Wasser blanchieren, damit sie weicher werden.

2 In einer Schüssel Olivenöl, Zitronenabrieb, Zitronensaft, gepressten

## Hähnchen-Zucchini-Spieße

Knoblauch, Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren.

3 Hähnchenwürfel in die Marinade geben, gut durchmischen und abgedeckt mind. 30 Min. (besser 1–2 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen. Auf jeden Spieß abwechselnd ein Hähnchenstück und einen gefächrten Zucchinistreifen stecken.

4 Am Ende leicht mit der restlichen Marinade bestreichen. Spieße bei mittlerer Hitze auf dem Grill (oder in einer Grillpfanne) ca. 10–12 Min. grillen, regelmäßig wenden, bis das Hähnchen durch und leicht gebräunt ist. Dazu passt ein Joghurt-Dip mit Minze und Zitrone, Fladenbrot oder Couscous oder ein frischer Salat.

# Sommer im Glas

Sommer, Sonne und auf dem Grill bruzzelt das Fleisch. Wie schön, wenn man dann Freunde und Familie zum BBQ einlädt. Wer zum Anfang einen leckeren Begrüßungsdrink reicht, sorgt für die richtige Stimmung. Das bunte Getränk muss dabei nicht unbedingt Alkohol enthalten. Es gibt leckere und vor allem gesündere Alternativen, die genauso lecker sind wie Cocktails. Wir haben da ein paar Ideen für eine erfolgreiche Sommerparty.

## Was ist ein Mocktail?

Ein alkoholfreier Cocktail – langweilig? Ganz im Gegenteil! Mocktails sind geschmackvoll, schön garniert und echte Hingucker. Der Name setzt sich aus „mock“ (nachahmen) und „Cocktail“ zusammen. Sie imitieren klassische Cocktails – nur ohne Alkohol. Basis sind frische Früchte, Säfte, Sirupe, Softdrinks oder alkoholfreie Spirituosen.

## HONIG-INGWER-LIMETTE

Für 4 Gläser à 400 ml benötigst du: 4 cm Ingwer, 4 EL Honig, 4 Limetten, Mineralwasser, Minzblätter, Eiswürfel

Ingwer fein reiben, mit Honig und dem Saft von drei Limetten verrühren, dann auf die Gläser verteilen. Letzte Limette waschen und in Scheiben schneiden. Eiswürfel und Limettenscheiben in die Gläser geben und mit Mineralwasser auffüllen. Mit Minze dekorieren.



## PFIRSICH-MINZE

Für 4 Gläser à 400 ml benötigst du:  
2 reife Pfirsiche, 12–16 Blätter frische Minze, 2 Bio-Limetten, 400 ml Pfirsichnektar, 4 TL Honig, Mineralwasser, Eiswürfel

Pfirsiche waschen, entkernen, würfeln. Minzblätter zerdrücken, mit Limettensaft, Pfirsichstücken und Nektar in einen Shaker geben. Honig dazugeben und gut schütteln. Eiswürfel in Gläser geben, Mischung aufteilen, mit Mineralwasser auffüllen. Mit Minze garnieren.

## BIRNE-ROSMARIN

Für 4 Gläser à 400 ml benötigst du:  
400 g Kristallzucker, 8 Zweige Rosmarin, 120 ml Birnensaft, 1 Birne, Tonic Water, Eiswürfel

Zucker, 400 ml Wasser und 4 Zweige Rosmarin in einem Topf aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen, durch einen Sieb geben, mit Birnensaft verrühren. Birne waschen, in Scheiben schneiden. Birnenscheiben und Eiswürfel in Gläser verteilen. Rosmarinsirup-Saft-Mischung dazugeben, mit Tonic Water auffüllen. Mit Rosmarin dekorieren.



## GRAPEFRUIT-THYMIAN

Für 4 Gläser à 400 ml benötigst du:  
12 Stiele Thymian, 100 ml Mandelsirup, 4 Bio-Grapefruits, Mineralwasser, Eiswürfel

Thymian waschen, von 8 Stielen die Blätter abzupfen, hacken und in einem Topf mit Mandelsirup und 150 ml Wasser aufkochen. Abkühlen lassen, durch ein Sieb gießen. Grapefruits abwaschen. 3 davon auspressen, die letzte in Scheiben schneiden. Sirup und Grapefruitsaft in einen Shaker geben, schütteln. Eiswürfel und Grapefruitscheiben in Gläser geben, Sirup-Saft-Mix verteilen, mit Mineralwasser auffüllen. Mit Thymian garnieren.

## ZITRONEN-EISTEE

Für 4 Gläser à 400 ml benötigst du:  
1 Liter schwarzen Tee, 4 Bio-Zitronen, 100 g Zucker, 4 Zweige Minze, Eiswürfel

Schwarzen Tee kochen, 3 Zitronen auspressen, 1 Zitrone abwaschen, in Scheiben schneiden. Zitronensaft und Zucker in den Tee geben, rühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Eiswürfel und Zitronenscheiben auf Gläser verteilen, Tee darübergießen. Mit Minze dekorieren.



## GURKE-ZITRONE

Für 4 Gläser à 400 ml benötigst du:  
1/2 Bio-Salatgurke, 1 Bio-Zitrone, 120 ml Zitronensaft, 4 EL Zucker, Mineralwasser, 6–8 Zweige Minze, Eiswürfel

Gurke abwaschen, abtrocknen, mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schälen. Zitrone abwaschen, in Scheiben schneiden. Zitronensaft und Zucker im Shaker kräftig mischen, bis sich der Zucker auflöst. Gurken-, Zitronenscheiben und Eiswürfel in Gläser geben, Zitronen-Zucker-Mischung verteilen, mit Mineralwasser auffüllen. Mit Minze dekorieren.

## HIMBEER-LIMETTE

Für 4 Gläser à 400 ml benötigst du:  
4 Limetten, 8 TL brauner Zucker, 8 Zweige Minze, 150 g Himbeeren, Ginger Ale, Eiswürfel

Limetten waschen, halbieren, in Scheiben schneiden, auf Gläser verteilen. Zucker drüber streuen. Handvoll Minze und Himbeeren beiseitelegen, den Rest in die Gläser geben, mit einem Stößel zerdrücken. Eiswürfel dazugeben, mit Ginger Ale aufgießen. Mit Himbeeren und Minze dekorieren.



## Kochen mit Gewürzen

# Petersilie

Schon ihr lateinischer Name klingt pompös. Wer *Petroselinum crispum* hört, denkt nicht gleich an das aromatische grüne Küchenkraut, das Basilikum oder Rosmarin gerne den Platz im Rampenlicht überlässt. Schon die alten Griechen benutzten Petersilie, die zur Familie der Doldenblütler gehört. Damals aber wurde sie als Grabbeilage und heilige Pflanze genutzt. Die Griechen gaben ihr auch ihren Namen, denn „*Petroselinum*“ leitet sich vom griechischen *petros* (Fels) und *selinon* (Sellerie) ab. Erst die Römer merkten, dass man Petersilie auch essen kann. Über ihre Eroberungszüge kam das Kraut dann in ganz Europa an. Das bienenfreundliche Multitalent fühlt sich im Garten ebenso wohl wie im Balkonkasten oder auf der Fensterbank. Ausgesät wird Petersilie im Frühling, geerntet kann dann bis in den Herbst werden. Bei der Saat muss man sich zwischen der aromatischen glatten Petersilie, die in der gehobenen Küche oft bevorzugt wird, oder der krausen Petersilie, die gerne zur Dekoration verwendet wird, entscheiden. Übrigens, Petersilienwurzeln gibt es auch noch. Sie sind mit der Blattpetersilie verwandt, haben eine dicke Hauptwurzel und auch das Grünzeug ist essbar. Im Gegensatz dazu sind bei der normalen Petersilie nur die Stiele und Blätter essbar.

In der Küche wird Petersilie vielseitig eingesetzt. Bei uns gehört sie zum Suppengrün, in Frankreich wandert es in die Persillade, eine Mischung aus Knoblauch und Petersilie, die Fleisch und Fisch aromatisch ummantelt. In der arabischen Küche gehört Petersilie in Bulgur-Salat, die Argentinier schwören auf die Würzsoße *Chimichurri*.

Petersilie steckt voller Vitamin C, Eisen, Kalium und Provitamin A. Sie wirkt harntreibend, verdauungsfördernd und entzündungshemmend. Allerdings kann hoher Verzehr von Petersiliensamen oder -öl gesundheitsschädlich sein. Das enthaltene Apiol wirkt in hoher Dosis giftig.



## Hähnchen mit Petersilien-Parmesan-Kruste

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 45 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

<b>4</b>	Hähnchenbrustfilets à 250 g
	Salz, Pfeffer
<b>50 g</b>	Parmesan
<b>1/2 Bund</b>	frische Petersilie
<b>40 g</b>	Paniermehl
<b>1/2</b>	Zitrone
<b>3</b>	Knoblauchzehen
<b>50 g</b>	Butter
<b>600 g</b>	Kartoffeln
<b>1 Tüte</b>	gemischter Blattsalat
<b>je 1 EL</b>	Essig, grober Senf
	Zucker
<b>4 EL</b>	Olivenöl

1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Parmesan reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und

fein hacken. Parmesan, Petersilie und Paniermehl in einer Schale vermischen. Zitronenschale abreiben, dann Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter schmelzen, mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und gehacktem Knoblauch in einer flachen Schale vermischen.

2 Fleisch in der Zitronen-Butter, dann im Paniermehl-Käse-Mix wenden. In eine Auflaufform geben. Den restlichen Paniermehl-Käse-Mix und die Zitronen-Butter über das Fleisch gießen. Für 35 Minuten im Ofen backen.

3 Kartoffeln in reichlich Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen und halbieren. Salat waschen. Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl unterrühren und über den Salat geben. Mit Hähnchenbrust und Kartoffeln anrichten.

## KNUSPRIGE PETERSILIENWURZEL- POMMES

Darf es mal was anderes als Fritten aus Kartoffeln sein? Dann wirst du von den leckeren Petersilienwurzel-Pommes begeistert sein. Dafür 500 g Petersilienwurzeln schälen, die dicken Enden abschneiden und trocken tupfen. Schneide die Wurzeln in dicke Stifte. Mische in einer Schüssel 3 EL Rapsöl, je eine Prise Salz, Kräuter der Provence und Paprikapulver. Gib die Petersilienwurzel-Pommes dazu und vermische alles gut. Anschließend die Pommes auf ein Backblech legen und bei 180 °C Umluft 20 Minuten im Ofen backen.



## Knusperiger Schweinebauch mit Petersiliensoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 kg Schweinebauch

600 g Kartoffeln

grobess Meersalz

Für die Petersiliensoße:

1/2 Bund Petersilie

je 30 g ungesalzene Butter,

Mehl

350 ml Vollmilch

50 ml Sahne

Salz, Pfeffer

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

2 Eine große Pfanne erhitzen, die Schweinebauchscheiben bei mittlerer Temperatur anbraten, bis die Streifen goldbraun und knusprig sind. Auf ein Ofenrost legen und im Ofen für ca. 30 Minuten backen. Ein Backblech unter den Rost schieben, um das Fett aufzufangen.

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

4 Für die Soße Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Bei mittlerer Temperatur Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Für eine Mehlschwitze das Mehl nach

und nach einrühren. Langsam Milch und Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Soße dickflüssig ist. Dann die Petersilie einrühren.

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

### Tipp

**Frische Petersilie hält länger, wenn man sie wie Blumen in ein Glas Wasser stellt und locker abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt – so bleibt sie bis zu einer Woche knackig und aromatisch.**

# Die Bratwurst - ein deutscher Botschafter der Kulinarik



Wenn wir an Bratwurst denken, dann denken wir an weitaus mehr als nur an ein einfaches Würstchen für Grill und Pfanne. Sie ist ein Stück deutscher Kulturgeschichte, das seinen Weg längst über die Landesgrenzen hinaus gemacht hat. Ob auf dem Weihnachtsmarkt in Nürnberg, beim Sommerfest in Berlin oder auf dem Oktoberfest in München – die Bratwurst gehört zu Deutschland wie das Bier zum Stammtisch.

## **DIE GESCHICHTE DER BRATWURST**

Doch nicht nur hierzulande ist sie beliebt: Die deutsche Bratwurst genießt weltweit hohes Ansehen und gilt als Symbol für deutsche Qualität, Handwerkskunst und Genussfreude.

Der Weg unseres Lieblings begann bereits im Mittelalter. Oder zumindest findet man aus dieser Zeit die ersten Aufzeichnungen dazu.

Im 14. Jahrhundert wurden unter anderem in Thüringen und Franken bereits die berühmten Varianten, die bis heute sehr beliebt sind, erwähnt, nämlich die Thüringer Rostbratwurst, die Nürnberger Rostbratwurst und die Fränkische Bratwurst. Jede dieser Regionen hat ihre eigenen Rezepturen. Diese unterscheiden sich in der Zusammensetzung der Fleischauswahl, den Gewürzen und der Art wie die Bratwurst gefüllt ist.

*Bratwurst ist nicht gleich Bratwurst weiß carneo-Fleischermeisterin Anja ganz genau. Sie erklärt uns die Unterschiede.*

## **BRATWURST-WELTMEISTER**

Genauso unterschiedlich wie die Geschmäcker der Wurstliebhaber sind auch die verschiedenen Varianten, die uns heute beim Metzger begegnen.

Wenn man bedenkt, dass gerade in Franken die ersten Bratwürste ihre Nennung fanden, dann wundert es nicht, dass auch aus genau dieser Region der derzeitige Bratwurst Weltmeister stammt. Wir erinnern uns, dass das Butcher Wolfpack Ende März in Paris seinen Titel verteidigt hat. Leider hat es nicht ganz gereicht, den Titel wieder nach Deutschland zu holen. Die Wölfe wurden dieses Mal Vizeweltmeister.

Aber: Das Rudelmitglied Jürgen Reck aus Möhrendorf in Franken holte den Titel für die beste Schweinsbratwurst nach Hause. Seine Kreation mit Apfel und Zwiebel überzeugte die internationale Jury. (Ich selbst durfte diese Variante schon probieren und sage: Die Jury hat richtig entschieden!) Hierzu gratulieren wir ganz herzlich!

Und genauso wie Jürgens Bratwurst überzeugen konnte, so kann es der deutsche Exportschlager auch, und zwar weltweit! Es gibt wahrscheinlich nicht viele Länder dieser Welt, wo man die deutsche Bratwurst nicht kennt und liebt. In den USA wird sie sogar „Bratwurst“ genannt. Aber auch in Japan, Kanada und Australien ist unser deutsches Kulturgut mittlerweile zuhause und erfreut sich großer Anerkennung.



## LECKERE BRATWURSTVARIANTEN

Wie bereits erwähnt, und auch am Beispiel der Weltmeister Bratwurst von Jürgen zu sehen ist, gibt es unzählige Varianten. Ob mit Chili oder Bärlauch, Käseeinlage, grob oder fein. Vorgebrüht oder roh, der Kreativität des Metzgers sind kaum Grenzen gesetzt. Es gibt wohl kaum ein Produkt in den Fleischtheken das so unterschiedlich ausfällt wie die Bratwurst. Auch wenn es heute gang und gäbe ist vegetarische oder sogar vegane Varianten zu entwickeln, so ist und bleibt die einzig wahre und originale Form Bratwurst aus Fleisch als ehrliches, herzhaftes Produkt mit handwerklichem Hintergrund.

## EIN KLEINES FAZIT

Unsere deutsche Bratwurst ist mehr als ein Imbiss – sie ist ein kulinarisches Kulturgut mit internationalem Ansehen. Ihre Kombination aus Tradition, Qualität und Vielseitigkeit macht sie zu einem echten Exportschlager. Ob klassisch vom Grill oder neu interpretiert: Die Bratwurst bleibt ein Botschafter deutscher Esskultur – weltweit geschätzt und mit Stolz serviert.

Wir sagen daher guten Appetit bei eurer nächsten Bratwurst!

Text: Anja Wolter





# FAMILIENKÜCHE EINFACH LECKER!

## Überbackene Pizzarollen mit Hackfleisch-Tomaten-Füllung

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 1 Std. 40 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

### Für den Pizzateig:

1/2 Würfel Hefe

1/2 TL Zucker

500 g Mehl (Typ 550)

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

### Für die Füllung:

350 g Rinderhack

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

200 g passierte Tomaten

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Oregano

1 Handvoll Basilikum zur Garnierung

1 Für den Pizzateig Hefe zerbröckeln, mit Zucker in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen und 15 Minuten gehen lassen. Mehl und Salz in einer

großen Schüssel vermischen, Hefe und Öl dazugeben, zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

2 Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Hackfleisch dazugeben und anbraten. Passierte Tomaten und Tomatenmark einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. 15 Minuten köcheln lassen. Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

3 Teig durchkneten und auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen. Füllung auf dem Teig verteilen und aufrollen. Teigrolle in gleich große Stücke schneiden und in eine gefetteten Backform geben. Im Ofen 15 Minuten backen und anschließend mit Basilikum garnieren.

## Cremige Zitronen

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 50 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

500 g Hähnchenbrustfilets

2 Zitronen (Bio)

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

je 2 TL Oregano, Thymian

500 g Spaghetti

3 Knoblauchzehen

90 g Sahne

1 EL gehackte Petersilie

100 g Parmesan (optional)

1 Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Hähnchenbrustfilets abspülen und trocken tupfen. Eine Zitrone auspressen. Zitronensaft mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und je einem TL Oregano und Thymian vermischen. Die Hähnchenfilets damit einreiben, in eine Auflaufform geben und 25 Minuten im Ofen backen.



## Hähnchen-Pasta

2 Pasta in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Vom Nudelwasser etwa 120 ml für die Soße abfangen.

3 Knoblauch schälen und fein hacken. Schale der zweiten Zitrone abreiben und Zitrone auspressen. In einer großen Pfanne restliches Öl erhitzen und den Knoblauch darin glasig andünsten. Je ein TL Oregano und Thymian dazugeben und kurz anbraten. Mit dem Nudelwasser ablöschen. Sahne, Zitronensaft und -schale dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti in die Soße geben, gut vermengen und auf Teller verteilen. Fleisch in Scheiben schneiden und auf die Pasta geben. Mit Petersilie garnieren. Wer mag, gibt Parmesan dazu.



## Crepes mit Quarkfüllung und Erdbeersoße

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

100 g Mehl  
 1 Msp. Salz  
 150 ml Milch  
 2 Eier  
 2 EL geschmolzene Butter  
 500 g Erdbeeren  
 4 EL Sonnenblumenöl  
 1 Banane

**Für die Füllung:**  
 250 g Quark  
 1/2 Becher Crème fraîche  
 2 EL Zucker  
 1 Pck. Vanillezucker

1 Mehl, Salz und Milch in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Eier und geschmolzene Butter hinzugeben und einrühren.

2 Erdbeeren waschen und putzen. Eine Handvoll kleinschneiden und beiseitelegen, den Rest pürieren.

3 Quark, Crème fraîche, Zucker und Vanillezucker in einer Schale verrühren.

4 Mit einem Pinsel eine Pfanne mit Öl einstreichen und bei mittlerer Hitze erhitzen. Mit einer Schöpfkelle den Teig in die Pfanne geben, so dass der Boden dünn bedeckt ist. Nach etwa 1–2 Minuten vorsichtig umdrehen und nochmal 1 Minute backen.

5 Crêpes mit der Quarkcreme bestreichen und zusammenrollen. Erdbeersoße darüber geben. Banane in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den kleingeschnittenen Erdbeeren über die Crêpes geben.

# WAS ISST DU?



MIT TOP-QUALITÄT  
VON DEINEM FLEISCHER!

