

# carneo®

08 | 2025

DAS MAGAZIN FÜR ECHE FLEISCHKENNER

ZU GAST AUF  
MENORCA

LECKERES MIT  
LEBERKÄSE

MEHR ALS NUR BEIWERK  
BBQ-SOßEN

KOCHEN MIT GEWÜRZEN  
INGWER

Von Deinem  
Fleischer-  
Fachgeschäft  
carneo®

BRATWURST  
PARADIES!



**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,

die Bratwurst gehört so sehr zum Grillsommer, dass wir manchmal fast vergessen, sie angemessen zu würdigen. Das wollen wir auf den nachfolgenden Seiten ausgiebig tun, denn Bratwurst ist so viel mehr als nur ein schneller Snack. Sie schmeckt nach Heimat und nach Kindheit. Frisch vom Grill, außen knusprig mit einem Hauch von Rauch, innen saftig und würzig - an manchen Tagen ist das alles, was wir brauchen. Na gut, vielleicht noch eine richtig gute Soße dazu? Ein paar köstliche BBQ-Soßen-Varianten haben wir auf den Seiten 20-21 für dich. Also komm mit uns ins Bratwurst-Paradies! Danach reisen wir gleich weiter nach Menorca - Mallorcas Schwester-Insel ist mit ihren türkisfarbenen Buchten und den duftenden Pinienwäldern ebenfalls ziemlich paradiesisch. Auf den Seiten 16-19 kochen wir mit Leber- bzw. Fleischkäse - handwerkliches Fachwissen dazu gibt es auf den Seiten 24-25 von unserer Fleischermeisterin Anja. Du merkst, wir wollen die Rezepte in dieser Ausgabe möglichst schnell und einfach halten, damit du weniger Zeit in der Küche und mehr Zeit in der Sonne verbringen kannst. Wir wünschen dir viel Spaß beim Grillen, Kochen und Braten und einen paradiesischen August!



|                        |             |
|------------------------|-------------|
| Bratwurstparadies      | Seite 4-9   |
| Zu Gast auf Menorca    | Seite 10-11 |
| Wissenswertes          | Seite 12-13 |
| Food-Pin-up            | Seite 14-15 |
| Leckerer mit Leberkäse | Seite 16-19 |
| BBQ-Soßen              | Seite 20-21 |
| Kochen mit Gewürzen    |             |
| Ingwer                 | Seite 22-23 |



|                   |             |
|-------------------|-------------|
| Fleischerhandwerk | Seite 24-25 |
| Gewinnspiel       | Seite 26    |
| Impressum         | Seite 26    |
| Familienküche     | Seite 27    |



|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 1 FR  |                            |
| 2 SA  | INT. TAG DES BIERES        |
| 3 SO  | TAG DES SENFS              |
| 4 MO  |                            |
| 5 DI  | INT. TAG DER VERKEHRSAMPEL |
| 6 MI  |                            |
| 7 DO  |                            |
| 8 FR  | WELTKATZENTAG              |
| 9 SA  |                            |
| 10 SO |                            |
| 11 MO |                            |
| 12 DI |                            |
| 13 MI |                            |
| 14 DO | 1+2=5                      |
| 15 FR | TAG DER FEHLER             |
| 16 SA |                            |
| 17 SO | TAG DES HB-BLEISTIFTS      |
| 18 MO |                            |
| 19 DI |                            |
| 20 MI |                            |
| 21 DO |                            |
| 22 FR | TAG DER ZAHNFEE            |
| 23 SA |                            |
| 24 SO |                            |
| 25 MO |                            |
| 26 DI | TAG DES TOILETTENPAPIERS   |
| 27 MI |                            |
| 28 DO |                            |
| 29 FR |                            |
| 30 SA |                            |
| 31 SO |                            |

# WILLKOMMEN IM BRATWURSTPARADIES

HEUTE DARF DIE WURST ZEIGEN,  
WAS SIE KANN UND WIRD ZUM  
HAUPTDARSTELLER AUF DEM  
ROST. DENN UNSER LIEBSTER  
KLASSIKER IST EIN WIRKLICH  
HIMMLISCHER GENUSS

Kaum ein Grillklassiker ist so beliebt, so vielseitig und so traditionsreich wie die Bratwurst. Auf dem Grill ist die Wurst

allerdings oft ein Nebendarsteller und geht neben Steaks und Spießen ein wenig unter. Aber heute darf sie die Hauptrolle spielen: Von herzhaft-deftig bis fein und würzig, von regionaler Spezialität bis internationaler Überraschung – hier dreht sich alles um die Wurst! Und die darf heute mal so richtig glänzen. Dein Fleischer hat eine Auswahl von Würsten parat, die von klassisch bis kreativ reicht. Vielleicht probierst du einmal etwas neues aus? Lass dich inspirieren und entdecke neue Ideen für echte Wurstliebe!



## BRATWURST 1x1

### Was ist eine Bratwurst?

Die Bratwurst ist eine Wurst aus fein oder grob zerkleinertem Fleisch – meist Schwein, Rind oder Kalb – die gebraten oder gegrillt zubereitet wird. Es gibt sie roh oder vorgegart. Typisch ist ihre würzige Mischung mit Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran oder Knoblauch – je nach Region verschieden.

### Herkunft und Geschichte

Die Bratwurst hat eine lange Tradition im deutschsprachigen Raum. Erste schriftliche Erwähnungen stammen aus dem 14. Jahrhundert, z. B. aus Thüringen und Franken.

### Herstellung

Zur Bratwurstherstellung wird gewürztes Fleisch zerkleinert (grob oder fein), in Natur- oder Kunstdärme gefüllt und oft noch luftgetrocknet oder geräuchert. Die genauen Zutaten variieren je nach Sorte, Rezeptur und Herkunft. Besonders wichtig: Frische Zutaten, saubere Verarbeitung und die richtige Würzung.

### Sorten

Bratwurst ist nicht gleich Bratwurst! In Deutschland allein gibt es über 40 regionale Sorten, darunter die **Thüringer Rostbratwurst** die fein gewolft, würzig mit Majoran und ideal für den Grill ist, oder die **Fränkische Bratwurst** - etwas grober, oft ohne Darm und sehr fleischbetont. Die **Nürnberger Rostbratwürste** sind klein, fein und würzig, **Schinkenwürste** haben mageres Fleisch und sind fein-würzig. Daneben gibt es unzählige Varianten mit Käse, Chili oder anderen besonderen Zutaten und Gewürzen.

### Zubereitung

Auf dem Grill oder in der Pfanne bei mittlerer Hitze, langsam braten – so wird die Wurst außen knusprig, innen saftig. Nicht zu heiß: sonst platzt sie – grobe Sorten kannst du vorher leicht einstechen.

### Wurst-Partner

Würste schmecken solo mit Senf oder Ketchup, aber auch zu Nudel- und Kartoffelsalat, im Brötchen, mit Pommes oder Bratkartoffeln.



## Bratwurst Hot-Dogs vom Grill

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

|            |  |
|------------|--|
| 4          | dicke Thüringer Rostbratwürste                 |
| 200–250 g  | Weißkraut                                      |
| 1 EL       | Öl   |
|            | Salz, Pfeffer                                  |
| 1 TL       | Zucker   |
| 1 Spritzer | Apfelessig                                     |
| 4          | Baguettebrötchen oder rustikale Weizenbrötchen |
| je 4 TL    | mittelscharfer Senf, körniger Senf             |
| 8          | Cornichons                                     |

1 Weißkraut fein hobeln oder schneiden. Mit einem EL Öl, etwas Salz und Zucker kräftig durchkneten. Mit Apfelessig abschmecken und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2 Bratwürste auf dem Grill bei mittlerer Hitze rundherum 8–12 Minuten grillen, bis sie schön gebräunt sind. Baguettebrötchen

längs einschneiden, aber nicht ganz durchtrennen.

3 Brötchen mit mittelscharfem Senf bestreichen, etwas Weißkraut daraufgeben und Bratwurst darauflegen. Mit körnigem Senf toppen und einige Cornichons darüber verteilen (nach Belieben können diese auch halbiert oder in Scheiben geschnitten werden). Dazu passt, Kartoffel- oder Radieschensalat oder knusprige Pommes



## Bratwurstpartner: Gefüllte Auberginen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| 2       | Auberginen               |
|         | Salz, Pfeffer            |
| 200 g   | Feta                     |
| 2       | Knoblauchzehe            |
| 1 TL    | Oregano                  |
| 1 EL    | Frischkäse               |
| 1       | Zwiebel                  |
| Je 1 EL | Olivenöl, Tomatenmark    |
| 1 Dose  | stückige Tomaten (400 g) |
| Je 1 TL | Zucker, Balsamico        |

1 Auberginen der Länge nach in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, danach abtupfen und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten braten, bis sie leicht gebräunt sind.

2 Feta zerbröseln, mit einer gepressten Knoblauchzehe, Oregano und Frischkäse verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Je einen EL Fetamasse auf eine Auberginenscheibe geben und aufrollen.

3 Zwiebel und zweite Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in etwas Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark kurz mitrösten. Dosen-tomaten, Zucker, Essig, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Tomatensoße in eine Auflaufform geben. Auberginenröllchen mit der Naht nach unten darauf setzen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.

## Bratwurstpartner: Knoblauch-Petersilien-Brot

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

+ Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: normal

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 250 g  | weiche Butter       |
| 500 g  | Mehl                |
| 1 Pck. | Trockenhefe         |
| 1 TL   | Zucker              |
| 2 EL   | Olivenöl            |
| 4      | Knoblauchzehen      |
|        | Salz, Pfeffer       |
| 3 EL   | Petersilie, gehackt |
| 1      | Ei                  |

1 Butter aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen. In einer Schüssel Mehl mit Trockenhefe vermischen. 1 1/2 TL Salz, Zucker, 280 ml lauwarmes Wasser und Öl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. 1 Std. abgedeckt ruhen lassen.

2 Knoblauchzehen abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und

unter die weiche Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie zugeben und beiseite stellen.

3 Eine runde Auflaufform oder Springform fetten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 8–10 Portionen teilen. Jedes Teigstück flach drücken und die Hälfte der Knoblauchbutter mittig darauf verteilen. Vorsichtig zu Kugeln verschließen und mit etwas Abstand in die Form setzen. Zudeckelt nochmal 30 Minuten gehen lassen.

4 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 °C) vorheizen. Ei verquirlen und die Teigkugeln damit bestreichen. Etwa 30 Minuten backen. Restliche Knoblauch-Petersilienbutter dazureichen oder auf die warmen Brötchen geben.





Weitere tolle Rezepte  
findest Du unter  
[www.carneo-online.de](http://www.carneo-online.de).



## Bratwurst mit Grillgemüse

Für 3–4 Portionen  
Zubereitungszeit: 35 Min.  
Schwierigkeitsgrad: einfach

6 grobe Bratwürste nach  
Wahl, z.B. Thüringer  
2 rote Zwiebeln  
2–3 Tomaten  
150–200 g Champignons  
2 EL Olivenöl  
je 1 TL Honig, Balsamico  
je 1/2 TL Rosmarin (getrocknet),  
Thymian (getrocknet)  
n.B. Salz, Pfeffer  
n.B. frische Petersilie  
n.B. Cocktail-Strauchtomaten

1 Bratwürste auf dem Grill bei mittlere-  
rer Hitze 8–12 Minuten rundherum  
grillen, bis sie goldbraun und knusprig  
sind.

2 Zwiebeln abziehen und in dicke Ringe  
schneiden. Tomaten in Scheiben  
schneiden. Champignons halbieren.  
Alles in eine große Schüssel geben  
und mit Olivenöl, Honig, Balsamico,  
Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer  
vermengen.

3 Gemüse in einer Grillschale oder auf  
Alufolie ca. 10–15 Minuten grillen,  
dabei gelegentlich wenden, bis alles  
leicht gebräunt ist. Bratwürste mit  
dem heißen Grillgemüse anrichten.  
Wer mag kann frische Petersilie und  
Cocktailtomaten dazu garnieren.  
Als Beilage passen: Baguette, Kräuterquark,  
Couscous oder Kartoffelsalat.



## Toad in the hole

**Für 3–4 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** 1 Std.  
**Schwierigkeitsgrad:** normal

- 5–6 Feine Bratwürste o.Ä.
- 2 TL Pflanzenöl
- 3 Zweige Rosmarin
- Für den Teig:**
- 3 Eier
- 150 g Mehl (Typ 405)
- 200 ml Milch
- 1/2 TL Salz
- Für die Bratensoße (optional):**
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 TL Mehl
- 200 ml Rinderbrühe
- 1 TL Worcestersauce
- Salz, Pfeffer

1 Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Grill mit Deckel auf ca. 220 °C (indirekte Hitze) vorheizen.

2 Gusseiserne oder feuerfeste Form (ca. 20 × 30 cm) mit Öl ausstreichen

und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten direkt auf dem Rost erhitzen – sie muss richtig heiß sein, damit der Teig schön aufgeht.

3 Bratwürste auf dem Grill rundherum 5–8 Minuten grillen, bis sie goldbraun sind. Dann in die heiße Form legen. Den vorbereiteten Teig gleichmäßig über die heißen Würstchen gießen, Rosmarinzwige darauf verteilen. Die Form bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel 25–30 Minuten grillen – Deckel in dieser Zeit nicht öffnen!

4 Grillen, bis der Teig goldbraun aufgegangen ist. Währenddessen Bratensoße zubereiten: Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in Butter goldbraun braten. Mehl einrühren, kurz rösten, dann Brühe nach und nach zugeben. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas einkochen lassen. Toad in the hole am besten heiß servieren und mit Bratensoße übergießen. Klassische Beilagen sind Erbsen, Karotten, Rosenkohl oder Kartoffelbrei.

## Bratwurst mit Champignons

**Für 2 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** 35 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** normal

- 2–4 Thüringer Rostbratwürste
- Für die Champignon-Zwiebel-Soße:**
- 250 g Champignons
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Öl
- je 100 ml Rinderbrühe, Sahne oder Crème fraîche
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

- Für die Pommes:**
- 3–4 Kartoffeln, festkochend
- reichlich Öl zum Frittieren z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl

1 Für die Pommes die Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. In kaltem Wasser mindestens 30 Minuten einlegen, dann gut abtrocknen (sehr wichtig!). Öl in der Fritteuse oder ei-



Champignon-Zwiebel-Soße

nem tiefen Topf auf 160 °C erhitzen. Pommes portionsweise 3–4 Minuten vorgaren, bis sie weich, aber noch blass sind. Rausnehmen und abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren das Öl auf 180–190 °C bringen und im zweiten Durchgang 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

2 Bratwurst auf dem Grill oder in der Pfanne knusprig braten. Für die Soße Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Zwiebel abziehen und in Halbringe schneiden. Zwiebeln in Öl glasig braten. Champignons zugeben und kräftig anbraten. Mit Brühe ablöschen, Sahne oder Crème fraîche dazugeben und Senf einrühren. Kurz köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Würstchen in Scheiben schneiden, in die Soße geben und zu den Pommes servieren.



Krakauer mit mediterranem Ofengemüse

**Für 4 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** 50 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** normal

- 6 ..... Krakauer-Würste
- je 2 ..... Süßkartoffeln,
- ..... rote Zwiebeln
- 2–3 ..... Knoblauchzehen
- 250 g ..... Cherrytomaten
- 3 EL ..... Olivenöl
- 1 TL ..... Paprikapulver (edelsüß)
- ..... Salz, Pfeffer
- 1 EL ..... getrocknete Kräuter: z. B.
- ..... Thymian, Oregano
- je 100 g ..... helle Trauben (kernlos),
- ..... schwarze & grüne Oliven

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Alles in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Paprikapul-

ver, Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern vermengen.

2 Das Gemüse in eine große Auflaufform geben. Trauben halbieren und mit den Oliven darüber verteilen. Die Krakauer-Würste einschneiden. Du kannst sie entweder separat knusprig grillen oder auf das Gemüse setzen und alles zusammen im vorgeheizten Ofen ca. 35–40 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist.

## Info

**Krakauer Wurst ist eine traditionelle Wurstspezialität aus Polen. Sie ist kräftig gewürzt mit Knoblauch, Pfeffer, Majoran und manchmal Kümmel. Meist wird sie über Buchenholz geräuchert – das gibt ihr den typischen, rauchigen Geschmack.**

Zu Gast auf ...

# Menorca

Die kleine Insel im Mittelmeer gehört, genau wie Mallorca, Ibiza und Formentera, zu den spanischen Balearen. Geografisch liegt Menorca nordöstlich von Mallorca, etwa 250 Kilometer vom spanischen Festland entfernt. Mit rund 700 km<sup>2</sup> Fläche ist sie zwar kleiner als die große Schwester Mallorca, hat dafür aber doppelt so vielen Strände.

Ihre Schönheit und die taktisch gute Lage hat man schon früh erkannt. Erste Spuren menschlicher Besiedlung gehen auf ca. 2000 v. Chr. zurück. Damals hat die geheimnisvolle Talayot-Kultur ihre Spuren hinterlassen. Die tonnenschweren Steintürme und Grabstätten findet man überall auf der Insel. Doch auch die Phönizier, Karthager, Römer, Vandalen sowie Byzantiner prägten die Insel. Im 8. Jahrhundert wurde Menorca muslimisch, ab dem 13. Jahrhundert übernahmen die Christen die Insel. Doch damit war noch nicht Schluss: Ab dem 16. Jahrhundert kamen die Osmanen, dann die Briten und Franzosen auf die Insel und alle hinterließen ihre Spuren.

Die Touristen von heute lieben unter anderem die Altstadt von Ciutadella de Menorca mit ihren barocken Palästen, der Kathedrale Santa Maria und dem schönen Hafen. Sie spazieren aber auch durch die Inselhauptstadt Maó, die über den größten Naturhafen der Welt verfügt. Sie besichtigen das prähistorische Dorf Torralba d'en Salort mit den T-förmigen Steingebilden namens Taulas oder klettern auf den Monte Toro, mit 358 Metern der höchste Punkt der Insel. Sie genießen die kleinen Fischerdörfer entlang der Küste oder liegen am Strand von Cala Macarella oder Cala Macarelleta. Die beiden

*Eine Insel voller Stille, steingewordener Geschichte, türkisblaue Buchten und richtig leckerem Essen. Die schöne Baleareninsel ist ein Paradies für alle, die Trubel meiden wollen.*

Postkartenstrände mit türkisblauem Wasser, weißem Sand und paradiesischer Stille liegen im Süden der Insel.

Auch kulinarisch hat Menorca einiges zu bieten. Kein Wunder, bei all den Einflüssen, die die verschiedenen Eroberer hinterlassen haben. Die Küche der Insel ist deftig und einfach. Sie beinhaltet viel Fisch und Meeresfrüchte, lokal angebautes Gemüse wie Tomaten, Kartoffeln, Paprika, Artischocken, Bohnen und Karotten. Es gibt aber auch Wild, Kalb, Schwein oder Lamm. Angeblich stammt das erste Mayonnaise-Rezept von Menorca, hier kennt man es als Salsa Mahonesa, die als

Vorläufer der Mayonnaise gilt. Frühstück tun die Menorquiner eher leicht. Zum Desayuno (Frühstück) gibt es meist nur Kaffee und Gebäck. Zur Comida (Mittagessen) zwischen 13 und

15 Uhr nehmen sie ihre Hauptmahlzeit zu sich. Dann gibt es das Nationalgericht namens Caldereta de Langosta (Hummer Eintopf), Oliagua (Tomatensuppe), Albergínies farcides (gefüllte Auberginen mit Hack) oder die deftige Pasta mit Wurst und Honig namens Macarrons amb sobrasada i mel. Typisch ist auch Perdiu amb col (Rebhuhn mit Kohl) oder Sépia amb fesols (Tintenfisch mit weißen Bohnen). Berühmt ist die Insel aber auch für ihren Käse namens Queso de Mahon und die streichfähige Wurst namens Sobrasada. Doch auch Süßes liebt man hier. Wie zum Beispiel den Reispudding namens Greixera d'arròs oder die Mandelkekse Carquinyols. Heruntergespült wird das wahlweise mit einem heimischen Bier oder ganz traditionell mit einem Gin Xoriguer. Den menorquinischen Wacholderschnaps trinkt man hier mit Zitronenlimonade.



## Alberginies farcides

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 400 g | gemischtes Hack                     |
| 4     | Auberginen                          |
| 2 EL  | Olivenöl                            |
| 1     | Zwiebel                             |
| 2     | Knoblauchzehen                      |
| 3     | Cherrytomaten                       |
| 2     | hartgekochte Eier                   |
| 100 g | Paniermehl                          |
| 50 ml | Milch                               |
| 100 g | Käse, gerieben<br>(z.B. Emmentaler) |
|       | Salz, Pfeffer                       |
| n.B.  | Petersilie                          |

1 Auberginen waschen, abtrocknen, der Länge nach auf- und kreuzförmig einschneiden. Auberginen mit einem EL Öl bestreichen und in einer beschichteten Pfanne etwa 15 Minuten braten, bis das Fruchtfleisch weich ist. Zwischendurch umdrehen. Auberginenhälften aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und mit einem Löffel vorsichtig das Fleisch der Aubergine

auslöffeln, ohne die Schale zu verletzen. Fruchtfleisch kleinschneiden und beiseitestellen.

2 Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein pressen oder hacken. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.

3 In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Hackfleisch hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren anbraten, bis es angebräunt ist. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und glasig andünsten. Tomatenwürfel hinzufügen und alles etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 Eier kleinschneiden und zum Fleisch in die Pfanne geben. Paniermehl über die Masse streuen und einrühren. Milch und Fruchtfleisch unterrühren und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen. Noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

5 Die Masse in die Auberginenhälften füllen und in eine ofenfeste Form geben. Mit Käse bestreuen und für ca. 12 Minuten im Ofen backen. Mit Petersilie garnieren und genießen.

### TIPP

Im August ist Erntezeit für Auberginen. Dann kann man das aromatische Gemüse im Garten ernten oder knackfrisch auf dem Markt kaufen. Auf Menorca gibt es nicht nur die üblichen dunklen Auberginen. Hier werden auch die kleinen runden weißlichen-hellvioletten Auberginen angebaut. Das Rezept mit funktioniert mit beiden Arten. Auch mit dem Hackfleisch lässt sich variieren. Das Gericht schmeckt auch mit Lammhack. Das fettreichere Fleisch gibt eine würzigere Note.

# Fruchtiger Milchtraum

Du liebst die koreanische Küche, Milchshakes und Erdbeeren? Dann musst du, solange es noch frische Erdbeeren gibt, unbedingt diese Fruchtmilch im Korean Style trinken. Sie ist fruchtig-süß und herrlich erfrischend - und somit genau das Richtige. Sie ist das richtige Begrüßungsgetränk für eine Gartenparty unter der heißen Augustsonne, schmeckt aber auch an einem faulen Nachmittag in der Hängematte.

*Tau für vier Gläser der leckeren Erdbeermilch 500 g TK-Erdbeeren auf und koche sie mit 75 g Zucker und 1 TL Vanillepaste auf, bis die Beeren zerfallen sind. Püriere die Beeren im Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse und lasse sie abkühlen. Wasche und putze 250 g frische Erdbeeren und schneide sie in ganz kleine Würfel. Mische die Erdbeerwürfel mit dem Erdbeerpüree und verteile alles auf vier Gläser. Fülle jedes Glas mit 150-200 ml kalter Milch oder Hafermilch auf. Wer mag, gibt noch Eiswürfel dazu.*




## STREAMING



### Chefs Table: Legends

Manche Gerichte haben die Welt verändert. Genau wie manche Köche. In der vierteiligen Serie werden mit Jamie Oliver, Alice Waters, Thomas Keller und José Andrés vier der weltweit beeindruckendsten Küchenchefs vorgestellt. Nicht nur für Kochfans spannend.



Scan mich!

# Sternschnuppen für alle

Wer es liebt, in die Sterne zu schauen, sollte sich die Abende zwischen dem 11. und 13. August auf jeden Fall vormerken und die Daumen drücken, dass es keine störenden Wolkenfelder gibt. Denn in den Nächten zieht der alljährliche Meteorschauer der Perseiden über unseren nordöstlichen Nachthimmel.

Eigentlich kann man die Perseiden schon ab Ende Juli sehen, aber am stärksten sollen sie in der Nacht vom 12. auf den 13. August zu erkennen sein, dann fliegen zahllose Sternschnuppen über den Himmel. Die Perseiden sind ein Überbleibsel aus Trümmern des Kometen Swift-Tuttle und verdanken ihren Namen dem Sternbild Perseus. Ein Fernglas zum Finden des Meteorschauer braucht man nicht, nur genug Wünsche, die man dann ins Universum schicken kann. Wer weiß, vielleicht helfen die Perseiden ja.



## Lustiger Lesestoff im August

Ferienzeit ist Lesezeit. Im Strandkorb, im Freibad, im Schatten unter einem Baum. Oder auch im Stau auf der Autobahn, natürlich als Beifahrer. Wir haben den richtigen Lesestoff für euch:



Kann man sich mit Ende 40 noch mal neu verlieben? Für Isabel eigentlich kein Thema. Doch als sie nach einigen Schicksalsschlägen versucht, an ihren alten Job als Fotografin anzuknüpfen, führt sie der erste Auftrag ausgerechnet nach Schweden - das Land, mit dem Isabel schlimme Erinnerungen verbindet. Während ihrer Arbeit dort verliebt sie sich aber in Hotelchef Lennart.

Heike Abidi  
„Noch immer Zeit zu lieben“  
336 Seiten, 13 Euro

## Hans Christian Andersen



Der 4. August 1875 war ein ganz besonders trauriger Tag. Denn an dem Tag vor genau 150 Jahren starb einer der größten Geschichtenerzähler der Welt: Hans Christian Andersen. Der dänische Dichter und Schriftsteller, der 1805 im dänischen Odense geboren wurde, hat der Welt zauberhafte Märchen wie „Die kleine Meerjungfrau“ oder „Die Schneekönigin“ geschenkt. Seine Geschichten werden seit Generationen erzählt, gehören längst zur Weltliteratur und begeistern auch heute noch kleine und große Leser.

## Scharfer Aktionstag

Wer Wiener Würstchen am liebsten mit Senf isst und auch Frikadellen oder Käsebröte fingerdick mit der gelben Soße aus den kleinen Samenkörnern der Gewürzpflanze beschmiert, sollte sich den 3. August im Kalender notieren. Denn an den Tag feiert man in den USA den „National Mustard Day“, also Tag des Senfes.

Auch bei uns liebt man Senf sehr. Egal ob die mittelscharfe oder körnige Variante oder lieber süßen Senf, statistisch gesehen isst jeder Deutsche rund 800 g Senf pro Jahr. Das ist doch ein guter Grund, den Aktionstag ebenfalls zu begehen - am liebsten mit einem leckeren Würstchen und ganz viel Senf.

## Kennst du das? Cacciatore

Sie sieht nicht wirklich spektakulär aus, dafür schmeckt sie himmlisch: Cacciatore. Hinter dem Zungenbrecher verbirgt sich eine salamiähnliche Dauerwurst aus Italien. Durch ihre handliche Größe war sie früher der Lieblingssnack der Jäger. Das brachte der Wurst dann auch ihren Namen, denn „Cacciatore“ heißt übersetzt nichts anderes als Jäger.

Für die mittelkörnige und luftgetrocknete Wurst wird Schweinefleisch und Schweinespeck verwendet. Dazu kommen noch Kräuter, Gewürze und Pfeffer. In der Lombardei fügt man der Wurst noch Gänsefleisch und Knoblauch hinzu. Diese Masse füllen die Lombarden dann in Naturdärme ab und lassen die Würste für etwa zwei Wochen an der Luft trocknen. Danach wird die Cacciatore in einem Keramiktopf aufbewahrt und mit geschmolzenem Schmalz bedeckt. In den anderen Landesteilen verzichtet man auf diesen Schritt und lässt die Wurst an der Luft trocknen, bis sich eine feine Edelschimmelschicht gebildet hat.







# TRENDFARBE: ROSAROT

# Leckerer mit Leberkäse



## HERZHAFT, VIELSEITIG UND RICHTIG LECKER: WIR LIEBEN LEBERKÄSE - NICHT NUR IN DER SEMMEL

Diese Bayerische Spezialität enthält ursprünglich weder Leber noch Käse, sondern wird aus fein zerkleinertem Fleischbrät mit Gewürzen hergestellt und in einer Kastenform im Ofen gebacken. Der Name stammt historisch vermutlich von „laiba“, aufgrund der Form, die an

einen Brotlaib erinnert und „Käse“ beschreibt altdeutsch eine feste, kompakte Konsistenz. Leberkäse ist über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt und beliebt und schmeckt warm oder kalt. Besonders die Leberkäsesemmel, ein knuspriges Brötchen mit einer dicken Scheibe Fleischkäse und Senf oder Ketchup, ist ein echter Dauerbrenner. Aber mit Leberkäse lässt sich noch mehr machen, er schmeckt zu Bratkartoffeln, in Soße, überbacken oder in der Suppe... Hier kommen ein paar deftige Rezeptideen zum Nachkochen.

## Leberkäse-Kartoffel-Pfanne

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

|           |   |
|-----------|---|
| 200–250 g | Leberkäse                                     |
| 500 g     | festkochende Kartoffeln<br>(gerne vom Vortag) |
| 2–3 EL    | Öl zum Braten                                 |
| 1         | Zwiebel                                       |
|           | Salz, Pfeffer, Paprikapulver                  |
| 2–4       | Eier  |
| n.B.      | Schnittlauch o. Petersilie                    |

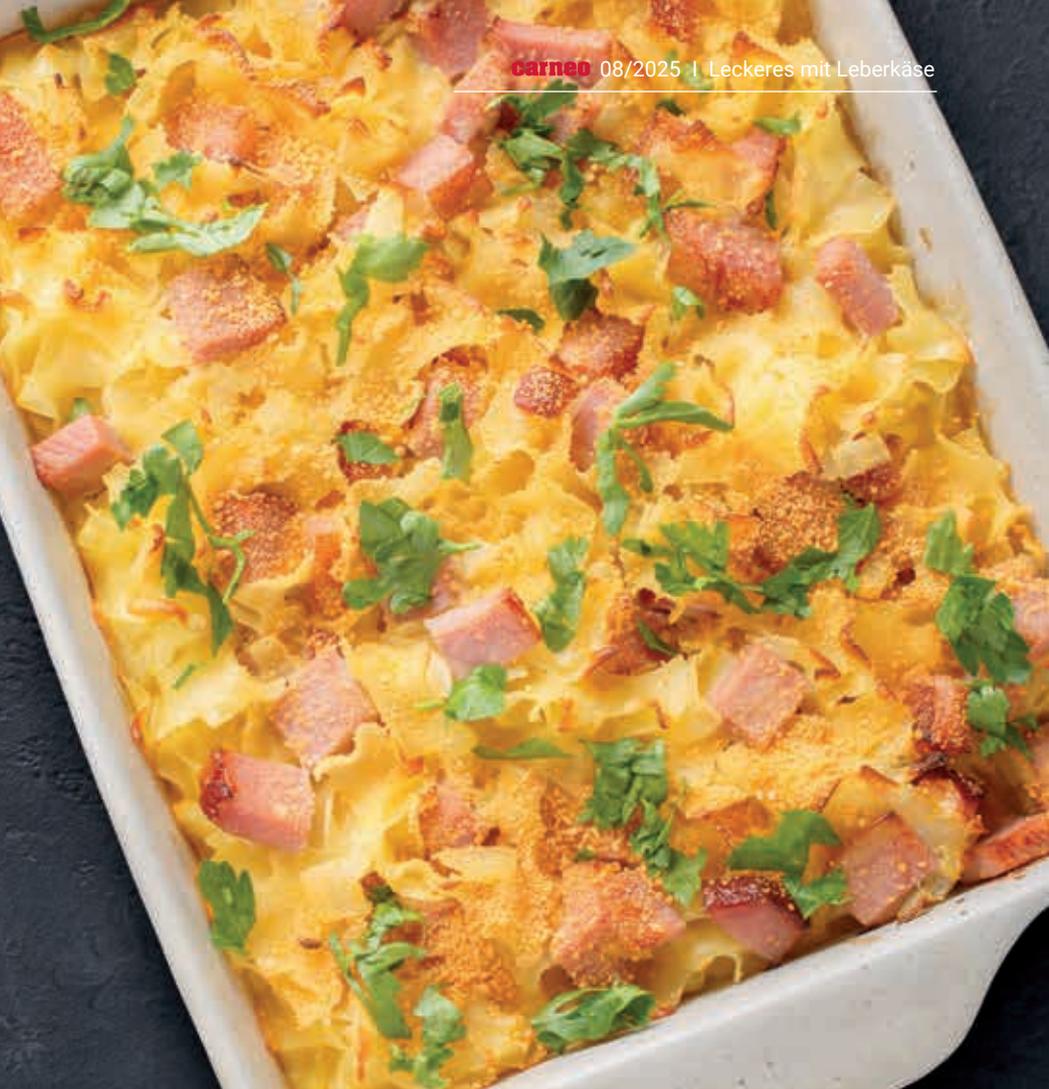
1 Gekochte Kartoffeln in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Wenn du rohe Kartoffeln verwendest: schälen, in dünne Scheiben schneiden und gut abtrocknen. Leberkäse in mundgerechte Würfel schneiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und den Leberkäse rundherum goldbraun anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

2 In derselben Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze die Kartoffelscheiben in etwas Fett braten. Nicht zu viel rühren, damit sie schön knusprig werden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und nach ca. 8–10 Minuten zu den Kartoffeln geben. Zum Schluss die Leberkäsewürfel wieder untermischen. Mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch Paprikapulver würzen.

3 In einer separaten Pfanne etwas Fett erhitzen. Eier aufschlagen und bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten. Leicht salzen und pfeffern. Alles zusammen auf Tellern anrichten und mit frisch gehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

### TIPP

Dazu schmeckt ein Dip aus Mayonnaise, Senf und Honig - mit Salz und Pfeffer und nach Belieben etwas Schnittlauch gewürzt. Auch Gewürzgurken oder ein grüner Salat sind eine leckere Ergänzung für dieses deftige Gericht.



## Nudelauflauf mit Leberkäsewürfel

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 250 g  | Leberkäse                 |
| 300 g  | Nudeln (z. B. Bandnudeln) |
| je 1   | Zwiebel, Knoblauchzehe    |
| 1 EL   | Öl                        |
| 200 ml | Sahne                     |
| 150 ml | Milch                     |
| 1 TL   | Senf                      |
| 100 g  | geriebener Käse           |
|        | Salz, Pfeffer, Muskat,    |
|        | Paprikapulver             |
| n.B.   | Petersilie                |

1 Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen und abgießen. Leberkäse in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Leberkäsewürfel anbraten, bis sie goldbraun sind.

Zwiebel und Knoblauch zugeben, glasig braten. Pfanne vom Herd nehmen.

3 In einem kleinen Topf Sahne und Milch erhitzen. Senf und die Hälfte vom geriebenen Käse einrühren, schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat (optional Paprika) würzen. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

4 Alles in eine Auflaufform geben und gut vermengen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 25–30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist. Mit etwas frischer Petersilie bestreut und servieren. Wer mag, kann auch etwas Gemüse dazumischen: z. B. Brokkoli, Paprika oder Erbsen.





## Leberkäsestreifen in cremiger Paprika-Sahne-Soße

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

|           |   |
|-----------|---|
| 250–300 g | Leberkäse                               |
| je 1      | rote Paprika, Zwiebel,<br>Knoblauchzehe |
| 150–200 g | Basmatireis                             |
| 2 EL      | Öl oder Butter                          |
| 1 EL      | Tomatenmark                             |
| 100 ml    | Gemüsebrühe                             |
| 200 ml    | Sahne                                   |
| 1 TL      | Paprikapulver                           |
|           | Salz, Pfeffer                           |
| n.B.      | frische Petersilie                      |

1 Leberkäse in Streifen schneiden. Paprika würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen und warm halten.

2 Leberkäsestreifen in einer Pfanne mit etwas Öl oder Butter rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt

sind. Herausnehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und eine Minute mitrösten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Paprikapulver zugeben, alles bei mittlerer Hitze ca. 5–10 Minuten einköcheln lassen. Mit einem Pürierstab durchmischen.

3 Leberkäsestreifen wieder dazugeben und gut durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis auf Tellern anrichten. Leberkäse in Paprika-Sahne-Soße darübergeben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

## TIPP

Wer mag, kann auch etwas Dosenmais in die Soße geben und mit warm werden lassen.

## Überbackene

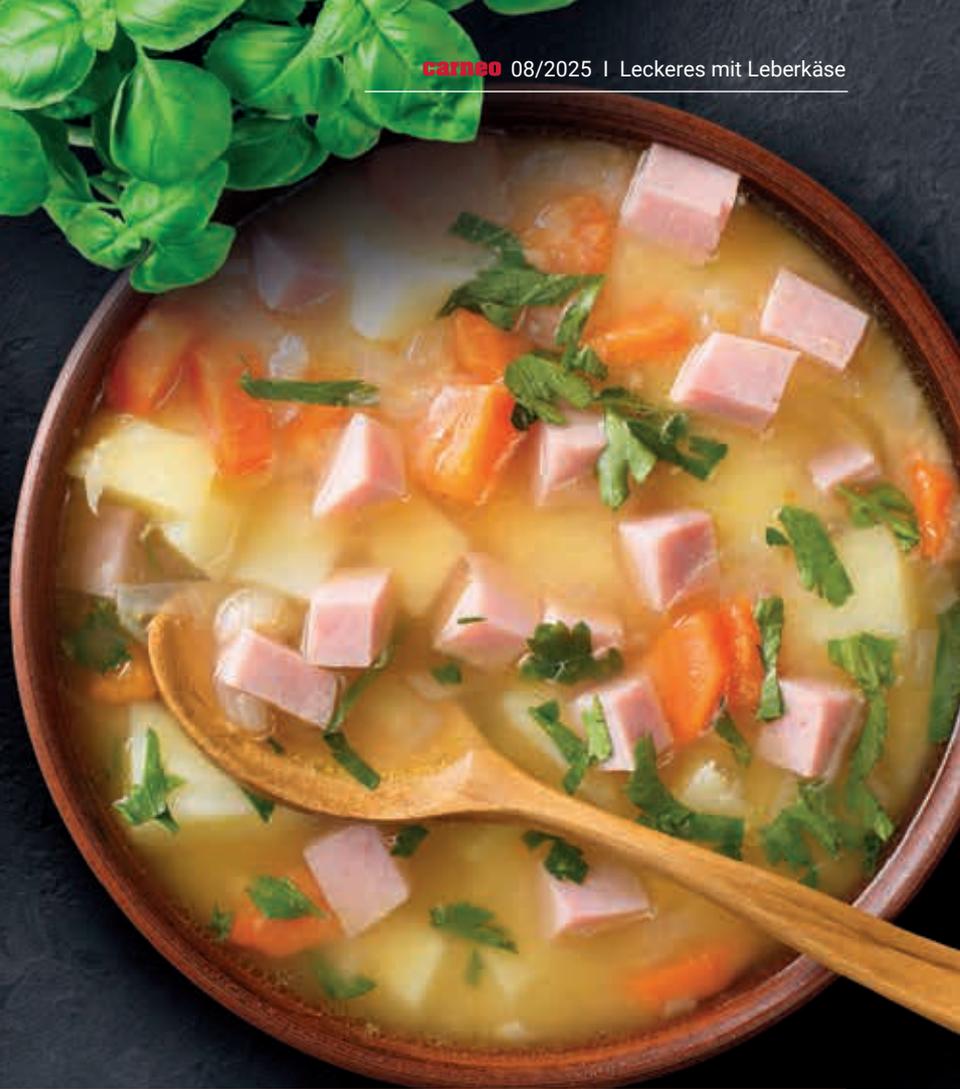
Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

|            |                 |
|------------|-----------------|
| 200 g      | Leberkäse       |
| 2 EL       | Butter          |
| 2 Scheiben | Weißbrot        |
| 2 TL       | süßer Senf      |
| 1          | Zwiebel         |
| 2 EL       | Frischkäse      |
|            | Pfeffer         |
| 100–150 g  | geriebener Käse |
| n.B.       | frische Kräuter |

1 Backofen auf 200 °C Oberhitze/Grill vorheizen. Leberkäse in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in einem EL Butter beidseitig anbraten. Herausnehmen. Etwas Butter nachgeben und die Weißbrotscheiben in der Pfanne anrösten. Brot in eine kleine Auflaufform legen und mit süßem Senf bestreichen.



## r Leberkäse

## Kartoffel-Möhren-Suppe mit Leberkäse

2 Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Erneut etwas Butter in die Pfanne geben und die Zwiebelringe glasig bis leicht gebräunt braten. Auf die Brotscheiben geben. Leberkäse auf die Zwiebeln setzen und mit etwas Frischkäse bestreichen. Nach Belieben pfeffern.

3 Mit reichlich geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen ca. 10–15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren und servieren. Dazu passt ein Tomaten- oder Gurkensalat.

### TIPP

Du kannst auch nur den Leberkäse überbacken und dann in ein Laugenbrötchen geben, für eine besonders leckere Leberkäsesemmel

Für 2–3 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 200 g  | Leberkäse                           |
| 400 g  | Kartoffeln (vorwiegend festkochend) |
| 300 g  | Möhren                              |
| 1/4    | Knollensellerie                     |
| je 1   | Zwiebel, Knoblauchzehe              |
| 1 EL   | Butter oder Öl                      |
| 750 ml | Gemüsebrühe                         |
| 100 ml | Sahne oder Milch                    |
|        | Salz, Pfeffer, Muskat               |
| n.B.   | frische Petersilie                  |

1 Gemüse schälen und würfeln. Leberkäse ebenfalls würfeln. In einem Topf Butter oder Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Möhren, Kartoffeln und Sellerie zugeben, kurz mit anschwitzen.

2 Mit Brühe aufgießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten

köcheln lassen, bis alles weich ist. In der Zwischenzeit Leberkäsewürfel in einer Pfanne ohne Fett rundherum goldbraun braten und warm halten.

3 Für eine cremige Konsistenz kannst du die Suppe mit einem Pürierstab kurz „anpürieren“. Dann Sahne oder Milch zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe in Schalen füllen, Leberkäsewürfel hineingeben oder obenauf verteilen. Mit frischer Petersilie bestreuen.

# BBQ-Soßen.



© PixelShot - stock.adobe.com

Rauch liegt in der Luft, das Fleisch zischt auf dem Grill – und dann kommt sie ins Spiel: die BBQ-Soße. Grillsoßen sind mehr als nur Beiwerk zu Steak, Grillwurst und Co, sie sind flüssige Leidenschaft. Mal süß und fruchtig, mal scharf und würzig und immer mit dem gewissen Etwas, das aus einem simplen Grillabend ein echtes Geschmackserlebnis macht.

Das liegt unter anderem an den leckeren frischen Zutaten und einfachen Rezepten. Wir klären, was rein muss, wie es geht und wozu es passt. Bereit für ein bisschen Sauerei? Dann Schürze an und ran an die Soßen! Denn die sind einfach nachzumachen, so dass dem perfekten BBQ nichts mehr im Wege steht.

1

## Ananas-Curry-BBQ-Soße

|           |   |
|-----------|---|
| je 2 EL   | Öl, gelbe Currypaste                          |
| je 1      | Zwiebel, fein gehackt                         |
|           | Knoblauchzehe, gehackt                        |
| 300 g     | Ananas (frisch oder aus der Dose, abgetropft) |
| je 100 ml | Apfelszig, Orangensaft                        |
| 3 EL      | brauner Zucker                                |
| 2 EL      | Tomatenmark                                   |
|           | Salz, Pfeffer                                 |

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Currypaste zugeben und kurz mitrösten. Ananas in Stücke schneiden, dazugeben, mit Apfelszig und Orangensaft ablöschen. Zucker und Tomatenmark einrühren, aufkochen lassen. Etwa 15 Minuten köcheln, dann fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Passt gut zu:** Hähnchen, Grillkäse, Schweinespieße.

2

## Sweet Chili BBQ-Soße

|        |  |
|--------|--|
| 100 g  | Zucker   |
| 60 ml  | Reisessig                                      |
| 3 EL   | Sojasoße                                       |
| 2 EL   | Tomatenketchup                                 |
| 2 rote | Chilischoten, fein gehackt                     |
| 3      | Knoblauchzehen, gehackt                        |
| 1      | kleines Stück Ingwer (ca. 20 g), fein gerieben |
| 1 TL   | Speisestärke                                   |

250 ml Wasser, Zucker, Essig, Sojasoße, Ketchup, Chili, Knoblauch und Ingwer in einem Topf verrühren und aufkochen. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Stärke in 2 EL Wasser auflösen und unter Rühren zugeben. Nochmals 3–4 Minuten köcheln, bis die Soße eindickt.

**Passt gut zu:** Geflügel, asiatischen Fleischspießen, Frühlingsrollen, Tofu, Grillgemüse.

3

## Klassische BBQ-Soße

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| 1        | Zwiebel, fein gehackt      |
| 2        | Knoblauchzehen, gehackt    |
| 2 EL     | Öl                         |
| 2 EL     | Tomatenmark                |
| 1 TL     | Paprikapulver (geräuchert) |
| 250 ml   | Tomatenketchup             |
| je 60 ml | Apfelszig, Wasser          |
| 3 EL     | brauner Zucker             |
| 2 EL     | Worcestersoße              |
| 1 EL     | Senf                       |
|          | Salz, Pfeffer              |

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, kurz anrösten. Ketchup, Essig, Wasser, Zucker, Worcestersoße und Senf zugeben. 15–20 Minuten bei niedriger Hitze einkochen lassen. Fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Passt gut zu:** Rind, Schwein, Burger, Würstchen, Pulled Pork.

4

## Kirsche-Chili-BBQ-Soße

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 250 g  | entsteinte Kirschen (frisch oder TK) |
| 1      | rote Chilischote, gehackt            |
| 2 EL   | brauner Zucker                       |
| 100 ml | Kirschsaf                            |
| 150 ml | Tomatenketchup                       |
| 2 EL   | Balsamico-Essig                      |
| 1 TL   | Paprikapulver (geräuchert)           |
| 1 EL   | Worcestersoße                        |
|        | Salz, Pfeffer                        |

Kirschen, Chili, Zucker und Kirschsaf in einem Topf aufkochen. 10 Minuten köcheln, dann pürieren. Ketchup, Essig, Paprikapulver und Worcestersoße einrühren. Weitere 10 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Passt gut zu:** Ente, Lamm, Rippchen, gegrilltem Ziegenkäse.

5

## Avocado-Limetten-BBQ-Soße

|         |  |
|---------|--|
| je 2    | reife Avocados, Limetten (Saft)              |
| 2 EL    | Olivenöl                                     |
| je 1    | Knoblauchzehe, kleine grüne Chili (optional) |
| je 1 TL | Kreuzkümmel, Honig oder Agavendicksaf        |
|         | Salz, Pfeffer                                |

Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Mit Limettensaft, Öl, Knoblauch, Chili, Kreuz-

kümmel und Honig in einem Mixer cremig pürieren. Nach und nach ca. 100 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) zugeben, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Hinweis:** Kühl lagern und zügig verbrauchen (max. 2–3 Tage).

**Passt gut zu:** Geflügel, Fisch, gegrilltem Gemüse, Maiskolben, Tacos, Halloumi.

## Kochen mit Gewürzen

## Ingwer

Wer bei Ingwer nur an scharf denkt, hat noch nicht probiert, was die Wurzel noch alles kann. Die unscheinbare Knolle, die auf lateinisch *Zingiber officinale* heißt, sorgt für ordentlich Feuer auf der Zunge, hat aber noch einiges mehr zu bieten. Ursprünglich stammt die knorrige Wurzel, die man auch als Ingber oder Imber kennt, aus Südostasien. Alte Schriften aus Indien und China erwähnen Ingwer schon vor über 3000 Jahren, die alten Römer brachten ihn dann nach Europa. Sie importierten Ingwer über arabische Händler und nutzten ihn als Gewürz, Heilmittel und sogar als Liebeselixier. Die krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von bis zu 1,50 Meter erreichen kann, bevorzugt tropisches Klima, viel Regen und gut durchlässige Böden. Angebaut wird es heute in Indien, China, Nigeria, Thailand und Indonesien. Die eigentliche Kostbarkeit ist der Wurzelstock, das sogenannte Rhizom, das nach der Ernte gereinigt, getrocknet oder frisch in alle Welt verschifft wird. Kulinarisch ist Ingwer ein exotischer Tausendsassa. In der asiatischen Küche ist er unersetzlich, ob im japanischen Sushi, in thailändischen Currys oder in indischen Dals. Die Kombination aus Schärfe und Frische verleiht Gerichten eine ganz eigene Tiefe. In der arabischen Küche würzt man Süßspeisen und Fleischgerichte mit Ingwerpulver. Und fast überall kennt man Ingwertee. Dafür gießt man ein paar Scheiben mit heißem Wasser auf und bekommt ein Getränk, das gleichzeitig beruhigt, wärmt und wach macht. In Sachen Gesundheit ist Ingwer ein Naturtalent. Er enthält unter anderem Gingerol, das ihm die Schärfe verleiht. Es wirkt entzündungshemmend, fördert die Verdauung, lindert Übelkeit und stärkt das Immunsystem. In manchen Studien hat man sogar eine schmerzstillende Wirkung bei Arthrose feststellen können. Ingwer enthält aber auch Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium und mehr.



## Rindfleisch mit Ingwer und Zwiebeln

**Für 4 Portionen****Zubereitungszeit:** 40 Min.**Schwierigkeitsgrad:** einfach

|                 |                             |
|-----------------|-----------------------------|
| <b>450 g</b>    | Flanksteak                  |
| <b>1 TL</b>     | Zucker                      |
| <b>je 2 EL</b>  | Sojasoße,<br>Sonnenblumenöl |
| <b>1</b>        | Zwiebel                     |
| <b>50 g</b>     | Ingwer                      |
| <b>1/2 TL</b>   | Maisstärke                  |
| <b>1 EL</b>     | ungesalzene Butter          |
| <b>3 Zweige</b> | Petersilie                  |
| <b>n. B.</b>    | Sesam                       |

1 Rindfleisch abtupfen und quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Mit Zucker, je 1 EL Sojasoße und Sonnenblumenöl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

2 In einer Pfanne das restliche Sonnenblumenöl erhitzen, Fleisch darin anbraten, bis die Streifen von allen Seiten angebräunt sind. Zwiebeln und Ingwer hinzugeben und braten, bis die Zwiebeln leicht karamellisiert sind.

3 Restliche Sojasoße, Maisstärke und 2 EL Wasser vermischen. Zum Fleisch in die Pfanne geben und bei kleiner Flamme köcheln, bis die Soße eingedickt ist. Pfanne vom Herd nehmen und Butter unterrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und zusammen mit dem Sesam über das Fleisch geben. Dazu passt Basmatireis.

## TIPP

Auch wenn es auf den ersten Blick komisch erscheint, am besten schält man Ingwer mit einem Löffel. Dazu hält man den Löffel mit Daumen und Zeigefinger so fest, dass der Daumen auf der Löffel-Rückseite liegt. So kann man mit dem innenliegenden Rand bequem die Schale abschaben und kommt in alle Winkel der Knolle.

## Hähnchen-Ingwer-Pfanne

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

+ Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| 600 g  | Hähnchenbrustfilets                |
| 8 EL   | Sojasoße                           |
| 2 TL   | brauner Zucker                     |
|        | Salz, Pfeffer                      |
| 50 g   | Ingwer, frisch geriebener          |
| je 1   | rote Paprika, Zucchini,<br>Zwiebel |
| 300 g  | Champignons                        |
| 1 EL   | Sonnenblumenöl                     |
| 2 EL   | Mehl                               |
| 400 ml | Hühnerbrühe                        |
| 1 Msp. | Cayennepfeffer                     |
| n.B.   | Petersilie                         |

1 Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Sojasoße, Zucker, Salz, Pfeffer und die Hälfte des frisch geriebenen Ingwers in einer Schale vermischen und das Fleisch darin für 30 Minuten einlegen.

2 Paprika und Zucchini waschen und abtrocknen. Paprika in Stücke, Zucchini vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

3 In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen, Fleisch hineingeben und für 5 Minuten unter Rühren scharf

anbraten, bis es von allen Seiten gebräunt ist. Herausnehmen und beiseitestellen.

4 Gemüse in die Pfanne geben und kurz anschwitzen. Mehl einrühren, mit Brühe ablöschen und bei großer Hitze kochen, bis die Flüssigkeit etwas eingekochen ist. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und dem Rest Ingwer abschmecken. Fleisch hinzugeben und alles für 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Petersilie garnieren und mit Basmatireis anrichten.

# Fleischkäse – Eine kulinarische Mogelpackung



Wenn wir das Wort „Fleischkäse“ hören, denken viele sofort: Moment mal – ist das jetzt Käse aus Fleisch oder Fleisch mit Käse? Die Antwort lautet: Jein. Fleischkäse ist eine kulinarische Mogelpackung – und genau deshalb lieben wir ihn. Für Fleischliebhaber ist er nicht nur eine Mahlzeit, sondern eine Lebenseinstellung. Ob in der Semmel oder mit Spiegelei und Bratkartoffeln.

## AUF DIE MISCHUNG KOMMT ES AN

Fleischkäse ist nicht nur als Snack zwischendurch, sondern auch als Hauptmahlzeit ein Genuss. Aber woher kommt dieser irreführende Name? Fleischkäse, auch bekannt als Leberkäse, wobei beide Namen mindestens zur Hälfte gelogen sind, ist eine Mischung aus fein zerkleinertem Schweinefleisch, Rindfleisch, Speck und allerlei Gewürzen, die bei jedem Metzger variieren. Und nein, Leber ist nicht drin. Und Käse? Meistens auch nicht.

*Unsere carneo-  
Fleischermeisterin  
Anja kennt sich aus.  
Diesmal erklärt sie uns  
etwas über eins ihrer  
Lieblingsprodukte.*

Es sei denn, man kauft einen Pizzafleischkäse oder ähnliches bei seinem Metzger des Vertrauens. Aber das Original enthält weder Käse noch Leber.

## NAME MIT GESCHICHTE

In meiner Ausbildung habe ich die Frage nach der Herkunft des Namens auch gestellt. Hier wurde mir gesagt, dass es wahrscheinlich eine falsche Überlieferung des ursprünglichen Namens „Laib Käsi“ ist. Diese Bezeichnung kommt von der Laib-Form des Leberkäses und Käsi ist ein sehr alter Begriff für eine kompakte Masse oder Speise. Daraus wurde im Laufe der Zeit dann Leberkäs. So die Antwort meines Lehrers damals. Wenn man versucht, ein wenig zu recherchieren, kommen tatsächlich sehr ähnliche Antworten dabei raus. Aber da keiner von uns so lange gelebt hat, dass er es selbst miterleben konnte, können wir hier wohl nur spekulieren, wie es sich zugetragen hat.

## LECKERE KANTEN

Fleischkäse wird in einer Kastenform gebacken (daher auch die brotähnliche Form), bis sich eine goldbraune, knusprige Kruste bildet – der heilige Gral für jeden, der sich schon mal am Samstagvormittag zum Metzger geschlichen hat, nur um „ein Stück mit Kruste“ oder das „Knüppchen“ zu verlangen. Wenn es bei der Metzgerei deines Vertrauens keine Kruste

mehr gibt, ist das kein schlechtes Zeichen – es heißt, du bist zu spät gekommen. Denn irgendwie ist das Kantenstück immer noch das Beste!

## KULINARISCHER TAUSENDSSASSA

Der klassische Leberkäse wird jedoch schon lange nicht mehr nur in der Semmel oder mit Bratkartoffeln serviert. Er hat sozusagen eine richtige Wandlung hingelegt, bei der es mittlerweile viele andere Ideen und Rezepte geschafft haben, unseren „Lieblingskäse“ nochmal kulinarisch aufzupeppen. Ob als Burger im Brioche-Brötchen, mit sauren Gurken, Senfsoße, Salat und Röstzwiebeln oder als Einlage in einem herzhaften Auflauf mit Sauerkraut und Kartoffeln. Hier in diese Ausgabe haben wir ein paar tolle Rezepte für euch, die ihr gerne ausprobieren könnt. Vielleicht ist ja eine neue Lieblingsvariante für den Klassiker dabei. Denn unser Leberkäse ist ein echter Tausendsassa.

## EIN ECHTES HANDWERKSPRODUKT

Und egal wie wir uns den Fleischkäse schmecken lassen, eines ist Fakt: Fleischkäse ist ein ehrlich handwerklich hergestelltes Produkt, das herzhaft und unkompliziert daherkommt. Ganz egal wie viele Rezepte und neue Interpretationen es von diesem traditionellen Erzeugnis gibt, wer ihn einmal mit einer frischen Brezn und einem kühlen Bier genossen hat, der weiß: mehr Glück passt auf keinen Teller! Also, seid mutig, probiert neue Gerichte mit Fleischkäse aus oder genießt ihn ganz althergebracht. Wir wünschen dabei „An Guadn!“.



# Gewinnspiel

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

**Wieviel Leber ist eigentlich im Leber- bzw. Fleischkäse?**

- A. 50 % Leberanteil
- B. 20 % Leberanteil
- C. Im Leberkäse ist überhaupt keine Leber.

Weißt du die Lösung? Sende **bis zum 05.09.2025** 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: „Tischgrill“**  
**Max-Volmer-Straße 28**  
**40724 Hilden**

Oder sende eine E-Mail mit dem Stichwort „Tischgrill“ 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](mailto:gewinnspiel@carneo-online.de)

**Einsendeschluss ist der 05.09.2025.** Aus allen richtigen Antworten wird der Gewinner durch Losentscheid ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, der Gewinner wird schriftlich informiert. Die Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. 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](mailto:carneo@blmedien.de)  
Internet: [www.blmedien.de](http://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](mailto: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.



Total kompakt!  
Ideal für den Balkon  
oder wenn der Grillspaß  
mal nach drinnen  
verlegt werden muss.

## Überbackene Würstchen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

|          |                   |
|----------|-------------------|
| 4        | Wiener Würstchen  |
| 1        | Zwiebel           |
| 2        | Tomaten           |
| 1/4 Bund | Petersilie        |
| 4 TL     | Senf              |
| 50 g     | Cheddar, gerieben |

1 Würstchen längs halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und achteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 Würstchen in eine ofenfeste Form legen. Mit Senf bestreichen und abwechselnd mit Tomatenspalten und Zwiebelstücke belegen. Mit Käse bestreuen und für 10 Minuten im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Petersilie bestreuen.

## FAMILIENKÜCHE

## SCHNELL UND EINFACH

## Fleischnbällchen-Rösti-Auflauf

Für 8 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| je 1  | Zwiebel, Knoblauchzehe  |
| 800 g | festkochende Kartoffeln |
| 20 g  | Butter                  |
| 250 g | Crème fraîche           |
| 2 EL  | Senf                    |
| 200 g | Emmentaler, gerieben    |
|       | Salz, Pfeffer, Muskat   |

### Für die Fleischbällchen:

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 400 g | gemischtes Hack         |
| je 1  | Zwiebel, Knoblauchzehe, |
|       | Ei                      |
| 2 EL  | Semmelbrösel            |
| 1 TL  | Paprikapulver (edelsüß) |
|       | Salz, Pfeffer           |
| 1 EL  | Olivöl                  |

1 Für die Fleischbällchen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Hackfleisch, Ei, Semmelbröseln, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut ver-

mischen. Aus der Masse Bällchen formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten.

2 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine runde Backform auffetten. Für den Auflauf Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen, grob reiben und die Masse per Hand gut ausdrücken. Kartoffelmasse in eine Schüssel geben.

3 In einer Pfanne Butter schmelzen und darin Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Kartoffeln hinzufügen. In einer Schale Crème fraîche, Senf und Käse verrühren, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit der Kartoffel-Zwiebel-Mischung vermengen. Masse in die Form füllen. Hackbällchen darauf verteilen, leicht eindrücken und anschließend im Ofen für ca. 45 Minuten backen.



**WER BRAUCHT  
SCHON BEILAGEN?!**

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

