

carneo®

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

10 | 2025

ZU GAST IN
KRAKAU

SAISONSTART
WILDER HERBST

KOCHEN MIT GEWÜRZEN
BOCKSHORNKLEE

Von Deinem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo

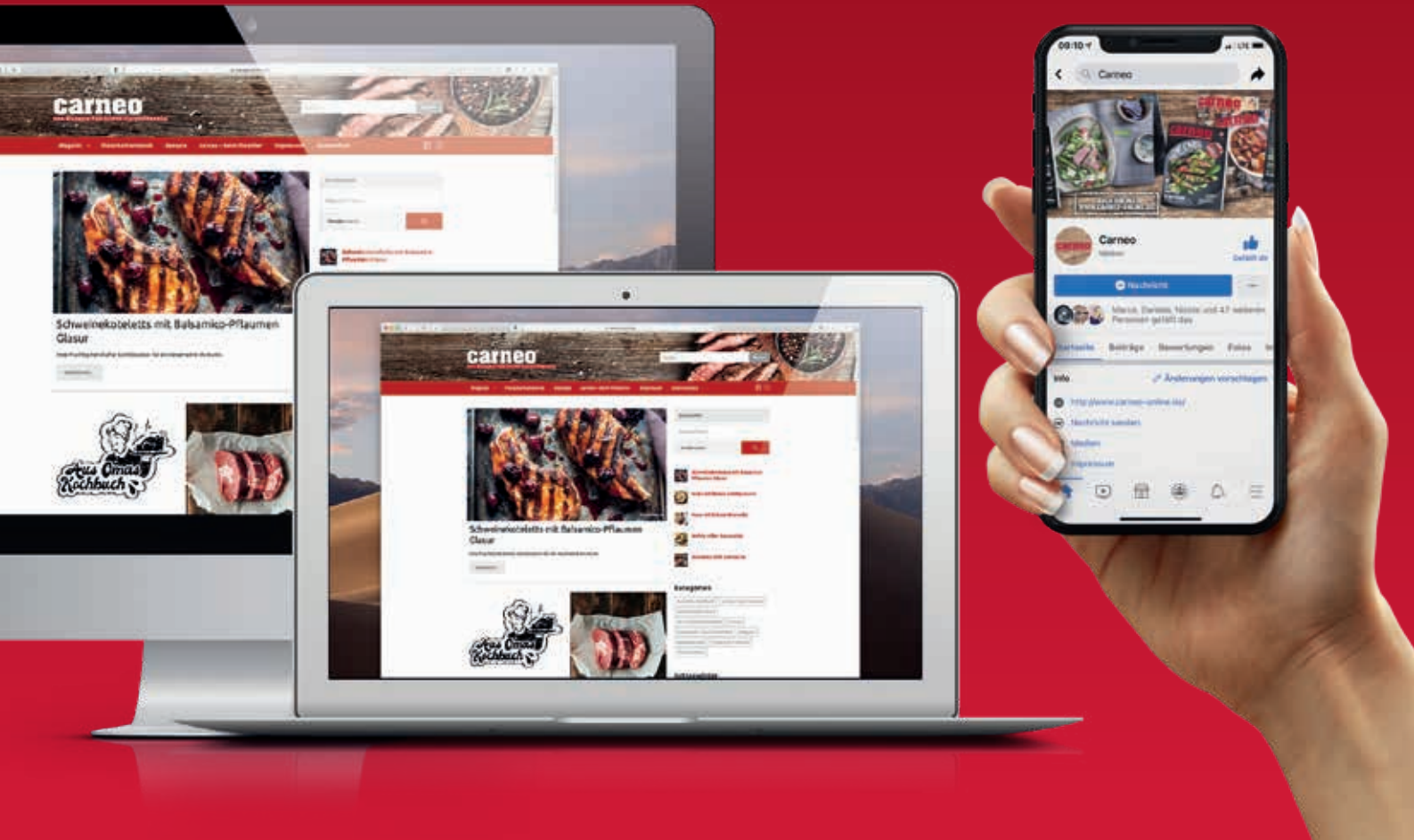
KARRÉE, KRONE,
SCHÄUFEL

Follow us!



Scan mich für:
Mehr Rezepte!
Mehr Fleisch!
Mehr Fleischerhandwerk!
Mehr carneo!

Im Web unter: www.carneo-online.de · carneo@Facebook · carneo_magazin@Instagram



Liebe Leserin und lieber Leser,

der Herbst ist eine wunderbare Zeit für alle Leckermäulchen! Die Natur verwöhnt uns mit reichen, saisonalen Schätzen - von Pilzen über Kürbisse bis hin zu Beeren, und: Die Wildsaison startet. Tolle, herbstliche Rezepte mit verschiedenen Wildfleischsorten haben wir auf den Seiten 16–19 für dich zusammengestellt. Aber auch auf den Seiten 4–9 wird es deftig und lecker: Karree, Krone und Schäufole lassen dir garantiert das Wasser im Mund zusammenlaufen. Für jede Gelegenheit ist da ein Rezept dabei, von super-edel bis alltagstauglich. Anschließend unternehmen wir einen Ausflug nach Krakau - dort gibt es kulinarisch mehr zu entdecken, als die bekannten Würstchen. Ein richtig gutes Roastbeef-Sandwich gönnen wir uns in diesem Monat für die Mittagspause und dann steht ja auch bald Halloween vor der Tür. Tipps zum Kürbisschnitzen findest du auf der Seite 21, schaurig-schöne Gruselrezepte auf Seite 27. Unsere Fleischermeisterin Anja erzählt Spannendes über Sülze und Aspick: Altmodischer Brotbelag oder feine Delikatesse? Das darf jeder selbst für sich entscheiden, einen Versuch wert ist es allemal. Wir wünschen dir einen schönen Oktober und viel Spaß beim Lesen, Kochen und Genießen.



Karree, Krone & Schäufole	Seite 4-9
Zu Gast in Krakau	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Wilder Herbst	Seite 16-19
Mittagspause	
Roastbeef-Sandwich	Seite 20
Lifetacks	Seite 21



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



1 MI	
2 DO	
3 FR	TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT
4 SA	TAG DER FLASCHENSCHIFFE
5 SO	WELT-SEIFENBLASEN-TAG
6 MO	
7 DI	TAG DER BADEWANNE
8 MI	
9 DO	
10 FR	
11 SA	INT. MÄDCHENTAG
12 SO	TAG DER FRUSTRATIONSSCHREIE
13 MO	
14 DI	
15 MI	TAG DES SCHORNSTEINFEGERS
16 DO	
17 FR	TAG DER TABELLENKALKULATION
18 SA	
19 SO	
20 MO	
21 DI	
22 MI	
23 DO	
24 FR	TAG DES KÄNGURUS
25 SA	
26 SO	
27 MO	TAG DER BOXERSHORTS
28 DI	
29 MI	
30 DO	
31 FR	HALLOWEEN



Karree, Krone und Schäufele.

SCHULTER UND RÜCKEN KÖNNEN SEHR ENTZÜCKEN
- WIR ZEIGEN EUCH DIE SCHÖNSTEN STÜCKE UND
REZEPTE VON EDEL BIS HAUSMANNSKOST

Das Karree stammt aus dem Rückenbereich des Tieres, meist von Schwein, Kalb oder Lamm. Es umfasst die Kotelettstränge mit samt Knochen und ist eines der edelsten Teilstücke. Das Fleisch ist feinfaserig, saftig und aromatisch. Eine spezielle Form des Karrees ist die sogenannte „Krone“: Hierbei werden zwei oder mehr Karrees so gebunden, dass die Knochen wie eine Krone nach oben ragen. Ein optisches Highlight, das gerne zu festlichen Anlässen serviert wird. Das Schäufele dagegen stammt aus der Schulterpartie und verdankt seinen Namen dem flachen Schulterblattknochen, der an eine kleine Schaufel erinnert. Besonders in Süddeutschland ist dieses besondere Teilstück ein traditionelles Gericht. Es ist kräftiges, eher durchwachsenes Fleisch, das beim Garen besonders saftig bleibt.



Knoblauch-Kräuter-Karree

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

1,5–2 kg	Schweinekarree (am Stück, mit Knochen)
4	Knoblauchzehen
2 EL	grobes Meersalz
1 EL	schwarzer Pfeffer
je 2 EL	frischer Rosmarin, Thymian, glatte Petersilie
je 1 TL	Dijon-Senf, Paprikapulver (edelsüß)
3 EL	Olivöl

1 Karree abspülen, trocken tupfen. Knoblauch fein hacken. Mit Salz, Pfeffer, frisch gehacktem Rosmarin, Thymian, Petersilie, Senf, Paprika und Olivenöl zu einer Paste verrühren. Karree gleichmäßig einreiben, besonders zwischen den Einschnitten und abgedeckt mindestens 1 Stunde (besser über Nacht) im Kühlschrank marinieren.

2 Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch in einer großen Pfanne oder im Bräter von allen Seiten kräftig anbraten. In den Ofen geben und ca. 1 1/2 bis 2 Stunden garen, (Kerntemperatur 65–68 °C). Währenddessen ab und zu mit eigenem Bratensaft übergießen. Dazu passen Rosmarinkartoffeln oder Kartoffelgratin.

Schäufele mit Kartoffeln und Möhren

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 3 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

1,5–2 kg	Schäufele (Schweineschulter mit Knochen und Schwarte)
	Salz, Pfeffer
1 TL	Kümmel (ganz)
2 EL	Butterschmalz
2	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
600 g	Möhren
300 ml	Fleischbrühe
250 ml	Bier (hell oder dunkel)
2	Lorbeerblätter
1 kg	Kartoffeln

1 Schäufele salzen, pfeffern und mit Kümmel einreiben. Die Schwarte rautenförmig einschneiden (falls dein Fleischer es nicht schon getan hat). In einem Bräter Schmalz erhitzen. Schäufele von allen Seiten kräftig anbraten, dann herausnehmen.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken. Möhren schälen und in dicke Stücke schneiden. Alles im Bräter kurz anrösten. Mit Brühe und Bier ablöschen, Lorbeerblätter zugeben. Schäufele wieder in den Bräter legen (Schwarte nach oben).

3 Im Ofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 2 1/2 bis 3 Stunden schmoren. Gelegentlich etwas Flüssigkeit nachgießen. Die Schwarte zum Schluss für 10 Minuten bei 220 °C übergrillen, damit sie schön kross wird. Kartoffeln schälen und ca. 30–40 Minuten vor Ende der Garzeit in groben Stücken mit in den Bräter geben.

4 Schäufele zusammen mit Kartoffeln und Möhren auf einer Platte anrichten. Etwas Bratensaft darüber geben. Dazu passt ein frisches Sauerkraut oder ein einfacher Blattsalat.



Lammrückenkoteletts

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

- 6 Lammrückenkoteletts
als doppelte Koteletts
zugeschnitten
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- je 3 rote Chili, grüne Chili
- 3 Salbeiblätter
- 6 Zweige Thymian
- 1 EL Zitronensaft

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen. Zucchini in dicke Scheiben oder Stifte schneiden. Zwiebeln in Spal-

ten schneiden. Knoblauch grob zerdrücken. Alles zusammen mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Chilis auf einem Backblech verteilen.

2 Gemüse für ca. 15 Minuten in den Ofen schieben, damit es leicht bräunt. Lammkoteletts trocken tupfen. In einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl sehr kurz und heiß von beiden Seiten scharf anbraten. Salzen, pfeffern und zusammen mit den Kräutern für einige Minuten mit auf das Gemüse in den Ofen geben. Zitronensaft darüberträufeln.

3 Nach Belieben vor dem Servieren mit etwas grobem Meersalz bestreuen. Dazu passt ein frisches Fladenbrot oder ein leichter Couscous-Salat.

Du kannst das Gemüseblech nach Belieben erweitern, z. B. mit kleinen Kirschtomaten oder Paprika.

Doppelte Lammkoteletts

Die sogenannten Schmetterlingskoteletts sind ein besonders eleganter Zuschnitt aus dem Lammrücken. Ihren Namen verdanken sie ihrer typischen Form: Wird ein Kotelett doppelt aufgeschnitten und aufgeklappt, erinnert es an die ausgebreiteten Flügel eines Schmetterlings.

Krone

Damit aus einem Karree eine Krone wird, muss der Metzger das Fleisch zunächst „französisch parieren“: Dabei werden die Rippenknochen sorgfältig vom Fleisch und von Sehnen befreit, sodass sie blank und sauber hervorstehen. Zwei oder mehrere solcher Karrees werden anschließend zu einem Kreis zusammengebunden. Die Rippen zeigen nach außen, das Fleisch bildet den inneren Ring. Dadurch entsteht die typische Kranz- oder Kronenform. Sie gilt als Schaustück der klassischen Fleischkunst und war früher ein Symbol für festliche Tafeln und gehobene Küche. Durch ihre majestätische Form ist sie ein Blickfang bei festlichen Anlässen.



Lammkrone mit Apfel-Brot-Füllung

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 2 Lammkarrees
(je ca. 400–500 g, vom Metzger ausgelöst, geputzt, pariert)
- je 2 EL Olivenöl, Butter
- je 1 Zweig Rosmarin, Thymian
- Für die Füllung:**
- je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe, Stangensellerie
- 1 EL Butter
- 2 säuerliche Äpfel
- 150 g altbackenes Weißbrot
- 1 Ei
- 1 TL Thymianblätter
- je 2 EL gehackte Petersilie, gehackte Walnüsse
- Salz, Pfeffer

1 Für die Füllung Zwiebel, Knoblauch und Sellerie fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Geschälte und gewürfelte Äpfel zugeben und kurz mit-schwenken. Brot klein würfeln und zugeben. Alles vermengen. Ei, Thymian, Petersilie und Nüsse zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Lammkarrees so aneinanderlegen, dass die Rippenbögen nach außen zeigen, dann zu einer Kronenform zusammenbinden. Zwischen die Fleischstücke kommt die vorbereitete Füllung. Rosmarin und Thymian hacken, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit der Marinade die Außenseite der Karrees einreiben.

3 Lammkrone in eine ofenfeste Form setzen und bei 180 °C

Ober-/Unterhintze im vorgeheizten Backofen etwa 35–40 Minuten garen, bis das Fleisch innen rosa ist und die Füllung eine goldbraune Oberfläche hat.

4 Krone herausnehmen, mit Alufolie abdecken und 5–10 Minuten ruhen lassen. Garn entfernen, Krone auf einer Platte anrichten, zwischen den Knochen aufschneiden und mit etwas Füllung servieren.





Tipp

Mit Knochen und im Ganzen gegart bleibt das Fleisch wunderbar saftig und entwickelt ein intensives Aroma. Damit sich die Fleischsäfte gleichmäßig verteilen, sollte das Karree nach dem Garen einige Minuten ruhen. Besonders edel wirkt dieses Gericht mit getrockneten Blüten bestreut.

Kalbskarree mit Ananas und Mais

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

800–1000 g Kalbskarree (am Stück, mit Knochen)

Salz, Pfeffer

3 EL Olivenöl

1 EL Butter

150 ml Weißwein

200 ml Kalbsfond

je 1 Ananas, rote Chili,

grüne Chili

2 Schalotten

200 g Mais (Dose)

1 TL brauner Zucker

1 Zweig Koriander oder Petersilie

1 Kalbskarree mit Küchenpapier abtupfen, dann salzen und pfeffern. **2** EL Öl in einer großen Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Fleisch rundherum scharf anbraten, bis es eine schöne Bräunung hat. Butter zugeben und kurz aufschäumen lassen.

2 Mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen, dann Kalbsfond angießen. Bei 160 °C im Ofen ca. 35–45 Minuten garen, bis das Fleisch rosa ist (Kerntemperatur ca. 58–62 °C).

3 Ananas schälen und würfeln, Chilis entkernen und fein hacken. Schalotten abziehen und fein hacken.

Mais abgießen. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Schalotten glasig anschwitzen, Chili, Paprika, Mais und Ananaswürfel hinzufügen. Mit braunem Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kalbskarree aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Soße im Bräter nach Belieben etwas einkochen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Ananas-Chili-Mais-Mischung und etwas Soße servieren. Dazu passt Basmatireis oder ein leichtes Kartoffelgratin.



Tipp

Der Rücken ist eins der feinsten Teilstücke vom Kalb - sehr mager, zart und mild im Geschmack. Ein solcher Braten schmeckt auch toll mit einer leichten Kräuterkruste, zum Beispiel aus Petersilie, Semmelbröseln und Parmesan. Das bringt Geschmack und eine spannende Textur.

Kalbsrücken mit Möhren und Zwiebel

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

800 g	Kalbsrücken (am Stück, ohne Knochen)
	Salz, Pfeffer
2 EL	Olivenöl
500 g	junge Möhren im Bund
7	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
150 ml	trockener Weißwein
200 ml	Kalbsfond
je 2 Zweig	Rosmarin, Thymian
2	Salbeiblätter

1 Kalbsrücken mit Küchenpapier trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. In einer großen Pfanne oder einem Bräter das Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten, bis es schön gebräunt ist. Herausnehmen und beiseitelegen.

2 Möhren gründlich waschen und das Möhrengrün abschneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln halbieren. Alles im Bratensatz mit der Butter goldbraun anrösten. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Dann den Fond angießen. Rosmarin, Thymian und Salbei zufügen.

3 Fleisch wieder in den Bräter legen. Alles zugedeckt bei 160 °C Ober-/Unterhitze im Ofen ca. 40–50 Minuten garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von etwa 60–62 °C erreicht (für rosa). Fleisch herausnehmen und 5–10 Minuten in Alufolie ruhen lassen.

4 Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen und etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalbsrücken in Scheiben aufschneiden, mit den Möhren, Zwiebeln und etwas Soße anrichten. Dazu passen cremiges Kartoffelpüree oder ein leichtes Risotto.

Zu Gast in ...

Krakau

Die schöne Stadt mit dem mittelalterlichen Stadtkern und dem jüdischen Viertel ist schon lange kein Geheimtipp mehr. Im Süden Polens, malerisch an der Weichsel gelegen und eingrahmt von den sanften Hügeln Kleinpolens, liegt sie nur rund 80 Kilometer von der slowakischen Grenze entfernt. Die mit rund 800.000 Einwohnern zweitgrößte Stadt Polens punktet mit Charme, Architektur, Geschichte und jede Menge Kultur und das schon seit rund 1000 Jahren. Schon in prähistorischen Zeiten bauten Menschen in der Nähe der heutigen Stadt Salz ab und handelten damit. Erste ernsthafte Spuren in den Geschichtsbüchern finden sich ab dem 10. Jahrhundert. 1038 wurde das stetig wachsende Handelszentrum schließlich Hauptstadt Polens, was sie bis 1596 blieb. In der Folgezeit kamen und gingen viele verschiedene Herrscher und hinterließen ihre Einflüsse. So wie die Piasten und Jagiellonen, die das mittelalterliche Polen prägten, prächtige Kirchen und den Wawel-Komplex bauten. Oder auch die österreichischen Habsburger, die die Barock-Architektur, Kaffeehauskultur und Ordnung mitbrachten. 1978 bekam die Stadt eine besondere Ehre verliehen. Damals wurden die Altstadt, das Königsschloss Wawel mit seinen prächtigen Sälen und königlichen Grabstätten und die Mischung aus gotischer, Renaissance- und Barockarchitektur der Stadt zum allerersten UNESCO-Weltkulturerbe ernannt.

Kein Wunder, dass die Touristen gerne kommen. Sie besichtigen dann Krakaus Hauptmarkt Rynek Główny, den größten mittelalterlichen Marktplatz Europas mit seinen bunten Bürgerhäu-

Der Herbst ist die richtige Zeit für einen Städtetrip. Du kennst Paris, London oder Mailand schon? Dann wird es Zeit für Krakau!

sern. Sie bestaunen auch die Marienkirche mit dem stündlichen Trompetensignal, spazieren durch einen der vielen Parks oder in das jüdische Viertel Kazimierz mit seinen Synagogen, Kunstgalerien und gemütlichen Cafés. In der alten Fabrik von Oskar Schindler, der in der Nazi-Zeit zahlreiche Juden rettete und das heute ein eindrucksvolles Museum ist, kann man tief eintauchen in Krakaus Zeit im Zweiten Weltkrieg.

Und man kann natürlich hervorragend essen in Krakau. Die Küche der Region ist herzhaft, deftig und unwiderstehlich. Zum Frühstück oder Śniadanie isst man in Krakau gerne Brot, Aufschnitt und Käse oder ein Obwarzanek krakowski (ringförmiges Gebäck, Mischung aus Bagel und Brezel, oft mit Sesam oder Mohn). Das Obiad oder Mittagessen ist die Hauptmahlzeit. Dann gibt es Żurek (saure Roggenschuppe mit Wurst und Ei), Bigos (deftiger Kraut-Eintopf mit Fleisch und Pilzen) oder Gołąbki (Kohlrouladen mit Fleisch

und Reis, in Tomatensoße). Natürlich dürfen auch Pierogi ruskie nicht fehlen. Die Teigtaschen mit Kartoffel-Quark-Füllung sind ein Muss. Genau wie die Kielbasa krakowska (Krakauer Wurst). Auch das Abendessen (Kolacja) bleibt deftig: Zum Beispiel Barszcz czerwony (Rote-Bete-Suppe, oft mit Teigtaschen, genannt uszka) oder Zapiekanka, ein überbackenes Baguette mit Pilzen, Käse und Soßen oder ein Maczanka krakowska, leckeres geschmortes Schweinefleisch im Brötchen mit Soße, quasi der Krakauer Burger. Runtergespült wird das alles mit einem der einheimischen Biere aus den lokalen Brauereien oder einem ordentlichen Glas Wodka. Guten Appetit oder Smacznego!



Maczanka Krakowska

Für 8 Portionen

Zubereitungszeit: 3 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 kg	Schweineschulter
1 1/2 TL	Salz
je 1 TL	gemahlener schwarzer Pfeffer,
	gemahlener Kümmel
1 kg	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Schmalz
2 EL	Butter
2	Lorbeerblätter
4	Pimentkörner
1 EL	Kümmel (ganz)
1 TL	schwarze Pfefferkörner
8	Hamburgerbrötchen
4	Gewürzgurken
4 EL	Meerrettich

1 Schweinefleisch abtupfen und mit Salz, gemahlenem schwarzen Pfeffer und gemahlenem Kümmel einreiben. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 In einem großen Topf das Schmalz erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Butter in das Bratfett geben und schmelzen lassen. Zwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten goldbraun karamellisieren lassen. Fleisch, gehackten Knoblauch, Lorbeerblätter, Pimentkörner, Kümmel und ganze Pfefferkörner zu den Zwiebeln geben. Mit so viel Wasser auffüllen, bis das Fleisch zur Hälfte bedeckt ist. Bei niedriger Hitze abgedeckt für 2 Stunden köcheln lassen. Das Fleisch dabei mehrfach wenden und bei Bedarf Wasser hinzufügen. Das Fleisch ist fertig, wenn es zart ist und zerfällt.

3 Fleisch aus dem Topf nehmen und entweder in dicke Scheiben schneiden oder mit zwei Gabeln zerzupfen.

4 Brötchen aufschneiden und auf jede Hälfte etwas vom Fleischsud geben. Karamellierte Zwiebeln und

Fleisch auf die Unterseiten füllen. Gurken in Scheiben schneiden, auf das Fleisch legen und mit einem Klecks Meerrettich garnieren. Die obere Brötchenhälfte auflegen und genießen.

Info

Die Krakauer lieben ihr Maczanka Krakowska heiß und innig. Die Mischung aus langsam geschmorten Schweinefleisch und karamellisierten Zwiebeln, gekrönt mit frischer Gurke und dem Hauch Schärfe durch den Meerrettich ist unschlagbar. Wichtig dabei: Das Fleisch lange zu schmoren und die Zwiebeln lange zu karamellieren, denn so kommt die Süße richtig raus und gibt dem Gericht die nötige geschmackliche Tiefe.

Happy Halloween

Wenn im Oktober plötzlich überall gruselige Geistermasken und geschnitzte Kürbisse vor den Haustüren auftauchen, weiß man, dass Halloween vor der Tür steht. Am Abend des 31. Oktober klingeln dann gerne kleine Geister und verkleidete Prinzessinnen an den Türen und fordern Süßes von den Nachbarn. Wer nichts rausrückt, findet später schon mal den Briefkasten in Klopapier gewickelt vor.

Der Ursprung von Halloween kommt eigentlich aus Irland. Dort glaubten früher die Kelten, dass an diesem Abend, Samhain genannt, die Welt der Lebenden und Toten aneinanderstoßen. Um zu verhindern, dass die Geister ihnen Streiche spielen, versteckten oder verkleideten sich die Kelten. Auch in der christlichen Tradition wird am 1. November Allerheiligen oder auch Allerseelen gefeiert, auf englisch heißt dieser Feiertag „All Hallows Day“. Der Vorabend wurde „All Hallows Eve“ genannt. Aus dem wurde dann irgendwann Halloween.



Fledermaus-Muffins

Es muss nicht immer gekaufter Naschkram sein, den man den kleinen Gespenstern und Vampiren an der Haustür geben kann. Die leckeren Fledermaus-Muffins überzeugen die Kinderbande bestimmt auch. Für 12 Muffins hackst du 150 g Zartbitterkuvertüre klein. Dann erhitzt du in einem Topf 75 g Sahne und gibst die Kuvertüre dazu. Kurz stehenlassen, dann mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren und abkühlen lassen. In einer Schüssel verrührst du 175 g zimmerwarme Butter und 50 g Puderzucker zu einer schaumigen Masse. Anschließend mischst du die abgekühlte Kuvertüre unter. Heize den Backofen auf 160 °C Umluft vor und lege ein Muffinblech mit Förmchen aus. Für den Muffinteig schlägst du 160 g Zucker, ein Päckchen Vanillezucker und 150 g warme Butter mit einer Prise Salz in der Küchenmaschine schaumig, nacheinander 2 Eier in die Masse rühren. Mische 200 g Weizenmehl mit 40 g Backkakao und 2 TL Backpulver und gib es zusammen mit 175 ml Milch in die Buttermasse. Rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Dann Teig in die Förmchen füllen und für 15–17 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Muffins abkühlen lassen und aus dem Blech nehmen. Mit einer Spritztüte die Buttercreme auf den Muffins verteilen. Schokokekse halbieren und als Flügel rechts und links in die Creme drücken. Zuckeraugen in die Mitte geben, fertig sind die leckeren Fledermäuse. Weitere Halloween-Rezepte findest du auf Seite 27.

Spannender Lesestoff im Oktober

Draußen heulen die Herbstwinde? Höchste Zeit, sich mit einem schönen Buch auf die Couch zu kuscheln. Wir haben da den richtigen Tipp für dich:



Zur Freude aller Fans schicken Jussi Adler-Olsen und seine beiden Co-Autorinnen den unbequemen Ermittler Carl Mørck und das Sonderdezernat Q zum elften Mal auf Mörderjagd. Allerdings anfangs ohne Mørck, denn der ist gerade erst aus dem Gefängnis gekommen und hat den Dienst quittiert. Doch dann überschlagen sich die Ereignisse.

Jussi Adler-Olsen, Stine Bolther,
Line Holm
„Tote Seelen singen nicht“
560 Seiten, 28 Euro

75 Jahre Snoopy und Co.

Ein schwarz-weißer Hund, der auf dem Dach einer Hundehütte liegt. Ein Junge in einem orange-schwarzen T-Shirt, dem das Label „Pechvogel“ förmlich auf der gezeichneten Stirn klebt: Die Comics rund um Charlie Brown und seinem Hund Snoopy kennt eigentlich jeder. Vor genau 75 Jahren erschienen die Bildgeschichten des Zeichners Carl M. Schulz erstmals in einer amerikanischen Zeitung. Am 2. Oktober 1950 schickte Schulz die „Peanuts“ erstmals in die Welt. Mit dem Titel war er nie zufrieden, konnte sich aber nicht gegen den Verlag durchsetzen. Die Fans von Charlie Brown und seinen Freunden störte das nicht. Sie lieben den eher leisen Humor und die beinahe philosophischen Dialoge der Figuren. Für Schulz waren die Peanuts eine Lebensaufgabe. Er schuf fast 50 Jahre lang jeden Tag eine Bildgeschichte. 1999, mit 77 Jahren, legte Charles M. Schulz den Zeichenstift endgültig beiseite. Nur wenige Monate später starb er. Am Tag darauf erschien der letzte Comic von ihm.

Ein Tag für alle Mädchen

Seit 2012 feiert man am 11. Oktober den Internationalen Mädchentag. Damals übernahmen die Vereinten Nationen die Idee einer Kampagne des Vereins Plan International aus dem Jahr 2003. Unter dem Motto „Because I am a Girl“ wollte man damals die weltweit vorhandene Benachteiligung von Mädchen in den Mittelpunkt rücken. Es dauerte dann etwas, bis die Idee fruchtete, 2008 fand der erste inoffizielle Internationale Mädchentag statt. Vier Jahre später nahm die UNO den Aktionstag dann offiziell in den Kalender auf.

Kennst du das? Morcilla

Nein, hinter diesem exotischen Namen verbirgt sich weder die Heldin einer brasilianischen Telenovela noch eine Blumensorte. Morcilla ist in Wirklichkeit eine spanische Blutwurst, die es in zahlreichen Variationen gibt. Die bekannteste Sorte ist die herzhaft-aromatische Morcilla de Burgos aus der gleichnamigen Provinz in Kastilien.

Hergestellt wird die dunkelbraune, fast schwarze Wurst traditionell im Spätherbst, wenn in den Dörfern das Schlachtfest ansteht. Dabei wird das Blut der Schweine aufgefangen, unter Rühren erhitzt und mit weiteren Zutaten wie Reis, Zwiebeln und Brot, aber auch mit Kürbis oder Pinienkernen gestreckt. In die Masse kommen auch noch gehacktes oder gewolfenes Fett, Gewürze, Salz und Pfeffer. Das Ganze wird dann in Därme gefüllt, in siedendem Wasser so lange gebrüht, bis sie schnittfest und gar ist. Morcilla schmeckt in Scheiben geschnitten und gegrillt oder gebraten genauso gut wie als Zutat in Eintöpfen.



STEAK MUSS!



KÜRBIS KANN!



Steinpilz-Risotto



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

300 g	frische Steinpilze
je 2 EL	Olivenöl, Butter
	Salz, Pfeffer
je 1	Schalotte, Knoblauchzehe
300 g	Risotto-Reis
100 ml	trockener Weißwein
ca. 800 ml	Gemüsebrühe
50 g	Parmesan
n.B.	frische Kräuter

WILDER HERBST

1 Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne je einen EL Öl und Butter erhitzen. Steinpilze goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.

2 Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit restlichem Öl glasig anschwitzen. Risotto-Reis zugeben und 2 Minuten unter Rühren mitdünsten, bis er leicht glasig ist. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

3 Parallel die Gemüsebrühe erhitzen und kellenweise zum Risotto geben, immer wieder rühren. Jede Portion Flüssigkeit einkochen lassen, bevor die nächste dazugegeben wird. Das Ganze dauert ca. 18–20 Minuten, bis der Reis cremig, aber noch bissfest ist.

4 Zum Schluss den Parmesan dazureiben und die gebratenen Steinpilze unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto in tiefen Tellern anrichten. Nach Belieben mit Parmesan und frischen Kräutern garnieren.

Nun beginnt die wohl gemütlichste Zeit in der Küche: Der Herbst hält allerlei Schätze bereit, die es zu genießen gilt. Wild hat jetzt Saison und auch die Gemüseausswahl ist reichhaltig, vor allem Pilze gehören jetzt unbedingt mit auf den Teller (vielleicht ja sogar selbstgesammelt?). Rehkeule, Wildschweinbraten oder geschmortes Kaninchen, dazu feine Soßen und Beilagen... Kochen im Herbst bedeutet: Sich Zeit nehmen, die sich im ganzen Raum ausbreitenden Düfte wahrnehmen und Wärme und Geborgenheit auf den Tisch bringen.



TIPP

Ein paar Tropfen Trüffelöl können das Gericht zusätzlich verfeinern.

TIPP

Mit oder ohne Knochen? Eine ausgelöste Rehkeule gart gleichmäßiger und etwas schneller. Bleibt der Knochen in der Keule, gibt er beim Schmoren viel Geschmack an Fleisch und Soße ab und das Fleisch wird nicht so schnell trocken. Allerdings sind die Garzeiten etwas länger und für Ungeübte kann das Tranchieren schwierig sein. Es gibt also Vor- und Nachteile für beide Varianten. In beiden Fällen ist ein Bratenthermometer ratsam, um das feine Fleisch nicht zu übergaren.

Rehkeule mit Pilzen, Kartoffeln und Preiselbeersauce

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

- | | |
|-------------|------------------------------------|
| 1 | Rehkeule (ca. 1,5–2 kg, ausgelöst) |
| 2 EL | Salz, Pfeffer |
| je 2 | Butterschmalz |
| | Zwiebeln, Möhren, Knoblauchzehen |
| 1 | Stück Sellerie (ca. 100 g) |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 250 ml | Rotwein (kräftig) |
| 500 ml | Wildfond |
| 2 | Lorbeerblätter |
| je 5 | Wacholderbeeren, Pfefferkörner |
| je 2 Zweige | Rosmarin, Thymian |
| 800 g | kleine Kartoffeln |
| 400 g | Champignons |
| 2 EL | Öl |
| 3 EL | Preiselbeerkompott |

1 Falls notwendig Haut und Sehnen vom Fleisch entfernen. Gut mit Salz und Pfeffer einreiben. In einem Bräter Butterschmalz erhitzen und die Rehkeule von allen Seiten kräftig anbraten, dann herausnehmen.

2 Zwiebeln, Möhren, Knoblauch und Sellerie grob würfeln und im Bräter anrösten. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen.

3 Fond angießen, Gewürze und Kräuter dazugeben. Rehkeule zurück in den Bräter legen. Bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 1 1/2 bis 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch zart ist. (Kerntemperatur ca. 58–60 °C)

4 Kartoffeln und Pilze putzen, halbieren und in eine ofenfeste Form geben.

ben. Mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen und für die letzten 45 Minuten mit in den Bräter geben.

5 Nach Ende der Garzeit Fleisch herausnehmen und ruhen lassen. Soße durch ein Sieb gießen, etwas einkochen. Preiselbeerkompott einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rehkeule in Scheiben schneiden. Mit Kartoffeln, Pilzen und der Preiselbeersauce servieren.



TIPP

Das Fleisch vom Wildschwein ist eher dunkel, feinfaserig und sehr aromatisch. Da es etwas fettreicher ist, als das Fleisch vom Reh oder Kaninchen, bleibt es saftig. Um die Soße noch aromatischer zu machen, kannst du 1 Lorbeerblatt und je 5 Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben. Auch eine angeröstete Möhre oder Zwiebel in der Soße sorgen für Geschmack.

Wildschweinrollbraten mit Pilzen und Chicorée

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

1 1/2–2 kg Wildschweinkeule, zum Rollen vorbereitet

Salz, Pfeffer

2 EL Butterschmalz

1 EL Tomatenmark

200 ml Rotwein

400 ml Wildfond

5 Zweige Thymian

3 Zweige Rosmarin

400 g Champignons

3 Chicorée

3 EL Olivenöl

Für die Füllung:

100 g Speck

2 Schalotten

je 2 EL gehackte Petersilie,

Semmelbrösel

1 Ei

1 Für die Füllung Speck würfeln, Schalotten abziehen und würfeln. Speck in einer Pfanne auslassen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Petersilie, Semmelbröseln und Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Keule ausbreiten, innen salzen und pfeffern. Füllung darauf verteilen, Fleisch aufrollen und mit Küchengarn fixieren.

2 In einem großen Bräter oder einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen. Rollbraten von allen Seiten kräftig anbraten, dann herausnehmen. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten, mit Rotwein und Wildfond ablöschen.

3 Braten wieder hineingeben, Kräuter zufügen und bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 2 Stunden schmoren

(Kerntemperatur ca. 70 °C für zartes Fleisch).

4 Pilze putzen und Chicorée längs vierteln. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit auf ein Blech geben und im Ofen rösten, bis die Pilze goldbraun und der Chicorée leicht karamellisiert sind. Rollbraten vor dem Aufschneiden einige Minuten ruhen lassen. Soße durch ein Sieb gießen, etwas einkochen und abschmecken. Dazu passen Kartoffelgratin oder Rosmarinkartoffeln.



Kaninchenbraten in würziger Tomatensoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

- 1 Kaninchen (1,2–1,5 kg, in 6–8 Stücke zerteilt)
- 3 EL Salz, Pfeffer
- je 2 Olivenöl
- 2 Stangen Zwiebeln, Knoblauchzehen, Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 200 ml Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- je 2 Zweige Rosmarin, Thymian
- 1 getrocknete Chili

1 Kaninchenteile mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter Olivenöl erhitzen. Kaninchenstücke rundherum kräftig anbraten, bis sie schön gebräunt sind, dann herausnehmen.

2 Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie fein würfeln. Im Bräter im

TIPP

Kaninchenfleisch ist etwas Besonderes – sehr mager, eiweißreich und fein im Geschmack. Am aromatischeren ist es, wenn es vom Jungtier stammt. Da das Fleisch fettarm ist, neigt es zum Austrocknen und sollte sanft geschmort werden.

verbliebenen Bratfett anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Dann mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen.

3 Stückige Tomaten und Fond angießen, Lorbeerblätter, Rosmarin, Thymian und Chili dazugeben. Alles gut verrühren. Kaninchenstücke wieder in den Bräter legen. Zugedeckt im Ofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 60–75 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart ist.

4 Kaninchen herausnehmen. Soße nach Belieben etwas einkochen, abschmecken (evtl. Chili wieder entfernen, falls es schon würzig genug ist). Kaninchenstücke mit der würzigen Tomatensoße anrichten. Dazu passen Polenta, Kartoffelpüree oder frisches Ciabatta, um die Soße aufzutunken.

Brombeer-Törtchen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + Kühlzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 150 g Vollkorn-Butterkekse
- 70 g geschmolzene Butter
- 1 EL Zucker
- Für die Creme:
- 200 g griechischer Joghurt
- 100 g Frischkäse
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 200 g frische Brombeeren
- 2 EL Mandel, gehobelt

1 Für den Boden die Kekse fein zerkrümeln (im Mixer oder mit einem Gefrierbeutel + Nudelholz). Kekskrümel mit geschmolzener Butter und Zucker vermischen. In kleine Silikon-Muffinförmchen oder Mini-Tarteformen geben, fest andrücken und mindestens 20 Minuten im Kühlschrank festwerden lassen.

2 Für die Creme Joghurt, Frischkäse, Zucker und Vanillezucker glatt rühren. Optional Zitronenschale zugeben. Kurz kaltstellen, damit die Creme etwas anzieht. Creme auf die gekühlten Böden streichen und mit Brombeeren belegen. Gehobelte Mandeln kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten und darüberstreuen. Am besten gleich frisch genießen, halten aber auch 2–3 Stunden im Kühlschrank ihre Form. Für extra Stabilität kannst du 1 Blatt eingeweichte Gelatine in die Creme geben (dann halten sie auch über Nacht).

Endlich Mittagspause

Wenn gegen 12 Uhr - manchmal auch schon früher oder auch viel später - der Magen knurrt, ist es endlich Zeit für eine Mittagspause. Die einen mögen dann etwas Warmes essen. Anderen reicht ein kleiner Snack auf die Hand. Was für ein Glück, wenn dann vom letzten Sonntagsbraten noch etwas übrig geblieben ist, was jetzt als frisch-scharfer Mittagssnack neue Power für den restlichen Arbeitstag gibt und uns mit Elan bis in den Feierabend trägt.

Roastbeef-Sandwich mit Gurke und Rucola

Für 1 Portion

Zubereitungszeit: 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4 Scheiben	Roastbeef
1	Mini-Salatgurke
Handvoll	Rucola
je 1 EL	gesalzene weiche Butter, Meerrettich
1	Baguettebrötchen

- 1 Salatgurke schälen und jeweils die Enden abschneiden. Mit einem Sparschäler die Gurke längs in Streifen

schneiden. In einem Sieb die Scheiben leicht ausdrücken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Rucola waschen, trocken schütteln und die holzigen Enden entfernen.

- 2 Butter und Meerrettich verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Das Baguette längs aufschneiden und auf beide Innenseiten die Meerrettichbutter streichen. Die Unterseite mit Roastbeef, Gurkenscheiben und Rucola belegen, die andere Hälfte auflegen und genießen.

Übrigens

Wer ein Fan von frischem Meerrettich ist, darf sich freuen, denn im Oktober beginnt die Saison der scharfen Wurzel. Dann bekommt man Meerrettich frisch auf Wochenmärkten, in Feinkostgeschäften oder Supermärkten zu kaufen. Frisch gerieben, gibt er Soßen, Dips oder Cremes die richtige Schärfe. Auch zum Roastbeef passt der Meerrettich perfekt, denn die scharf-würzige Note gibt den richtigen Kontrast zum deftigen Roastbeef.



Schnitzen wie ein Profi!

Gruselige Fratzen oder lustige Gesichter: Die Auswahl der Möglichkeiten, den perfekten Halloweenkürbis zu gestalten, sind groß. Doch wie schnitzt man einen Kürbis eigentlich am besten? Wir zeigen, wie es geht.



Halloween ohne leuchtenden Kürbis vor der Haustür? Kaum vorstellbar! Das Schnitzen macht nicht nur Kindern Spaß, sondern ist auch eine herrlich kreative Herbstbeschäftigung für die ganze Familie. Damit das orangefarbene Kunstwerk gelingt und nicht schon nach zwei Tagen schlappmacht, kommen hier die besten Tipps.

DER RICHTIGE KÜRBIS

Fürs Schnitzen eignen sich am besten große, runde oder ovale Speisekürbisse mit fester Schale. Klassiker sind Hokkaido, Riesenkürbis (Atlantic Giant) oder Ghost Rider. Sie haben eine stabile Form, lassen sich gut aushöhlen und stehen sicher. Achte beim Kauf darauf, dass der Kürbis unbeschädigt, gleichmäßig gefärbt und möglichst frisch ist, denn schon kleine Druckstellen sorgen dafür, dass der Kürbis schneller fault. Und das wäre ja sehr schade.

VORBEREITUNG

Wasche den Kürbis vor dem Schnitzen gut ab. Damit entfernt man nicht nur den sichtbaren Schmutz, sondern tötet auch gleich alle Mikroorganismen und Schimmelsporen ab, die dafür sorgen, dass die orange Pracht schneller verdirbt. Am besten eignet sich Seifenlauge dafür.

MOTIVSUCHE

Zeichne mit einem Edding oder wasserfesten Marker das gewünschte Motiv auf den Kürbis. Die passende Inspiration für den

gruseligsten Look findet man bei Pinterest oder auf Bastelblogs im Internet. Oder man zeichnet einfach frei Hand eine Fratze.

DAS PERFEKTE WERKZEUG

Um die Schale des Kürbis zu knacken, braucht man etwas Kraft und Geschick. Um den Deckel zu entfernen und grobe Schnitte zu setzen, nimmt man am besten ein stabiles Küchenmesser. Mit einem kleinen, spitzen Messer oder einem Cutter kann man dann feinere Linien schnitzen. Falls kleine Hände helfen, ist ein Schnitzwerkzeug-Set aus dem Bastelbedarf praktisch. Die Sägemesser, Lochbohrer und Schaber, die zu solchen Sets gehören sind nicht so scharf und daher besonders kinderfreundlich. Um das Fruchtfleisch zu entfernen, eignet sich ein Eisportionierer oder ein großer Löffel. Achtet darauf, wirklich alles aus dem Kürbis zu holen, denn im Inneren schimmelt der Kürbis am schnellsten. Daher nach dem Aushöhlen die Innenseite und Schnittkanten mit etwas Essigwasser oder Zitronensaft bepinseln. Am besten aufbewahrt wird der Kürbis dann draußen, in einer geschützten und trockenen Lage.

KLEINER TIPP

Ein stabiler Teelichthalter oder ein LED-Licht statt Kerze sorgt für mehr Sicherheit, besonders bei windigem Wetter oder wenn der Kürbis drinnen steht.

Und jetzt ran an die Kürbisse. Der Kreativität und Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Kochen mit Gewürzen

Bockshornklee

Sie ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt und fristet trotzdem oft ein Schattendasein im Gewürzregal. Die Rede ist vom Bockshornklee. Botanisch als *Trigonella foenum-graecum* bekannt, gehört das zarte Kraut mit den kleinen Blättern zur Ordnung der Schmetterlingsblütenartigen Pflanzen in der Familie der Hülsenfrüchte. Ihren Namen hat das Kraut vom ihren Samen, deren gekrümmte Form an kleine Hörner erinnern. Ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum und Vorderasien stammend, kannte man den Klee tatsächlich auch schon bei den alten Ägyptern und Römern.

Der Anbau von Bockshornklee ist nicht schwierig: Hauptsache, es ist sonnig und es gibt zwischendurch etwas Wasser. Dann wächst der besondere Klee sogar auf kargem Boden. Die Aussaat startet im Frühjahr und nach wenigen Monaten kann man schon die ersten Blätter und Samen ernten. Die Blätter werden meist frisch aber auch getrocknet verwendet, die Samen nach dem Trocknen.

Bei uns findet man den Klee selten als Bestandteil in Rezepten, in Indien ist er ein Muss. Dort ist er in Currys, Chutneys und Brotfladen wie Paratha zu finden. Die Blätter bringen eine herbe, leicht bittere Note, die Samen schmecken würzig-nussig und sind perfekt für Masala-Mischungen. In Nordafrika würzt man damit Harissa, in Äthiopien ist es Bestandteil von Berbere, und in der türkischen Küche verleiht es der Pastenwürze Çemen ihren Geschmack. In der Schweiz wiederum ist Klee-Samen die Geheimwaffe im Schabziger Käse. Auch in der Medizin wird Bockshornklee eingesetzt, hilft bei Verdauungsproblemen, Appetitlosigkeit und Erkältungen. Moderne Studien deuten an, dass er blutzuckersenkend wirken kann und entzündungshemmende Eigenschaften hat. Auch stillende Mütter kennen Bockshornklee, ist er doch Bestandteil von Stilltee, der die Milchbildung anregen soll.



Teigtaschen mit Lammfüllung

Für 30 Stück

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

800 g	Lammhackfleisch
je 2	Zwiebeln,
	Knoblauchzehen
3	Frühlingszwiebeln
1 EL	Ingwer
1	Chilischote
je 1 TL	Koriandersamen,
	Bockshornkleesamen,
	Kreuzkümmelsamen
3 EL	Olivenöl
	Salz
25 g	Butter
1 Pck.	Filoteig à 250 g

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, putzen, entkernen und in feine Stücke schneiden. Koriander-, Bockshornklee- und Kreuzkümmelsamen im Mörser zerstoßen.

2 In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Lammhack dazugeben und unter Rühren anbraten. Knoblauch, Frühlingszwiebel, Ingwer, Chili, Salz und Gewürzmischung dazugeben und bei mittlerer Hitze für 5 Minuten garen. Abkühlen lassen.

3 Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Butter auslassen. Teig laut Packungsbeilage vorbereiten. Die einzelnen Blätter der Länge nach in 3 breite Streifen schneiden und mit Butter einpinseln.

4 Je 1–2 EL des Lammhacks auf die untere rechte Ecke eines Teigstreifen geben. Den linken unteren Teigrand über die Füllung klappen, so dass ein Dreieck entsteht. Bis zum Ende des Teigstreifens weiter falten, bis er aufgebraucht ist. Alle fertigen Dreiecke mit Butter bestreichen. Im Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Dazu passt Minze-Joghurt-Soße.

Hähnchen-Curry mit Bockshornklee

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Hähnchenbrustfilets à 180 g
7	Knoblauchzehen
je 2	Zwiebeln, rote Chilisoten
10 g	frischer Ingwer
1 Bund	Koriander
6	Tomaten
4 EL	Sonnenblumenöl
2 TL	schwarze Senfkörner
je 1 TL	Koriander (gemahlen), Bockshornklee (gemahlen), Kurkuma
4 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 Handvoll	Curryblätter
400 ml	Kokosmilch
	Salz, Tamarindenpaste
1 EL	Koriandersaat

1 Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Chili putzen, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Koriander waschen, trocken schüteln und Stiele fein hacken. Tomaten waschen und kleinschneiden.

2 In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen, schwarze Senfkörner dazugeben und warten, bis sie platzen. Gemahlenen Koriander, Bockshornklee, Kurkuma, Paprikapulver, und Curryblätter dazugeben und unter Rühren anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Ingwer, Korianderstiele und Tomatenwürfel dazugeben und für 5 Minuten dünsten. 200 ml

Wasser und Kokosmilch hinzufügen und weitere 7 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Tamarindenpaste abschmecken.

3 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Koriandersaat zerdrücken und zum Fleisch geben. Leicht anbräunen lassen. Alles in die Soße geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Korianderblätter fein hacken und je nach Geschmack über das Curry geben. Dazu passt Reis.

Info

Am Koriander scheiden sich die Geister. Für die einen gibt er den Gerichten eine pfeffrig-aromatische Note. Für andere Menschen schmeckt er einfach nach Spülmittel. Zu welcher Gruppe man gehört, liegt an einem Geruchsrezeptor mit Namen OR6A2. Der spricht auf die Aldehyde des Korianders an. Die sind die gleichen, die auch in Seife vorkommen. Kein Wunder, dass das Hirn diesen Geschmack dann vorgaukelt. Daher ist es einfacher, das Kraut einfach auf den Tisch zu stellen. So kann sich jeder nach Vorliebe selber bedienen.



Aspik und Sülze - Altmodischer Brotbelag oder feinste Spezialität?



Heute schreibe ich über ein Thema, das mit Sicherheit auch bei unseren treuen Lesern die unterschiedlichsten Meinungen hervorruft. Denn die einen essen sie sehr gerne, kennen sie schon seit Kindertagen und stellen sie vielleicht sogar selbst her, wenn ein besonders festliches Menü zubereitet wird. Andere mögen sie aufgrund ihrer Konsistenz gar nicht: Gemeint ist die Sülze.

FEINKOST ODER NICHT?

Gewiss zählt dieser Begriff nicht bei jedem zu den Dingen, die einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Jedoch sind feine Sülzen nicht nur recht aufwendig in der Herstellung, sie gehören auch zu den Feinkostspezialitäten. Zugegeben, der Name „Schweinskopfsülze“ klingt jetzt nicht besonders „fein“, aber gerade hier steckt etwas viel Delikateres drin als der Name vermuten lässt. In dieser Spezialität werden nämlich unter anderem Schweinebäckchen mitverarbeitet. Und diese kennen wir auch als langsam geschmortes und in einer feinen Soße serviertes Fleischgericht.

Unsere carneo-Fleischermeisterin Anja bricht diesmal eine Lanze für eine besondere Leckerei.

LECKER IN ASPIK

Zu den Sülzen zählen nicht nur die säuerlichen Klassiker wie Schweinskopfsülze, Kalbssülze oder die Hausmacher Sülze, sondern auch die etwas feiner daherkommenden Varianten wie Hähnchen in Aspik, Schinkensülze und auch alle anderen Sorten, bei denen Fleisch, teilweise auch mit Gemüse- oder Obstanteil, in Aspik aufgegossen und kalt aufgeschnitten als Brotbelag angeboten werden.

VOM ARME-LEUTE-ESSEN ZUR DELIKATESSE

Generell ist das Prinzip der Sülze recht einfach: Fleisch in Aspik. Bereits vor einigen hundert Jahren wurden die Fleischstücke die nicht alsbald gebraten, gekocht oder anderweitig gegart wurden in Gelee haltbar gemacht da man damals noch kaum Kühlmöglichkeiten hatte. Natürlich wurde dies vor allem von der einfachen Bevölkerung praktiziert. Jedoch kam auch irgendwann der Adel, oder besser gesagt deren Köche, darauf, dass man mit diesem Gelee wunderbare Speisen

kunstvoll herrichten kann. Und so wurde der Aspik auch in den oberen Schichten beliebt. So wurde aus dem Notvorrat der einfachen Leute plötzlich eine Art Statussymbol für die Hochwohlgeborenen, denn selbstverständlich wurden diese kunstvollen Leckereien auch bei Bouquets serviert und hier versuchten sich die Köche gegenseitig zu übertrumpfen in ihren Kreationen.

EIN KLASSIKER MIT NEUEM NAMEN

In meiner heimischen Metzgerei haben die Kinder die Varianten wie Hähnchen in Aspik auch gerne als „Fensterwurst“ bezeichnet, da man durch den klaren Aspik durchsehen kann wie durch eine Fensterscheibe (naja, nicht ganz so klar, aber immerhin). Da es wie oben bereits erwähnt, nicht jedem das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt, wenn Begriffe wie Sülze oder Presskopf fallen, haben wir in unserer Metzgerei ganz einfach appetitlichere Bezeichnungen ersonnen. Der klassische Presskopf, der aus großen Schinkelwürfeln in Aspik besteht und mit einem Speckmantel daherkommt, wurde zum Beispiel nicht mehr so gut nachgefragt, wie es Jahrzehntlang der Fall war. Also haben wir den Namen einfach in „Schinken in Aspik“ geändert und siehe da, der Artikel wurde wieder gekauft. Die älteren Kunden haben dann noch nachgefragt, ob wir denn keinen Presskopf mehr herstellen würden, aber nach der kurzen Erklärung, dass der Name nicht mehr so gut ankommt, haben auch diese Kunden meist mit einem verschmitzten Lächeln und einem leicht belustigten Kopfschütteln „ihren“ Presskopf als Schinken in Aspik akzeptiert. So ist das manchmal auch in unserer Branche, der Name macht's! Was für einige eher weniger appetitlich daherkommt, kann andere in Begeisterung versetzen. Wenn man die Schweinskopfsülze in „Schweinebäckchen-Aufschnitt“ umbenennen würde, hätte diese vielleicht auch bei den Skeptikern der Sülze eine Chance.

ECHTE HANDWERKSKUNST

Sei es, wie es will. Die Sülze und alles, was mit unter diese Bezeichnung fällt, ist und bleibt ein Klassiker in der Wursttheke. Sie ist wieder ein Beispiel dafür, was Handwerkskunst kann und ausmacht. Und somit ist auch dieser Artikel nicht wegzudenken aus unserem traditionsreichen Handwerk. Probiert es doch einfach, auch wenn ihr bisher vielleicht eher davor zurückgeschreckt seid.

Viel Spaß beim Probieren und guten Appetit!



Gewinnspiel

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

Einen berühmt-berüchtigten Sülz-Aufschnitt kennt man unter dem Namen:

- A. Pressfuß
- B. Pressbein
- C. Presskopf

Weißt du die Lösung? Sende **bis zum 10.10.2025** 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: „Gewürzständer“
Max-Volmer-Straße 28
40724 Hilden

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

Einsendeschluss ist der 10.10.2025. 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
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.

Zu gewinnen:
1x Gewürzständer,
Edelstahl, 12 Gläser
von KÜCHENPROFI



Gute Organisation ist das
halbe Leben. Auch bei Gewürzen.
Mit diesem Gewürzregal habt
Ihr die Gewürzsituation bestens
im Griff!

Halloween Grusel-Küche

Kürbissuppe



Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
2 EL Sonnenblumenöl
je 200 ml Orangensaft, Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Kürbisgewürz
je 2 EL Crème fraîche, Milch
schwarze Oliven, Petersilie

1 Kürbis waschen, putzen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und die Kürbiswürfel darin andünsten. Mit Orangensaft ablöschen. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben und 20 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen,

bis der Kürbis weich ist. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kürbisgewürz abschmecken. Oliven halbieren. Jeweils eine Hälfte ganz lassen und die andere in sechs Streifen schneiden. Crème fraîche und Milch in einer kleinen Schüssel glatrühren.

2 Suppe auf Schälchen verteilen und mit Crème fraîche ein Spinnwebenmuster „zeichnen“. Oliven zu kleinen Spinnen anordnen und mit Petersilie garnieren.



Halloween-Pizza

Für 2 Pizzen
Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

Für den Teig:

500 g Mehl (Typ 550)
1 Pck. Trockenhefe
2 TL Salz
1 TL Olivenöl

Für den Belag:

200 g Tomatensoße
4 Tomaten
100 g Champignons
80 g Salamischeiben
200 g Mozzarella in Scheiben
10 schwarze Oliven

1 Mehl und Hefe in einer Schüssel vermischen. 300 ml lauwarmes Wasser dazugeben, glatt rühren und abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Salz in 30 ml

heißem Wasser auflösen und mit dem Öl zum Vorteig geben. Alles gut verkneten, abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen. In zwei Portionen aufteilen und mit bemehlten Händen daraus Pizzaböden formen.

2 Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen, halbieren und kleine Löcher als Augen aushöhlen. Aus den Mozzarella-scheiben kleine Gespenster schneiden. Oliven in kleine Scheiben und Stifte schneiden. Pizzaböden auf mit Backpapier belegte Bleche legen, mit Tomatensoße bestreichen und mit Tomaten, Salami, Pilzen und Käsegespenster belegen. Olivenstücke als Gespenstermünder und -augen auf den Käse legen. Auf mittlerer Schiene für 10 Minuten backen.





OHNE KNOCHEN?

UNDENKBAR!

MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

