

carneo®



3 | 2023

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

ALLES SO SCHÖN GRÜN!?!

Von Ihrem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo

GRÜNER WIRD'S NICHT
FRÜHLINGSGERICHTE & ST. PATRICK

FLEISCHERHANDWERK
KOBE UND WAGYU

KOCHEN MIT GEWÜRZEN
LORBEER

HEUTE DELIKATESSEN
FRÜHER ARME-LEUTE-ESSEN

Follow us!



Scan mich für:

Mehr Rezepte!

Mehr Fleisch!

Mehr Fleischerhandwerk!

Mehr carneo!

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



Liebe Leserinnen und Leser,

plötzlich ist alles so grün? Sogar das Carneo-Logo auf unserer Titelseite? Der Frühling naht und wir freuen uns so sehr über die grüne Frische, dass wir in dieser März-Ausgabe so viel wie möglich davon ins Heft (und auf den Tisch) bringen wollten. In Irland wird das am St. Patrick's Day am 17. März auf die Spitze getrieben: Da wird einfach alles grün eingefärbt, was man sich vorstellen kann - von den Haaren bis hin zu ganzen Flüssen. Wir nehmen einfach ganz viele Kräuter und Grünzeug und feiern in unseren Küchen ein bisschen mit! Von Irland nach Istanbul geht unsere kulinarische Reise: Was essen die Menschen in der größten Stadt der Türkei und welche kulturellen Schätze lassen sich hier entdecken? Das lesen Sie auf den Seiten 10-11. Auf den Seiten 16-19 widmen wir uns Fleischstücken, die früher als Arme-Leute-Essen galten oder in der Wurst landeten. Aber richtig zubereitet, sind Bäckchen, Herz und Ochsenchwanz wahre Delikatessen, die sogar Gourmets begeistern. Im Gegensatz zu diesen eher günstigen Teilstücken ist das Fleisch von Kobe Rindern das teuerste der Welt. Warum das so ist und ob sich die Investition in ein Kobe Steak lohnt - dazu mehr auf den Seiten 24-25. Viel Spaß mit dieser grünen Ausgabe und einen herrlichen März.



Ihre Mareike Toth
Redaktionsleitung carneo

Frühlingsgerichte & St. Patrick	Seite 4-9
Zu Gast in Istanbul	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Besondere Delikatessen	Seite 16-19
Eintopf wie bei Muddern	
Linseneintopf	Seite 20
Küchentipps	Seite 21



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

MÄRZ

1 MI	WELTTAG DER KOMPLIMENTE	
2 DO	ADOPTIERE-EINE-KATZE-TAG	
3 FR	INT. TAG DES IRISCHEN WHISKEYS	
4 SA		
5 SO		
6 MO		
7 DI	TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG	
8 MI	WELTFRAUENTAG	
9 DO		
10 FR	INT. DUDELSACK-TAG	
11 SA		
12 SO		
13 MO		
14 DI	INT. STELL-EINE-FRAGE-TAG	
15 MI		
16 DO		
17 FR	ST. PATRICK'S DAY	
18 SA		
19 SO		
20 MO	WELTGLÜCKSTAG	
21 DI		
22 MI	INT. TAG DER SEEHUNDE	
23 DO		
24 FR		
25 SA		
26 SO		
27 MO	INT. TAG DES THEATERS	
28 DI	EHRENTAG DES UNKRAUTS	
29 MI		
30 DO	INT. TAG DES WÄSCHEFALTENS	
31 FR		

GRÜNER WIRD'S NICHT FRÜHLINGSGERICHTE & ST. PATRICK

AM 17. MÄRZ IST ST. PATRICK'S DAY, DER IN IRLAND GROß GEFEIERT WIRD. UND WIR SIND HUNGRIG AUF FRÜHLINGSGERICHTE: ALSO IMMER HER MIT DEM GRÜNZEUG!

In Irland ist am St. Patrick's Day alles grün: Die Menschen schminken sich grüne Gesichter, es wird mit Kleeblättern dekoriert, Gebäude werden grün angeleuchtet, es gibt Muffins mit grüner Creme, Bier und sogar ganze Flüsse werden grün eingefärbt. Wir feiern mit - schließlich ist grün auch die Farbe des Frühlings-

und den erwarten wir schon ganz ungeduldig. Somit kommt bei uns im März, neben gutem Fleisch, ganz viel Grünes auf den Teller. Das ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch gesund - und natürlich lecker. Viel Spaß mit unserer grünen Frühlingsküche!

Lammkoteletts mit Ofenkartoffeln und Rucola-Pesto

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

800 g Lammkoteletts
4 EL Sonnenblumenöl
2 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
Salz, Pfeffer

Für die Ofenkartoffeln:

500 g Kartoffeln, festkochend
2 EL Olivenöl
Salz

Für das Pesto:

50 g Rucola
80 g Pecorino Käse
20 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
6-7 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1/2 TL gemahlene Chilischote
1/4 TL Salz

1 Die Lammkoteletts mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Kartoffeln je nach Größe halbieren oder

vierteln. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Öl und Salz vermengen und bei 200 °C Umluft etwa 25 Minuten backen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehen abziehen. Lammkoteletts in die heiße Pfanne geben und von jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten. Knoblauch und Rosmarin zugeben und mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Koteletts noch 2-3 Minuten darin ruhen lassen. Das Fleisch salzen und pfeffern.

3 Für das Pesto die Stiele vom Rucola entfernen, waschen und trockenschütteln. Käse reiben, Knoblauch und Pinienkerne hacken. Alle Zutaten in einen Mixer geben, mit Zitronensaft und Chili würzen und nach und nach das Olivenöl zugeben. Ofenkartoffeln mit Lammkoteletts und Pesto servieren. Dazu passt ein Blattsalat oder grüne Bohnen mit Speck.



Hähnchen-Zucchini-Röllchen mit Rucolasalat

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal

- 300 g Hähnchenbrust
- 2 Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 50 g Parmesan
- 3-4 EL passierte Tomaten
- Oregano

- Für den Salat:**
- 80 g Rucola
 - 150 g Kirschtomaten
 - 1 rote Zwiebel
 - 100 g Mini-Mozzarella
 - 50 g Parmesan, geraspelt
 - 15 g Pinienkerne

- Für das Dressing:**
- 4 1/2 EL Olivenöl
 - 3 EL Balsamico-Essig
 - 1 EL Senf
 - 1 EL Honig
 - Salz, Pfeffer

Hilfsmittel:
Zahnstocher

1 Die Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Salzen, mit etwas Olivenöl bestreichen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Bei 180 °C ca. 5-7 Minuten backen.

2 Die Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden. Anschließend salzen, pfeffern, mit Olivenöl und gepresstem Knoblauch bestreichen und kurz marinieren lassen. Die Möhren grob raspeln.

3 Jeweils eine Hähnchenbrustscheibe auf eine Zucchinischeibe legen, mit geriebenem Parmesan und Möhrenraspeln bestreuen. Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und darüberträufeln. Zu Röllchen zusammenrollen, mit einem Zahnstocher fixieren und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

4 In der Zwischenzeit den Salat vorbereiten: Rucola waschen und trocken schütteln. Auf zwei Teller verteilen. Kirschtomaten halbieren, Zwiebel in Streifen schneiden. Beides auf dem Salat verteilen. Mozzarellakugeln und grob geraspeltten Parmesan dazugeben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie duften und darüber verteilen. Die Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln. Zum Servieren über den Salat träufeln.



Fleischbällchen mit Pasta und Basilikum-Pesto

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g gemischtes Hackfleisch
 1/2 Bund glatte Petersilie
 1 kleine Zwiebel
 2 EL mittelscharfer Senf
 1 Ei
 4 EL Semmelbrösel
 Salz, Pfeffer
 3 EL Olivenöl
 250g Spaghetti

Für das Pesto:

40 g Pinienkerne
 5-6 Bund Basilikum
 1-2 Knoblauchzehen
 ca. 125 ml Olivenöl
 ca. 50 g Parmesankäse
 Meersalz

1 Für die Hackbällchen die Petersilie hacken, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Hackfleisch mit Petersilie, Zwiebel, Senf, Ei und Semmelbröseln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Hackmasse etwa 20 kleine Bällchen formen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Bällchen portionsweise rundherum goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Spaghetti darin nach Packungsanweisung garen.

3 Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften. Dann her-

ausnehmen und abkühlen lassen. Basilikum kurz in kaltem Wasser waschen, gut trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob würfeln.

4 Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab mixen. Käse untermischen und mit Meersalz würzen. Pesto zu den Nudeln und den Hackbällchen servieren.



Geschnetzeltes und Zucchini-Kräuter-Puffer

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Schweinefilet
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
250 g	Champignons
2 EL	Olivöl
	Salz, Pfeffer
1 EL	Butter
1 EL	Mehl
300 ml	Fleischbrühe
200 g	Sahne
3 TL	Paprika edelsüß
1/2 Bund	Petersilie
Für die Zucchini-Puffer:	
600 g	Zucchini
200 g	Kartoffeln
2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
3	Eier
6 EL	Mehl
100 g	Reibekäse
	Salz, Pfeffer
2 EL	geh. Kräuter, z.B. Dill, Petersilie, Schnittlauch

4 Für die Puffer Zucchini raspeln, Kartoffeln schälen und ebenfalls raspeln. Beides in ein Sieb geben, salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln und Knoblauch fein hacken. Eier mit dem Mehl verquirlen. Reibekäse, Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch unterrühren. Zucchini und Kartoffeln ausdrücken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Zu dem Geschnetzelten servieren. Werden die Puffer als Hauptspeise zubereitet, passt dazu ein Joghurt-Dip.

1 Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise ca. 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten und ebenfalls herausnehmen.

3 Butter schmelzen, Mehl einstreuen und kurz anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Dann das Fleisch, die Zwiebeln und den Knoblauch in die Soße geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken. Petersilie hacken und über das Geschnetzelte streuen.



Ribeye-Steak mit Kräuterbutter und Kräuterbaguette

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 4 Rib-Eye-Steaks
- 1 EL Butterschmalz
- 4 Knoblauchzehen
- 3-4 Zweige Thymian
- 2 Baguettes
- 1 TL Meersalz
- Für die Kräuterbutter:**
- 250 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Zucker
- 1 Pck. TK 8-Kräuter-Mix
- Salz, Pfeffer

1 Das Fleisch auf Raumtemperatur kommen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Butter sollte ebenfalls zimmerwarm und weich sein. Für die Kräuterbutter den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Butter mit Knoblauch, Zucker und Kräutermix vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Das Baguettebrot in Scheiben schneiden und jede Scheibe mit Kräuterbutter bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 5-10 Minuten rösten.

3 Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Steaks portionsweise von jeder Seite ca. 2 Minuten bei starker Hitze anbraten, bis eine schöne Kruste entsteht. Knoblauchzehen und Thymian kurz im noch heißen Bratfett schwenken. Die Steaks mit etwas Fett beträufeln und in Backpapier einwickeln. Im 180 °C heißen Backofen das Steak 9 Minuten medium oder 12-15 Minuten well done garen.

4 Ribeye-Steaks aus dem Ofen nehmen und noch einige Minuten ruhen lassen, damit sich die Fleischsäfte gut verteilen. Dann mit Meersalz würzen und zusammen mit den Baguettescheiben und der übrigen Kräuterbutter servieren. Dazu passt ein frischer Salat.

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





Hähnchenbrust mit Spinat und Salat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Hähnchenbrustfilets à ca. 140 g
2 Handvoll	frischer Spinat
2 Handvoll	Basilikum
30 g	getrocknete Tomaten
1	Knoblauchzehe
50 g	Feta
1	unbehandelte Zitrone
	Salz, Pfeffer
2 EL	Olivöl
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Butter
Für den Salat:	
150 g	gemischter grüner Salat
	Gurke
1 Bund	Radieschen
30 g	Alfalfasprossen oder Sojasprossen
1 EL	schwarzer Sesam
Hilfsmittel:	
	Zahnstocher

1 Den Spinat und das Basilikum waschen, putzen und zusammen in siedendem Salzwasser kurz blanchieren. Abschrecken, ausdrücken und fein hacken, dann in eine Schüssel geben. Die Tomaten ebenfalls fein hacken und dazugeben, den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Feta in die Schüssel bröckeln.

2 Die Zitrone heiß abwaschen und trocken tupfen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Schalensabrieb mit zum Spinatmix geben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrüste abbrausen, trocken tupfen und seitlich eine Tasche einschneiden. Mit der Spinatmischung füllen und mit Zahnstochern verschließen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne im Öl rundherum 3–4 Minuten goldbraun anbraten. Mit dem Zitronensaft und der Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei milder Hitze fertig garen.

3 Salatmix auf Tellern anrichten, Gurke und Radieschen in mundgerechte Stücke schneiden und darauf verteilen. Mit Sprossen und Sesam garnieren.

4 Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Die Butter unter die Soße rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zahnstocher entfernen und die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten, die Soße über Fleisch und Salat träufeln und servieren.

Die Iren, das Kleeblatt und die Farbe Grün

Verkleidete Menschen, Paraden, Tänze, Musik und überall die Farbe Grün: Der 17. März ist für die Iren auf der ganzen Welt ein fröhlicher Feiertag, auch wenn er eigentlich ein Todestag ist. Denn am 17. März gegen Ende des fünften Jahrhunderts starb der heilige Patrick, der Schutzpatron Irlands. Es heißt, dass er mit 16 Jahren von Piraten aus Britannien nach Irland in die Sklaverei verschleppt wurde. Nach mehreren Jahren gelang ihm die Flucht zurück in seine Heimat. Er wurde Priester und studierte in Frankreich Theologie. Da er während seiner Gefangenschaft die irisch-keltische Sprache gelernt hatte, konnte er schließlich als Missionar ins heidnische Irland zurückkehren und dort sehr erfolgreich den christlichen Glauben verbreiten. Gegen den Widerstand der keltischen Druiden. Er gründete Schulen, Kirchen und Klöster. Das dreiblättrige Kleeblatt wurde zu seinem Symbol, anhand dessen er den Iren die Dreifaltigkeit der katholischen Kirche erklärte. Noch heute verehren die Iren den klugen Heiligen, dessen grünes Kleeblatt, das sogenannte Shamrock, zum irischen Nationalsymbol wurde. Und Grün wurde quasi zur Nationalfarbe Irlands.

Am St. Patrick's Day ist alles grün. Haare, Kleidung, sogar das Essen: Bagels, Pfannkuchen, Bier... alles wird mit grüner Lebensmittelfarbe eingefärbt. Einzige Ausnahme: das irische Bier Guinness, aber dies ist auch zu dunkel, um es zu färben. Der weltweite Konsum des irischen Dunkelbiers verdreifacht sich übrigens am St. Patrick's Day auf ca. 13 Millionen Pints. Das sind knapp 9.000 Pints pro Minute! Na dann „Sláinte! And „Happy St. Patrick's Day!“

Zu Gast in ...

Istanbul

Istanbul'a hoş geldiniz – herzlich willkommen in Istanbul. Wenn Sie schon immer mal an einen Ort reisen wollten, an dem man Geschichte an jeder Straßenecke erleben kann, dann sollten Sie nach Istanbul reisen. Die größte Stadt der Türkei hat so einige Superlative zu bieten. Denn die pulsierende Metropole mit ihren fast 16 Millionen Einwohnern und über 2000 Moscheen ist eine der ältesten Städte der Welt – immerhin hat sie schon 3000 Jahre auf dem Buckel und hat in der ganzen Zeit gleich dreimal ihren Namen gewechselt. So findet man Istanbul auch

als Byzanz oder Konstantinopel in den Geschichtsbüchern, je nachdem, nach welchem Weltreich man sucht. Istanbul ist auch der einzige Ort weltweit, der auf gleich zwei Kontinenten liegt. Ein Teil Istanbul gehört zum europäischen Teil, der andere zum asiatischen, verbunden durch Brücken und kleine Fähren, die über den Bosphoros führen. Dieser Mix aus westlicher Moderne und orientalischer Tradition sowie die lange Geschichte ist, was die Stadt zu etwas ganz Besonderem macht, jede Menge Kulturschätze inklusive. So, wie der riesige Topkapi-Palast, jahrhundertlang der Wohn- und Regierungssitz der Sultane des ehemaligen Osmanischen Reichs. Absolut sehenswert ist auch die Hagia Sophia, die wie der Palast ebenfalls im Stadtteil Eminönü liegt. Das imposante Wahrzeichen der Stadt, als byzantinische Kirche erbaut, ist seit Jahrhunderten eine Moschee und diente zwischenzeitlich von 1935 bis 2020 als Museum. Eins der meistbesuchten Bauwerke der Stadt ist jedoch die Sultan-Ahmed-Moschee, auch bekannt als Blaue Moschee. Den Namen erhielt die Moschee

*3.000 Jahre wechselhafte Geschichte,
historische Gebäude der Superlative, grüne
Parks, eine spannende Küche und das alles
direkt am Bosphoros und auf zwei Kontinenten -
Istanbul punktet auf ganzer Linie.*

mit den sechs schlanken Minaretten wegen der bläulichen Innenausstattung und den blau-weißen Fliesen im Inneren. Doch auch die Parks der Stadt sind einen Besuch wert. Diese Grünoasen inmitten des Trubels lieben auch die Einwohner der Stadt, die sich dort treffen und bei einem Glas Tee eine Partie Backgammon spielen. Unbedingt besuchen sollte man auch den großen Basar, Kapali Çarsi genannt, in dem der Gewürzmarkt Mirsi Carsisi integriert ist. Die Stände hier sind ein Fest für die Augen und die Nase.

Und natürlich muss man die vielseitige Küche Istanbul kennen lernen. Hier findet man alle regionalen Spezialitäten wieder sowie jede Menge westliche Einflüsse. Beliebt sind Meerestiere, am liebsten frisch gefangen. Wie zum Beispiel ein leckeres Balik ekmek, frisches Makrelenfilet auf geröstetem Baguette mit würziger Soße und Salatblatt. Aber natürlich findet man auch jede Menge Fleischgerichte, wie Kebab oder Köfte, genauso wie die kleinen Teigtaaschen mit Fleischfüllung namens Manti oder knuspriges Kocorec, bei dem Lammfleisch, auf einen Dönerspieß gewickelt, über dem Feuer gebraten wird. An Straßenständen bekommt man außerdem nicht nur geröstete Kastanien, sondern auch Simit, kleine Sesam-Teigkringel, die an Bagel erinnern. Dazu gibt es das dickflüssige Getränk Sahlep, schwarzen Tee, frisch gepresste Säfte oder Boza, ein leicht alkoholisches Getränk, das aus Getreide hergestellt wird. Als Abschluss isst man dann ein Stück Lokum. Nach dieser weichen, klebrigen Süßigkeit aus Sirup sind die Istanbuler besonders verrückt.

Kebab mit Zwiebelsalat und Pfannenfladenbrot

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 3 Std. 15 Min.

+ Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

Für das Kebab:

1 kg	Lammhackfleisch
6-8	Knoblauchzehen
2	kleine Zwiebeln
40 g	Petersilie
2 EL	Kreuzkümmel
2 EL	Paprikapulver
2 TL	Pul Biber
2 EL	schwarzer Pfeffer
3 EL	Salz
2 EL	Öl

Für das Pfannenbrot:

500 g	Mehl
1/2 Würfel	Hefe
2 EL	Milch
2 EL	Olivenöl
1	Ei
220 ml	Wasser
3 EL	Butter

Für den Zwiebelsalat:

2	Zwiebeln
1 Bund	Petersilie
1/2 TL	Salz
1 TL	Sumach
1 EL	Zitronensaft
1,5 EL	Olivenöl

Für die Joghurtsoße:

500 g	Sahnejoghurt
4 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft

Hilfsmittel:

	Holzspieße
--	------------

1 Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2 Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pul Biber, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mindestens 5 Minuten lang gut vermischen. Die Masse aus der Schüssel nehmen und mehrfach auf die Arbeitsplatte werfen, damit alle Luft entweichen kann. Danach für 3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Holzspieße für 30 Minuten in Wasser einweichen. Jeweils

eine eigroße Portion der Hackmasse gleichmäßig auf dem Spieß verteilen, sodass er 3/4 bedeckt ist. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Spieße rundum braten, bis sie knusprig braun sind.

4 Für das Pfannenbrot alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verkneten. 30 Minuten ruhen lassen, dann erneut durchkneten. In 4 gleichgroße Portionen teilen, zu Fladen ausrollen und weitere 15 Minuten abgedeckt gehen lassen. In einer beschichteten Pfanne die Fladen einzeln von beiden Seiten ca. 3 Minuten ausbacken. Butter schmelzen und die fertigen, heißen Fladen damit bestreichen.

5 Für den Zwiebelsalat die Zwiebeln schälen, halbieren und in sehr feine Scheiben

schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zwiebelscheiben in eine Schüssel geben und mit Salz würzen. Mit der Hand 1-2 Minuten vermengen, so werden sie bekömmlicher. 2 Minuten ruhen lassen und erneut mischen. Petersilie, Sumach, Zitronensaft und Olivenöl dazugeben und alles miteinander vermischen.

6 Für die Joghurtsoße den Joghurt mit Olivenöl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Das Kebab mit dem Fladenbrot, Zwiebelsalat und der Joghurtsoße anrichten.

Info

Pul Biber ist getrockneter und zerstoßener, milder oder scharfer Paprika. Sumach ist ein Gewürz aus der roten Steinfrucht des Färberbaums. Beides gibt es im türkischen Lebensmittel.





Beef! Männer kochen anders - Wie grille ich mich ins Herz einer Frau?

Beef!- Chefredakteur Jan Spielhagen gibt in den kurzen Folgen Tipps, wie man sich in das Herz der Liebsten grillt. Das funktioniert natürlich auch anders herum.



<https://www.podcast.de/podcast/916922/beef-maenner-kochen-anders-wie-grille-ich-mich-ins-herz-einer-frau>



NETFLIX

School of Chocolate

Spannende Realityshow mit Konditor Gott Amaury Guichon. Der gebürtige Schweizer hat alleine auf TikTok 17 Millionen Follower, die jede seiner Schokoladenkreationen begeistert feiern.

In der Show müssen sich nun Nachwuchskonditoren leckeren Aufgaben stellen.

<https://www.netflix.com/de/title/81207686>

Voll im Trend: Cloud Bread

Sie sehen aus wie kleine Wolken, sind glutenfrei, kohlenhydratarm und schmecken dabei auch noch einfach himmlisch. Die Rede ist von Cloud Bread. Die fluffigen Brötchen haben die sozialen Medien im Sturm erobert und trenden immer noch auf TikTok. Die köstlichen Leckerbissen nachzubacken ist supereinfach. Für etwa acht Stück braucht man 3 Eier, 3 EL Frischkäse, 1/4 TL Backpulver, 1 Prise Salz. Als Erstes wird der Backofen auf 150 °C Umluft vorgeheizt. Trennen Sie das Eiweiß vom Eigelb. Dann wird das Eigelb mit dem Frischkäse verrührt, bis eine cremige Masse entsteht. In einer Schüssel das Eiweiß mit dem Salz und Backpulver steif schlagen. Den Eischnee portionsweise vorsichtig unter die Eigelb-Masse heben. Auf einem mit Backpapier belegten Blech den Teig in 6-8 runde Fladen formen. Im Ofen für 15–20 Minuten backen, bis die Fladen eine goldbraune Farbe haben. Die fluffigen Backwerke schmecken als Brötchenersatz, egal ob süß oder salzig belegt. Lecker!



Frühlingsanfang

Alle Winterfans und Schneemänner müssen jetzt ganz tapfer sein, denn ihre Lieblingsjahreszeit neigt sich erst mal dem Ende zu und macht dem von vielen langersehnten Frühling Platz. Adieu Schnee und Kälte, willkommen Sonne und wärmere Temperaturen.

Am 20. März ist offiziell der kalendarische Frühlingsbeginn, der meteorologische Start in die grüne Jahreszeit ist allerdings bereits am 1. März. Das Datum des kalendarischen Beginns definiert sich dabei über den Stand der Sonne. Die steht genau an diesem Tag senkrecht über dem Äquator, was bedeutet, dass Tag und Nacht gleich lang sind. Tagundnachtgleiche nennen die Fachleute diesen Umstand. Es gibt sogar eine genaue Uhrzeit für den Frühlingsanfang. Der startet in diesem Jahr genau um 22:52:02 Uhr mitteleuropäischer Zeit.



Kennst du das schon?

Salsiccia

Unsere Reihe über leckere Wurstsorten, die bei uns noch nicht so bekannt sind, geht weiter. Diesen Monat haben wir uns die Salsiccia ausgedeutet. Hinter dem klangvollen Namen verbirgt sich eigentlich nur das italienische Wort für Wurst. Die grobkörnige Rohwurst aus Italien ist ein echter Leckerbissen. Denn Salsiccia sind vielseitig einsetzbar. Sie schmecken gegrillt genauso gut, wie gebraten oder in Scheiben geschnitten. Man kann das Brät auch herausdrücken und in Pastasößen geben. Egal, welche Zubereitungsart man bevorzugt, Salsiccia geht immer, man nennt sie auch die Wurst mit den 1000 Gesichtern. Das liegt daran, dass jede italienische Region sie anders herstellt. Grundsätzlich wird frisches Schweinefleisch aus Schulter oder Brust verwendet. Das wird gehackt, gesalzen und gebraten. Und ab hier fangen die Unterschiede an. Während die eine Region Fenchel und Knoblauch dazugibt, setzt man bei der nächsten auf Pfeffer und würzt mit Paprika und Muskatnuss. In den Abruzzen fügt man Honig und Leber zum Brät, in der Emilia-Romagna kocht man die Salsiccia, während sie in Kampanien und Sardinien geräuchert wird. In der Region Trentino kommt, statt Schweinefleisch, Hirschfleisch in die Wurst, in der Region Marken setzt man auf Wildschwein. Egal, welche man wählt, sie sind alle köstlich.



Informativer Lesestoff im März

Für den März haben wir einen ganz besonderen Lesetipp für alle, die sich schon immer mal komplett umorientieren wollten:

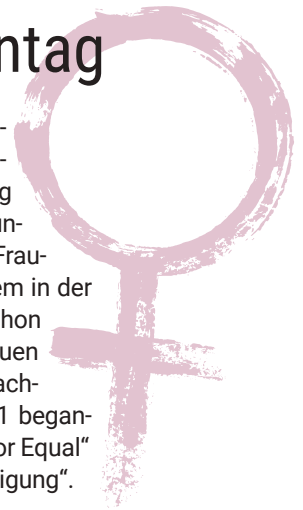


Den Mut zu haben, etwas völlig Neues zu machen, mit Sack und Pack auszuwandern, noch mal eine neue Firma zu gründen oder mit 50 Jahren noch mal eine komplett neue Sportart oder Sprache zu erlernen: Spiegel-Bestsellerautorin Heike Abidi hat in ihrem neuen Buch die Geschichten von Menschen aufgeschrieben, die sich noch mal ganz neu erfunden haben.

„Scheißegal, ich mach das jetzt“ - Mitten im Leben neu durchstarten
Heike Abidi
272 Seiten, 13 Euro

Internationaler Frauentag

Am 8. März ist Weltfrauentag. An diesem besonderen Aktionstag setzen sich zahlreiche Organisationen weltweit für die fehlende Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern ein. Schon vor über hundert Jahren, vor dem Ersten Weltkrieg, kämpften Frauen für dieses Ziel. Die Wurzeln liegen unter anderem in der Initiative sozialistischer Organisationen, die sich schon damals für Gleichberechtigung, Wahlrecht für Frauen und die Emanzipation von Arbeiterinnen stark machten. Der erste Frauentag wurde am 19. März 1911 begangen. Dieses Jahr findet er unter dem Motto „Each for Equal“ statt, zu deutsch „Jede und jeder für Gleichberechtigung“.



Weltwassertag

Der Zugang zu sauberem Trinkwasser ist für die meisten Deutschen etwas, worüber man sich gar keine Gedanken macht. In anderen Ländern sieht es damit allerdings ganz anders aus. Rund 2,2 Milliarden Menschen haben keinen sofortigen Zugang dazu. Hinzu kommt, dass Wasser eine begrenzte und zusätzlich zunehmend knappe Ressource ist. Das liegt unter anderem an Faktoren, wie Bevölkerungswachstum und Klimawandel. Kein Wunder, dass die UN-Generalversammlung schon 1992 den 22. März zum Weltwassertag ernannt hat. Begangen wird der Tag mit vielen Aktionen, so öffnen in vielen Städten die jeweiligen Wasserwerke ihre Tore, um die Menschen für den sorgsam Umgang mit dem Thema Wasser zu sensibilisieren.





**DIE SOÙE DARF
RUHIG VEGAN SEIN!**

FRÜHER ARME-LEUTE-ESSEN, HEUTE DELIKATESSEN

MANCHE FLEISCHSTÜCKE KAMEN FRÜHER NUR IN DIE WURST ODER BEI DEN ÄRMEREN LEUTEN AUF DEN TISCH - SIND ABER HEUTE VON GOURMETS WELTWEIT HOCHGESCHÄTZT

Bäckchen, Herz und Ochsenchwanz kommen groß raus: Zum Glück beschäftigen sich Köche inzwischen auch mit den Fleischstücken abseits von Filet, Steak & Co. Denn hier erwarten den aufgeschlossenen Gaumen ganz besondere Geschmackserlebnisse. Bäckchen zum Beispiel galten lange Zeit als zäh und sogar

ungenießbar. Kein Wunder, zählen sie doch zu den meistbewegten Muskeln von Schwein und Rind. Deshalb wurden sie nur für Wurst und Hackfleisch verwendet. Doch werden Bäckchen lange genug geschmort, gelingen sie butterartig und zerfallen fast beim Schneiden. Es lohnt sich also, einmal über den Tellerrand hinaus zu schauen. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Rinderherz mit Zwiebeln

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

- 750 g Rinderherz
- 250 g Zwiebeln
- 2 EL Butterschmalz
- 200 ml Weißwein
- 400 ml Bratenfond
- 4 Lorbeerblätter
- 1 TL Wacholderbeeren
- Salz, Pfeffer, Zucker

- 1 Das Fleisch abwaschen und trocken tupfen. Fett und Sehnen entfernen und das Herz in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden.
- 2 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum kurz anbraten, bis es Farbe bekommen hat. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Einen weiteren EL Butterschmalz in die Pfanne geben und die Zwiebeln darin anschwitzen.
- 3 Mit dem Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Den Bratenfond, die Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Das Fleisch wieder mit in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel ca. 1 Stunde schmoren lassen. Dazu schmeckt Brot oder Kartoffelpüree.



Schweinebäckchen mit Kartoffelpüree

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

1 kg	Schweinebäckchen
2 EL	Schinkenwürfel
2 EL	scharfer Senf
1 Bund	Suppengemüse
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Rapsöl
1	Zwiebel
1 EL	Tomatenmark
2	Knoblauchzehen
300 ml	Dunkelbier
ca. 400 ml	Fleischbrühe
1 TL	Kümmel, gemahlen
1/2 TL	Rosmarin, getrocknet
1/2 TL	Thymian, getrocknet
1 TL	Speisestärke
	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

800 g	Kartoffeln, mehlig
100 ml	Milch
100 g	Butter
	Muskatnuss

1 Die Schweinebäckchen abspülen und trockentupfen, sauber parieren. Rundherum pfeffern und eine Seite mit scharfem Senf bestreichen. Das Suppengemüse in grobe Stücke schneiden. Einen Schmortopf auf kleiner Flamme erhitzen.

2 Butterschmalz in einer großen Pfanne stark erhitzen und die Schweinebäckchen darin rundherum braun anbraten, die Schinkenwürfel dazugeben und ebenfalls mit anbraten, dann den gesamten Pfannen-Inhalt in den Schmortopf umfüllen.

3 Öl in die Pfanne geben und das Suppengemüse mit der Zwiebel darin anrösten - dann das Tomatenmark zugeben und den Knoblauch dazupressen, beides kurz mit anrösten. Mit Bier ablöschen, kurz aufkochen und alles zu den Bäckchen in den Schmortopf geben. Fleischbrühe angießen, so dass das Fleisch vollständig bedeckt ist.

4 Gewürze und Kräuter zufügen und alles abgedeckt bei milder Hitze etwa 2 Stunden garen. Etwa 40 Minuten vor Ende der Garzeit das Kartoffelpüree zubereiten.

5 Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In reichlich Salzwasser 20 Minuten kochen. Dann durch ein Sieb abgießen und etwas ausdampfen lassen. In dem Topf die Milch mit der Butter erwärmen, dann die Kartoffeln dazugeben. Mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

6 Dann die Bäckchen aus dem Topf herausnehmen und den Schmorsud mit etwas angerührter Speisestärke abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schweinebäckchen noch kurz in der Soße ziehen lassen und dann mit dem Kartoffelpüree servieren. Hierzu passt ein gemischter Salat.





Ochsenbäckchen in Rotweinsauce mit Spätzle und Karotten

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 6 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal

- 1 kg Ochsenbäckchen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Möhren
- 50 g Sellerie
- 25 g Butterschmalz
- 25 g Tomatenmark
- 10 g brauner Zucker
- 250 ml Rotwein, trocken
- 300 ml Rinderfond
- Salz, Pfeffer
- Zimt, Chiliflocken
- Worcestersoße
- rote Paprika
- 10 ml Thymian
- 15 g dunkle Schokolade
- Für die Spätzle:**
- 500 g Weizenmehl (405)
- 5 Eier
- 2 TL Salz
- 200 ml Mineralwasser



1 Ochsenbäckchen waschen, abtupfen und sauber parieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren und Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Aus dem Bräter nehmen und kurz beiseitestellen.

2 In dem Bratfett die Zwiebeln andünsten, Knoblauch, Möhre und Sel-

lerie dazugeben und mit anrösten. Dann das Tomatenmark und den braunen Zucker zugeben und unter Rühren kurz karamellisieren lassen.

3 Mit Rotwein und Rinderfond ablöschen. Kurz aufkochen lassen und dann die Bäckchen wieder mit in den Bräter geben. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Chiliflocken und Worcestersoße abschmecken.

4 Den Bräter bei 180 °C für 90 Minuten in den Ofen stellen. Dann das Fleisch einmal wenden und die Temperatur auf 120 °C reduzieren. Paprika in Stücke schneiden und mit dem Thymian und der Schokolade in den Topf geben. Das Gericht für weitere 3–4 Stunden im Ofen schmoren lassen.

5 Für die Spätzle Mehl, Eier und Salz miteinander verrühren. Wasser nach und nach zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Teig mit der Küchenmaschine oder einem Holzlöffel aufschlagen, bis er Blasen wirft (ca. 10 Minuten). Teig portionsweise in kochendes Salzwasser schaben oder durch eine Spätzlepresse geben. Mit einem Schöpflöffel herausheben und zu den Bäckchen servieren.



Rinderochschwanzzeitopf mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

2 kg	Ochschwanz in kleine Stücke geteilt
4	Zwiebeln
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Tomatenmark
200 ml	trockener Rotwein
400 ml	Fleischbrühe
500 g	Kartoffeln
3 Stängel	frischer Thymian
1	Lorbeerblatt
4	Wacholderbeeren
200 g	Erbsen, aus der Dose
2 EL	frischer Dill, gehackt
	Salz, Pfeffer

1 Die Ochschwanzstücke abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten. Dann die Zwiebeln zugeben, mit anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mit anrösten.

2 Mit Rotwein ablöschen und alles etwas einduzieren lassen. Dann die Brühe angießen. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel insgesamt 2 Stunden schmoren lassen.

3 In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und würfeln. In einem separaten Topf die Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen und beiseite stellen.

4 Nachdem der Ochschwanz etwa 1 1/2 Stunden Garzeit hatte, den Thymian, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren in einem Gewürzsäckchen dazugeben. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen abgießen und zusammen mit den vorgegarten Kartoffeln zum Ragout geben und warm werden lassen. Erneut abschmecken und dann mit frisch gehacktem Dill bestreut servieren.



Ochschwanzfleisch enthält einen hohen Anteil an Bindegewebe. Daher muss es lange geschmort werden, während dieses Vorgangs verwandelt sich das Bindegewebe in weiche Gelatine. Es verleiht der Schmorflüssigkeit eine festere Konsistenz und ein herzhaftes Aroma.



Unser Eintopf des Monats weckt bei vielen besondere Erinnerungen. Nicht jeder ist ein Fan von Hülsenfrüchten. Dabei sind die kleinen Dinger doch voller wertvoller Nährstoffe wie Ballaststoffe und Proteine, Eisen, Magnesium und Kalium. Das war uns Kindern natürlich egal. Doch, wenn wir wählen durften, stand Linseneintopf immer ganz oben auf der Hitliste der Lieblingsuppen. Das lag nicht nur an den leckeren Würstchenscheiben, sondern auch daran, dass Muttis Linseneintopf einfach der Beste war und schön durchwärmte. Nur Mutti brachte es fertig, dass die Linsen und die Kartoffeln immer noch bissfest waren.

Mit unserem Rezept bekommen Sie es garantiert genauso hin und können sich so auf einen Ausflug in Ihre Kindheit freuen.

Variation gefällig?

Linse ist nicht gleich Linse. Während manche Köche auf Tellerlinsen setzen, mögen andere in ihren Suppen lieber Berglinsen oder gelbe Linsen. Es gibt auch Eintopf-Fans, die Belugalinsen oder sogar rote Linsen bevorzugen. Die Auswahl ist groß. Bei den unterschiedlichen Sorten muss man nur schauen, wie und ob man sie vorher einweichen lassen sollte. So verringert sich, je nach Linsensorte, die Kochzeit.

Eine besondere Geschmacksnote verleiht der Suppe auch der Essig, den man am Ende zugibt. Hier kann man gerne etwas experimentieren und zum Beispiel Himbeeressig oder Balsamico nehmen. Am besten schmeckt Linsensuppe übrigens am folgenden Tag, wenn der Eintopf so richtig schön durchgezogen ist.

Für Suppen eignet sich besonders der Speck vom Schweinebauch. Er stammt vom hinteren und unteren Brustkorb des Schweines und hat einen herzhaften und aromatischen Geschmack.



Das schmeckt ja wie bei Muddern!

Linseneintopf mit Würstchen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min

Schwierigkeitsgrad: einfach

250 g	durchwachsener Speck
4	Wiener Würstchen
350 g	braune Linsen
1	kleine Stange Lauch
2	Zwiebeln
1/4 Knolle	Sellerie
1 TL	Majoran
1	Lorbeerblatt
2 l	Gemüsebrühe
6	Kartoffeln
	Salz, Pfeffer
1-2 EL	Essig
1 Prise	Zucker
	Petersilie als Garnierung

1 Linsen waschen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Speck in 3 Zentimeter große Würfel schneiden. Lauch waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln und Sellerie putzen und kleinwürfeln.

2 In einem großen Topf Öl erhitzen, darin die Speckwürfel anbraten. Nach und nach Lauch, Zwiebeln und Sellerie hinzufügen und unter ständigem Rühren anschwitzen.

3 Linsen, Majoran und Lorbeerblatt hinzugeben und mit der Brühe ablöschen. Alles aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt köcheln lassen.

4 Nun die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Nach 30 Minuten Kochzeit der Suppe in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Würstchen in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Als Garnierung auf die Suppe verteilen.

Hättest du's gewusst? Küchentipps für...



...das richtige Öl und die richtigen Fette

Welche Öle sollte man in der Küche verwenden und für welchen Einsatz taugen sie. Wir erklären es euch:

Egal, ob beim Braten, Backen oder Kochen, ohne Öle und Fette läuft in der Küche wenig. Doch wofür kann man welches Öl eigentlich benutzen?

Sonnenblumenöl

Der Dauerbrenner. Sonnenblumenöl kann auf etwa 200 °C erhitzt werden und ist damit besonders hitzestabil. Doch man kann es nicht nur zum Braten verwenden, auch zum Frittieren oder Backen eignet es sich prima.

Olivenöl

Mit seinen fruchtig bis herben Geschmacksnoten passt Olivenöl zu einer Vielzahl von Gerichten. Gerade aus der Mittelmeerküche ist es nicht wegzudenken. Kaltgepresstes Olivenöl enthält jede Menge ungesättigte Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren. Man erhält es in unterschiedlichen Klassen. Während „Olivo di Oliva“ hitzestabil bis 230 °C ist und

sich damit zum scharfen Anbraten von Fleisch und Gemüse eignet, kann man Öle der Klasse „natives Olivenöl extra“ nur bis 180 °C erhitzen. Doch nicht nur beim Braten kann man Olivenöl nutzen, auch beim Backen von Aufläufen und Co. lässt es sich verwenden und gibt den Gerichten einen besonderen Kick.

Rapsöl

Raffiniertes Rapsöl hat ähnliche Eigenschaften wie Sonnenblumenöl. Es lässt sich zum Kochen genauso gut verwenden wie zum Backen. Das weitgehend geschmacksneutrale Öl enthält viele ungesättigte Fettsäuren und ist sehr gesund.

Butter

Zum Braten lässt sich Butter nur bis 175 °C verwenden, doch beim Backen ist sie unschlagbar und gibt jedem Gericht einen unverwechselbaren Geschmack.

Eier trennen leichtgemacht

Für manche Rezepte benötigt man nur das Eigelb. Bei anderen wird nur das Eiweiß gebraucht. Beide Teile voneinander zu trennen, ist gar nicht so schwer, braucht aber etwas Geschick. Einfacher wird es, wenn die Eier schön gekühlt aus dem Kühlschrank kommen. Kaltes Eigelb lässt sich einfacher vom Eiweiß trennen als warmes Eigelb und bricht dann nicht so schnell auseinander.



Schön Knusprig

Die Zubereitung von Kartoffelpuffern kann eine feuchte Angelegenheit sein, denn die Knollen enthalten viel Wasser. Um trotzdem knusprige Puffer zu bekommen, reibt man die rohen Kartoffeln in ein Sieb, unter dem eine Schüssel steht, um die Flüssigkeit aufzufangen. Gießen Sie das Kartoffelwasser vorsichtig weg, bis nur noch ein weißlicher Belag auf dem Schüsselboden übrig bleibt. Das ist die Kartoffelstärke, die wieder zu den geriebenen Kartoffeln kommt. So haftet die Masse besser zusammen und die Puffer werden schön knusprig.



Kochen mit Gewürzen

Lorbeer

Gewürze geben Gerichten den nötigen Pfiff, verfeinern die Zutaten und bringen bestimmte Geschmacksnuancen erst richtig hervor. Gewürze können aber auch noch mehr. Sie haben viele nützliche Funktionen und machen ein Gericht oftmals besser bekömmlich. Manche von ihnen werden schon seit Jahrtausenden verwendet. In diese Kategorie fällt zum Beispiel der Lorbeer. Er wurde schon bei den alten Griechen und Römern als Gewürz verwendet und landete, als Kranz gebundener Kopfschmuck, auf den Häuptern von Kriegshelden und Göttern. Bei ihnen galt Lorbeer als Symbol des Ruhmes, Sieges und Friedens, woraus die Bezeichnung „Blätter der Götter“ entstand.

In der Küche kommen die ledrigen Blätter des Gewürzlorbeers, den man auch als Echten oder Edlen Lorbeer kennt, beim Verfeinern von Eintöpfen, Suppen oder Schmorgerichten zum Einsatz. Der immergrüne Strauch wächst mit Vorliebe in milden Klimazonen. Dort erntet man die Blätter meist am Anfang des Frühjahrs und am Ende des Herbsts. Die getrockneten Exemplare halten, luftdicht, dunkel und trocken gelagert, rund ein Jahr. Frische Lorbeerblätter bewahrt man am besten, in ein feuchtes Tuch geschlagen, im Kühlschrank auf und verbraucht sie innerhalb weniger Wochen. Sie haben einen intensiven, würzigen Geschmack und sind leicht bitter, während die getrockneten Exemplare durch eine noch leichtere Bitternote harmonischer sind. Egal, welche Art man bevorzugt, das intensive Aroma passt wunderbar zu Wild- und Lammgerichten, aber auch in Sauerbraten, Ragouts oder Eintöpfe. Lorbeerblätter enthalten viele ätherische Öle und sind sehr dominant im Geschmack. Ein Grund, warum man sie nur sparsam einsetzen sollte. Lorbeerblätter werden in den Speisen im Ganzen mitgekocht und vor dem Servieren entfernt. Neben ihrem Geschmack sind die Blätter auch noch sehr gesund. So unterstützt Lorbeer die Zellerneuerung und wirkt sich positiv auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel aus.



Kasslernackens mit Sauerkraut und Rosmarinkartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Kassler ohne Knochen
1	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
1 EL	Zucker
800 g	Sauerkraut
300 ml	Kalbsfond
5	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
1	Gewürznelke
1 TL	Kümmelsamen
Für die Rosmarinkartoffeln:	
1 kg	festkochende Pellkartoffeln vom Vortag
4	Knoblauchzehen
8 Zweige	Rosmarin
100 ml	Olivenöl
4 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Honig
2 EL	Senf
	Salz, Pfeffer
1 Msp.	Meersalz

1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einem Bräter das Öl

erhitzen. Das Fleisch pfeffern und rundum scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. In dem Bratfett die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Den Zucker dazugeben und gut verrühren. Das Sauerkraut, den Kalbsfonds und die Gewürze zufügen. Das Fleisch auf das Sauerkraut geben und alles 45 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen. In dieser Zeit einmal wenden.

2 Die Pellkartoffeln pellen, die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. In einer Schüssel das Olivenöl mit Knoblauch, Zitronensaft, Honig und Senf vermischen, salzen und pfeffern. Die Kartoffeln in eine beschichtete Pfanne geben, erhitzen und mit der Marinade vermengen, den Rosmarin dazugeben. Unter Rühren anbraten, bis die Kartoffeln leicht gebräunt sind. Mit Meersalz würzen.

3 Fleisch aus dem Bräter nehmen, in Scheiben schneiden und mit Sauerkraut und Kartoffeln servieren.

Fleisch- und Pilzragout

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Rinderhüfte
500 g	Champignons
2	Zwiebeln
2	Möhren
1	kleine Stange Lauch
1/4	Sellerieknolle
3 Stängel	Majoran
2 EL	Öl
50 g	Butter
1 EL	Mehl
250 ml	Rinder- oder Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter
2 EL	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer
1/2 Bund	Petersilie

1 Pilze putzen, mit Küchenpapier vorsichtig abreiben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhren putzen und in dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Sellerieknolle schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Das Fleisch ab-

tupfen und in feine Streifen schneiden. Majoran waschen und trocken schütteln.

2 In einem großen Topf das Öl erhitzen, das Fleisch darin rundum anbraten, bis alle Seiten braun sind. Fleisch herausnehmen. Butter im Topf schmelzen lassen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Möhren, Selleriescheiben und Lauch dazugeben und ebenfalls dünsten. Pilze und die Majoranblätter dazugeben und alles anbraten. Gemüse mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren anbräunen lassen. Brühe und Lorbeerblätter dazugeben und alles auf mittlerer Hitze für 15 Minuten kochen.

3 Fleisch zum Gemüse geben und alles weitere 5 Minuten schmoren lassen. Crème fraîche dazufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und kleingezupft als Garnierung auf das Ragout geben. Dazu schmeckt frische Pasta oder Baguette.

Kobe und Wagyu - das teuerste Fleisch der Welt



Kobe und Wagyu - echten Fleischliebhabern läuft bei diesen Namen garantiert das Wasser im Munde zusammen. Jeder, der sich dem gehobenen Fleischgenuss verschrieben hat, sollte wissen, was sich hinter diesen beiden exklusiven und im Vergleich sehr teuren Gourmet-Fleischsorten mit der typischen feinen Fettmarmorierung verbirgt.

Zunächst sollte man wissen, dass jedes Kobe Rind ein Wagyu ist, aber nicht jedes Wagyu ein Kobe Rind.

Tatsächlich bedeutet die Bezeichnung Wagyu nichts anderes als „japanisches Rind“ und bezieht sich auf mehrere ursprünglich aus Japan stammende Rinderrassen:

- Japanese Black (macht mehr als 90% aller Wagyu Tiere in Japan aus. Hierzu gehören die Linien Tajima, Shimane und Tattori)
- Japanese Brown (rotes Wagyu oder Akaushi genannt)
- Japanese Polled und das
- Japanese Shorthorn

Wagyu Rinder haben einen Stammbaum, der bis in die 1800er Jahre zurückreicht und wurden ursprünglich gezüchtet, um dem rauen Wetter der Region zu widerstehen und so härter arbeiten zu können. Sie wurden ausschließlich als Arbeitstiere genutzt, da es zu dieser Zeit auch nicht gestattet war, Fleisch zu essen, dies wurde von den buddhistischen Führern untersagt. Erst, als ungefähr 1867 die Meiji-Dynastie begann, wurde der Genuss von Fleisch wieder erlaubt. Mittlerweile werden Wagyus nicht mehr nur in Japan gezüchtet. Auch in Australien, den USA und hier in Deutschland gibt es Züchter, die sich den „teuren Japanern“ verschrieben haben.

Der Begriff Kobe hingegen ist eine geschützte Herkunftsbezeichnung: Ausschließlich Wagyus, die aus der Region Hyogo mit Verwaltungssitz Kobe in Ja-

pan stammen, dort aufwachsen und geschlachtet werden, dürfen als Kobe bezeichnet werden. Allerdings darf das Tier nicht im lebenden Zustand aus dieser Region gebracht werden. Auch das ist ein Grund, warum das weltweite Angebot an Kobe Fleisch relativ gering ist und erklärt, unter anderem, den exorbitanten Preis. Zudem müssen sich alle Beteiligten, vom Züchter bis zum Restaurant, von der Kobe Beef Association zertifizieren lassen.

Für die Zucht von Kobe Rindern werden üblicherweise Tiere der Linie Tajima bevorzugt, da diese Linie die besten Eigenschaften für den sensationellen Kobe-Fleisch-Geschmack mitbringt. Die Rinder dieser Zuchtlinie des Japanese Black bringen nicht so viel Gewicht auf die Waage, wie andere Wagyus und erreichen mit maximal 500 kg ihr Schlachtgewicht.

Ein weiterer Grund für den Spitzenpreis dieser Rinder sind die Haltungskosten der edlen Tiere, die in Japan wesentlich höher sind als in anderen Ländern. Der Aufwand, sie aufzuziehen, ist sehr hoch, da es extrem strenge Richtlinien gibt, nach dem Kobe Rinder gehalten und gefüttert werden müssen, um letztendlich auch die Auszeichnung „Kobe“ zu erhalten. Zu fressen bekommen Sie unter anderem ein sehr Vitamin A-haltiges Heu und proteinhaltiges Futter, was auch dafür sorgt, dass das Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren stimmt, um den leicht nussigen Geschmack des Fleisches zu erreichen. Dieser wird von dem intramuskulär eingelagerten Fett, das man beim Steak dann als feine weiße Linien sieht, hervorgerufen.

Man kann sagen, dass Kobe Rinder unter den strengsten Bioqualität-Standards weltweit aufwachsen. Ob die Geschichten über tägliche Massagen

für die Tiere, die Fütterung von Bier oder Sake und Beschallung mit klassischer Musik nun zutreffen oder nicht, Kobe Rinder haben ein ganz besonders stressfreies Leben. Beengte Stallhaltungen, Antibiotika und Stress lernen diese „glücklichen“ Rinder gar nicht erst kennen. Vom Arbeitstier zur Luxus-Delikatesse. So kann es gehen.

Auf alle Fälle gilt Kobe Fleisch als das teuerste Fleisch der Welt und kann je nach Cut mehrere hundert Euro je Kilogramm kosten. Leider ist es hier in Deutschland sehr schwierig, ein Stück echtes Kobe zu erstehen, da es eine ziemlich hohe Investition und damit auch ein hohes Risiko für einen traditionellen Metzgereibetrieb bedeutet. Wagyu-Fleisch hingegen, oft aus deutschen Züchtungen, wird immer öfter auch in heimischen Fleischereien als besondere und teure Delikatesse angeboten.

Für jeden, der kulinarisch nicht so weit in die Ferne schweifen möchte, gibt es aber auch andere, weniger exklusive Rinderrassen, deren Fleisch es nicht weniger wert ist, probiert zu werden. Zum Beispiel, das schottische Hochlandrind, dessen Fleisch ähnliche intramuskuläre Fetteinlagerung aufweist, wie Wagyu- und Kobe-Fleisch, aber zu einem deutlich geringeren Preis angeboten wird.

Aber ganz egal, welches Rindfleisch man bevorzugt oder probieren möchte: Ist es nicht so, dass Fleisch von artgerecht gehaltenen Rindern, mit vernünftiger Fütterung, generell geschmacklich mehr überzeugen kann als solches aus Massentierhaltung? Zum Glück darf jeder Fleischliebhaber selbst entscheiden wieviel Geld er für ein ganz besonderes Steak bezahlen möchte. Hier jedoch unsere klare Empfehlung: Wagyu und Kobe - wenn möglich, probieren!



Wagyu-Steak brät man am besten in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Öl, denn das Fleisch hat genug eigenes Fett zum Braten. Es reicht, es nur etwas zu salzen und pfeffern, dann kommt der Eigengeschmack am besten durch. Dazu reicht man Weißbrot.

Gewinnspiel

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

Japanische Rinder sind für Ihr fein marmoriertes Fleisch, den einzigartigen Geschmack und den exklusiven Preis berühmt. Können Sie uns sagen, welche der folgenden Aussagen über Wagyu und Kobe korrekt ist?

- A. Alle Kobe-Rinder sind Wagyu-Rinder
- B. Alle Wagyus sind auch Kobe-Rinder
- C. Kobe-Rinder sind niemals Wagyus

Wissen Sie die Lösung? Senden Sie **bis zum 06.04.2023** eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem **Namen der Fleischerei**, in der Sie „carneo“ erhalten haben, an:

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

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

Einsendeschluss ist der 06.04.2023. Aus allen richtigen Antworten wird der Gewinner durch Losentscheid ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, der Gewinner wird schriftlich informiert. Die Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich zur Ermittlung und Benachrichtigung des Gewinners verwendet und danach gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht zulässig.

Impressum

Herausgeber und Verlag:

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

Geschäftsführung: Harry Lietzenmayer,
Björn Hansen, Stephan Toth

Projektleitung: Peter Groll

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

Grafik: Stephan Toth, Franziska Lühmann,
Sylvia Forchel

Anzeigenmarketing und Verwaltung:

E-Mail: info@blmedien.de
Anzeigenleitung und verantwortlich
für den Anzeigenteil:
Peter Groll, Tel. 02103/2040
Es gilt die Anzeigenpreisliste
Nr. 01 vom 01.01.2023

Druck: Radin Print, 10431 Sv.Nedelja/ Croatia

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

carneo entsteht in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Fleischer-Verband.

Zu gewinnen:
1 x Bratentopf Provence,
24 cm in racing green
von KÜCHENPROFI



Und weil Grün so schön ist,
passend zum aktuellen
carneo-Hauptthema: in diesem
„racing-grünen“ Bratentopf
gelingt nicht nur Grünzeug.

Schinken-Käse-Omelett

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

8 Scheiben gekochter Schinken

4 Tomaten

1 rote Paprika

1 rote Zwiebel

1 Bund Schnittlauch

1/2 Bund Petersilie

8 Eier

6 EL Milch oder Sahne

Salz, Pfeffer

2 EL Butter

200 g geriebener Käse

1 Tomaten und Paprika waschen, Zwiebel schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Gekochten Schinken in Streifen schneiden. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2 Eier in eine Schüssel aufschlagen, Milch oder Sahne dazugeben, salzen und pfeffern und verquirlen.

3 In einer Pfanne die Butter schmelzen, bis sie leicht angebräunt ist. Die Eimischung dazugeben. Bei mittlerer Hitze die Masse mit dem Pfannenwender für 1 Minute ständig mischen, bis sie sämig wird. Dann alles in der Pfanne verteilen und nicht mehr rühren.

4 Gemüse, Käse und Schinken auf der Eimasse verteilen und 2 Minuten stocken lassen. Omelett lösen und zusammenfallen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und alles 1 Minute stocken lassen. Mit Schnittlauch und Petersilie garnieren.



FAMILIENKÜCHE - SCHNELL UND EINFACH

Pasta mit Hähnchen in Sahnesoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g Hähnchenbrustfilets

400 g Spaghetti

2 Knoblauchzehen

6 EL Sonnenblumenöl

200 g Schlagsahne

300 ml Hühnerbrühe

4 Stiele Estragon

1/2 Bund Petersilie

100 g Parmesan

Salz, Pfeffer

1 Spaghetti nach Packungsangabe in einem Topf mit Salzwasser kochen, abgießen und abtropfen lassen.

2 Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Das Fleisch darin etwa 2 Mi-

nuten rundum scharf anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz anbraten. Sahne und Brühe in die Pfanne gießen, alles bei kleiner Temperatur etwa 5 Minuten kochen lassen.

3 Estragon und Petersilie waschen, trocken schütteln und jeweils fein hacken. Parmesan reiben.

4 Spaghetti in die Pfanne geben, Estragon und Parmesan unterrühren, bis die Soße cremig wird. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie garnieren. Dazu passt ein gemischter Salat.





MIR REICHT'S, ICH GEH
STEAK ESSEN!

MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

