

Von Ihrem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo®



BONE-IN

AM KNOCHEN GEGRILLT

ZEIT FÜR EINE
GARTENPARTY

ZU GAST IN...
KOPENHAGEN

KOCHEN MIT GEWÜRZEN
THYMIAN

FLEISCHERHANDWERK
FETT & CO.

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,

endlich ist der Sommer da und im Juni erreicht die Sonne ihren höchsten Stand. Zur Sommersonnenwende haben wir die kürzeste Nacht des Jahres. In Schweden wird die ganze Woche um den 21. Juni als „weiße Woche“ gefeiert, mit einem fröhlichen Midsommarfest am Wochenende. Wir nehmen das zum Anlass, auch eine Gartenparty zu schmeißen. Auf den Seiten 16–19 gibt es mehr dazu zu lesen. Natürlich eignen sich die langen, warmen Abende jetzt auch wunderbar zum Grillen und Zusammensitzen mit Freunden. Wer dabei Eindruck schinden möchte oder Lust auf ein besonders uriges Genusserlebnis hat: Fleisch am Knochen beeindruckt sowohl optisch als auch geschmacklich. Wie diese eindrucksvollen Cuts auf dem Grill zubereitet werden, erzählen wir auf den Seiten 4–9. Außerdem machen wir einen Ausflug nach Kopenhagen und probieren einige Smørrebrød-Variationen. Der Kräuter-Favorit des Monats ist Thymian, der so herrlich nach Sommer schmeckt. Auf den Seiten 24–25 gibt es Wissenswertes zum Thema „Fett“ zu lesen und natürlich haben wir auch wieder einfache Familiengerichte und viele weitere Tipps und Rezepte zusammengestellt. Viel Spaß mit dieser carneo-Ausgabe.



Am Knochen gegrillt	Seite 4-9
Zu Gast in Kopenhagen	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Gartenparty	Seite 16-19
Eintopf wie bei Muddern	
Fleischbällchensuppe	Seite 20
Küchentipps	Seite 21



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



1 DO	WELTMILCHTAG	
2 FR		
3 SA	TAG DER ORGANSPENDE	
4 SO		
5 MO	WELTUMWELTTAG	
6 DI		
7 MI		
8 DO	FRONLEICHNAM	
9 FR		
10 SA		
11 SO		
12 MO		
13 DI	INT. TAG DES AXTWERFENS	
14 MI		
15 DO		
16 FR		
17 SA	INT. TAG DER MÜLLABFUHR	
18 SO		
19 MO		
20 DI		
21 MI	WELTTAG DER DACKEL	
22 DO	WELTREGENWALDTAG	
23 FR		
24 SA	INT. FEEN-TAG	
25 SO		
26 MO		
27 DI	SIEBENSCHLÄFERTAG	
28 MI		
29 DO		
30 FR		

BONE-IN AM KNOCHEN GEGRILLT

Tomahawk-Steak

Das Tomahawk Steak zählt zu den eindrucksvollsten Steaks, die man bekommen kann. Im Grunde ist es ein Rib-eye-Steak, an dem der Rippenknochen belassen wurde. Benannt ist es nach dem Kriegsbeil der amerikanischen Ureinwohner. Reichlich Fleisch, ein hoher Fettgehalt und der lange Knochen lassen die Herzen von Fleischliebhabern höher schlagen.

Für 1-2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

1	Tomahawk Steak
2 EL	Sonnenblumenöl
	Meersalz, Pfeffer

- Den Grill gut vorheizen und das Steak von beiden Seiten 2 Minuten scharf angrillen. Das Steak anschließend in die indirekte Hitze legen und bei etwa 140 °C auf die gewünschte Kerntemperatur bringen, das dauert etwa 20 Minuten. Ein medium gebratenes Steak sollte im Inneren 55 °C erreichen. Anschließend das Fleisch einige Minuten ruhen lassen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und servieren.

WAS FÜR EIN ANBLICK

Fleisch am Knochen hat etwas Ursprüngliches, Wildromantisches. Es ist schon ein Anblick, der einem das Wasser im Munde zusammen laufen lässt: Ein mächtiges Tomahawk-Steak, Spareribs, T-Bone oder Porterhouse, Haxen, Koteletts oder Hähnchenschenkel - wir wollen es einfach wie unsere primitiven Vorfahren am Knochen greifen und das saftige Fleisch davon runterknabbern! Grrr!

MEHR GESCHMACK

Doch nicht nur der Look ist zum Anbeißen: Das Knochenaroma weist eine besondere Tiefe auf und wirkt wie ein natürlicher Geschmacksverstärker. Außerdem schützt der Knochen das Fleisch vor dem Austrocknen und sorgt dafür, dass es schön gleichmäßig gart. So kommt man in den Genuss von besonders aromatischem und saftigem Fleisch.

KERNTEMPERATUR

Besonders bei größeren Fleischstücken ist es schwierig, den optimalen Garpunkt zu erwischen. Ein Fleischthermometer sollte daher unbedingt zur Ausstattung gehören. So lässt sich bequem die Kerntemperatur ermitteln - für den perfekten Genuss dieser wunderschönen Fleischstücke.



Haxe vom Grill

Außen knusprig, innen zart und saftig: Haxen sind ein deftig-köstliches Geschmackserlebnis. Sie brauchen allerdings etwas Zeit, je nach Größe 1–2 Stunden auf dem Grill, bis eine Kerntemperatur von etwa 80 bis 85 °C erreicht ist. Dann lässt sich das Fleisch ganz leicht vom Knochen lösen. Wer nicht so lange am Grill stehen mag, kann die Haxen auch vorkochen und sie anschließend zum Fertigaren und kross werden auf den Grill geben.

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: normal

2	Schweinshaxen
1 TL	Meersalz
1 TL	Pfeffer
1 EL	Kümmel
2 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Cayennepulver
1 TL	Majoran
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
2	Bio-Zitronen

1 Die Haxen waschen und trocken tupfen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. In die entstandenen Zwischenräume

reichlich Meersalz einmassieren und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Aus Pfeffer, Kümmel, Knoblauchpulver, Cayenne und Majoran einen Rub herstellen. Die Haxen rundherum damit einreiben.

2 Grill für indirektes Grillen auf 180 °C vorheizen. Eine feuerfeste Abtropfschale unter dem Rost platzieren. Die Haxen 1–2 Stunden grillen, bis eine Kerntemperatur von 80 °C erreicht ist.

3 Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Schale von der Zitrone abreiben und zusammen mit etwas Zitronensaft und den Kräutern mischen. Kräuter-Mix über die fertig gegarten Haxen träufeln und servieren.



Porterhouse Steak

Das Porterhouse ist ein wuchtiges Prachtstück und sorgt ganz sicher für einen Wow-Effekt. Es setzt sich aus zwei Edel-Cuts zusammen, dem Filet auf der einen und dem Rumpsteak auf der anderen Seite. Getrennt sind die beiden Fleischsorten durch den charakteristischen T-förmigen Knochen. Der Filet-Anteil muss eine Stärke von mindestens 3 cm aufweisen, um sich Porterhouse nennen zu dürfen - sonst spricht man vom T-Bone-Steak. Aus jedem Rind lassen sich nur 2-3 Porterhouse-Steaks schneiden, was diesen Cut besonders begehrt und recht kostspielig macht.

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 1-2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

1

Porterhouse-Steak
Meersalz, Pfeffer

1

Den Grill gut vorheizen. Das Steak trockentupfen und möglichst heiß angrillen, etwa 3 Minuten pro Seite. Im indirekten Bereich bei etwa 120 °C fertig garen - bei einem sehr dicken Stück kann das bis zu 1 1/2 Stunden dauern.

2

Das Fleischthermometer in den Filetteil stecken, etwa 2 cm vom Knochen entfernt. Für medium gegartes Fleisch das Porterhouse bei einer Kerntemperatur von etwa 54 °C vom Grill nehmen und noch 5-10 Minuten ruhen lassen. Dann aufschneiden, mit Meersalz und Pfeffer bestreuen und genießen.

Schweinerippchen

Saftig-würzige Rippchen sind für viele ein absolutes Highlight beim BBQ. Zu Recht, denn das Fleisch ist nicht nur lecker, es macht auch Spaß, es vom Knochen zu knabbern. Das Fleisch stammt aus dem Rippenbogen, je nach Lage sind die Knochen enger oder weiter auseinander. Bei den „Baby Back Ribs“, den Kotelettrippchen, liegen die Knochen recht nah beieinander. Es sitzt also weniger Fleisch dazwischen, dafür ist mageres Rückenfleisch auf den Knochen. Sie werden beim Garen schneller trocken als die fettreicheren Spareribs.

Für 2–3 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: normal

1,5 kg	Spareribs
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 TL	Pfeffer
1/2 TL	Chilipulver
1	Lorbeerblatt
	Salz
2 EL	BBQ-Rub (z.B. Magic Dust)
400 ml	BBQ-Soße
2 EL	Honig

1 Die Spareribs parieren (Silberhaut entfernen) und in die gewünschte Größe schneiden. In einem großen Topf Wasser erhitzen. Zwiebel schälen und in grobe Stücke teilen, Knoblauch abziehen. Ins Wasser geben, Pfeffer, Chilipulver und Lorbeerblatt ebenfalls zufügen, gut salzen. Die Rippchen ins kochende Wasser legen, Hitze verringern und etwa 45 Minuten köcheln lassen.

2 Die gekochten Spareribs aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und mit dem Rub einreiben. Auf dem vorgeheizten Grill bei hoher Temperatur indirekt 5–10 Minuten grillen. Die BBQ-Soße mit dem Honig verrühren und die Ribs damit bestreichen. Weitere 5 Minuten kross grillen und anschließend servieren.





Orange-Chili-Hähnchenkeulen „Spicy Sevilla“

Besonders Kinder lieben die kleinen Hähnchenkeulen, aber auch Erwachsene wissen das zarte, saftige Fleisch zu schätzen. Unsere Variante ist süß-scharf und leicht exotisch. Die Glasur macht aus dem Fingerfood zwar ein „klebrige Finger“-Food - aber es lohnt sich.

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

+ 30 Minuten Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

8 Hähnchen-Unterkeulen
10 TL Elbgewürze Marinade „Spicy Sevilla“

Für die Glasur:

50 g brauner Zucker

100 ml Orangenlimonade

1 EL Honig

1 TL Speisestärke

1 Die Hähnchenkeulen waschen, trockentupfen und mit der Elbgewürze-Marinade bestreichen. Abgedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen. Den Grill für indirektes Grillen bei einer Temperatur von 190 °C vorbereiten.

2 Die Hähnchenkeulen 45–60 Minuten garen (idealerweise in einem Hähnchenschenkelhalter), bis eine Kerntemperatur von 82 °C erreicht ist.

3 Für die Glasur Zucker, Limonade und Honig in einem Topf verrühren und aufkochen. Etwa 5 Minuten lang köcheln und etwas reduzieren lassen. Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren und die Glasur damit abbinden. Die fertig gegarten Hähnchenkeulen mit der Soße glasieren und servieren.

ANZEIGE

Elbgewürze veredeln den Geschmack.



Jetzt bei uns im Shop:
www.carneo-online.de/elbgewuerze



Beinscheibe vom Grill

Beinscheibe gehört nicht zu den bekanntesten Cuts, wenn es ums Grillen geht - durch viel Bindegewebe braucht die Beinscheibe ihre Zeit, um zart zu werden. Aber dann ist sie absolut köstlich. Der Zitronensaft in der Marinade bei diesem Rezept wirkt zusätzlich als Zartmacher. Auch das Mark aus dem Röhrenknochen kann gegessen werden. Angeröstet hat es einen buttrigen Fleischgeschmack und ist bei Gourmets hochgeschätzt.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 3 Stunden

+ 12 Stunden Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Rinder-Beinscheiben
4	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone, unbehandelt
5 Zweige	Thymian
4 EL	Olivensöl
	Salz, Pfeffer

1 Die Beinscheiben waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und hacken. Zitronenschale abreiben, den Saft der Zitrone in eine Schale pressen. Zitronenabrieb, Knoblauch, Thymianzweige und Olivenöl dazugeben, Salz und Pfeffer zufügen. Die Beinscheiben mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und für mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Das Fleisch aus der Marinade nehmen und ein wenig abtropfen lassen. Den Grill anheizen und die Beinscheiben von beiden Seiten scharf angrillen. Das Fleisch in Alufolie packen, die Hitze auf 120 °C reduzieren und bei indirekter Hitze etwa 2 Stunden garen lassen, bis es herrlich zart ist. Fleisch aus der Folie nehmen, anrichten und puren Beefgeschmack erleben.

TIPP

Auch eine ganze Rinderhaxe - unter Kennern bekannt als „Beef Hammer“ - kann gegrillt werden. Am besten geht das auf dem Smoker, da man die Temperatur gut 11 bis 12 Stunden lang auf konstanten 120 °C halten sollte.



Zu Gast in ...

Kopenhagen

Dass die Großstadt an der Ostsee so gut abschneidet, liegt garantiert nicht am Wetter. Denn in Kopenhagen regnet es statistisch gesehen an 14 Tagen im Monat. Doch trotzdem gelten die Kopenhagener als besonders „lykke“, sprich glücklich.

Das liegt sicherlich auch an der Schönheit ihrer Hauptstadt, deren Wurzeln bis ins 12. Jahrhundert reichen, als die Stadt, die nur acht Kilometer Luftlinie von der schwedischen Küste entfernt liegt, als wichtiger Handelsplatz für den Ostseeraum diente.

Touristen lieben nicht nur das Schloss Amalienborg, den offiziellen Stadtwohnsitz von Königin Margarete II., sondern auch die zahlreichen Renaissancebauten, wie die Börse mit ihrem gewundenen Turmdach oder das märchenhafte Schloss Rosenborg. Sie bummeln mit Begeisterung auch durch den Stadtteil Nyhavn mit den kunterbunten Häuserfassaden und den Museumsschiffen im Hafenbecken. Hier findet man nicht nur zahlreiche schöne Geschäfte, sondern auch jede Menge tolle Cafés und Restaurants. Sehenswert ist auch der Rundetårn, der 35 Meter hohe, runde Turm, der mitten in der Fußgängerzone steht und das älteste funktionsfähige

Observatorium Europas beherbergt. Zum Must-see für jeden Kopenhagen-Reisenden gehört ein Ausflug zur kleinen Meerjungfrau. Die Bronzestatue ist eine Figur aus dem gleichnamigen Märchen von Hans Christian Andersen und sitzt auf einen großen Felsen im Hafenbe-

Schon gewusst, dass Reisen nach Kopenhagen glücklich machen? Die dänische Hauptstadt belegt im „World Happiness Report“ der UN schon seit Jahren einen der vorderen Plätze. Aus gutem Grund.

cken.

Touristen lieben aber auch die Freistadt Christiania. Die Hippiesiedlung im Stadtteil Christianshavn oder den Vergnügungspark Tivoli.

Einen Besuch wert ist auch der Reffen Streetfood Markt am Werftgelände Refshaleøen. Dort locken an über 50 Ständen Leckereien mit Zutaten aus lokalem Anbau. Nicht nur Touristen, sondern auch die Kopenhagener lieben die Torvehallerne Markthalle im Stadtteil Nørrebro.

Zum Glückhsein trägt ebenfalls das gute Essen bei, denn das ist den Ko-

pensanern wichtig. Nicht ohne Grund reisen Foodies aus der ganzen Welt in die dänische Hauptstadt. Sie möchten im „Noma“ speisen, einem der besten Restaurants der Welt. Sie wollen aber auch das traditionelle Smørrebrød (belegte Brote), Frikadellen und dänische Hotdogs probieren. Letztere bekommt man an kleinen Wagen, Pølsevogn genannt, übrigens schon seit über 100 Jahren. Ein Dauerbrenner und das Leibgericht aller Dänen ist Stegt flæsk. In Kopenhagen gibt es das knusprige Schweinefleisch als leckere Sandwiches.

Durch das nasskalte Winterwetter im Norden, setzt man in Dänemark seit jeher besonders auf Kartoffeln, Fleisch und Milchprodukte. Zum Frühstück lieben die Kopenhagener Roggenbrot mit Käse oder Marmelade sowie Cerealien und Milchprodukte. Mittags gibt es oft nur einen Snack wie ein belegtes Sandwich. Oder auch etwas Wienerbrød. Darunter verstehen die Dänen süßes Blätterteiggebäck, wie die leckeren Kanelnegl (Zimtschnecken). Abends wird dann groß getafelt. Die Familie kommt zusammen und isst gemeinsam. Zum Essen gibt es oft Bier aus den verschiedenen Mikrobrauereien. God appetit!

Mit Frokost meinen die Dänen nicht das Frühstück (das heißt auf Dänisch Morgenmad), sondern es ist die Bezeichnung für ein leichtes Mittagessen. Dazu isst man in Kopenhagen das berühmte Smørrebrød von dem es unzählige Varianten gibt. Die Grundlage bilden immer eine Scheibe dunkles Roggenbrot und meisten Butter (Smør). Beim Belag ist alles erlaubt, was schmeckt und opulent aussieht. Ein echtes Smørrebrød ist ein kleines Kunstwerk und wird immer mit Messer und Gabel gegessen. Dazu empfehlen wir ein schönes Bier!

Viererlei Smørrebrøds

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mit Schinken und Gewürzgurke

2 Scheiben Roggenbrot

2 EL Butter

4 Scheiben Serrano Schinken

100 g Gewürzgurken
in Scheiben

1/4 rote Zwiebel in Würfel

Kresse & Petersilie
als Garnierung

Mit Bacon und Spiegelei

2 Scheiben Roggenbrot

2 EL Butter

150 g Salatgurke in Scheiben

4 Radieschen in Scheiben

2 Spiegeleier

2 Scheiben Bacon

Kresse & Dill
als Garnierung

Mit Lachs und Avocado

2 Scheiben Roggenbrot

2 EL Butter

150 g Salatgurke in Scheiben

4 Radieschen in Scheiben

1 Avocado in Scheiben

100 g Lachs

Kresse, Petersilie & Dill
als Garnierung

Mit Hering

2 Scheiben Roggenbrot

2 EL Butter

150 g Matjeshering in Stücken

50 g Gewürzgurke in Scheiben

1/2 rote Zwiebel in Ringen

Kresse & Dill
als Garnierung





Restaurant Ranglisten Podcast

Auf dem Gourmetportal Restaurant-Ranglisten.de findet man normalerweise alles über Sternerestaurants. Jetzt haben die Macher einen eigenen Podcast und unterhalten sich dort mit Spitzenköchen über ihre Arbeit.



<https://www.restaurant-ranglisten.de/news-magazin/der-podcast-von-restaurant-ranglistende/>



prime video

Dinnerclub



Wer sich auf diese Dokumentation einlässt, kann sich auf viele lustige Momente freuen. Der italienische Koch Carlo Cracco und sechs Schauspieler bilden den Dinnerclub. Cracco erforscht in jeder Folge mit einem Dinnerclubmitglied die kulinarischen Geheimnisse einer italienischen Region. Das geht allerdings nicht ohne Pannen ab.

https://www.amazon.de/gp/video/detail/B09G75JZP3/ref=atv_dp_share_cu_r

Leckerer Trend: Rolled Ice Cream

Mit diesem Nachtisch sorgt man für einen echten Hingucker beim sommerlichen BBQ. Für die trendige Rolled Ice Cream braucht man gar nicht viele Zutaten, es braucht jedoch etwas Zeit, aber das Ergebnis lohnt sich! Für vier Portionen am besten schon am Vortag 400 ml Kokosmilch in den Kühlschrank legen. Für die Eiscreme das Mark einer halben Vanilleschote, 125 g Creme Double, 80 ml gezuckerte Kondensmilch und 200 g Sahne in einem hohen Gefäß aufschlagen und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Danach püriert man 150 g Beeren und 2 EL Zucker und hebt dieses Mus mit 50 g Kokosraspeln und 50 g Schokoraseln unter die Sahne-Kondensmilch-Mischung. Diese Masse möglichst dünn auf ein Blech streichen und mindestens eine Stunde im Gefrierschrank tiefkühlen. Das Eis mit einem breiten Spatel zu einer Rolle schieben und in Gläser füllen. Den festen Teil der Kokosmilch und 2 EL Puderzucker zu einer sahnähnlichen Masse schlagen und mit kleingeschnittenen Beeren zu den Rollen geben. Mit Beeren garnieren und genießen.



Siebenschläfertag

So, wie das Wetter am 27. Juni wird, so bleibt es für die nächsten sieben Wochen, so sagen es zahlreiche Bauernregeln. Diesen besonderen Tag kennt man landläufig als Siebenschläfertag. Den Namen verdankt der Tag allerdings nicht dem gleichnamigen Nagetier, sondern einerseits einer christlichen Überlieferung über die sieben Schläfer von Ephesus. Laut der Legende wurden sieben Brüder im dritten Jahrhundert n. Chr., während der Christenverfolgung, von einem römischen Herrscher in einer Höhle eingemauert und wachten erst fast 200 Jahre später wieder auf.

Der Tag bezieht sich aber auch auf eine meteorologische Besonderheit. Denn der Siebenschläfertag ist ein sogenannter Lostag, wie man diese meteorologische Singularität nennt. Dahinter verbergen sich historische Beobachtungen über Großwetterlagen, die in bestimmten Zeiträumen mit hoher Wahrscheinlichkeit immer wieder auftreten. Wenn es am 27. Juni aber nun Bindfäden regnen sollte, kann man trotzdem aufatmen. Die Regel wurde nämlich noch vor der Umstellung auf den gregorianischen Kalender aufgestellt. Heute beobachtet man den Zeitraum vom 27. Juni bis 7. Juli. Wenn in dieser Zeit die Sonne scheint, kann man auf vier Wochen gutes Wetter hoffen. Also, Daumen drücken.



Kennst du das schon?

Cacciatore

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

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



Spannender Lesestoff im Juni

Im warmen Frühsommer auf der Terrasse sitzen - vertieft in eine spannende Lektüre:

So geht Sommer. Wir haben den richtigen Tipp:



Inspektor Brunetti muss in seinem 32. Fall tief in die eigene Vergangenheit eintauchen, um den neuesten Mord aufzuklären. Denn die Leiche, die in einem Kanal gefunden wurde, hat keine Papiere bei sich und es gibt keinerlei Hinweise, woher der Tote stammt. Auch in ihrem neuesten Roman nimmt Autorin Donna Leon die Leser wieder mit auf eine spannende Reise.

„Wie die Saat, so die Ernte“,
Donna Leon
320 Seiten, 26 Euro

Happy Birthday Filtertüte

Ein besonderes Datum für alle Kaffeeliebhaber ist der 20. Juni. Denn an diesem Tag vor 115 Jahren hat Melitta Bentz den Gebrauchsmusterschutz für ihre Erfindung der Filtertüte bekommen. Am 8. Juli 1908 bekam sie dafür dann auch das Patent.

Die umtriebige Hausfrau aus Dresden, die mit vollem Namen übrigens Amalie Auguste Melitta Bentz hieß und 1873 geboren wurde, war ein großer Fan des schwarzen Goldes. Damals war die Zubereitung von Kaffee noch etwas anders. Man füllte das heiße Wasser auf das Kaffeepulver, kippte die Flüssigkeit dann durch einen Filter und hatte garantiert etwas Kaffeesatz in der Tasse. Melitta Bentz mochte das nicht. Sie gab ein Löschpapierblatt aus dem Schulheft ihres Sohnes in eine durchlöchernte Messingdose und siebte so den Kaffee aus - fertig war der erste Kaffeefilter. Später ließ Melitta Bentz dann ihren Namen als Marke ins Handelsregister eintragen und legte damit den Grundstein für eine Firma, die auch heute noch für ihre Kaffeefilter bekannt ist.







BEZWINGE DEN BROCKEN!



ZEIT FÜR EINE

GARTENPARTY

AM 23. JUNI WIRD IN SCHWEDEN MIDSOMMAR GEFEIERT, DIE ZEIT DER SOMMERSONNENWENDE UND DER LANGEN NÄCHTE. WIR FEIERN MIT: EINE GARTENPARTY MIT SCHWEDEN-FLAIR

Die Zeit der Sommersonnenwende ist eine magische Zeit. Die Sonne erreicht ihren höchsten Stand, am 21. Juni ist die längste Nacht des Jahres. Danach werden die Tage langsam wieder kürzer. In skandinavischen Ländern wird in der ganzen Woche um die Sonnenwende gefeiert, der Mittsomerbaum aufgestellt und ein Fest mit der Familie, Nachbarn und Freunden ausgerichtet. Frauen und Mädchen tragen zu diesem Anlass meistens weiße oder geblümete Kleider, manche auch Trachten und einen Blumenkranz auf dem Kopf. Es wird getanzt, getrunken und natürlich reichlich gegessen. In Schweden kommen traditionell junge Kartoffeln, eingelegter Hering, Dillsoße, Knäckebrot und Käse auf den Tisch. Zum

Nachtisch gibt es oftmals frische Erdbeeren mit Sahne. In vielen Familien wird auch gegrillt. Als Getränk reicht man Bier und Schnaps. Wir feiern mit! - Eine Gartenparty darf ganz unkompliziert sein. Die Stimmung ist wichtiger als ein aufwändiges Einfach, aber aber effektiv ist eine Deko aus Blumen, Bändern, Lampions und Lichterketten. Wenn von den Gästen jeder etwas mitbringt, kann ein kleines Buffet aufgebaut werden - oder man legt einfach ein paar Würstchen auf den Grill und genießt den Denn, das ist es, worum es an Mittsommer geht: Zusammensein und genießen. Wir wünschen viel Spaß mit unseren Midsommer-Rezeptideen.

Tortellinisalat mit Elbgewürzen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

150 g gekochter Schinken

250 g Tortellini

150 g Zucchini

7 TL Elbgewürze Marinade „Peppy Paris“

2 Stängel Thymian

1 Die Tortellini in reichlich Wasser bissfest kochen und abgießen. Zucchini waschen und abtrocknen. Schinken und Zucchini in feine Streifen schneiden.

2 Elbgewürze Marinade „Peppy Paris“ gemeinsam mit der Zucchini und dem Schinken in eine Pfanne geben und kurz anbraten. Tortellini dazugeben, gut durchmischen und kurz mitbraten. Alles in eine Schüssel füllen. Thymian von den Stängeln zupfen und als Garnierung darüberstreuen. Dazu passt Baguette oder Ciabatta.

ANZEIGE

Elbgewürze veredeln den Geschmack.



Jetzt bei uns im Shop:
www.carneo-online.de/elbgewuerze





Köttbular mit Dillkartoffeln und Preiselbeeren

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: normal

Für die Köttbular:

1 kg gemischtes Hackfleisch

3 Schalotten

15 g Butter

2 Eier

6 EL Paniermehl

2 EL Senf

Salz, Pfeffer

3 EL Pflanzenöl

200 g Preiselbeergelee

Für die Dillkartoffeln:

1 kg kleine Kartoffeln

2 Bund Dill

1 EL Butter

200 ml Sahne

Salz, Pfeffer

Für die Rahmsoße:

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 TL Tomatenmark

100 ml Wein

250 ml Rinderbrühe

1-2 TL Speisestärke

200 ml Sahne

Salz, Pfeffer

niermehl, Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Masse zu kleinen Kugeln formen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl braten. Bis zum Anrichten im 100 °C warmen Backofen warmhalten. Pfanne mit Bratfett für die Soße aufbewahren.

2 Für die Dillkartoffeln die Kartoffeln 20 Minuten kochen, abgießen und pellen. Dill fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin schwenken. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill darüber streuen, gut durchmischen.

3 Für die Rahmsoße Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Pfanne mit dem Bratfett der Köttbular erneut erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin kurz anrösten. Tomatenmark zugeben und mitbraten. Mit Wein ablöschen, Rinderbrühe zugeben und aufkochen. Speisestärke in wenig Wasser anrühren und die Soße damit binden. Die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Köttbular aus dem Ofen nehmen und mit Kartoffeln, Soße und Preiselbeeren servieren.

1 Die Schalotten abziehen und fein würfeln, in Butter bei niedriger Temperatur glasig anschwitzen. Schalottenwürfel mit Hackfleisch, Eiern, Pa-

Wurstsalat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

+ Ziehzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Fleischwurst
2	rote Zwiebeln
300 g	Gewürzgurken
4 EL	Weinessig
4 EL	Sonnenblumenöl
2 TL	süßer Senf
1/2 Bund	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer

- 1 Die Fleischwurst in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Zwiebelstreifen für ein paar Minuten in kaltes Wasser geben, das macht sie milder. Gewürzgurken in Streifen schneiden.
- 2 Für das Dressing in einer Schüssel etwas Gurkenwasser von den Gewürzgurken mit Weinessig, Öl und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Zwiebeln abgießen und zum Dressing geben, Fleischwurst und Gurken ebenfalls zugeben und alles gut vermengen. Etwa 2 Stunden lang im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren den Schnittlauch fein hacken und darüberstreuen.



Schwedische Zimtschnecken

Für 12 Zimtschnecken

Zubereitungszeit: 45 Minuten

+ 1 1/2 Stunden Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: normal

Für den Hefeteig:

250 ml	Milch
25 g	frische Hefe
75 g	weiche Butter
450 g	Mehl
50 g	Zucker
1 Prise	Salz
Für die Zimtfüllung:	
90 g	weiche Butter
2-3 TL	Zimt
50 g	Zucker
1 TL	Backkakaopulver

Außerdem:

1	Ei
2 EL	Milch
2 EL	Hagelzucker

- 1 Die Milch in einem Topf lauwarm erhitzen. Hefe hineinbröseln, Butter dazugeben und schmelzen lassen. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker und Salz verrühren und die Hefemilch zugeben. Mit dem Rührgerät und Knethaken zu einem elastischen Teig verkneten.
- 2 Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem 40 x 60 cm

großen Rechteck ausrollen. Für die Füllung Butter, Zimt, Zucker und Kakaopulver mit den Quirlen des Handmixers vermengen. Auf dem Teig verstreichen. Den Teig von der kurzen Seite zusammenklappen: ein Drittel auf die Mitte, dann den oberen Teil bündig darüber schlagen.

- 4 Den Teig parallel zur kurzen Seite in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen zwirbeln, dabei vorsichtig etwas langziehen. Zu einer Schnecke aufrollen und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche geben. Schnecken noch einmal abgedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.

- 5 In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Ei mit der Milch verquirlen. Nach der Gehzeit die Zimtschnecken damit bestreichen und mit dem Hagelzucker bestreuen. Zimtschnecken für etwa 15 Minuten im Ofen fertig backen.

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



Unser Eintopf des Monats weckt bei uns ganz besondere Erinnerungen. Denn diesmal geht es weit zurück in unsere Kindheit. Muttis Fleischbällchensuppe gab es bei uns nur zu ganz besonderen Gelegenheiten, wie zu Geburtstagen oder zum Ferienanfang. Und wenn es dann so weit war, war es ein richtiger Festtag. Denn, nur bei Mutti waren die Fleischbällchen so locker und die Suppe so würzig. Und genau deshalb lieben wir Fleischbällchensuppe so. Mit unserem Rezept bekommen Sie es garantiert genauso hin und können sich auf einen weiteren Ausflug in Ihre Kindheit freuen.

Mehr Infos gefällig?

Hinter Fleischbällchensuppe steckt mehr, als man auf dem ersten Blick erkennen kann. Denn die aromatische Suppe hat durch den Knollensellerie und die Lorbeerblätter ein kräftiges Aroma.

Doch das Rezept lässt sich richtig gut variieren. So kann man, statt Knollensellerie, auch Zwiebeln oder Kohl nehmen. Wer es lieber etwas mediterraner möchte, fügt noch frische Tomaten oder Paprika hinzu und gibt der Suppe damit einen frischen Geschmack.

Doch nicht nur das Gemüse lässt sich variieren, auch beim Fleisch kann man sich ausprobieren. So schmecken Fleischbällchen aus Kalbs-, Hühner- oder Lammhack perfekt zu der Fleischbällchensuppe. Wer Lammhack nimmt, kann dies dann mit etwas Minze und Curry abschmecken. So bekommt das Gericht gleich einen orientalischen Hauch, der mehr als lecker ist.

Lammhack stammt aus der Keule oder dem Lendenkotelett des Lamms. Es hat einen geringen Fettgehalt von maximal 20 Prozent. Noch fettärmer und feiner im Geschmack ist nur Kalbshack.



Das schmeckt ja wie bei Muddern!

Muttis gute Fleischbällchensuppe

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	gemischtes Hack
200 g	Lauch
2	Möhren
300 g	Knollensellerie
2 EL	Öl
1 l	Wasser
4	Lorbeerblätter
	Salz, Pfeffer
6 EL	Semmelbrösel
2	Eier
1 TL	getrockneter Majoran
	Dill, Majoran und Schnittlauch zum Garnieren

1 Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Möhren und Sellerie waschen, schälen und kleinwürfeln. In einem Topf Öl erhitzen und etwa 1/3 des Lauchs darin für ca. 5 Minuten andünsten, herausnehmen und in eine Schüssel geben.

2 In einem großen Topf das Wasser erhitzen. Den restlichen Lauch, Möhren, Knollensellerie und Lorbeerblatt dazugeben und alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze rund 5 Minuten köcheln lassen.

3 In die Schüssel mit Lauch das Hackfleisch, Semmelbrösel und Eier zufügen. Salz, Pfeffer und Majoran in die Mischung geben und alles kräftig vermischen. Aus der Masse 12 Hackfleischbällchen formen. Die Fleischbällchen in die Suppe geben und zugedeckt bei mittlerer Temperatur für 15 Minuten köcheln lassen bis die Hackfleischbällchen durchgegart sind. Etwas Dill, Schnittlauch oder Majoranblätter waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Die Suppe damit garnieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Hättest du's gewusst? Haushaltstipps für...



...die richtige Fleckentfernung

Der Sommer zieht uns alle nach draußen. Da kann schon mal ein Malheur passieren. Doch wie kriegt man die Flecken wieder weg?

Fettspritzer vom Grillfleisch auf der Lieblingshose, Ketchupflecken auf dem T-Shirt und die Kinder robben mal wieder über den Rasen. Für alle diese Fälle gibt es tolle Hausrezepte, um die Flecken wieder loszuwerden.

Ölflecken - Frische Ölflecke sollten so schnell wie möglich behandelt werden. Als erstes tupft man mit einem Küchenpapier das oberflächliche Öl gründlich ab. Danach bestreut man den Fleck mit Babypuder, Mehl, Natron oder Speisestärke und lässt es über Nacht einwirken. Alle vier Stoffe saugen das Öl aus dem Stoff. Nach dem Einwirken, das ölgetränkte Puder vorsichtig abbürsten und das Kleidungsstück wie gewohnt waschen. Alternativ kann man den Fleck auch mit Gallseife behandeln. Die Seife dazu auf den Fleck geben, einige Stunden einwirken lassen und das Kleidungsstück danach waschen.

Gras - Hartnäckige Grasflecken wird man mit Gallseife los. Die Seife auf den Fleck geben und eine Stunde einwirken lassen. Alternativ geht auch mentholhaltige Zahncreme, die man auf den Fleck gibt, einmassiert und eine Stunde einwirken lässt. Bei Flecken auf hellen Stoffen etwas verdünnte Essigessenz auf den Fleck reiben und 30 Minuten einwirken lassen. Bei allen drei Möglichkeiten, den Stoff nach dem Einwirken ausspülen und dann ab in die Waschmaschine.

Tomatenketchup - Bei Ketchupflecken hilft es, einen Spritzer Seife in warmem Wasser aufzulösen und diese Mischung mit einem Tuch in den Fleck einzuarbeiten, einen Moment in der Seifenlauge lassen und dann auszuspülen. Getrockneten Flecken rückt man mit Essigessenz zu Leibe. Dafür den Stoff auf links drehen, den Fleck einreiben und ein paar Minuten einwirken lassen. Danach auswaschen und dann ab in die Waschmaschine.

Mittsommerlicher Durstlöscher

Wer beim Mittsommer die ganze Nacht um den Festbaum tanzen möchte, braucht etwas, um den Durst zu löschen. Wie wäre es mit Wasser passend zum Midsommarfest? Dazu 1 Flasche Mineralwasser in eine große verschließbare Flasche oder Krug füllen. 125 g Blaubeeren und 1 Bio-Zitrone waschen. Die Zitrone in kleine Scheiben schneiden. 5 Stengel Rosmarin und 3 Zweige Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Die Blätter der Zitronenmelisse abzupfen. Alle Zutaten zum Wasser geben und alles für mindestens 24 Stunden, gerne auch länger, im Kühlschrank aufbewahren. Kühl servieren.

Grüner Spargel mal anders

Schon mal grünen Spargel gegrillt? Das lange Stangengemüse lässt sich hervorragend über dem Feuer garen. Dazu den grünen Spargel waschen, trocken tupfen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen salzen, pfeffern und etwas Olivenöl darüber träufeln. Dann quer auf den Grill geben und für etwa 15 Minuten garen. Wer mag, streut Parmesan über die fertigen Stangen. Lecker.



Kochen mit Gewürzen

Thymian

Dürfen wir mal kurz ins Schwärmen geraten? Denn Thymian ist ein echter Tausendsassa. Das frühere Wildkraut ist aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken. Die aromatische Pflanze, die zur Familie der Lippenblütler gehört, hat ihre Wirkung schon im Namen stehen. „Thyo“ ist nämlich die altgriechische Ableitung von „ein Opfer für die Götter“. Damit ist dann auch klar, wie lange Thymian schon seinen Einsatz in der Küche findet. So würzten die alten Griechen und Römer mit der Wildpflanze nicht nur ihre Gerichte, sondern räucherten damit auch Tempel und Häuser aus. Mit den Benediktinermönchen kam der Thymian dann in die Klostersgärten jenseits der Alpen.

Mit seinen kleinen, schmalen Blättern und den kleinen rosa oder lila Blüten, kann man Thymian nicht nur im Garten ziehen, auch auf der Küchenfensterbank wächst die Pflanze hervorragend. Thymian ist übrigens nicht gleich Thymian. Die vielseitige Pflanze gibt es mal als Feld-, Garten- oder Zitronenthymian. In Spanien oder auf Kreta dient der wilde Thymian als Bienenfutter und beschert uns dann tiefgoldenen Thymianhonig.

In der Küche würzt man mit Thymian häufig Suppen und Eintöpfe oder Fleischgerichte. Und was wäre eine richtige Tomatensoße ohne Thymian? Eben! Verwenden kann man Thymian frisch, genau so wie getrocknet. Das frische Kraut hat ein stärkeres Aroma als getrockneter Thymian, der sich gut für längere Garzeiten eignet. Frischen Thymian fügt man am besten gegen Ende der Garzeit hinzu, um das Aroma zu bewahren. Auch in der Naturheilkunde wird das Kraut eingesetzt, da ihm antiseptische, entzündungshemmende und krampflösende Eigenschaften zugeschrieben werden. Thymianöl wird oft zur Behandlung von Husten und Erkältungen verwendet und kann auch bei der Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen helfen. Thymian ist eben ein echtes „Superkraut“.



Hähnchenbrust mit Zitronen-Thymian-Marinade und Salat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Hähnchenbrustfilet
2	Bio-Zitronen
10 g	frischer Thymian
3 EL	Olivenöl
1/2 TL	Kurkuma
	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

350 g	Cherrytomaten
1	Salatgurke
2	rote Zwiebeln
150 g	Schafskäse
50 g	schwarze Oliven
1	Zitrone
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1/2 Bund	Petersilie

1 Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Bio-Zitronen waschen, eine Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden. Thymian waschen, gründlich trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

2 Olivenöl, Zitronensaft, Thymianblätter, Kurkuma, Salz und Pfeffer

in einer Schale verrühren. Die Hähnchenbrust und Zitronenscheiben hinzufügen und alles für rund 10 Minuten im Kühlschrank marinieren.

3 Grill anheizen und die Hähnchenbrust bei voller Hitze ca. 5 Minuten grillen, dabei immer mal umdrehen, damit das Fleisch von allen Seiten goldbraun wird. In indirekter Hitze weitere 5 Minuten grillen. Die Zitronenscheiben aus der Marinade für 3 Minuten mitgrillen.

4 Für den Salat Tomaten waschen und halbieren. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse in feine Bröckchen brechen. Alles mit den Oliven in eine Schüssel geben. Die Zitrone auspressen und den Saft mit dem Olivenöl zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Als Garnierung über den Salat geben. Die Hähnchenbrust in dicke Scheiben schneiden und mit dem Salat anrichten. Dazu passt frisches Baguette.

Schaschlik mit überbackenem Käse-Baguette und Topping

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Marinierzeit: 24 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

1,5 kg Schweinenacken

Für die Marinade:

300 g Zwiebeln

1 Bund Basilikum

1 Bund Thymian

4 Lorbeerblätter

500 g Tomaten aus der Dose

15 g Paprikapulver

3 g Cayennepfeffer

100 ml Mineralwasser

2 EL Essigessenz

15 g Salz

2 TL Pfeffer

Für das Baguette:

2 Baguette

4 Knoblauchzehen

2 Zweige Thymian

100 g Butter (zimmerwarm)

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

100 g Gouda

Für das Topping:

100 g getrocknete Tomaten

12 grüne Oliven

2 Zweige Thymian

2 EL Olivenöl

1 EL Kräuter der Provence

1 Fleisch trocken tupfen und in 3 cm dicke Würfel schneiden. Für die Marinade Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Basilikum und Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Lorbeerblätter fein hacken. Tomaten fein würfeln. Alles, gemeinsam mit den übrigen Gewürzen, in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Fleisch in die Marinade legen und abgedeckt 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

2 Den Grill anheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und dicht auf Spieße stecken.

3 Für das Käsebaguette die Knoblauchzehen schälen und pressen. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch mit Butter, Olivenöl und Thymian in einer Schale mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Baguette in Scheiben schneiden, mit der Butter bestreichen, den Käse darauflegen.

4 Das Fleisch auf den Grill legen und für ca. 20 Minuten direkt grillen, dabei immer mal wieder wenden, bis es gar ist. Das Baguette an den Rand legen und mitgrillen, bis der Käse anfängt zu schmelzen.

5 Getrocknete Tomaten kleinschneiden. Oliven abtropfen und in feine Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen und fein hacken. Alles mit dem Olivenöl in eine Schale geben. Mit Kräutern der Provence abschmecken. Die Tomaten-Oliven-Thymian-Mischung als Topping auf dem Baguette anrichten und mit dem Fleisch servieren.



Gebt FETT eine Chance!

Wissenswertes über Fett & Co.



Kaum ein tierisches Produkt polarisiert so sehr wie Fett, zum Beispiel in Form von Speck oder Schmalz. Dem einen läuft bei diesen Worten sofort das Wasser im Mund zusammen, der andere schüttelt sich und sagt: „Nein, danke“. In der Vergangenheit waren Speck, Schmalz, Rindertalg und Co., sehr begehrt, da sie die richtige und langfristige Energie lieferten, um die damals noch wesentlich schwere körperliche Arbeit zu verrichten. Jetzt ist das ein bisschen anders.

Fett ist ein Geschmacksträger - diese Weisheit hat jeder schon gehört. Und wie das mit Weisheiten eben so ist, sind diese meistens nicht nur weise, sondern wahr. Aber Fett kann noch so viel mehr...

Natürlich gibt es auch heute noch viele körperlich sehr anstrengende Berufe. Allerdings hat sich unsere Gesellschaft in vielen Bereichen geändert, unter anderem auch im Ess- und Schlemmverhalten. Wo es früher nicht genug Fett geben konnte, wird dies heute gerne verschmäht. Allerdings weiß jeder Kochinteressierte, dass der Geschmack von Fleisch und Gewürzen ohne Fett nicht so zur Geltung kommt, wie wir es mögen. Aber nicht nur als Geschmacksträger ist Fett wichtig. Es gibt reichlich Verwendungszwecke, bei denen Fett unverzichtbar ist. Zum Beispiel in der Wurstherstellung. Hier wird Fett benötigt, um ein geschmackvolles und in der Konsistenz angenehmes Ergebnis zu erhalten. Es gibt natürlich auch Wurstsorten, in denen kaum Fett für die Herstellung verwendet wird. Sie haben einen milderen Geschmack und einen Unterschied im

Biss. Ganz ohne Fett würde unser allseits beliebter Aufschnitt aber nicht zusammenhalten. So wie bei der Rezeptur eines Kuchenteigs, wird auch hier ein gewisses Maß an Fett benötigt, um eine Bindung (Emulsion) zu erhalten.

Für eine gesunde Ernährung ist Fett ebenfalls wichtig. Ja, richtig gelesen! Auch wenn dieses tierische Produkt als Dickmacher verschrien ist, so ist es ein sehr wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Kost. Die Vitamine A, D, E und K benötigen Fett, um vom Körper überhaupt erst aufgenommen zu werden. Zudem benötigt unser Körper gesunde Fette, um seinen Zellstoffwechsel in Gang zu halten und als Energielieferant für körperliche und geistige Leistung ist es ebenso erforderlich.

Fett ist jedoch nicht nur bei der Herstellung von Wurst, beim Braten unseres Steaks und als Teil einer ausgewogenen Ernährung unerlässlich, es wird auch in der Kosmetikindustrie und bei der Herstellung von Reinigungsmitteln verwendet. Tierfette zum Beispiel werden zu Tensiden verarbeitet und finden dann Einsatz in Waschmitteln, Seifen, Shampoos und Spülmitteln. Diese Tatsache ist etwas paradox, denn Tenside sorgen dafür, dass eigentlich wasserunlösliche Stoffe vom Wasser gelöst werden können. Und zu diesen Stoffen gehört auch Fett in seiner ursprünglichen Form.

In Kosmetika finden tierische Fette in Form von Glycerin ihren Einsatz. Dies fällt bei der Seifenherstellung als Nebenprodukt an und stammt meistens aus Rindertalg. Glycerin hat feuchtigkeitsspendende Eigenschaften und wird daher in Cremes, Spülungen oder Lotionen verwendet.

Wir möchten hier auch die Gelegenheit nutzen, um einige Begriffe rund um das Thema Fett zu erläutern:

Flomen

So nennt man das Fettgewebe, das beim Schwein zwischen dem Bauchfell und der Bauchmuskulatur liegt. Aus Flomen wird durch langes Erhitzen Schweineschmalz gewonnen.

Speck

Hiermit ist im Allgemeinen das unter der Haut des Schweines liegende Fett gemeint. Beim Speck unterscheidet man jedoch nochmal zwischen magerem Speck (Grillbauch, Bauchfleisch, geräucherter Speck, auch als Bacon bekannt) und fettem Speck, zum Beispiel Rückenspeck, dieser ist dann fast komplett weiß in der Farbe.

Rindertalg

So wird das Fett vom Rind genannt. Dieses Fett ist ideal, wenn man richtig heiß braten oder frittieren möchte, da der Rauchpunkt mit 220 Grad Celsius sehr hoch liegt und es nicht so schnell verbrennt. So wird in Belgien, der Heimat der Pommes Frites, seit jeher Rindertalg zum Frittieren der leckeren Kartoffelstäbchen verwendet.

Speck, Flomen, Talg, Schmalz. Es gibt viele Begriffe für dieses Lebensmittel. Hier haben wir hoffentlich das schlechte Image dieses Produktes etwas aufpolieren können. Vielleicht sieht der eine oder andere Genießer jetzt nicht nur die Kalorien beim Anblick von Fett, sondern auch seine wertvollen Eigenschaften und kann sich eher damit anfreunden, wenn sein Steak mal einen Fettrand hat.



Gewinnspiel

Zu gewinnen:
1x Grillplatte
PROVENCE
von Küchenprofi



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

Fett ist ein wertvolles Lebensmittel, das in der Küche vielfältig verwendet wird. Zum Braten und Frittieren eignet sich ganz besonders das Fett des Rindes, der sogenannte ...

- A. Flomen
- B. Speck
- C. Rindertalg

Wissen Sie die Lösung? Senden Sie **bis zum 07.07.2023** 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: „Grillplatte“
Max-Volmer-Straße 28
40724 Hilden

Oder senden Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Grillplatte“ 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 07.07.2023. 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.

Nicht nur für den Grill geeignet, sondern auch für alle Herdarten, inkl. Induktion. Aus emailliertem Gusseisen speichert diese Grillplatte die Hitze, verteilt sie optimal und dient gleichzeitig auch als Servierplatte.

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.



Gnocchi mit Wurst & Speck

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Mettwurst oder Chorizo
150 g	geräucherter Speck
800 g	Gnocchi
3	rote Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
200 g	Parmesan
	Salz, Pfeffer

- 1 Gnocchi nach Packungsbeilage in einem großen Topf mit Salzwasser kochen und dann beiseitestellen.
- 2 Die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Den Speck in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
- 3 Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten, bis er goldbraun ist. Die Chorizo hinzugeben und für 5 Minuten mit anbraten. Danach die Zwiebelstreifen zufügen und anschwitzen. Die Gnocchi in die Pfanne geben und vorsichtig unterrühren. Für etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Parmesan fein hobeln und über die Gnocchi streuen. Dazu passt ein grüner Salat.



FAMILIENKÜCHE - EINFACH LECKER!

Eiermuffins mit Schinken

Für 8 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

80 g	gekochter Schinken
1	rote Paprika
1/2 Bund	Schnittlauch
100 g	Hartkäse
20 g	Butter
4	Eier
1 TL	Salz
	Pfeffer
3 EL	saure Sahne
1 TL	Koriander (getrocknet)
	Butter für die Form

- 1 Den gekochten Schinken mit einem scharfen Messer kleinwürfeln. Die Paprika waschen, abtrocknen und in feine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Käse fein reiben. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

- 2 In einer Pfanne die Butter erhitzen und den Schinken darin etwa 3 Minuten anbraten. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mit der Hälfte des Käses, der sauren Sahne, dem Großteil des Schnittlauchs und dem getrockneten Koriander verquirlen.
- 3 Eine Muffinform einfetten. Schinkenwürfel und Paprikastückchen in die Form füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Dann die Eimasse hinzugeben und alles für etwa 15 Minuten im Ofen backen. Mit dem restlichen Schnittlauch garnieren und noch warm genießen.





DER GRILL WARTET...

MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

