

carneo®

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER



01 | 2026

ZU GAST AUF
SARDINIEN

.....
DIE BESTEN SOSSEN
BEURRE ROUGE

Von Deinem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo®

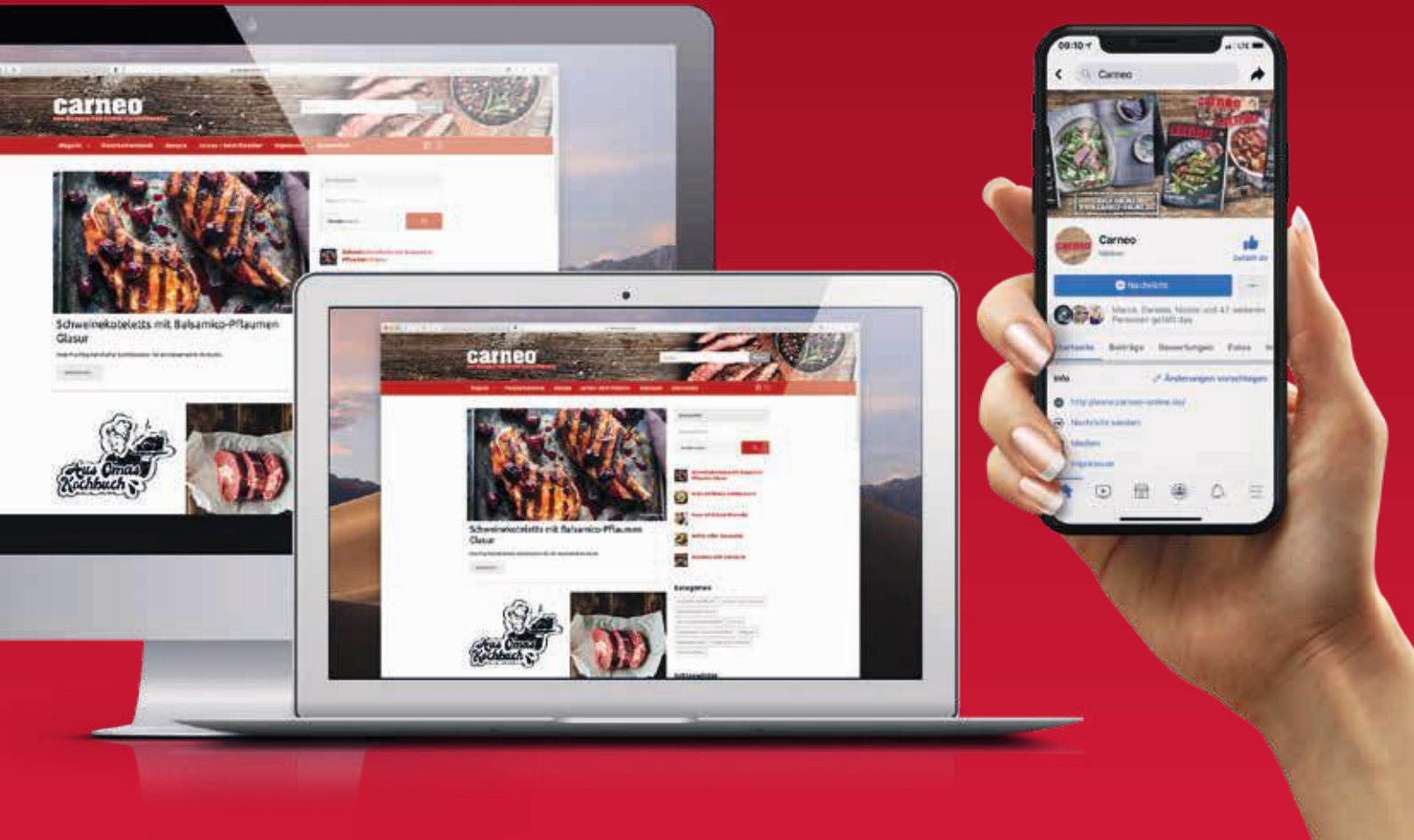
Das JAHR WIRD BUNT!

Follow us!



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

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



Liebe Leserin und lieber Leser,

ein frohes, neues Jahr wünschen wir, möge 2026 gesund, lecker und kunterbunt sein. Auch wir starten farbenfroh: Auf den kommenden Seiten gibt es Rezepte in allen Farben des Regenbogens. Also, Lieblingsfarbe aussuchen und loskochen! Im Anschluss machen wir einen Ausflug nach Sardinien, wo ein köstliches Pasta-Gericht auf uns wartet. Und da der Januar erfahrungsgemäß der Monat für Husten, Schnupfen, Heiserkeit ist, haben wir auf der Seite 19 unsere besten Tipps gegen Erkältungen für dich gesammelt. Auf den Seiten 20-21 findest du Saisonküche mit Gemüse, das jetzt erntefrisch und günstig zu haben ist. Im Januar sind das zum Beispiel verschiedene Kohlsorten, Chicorée, Ruccola oder Porree. Da wir wissen, dass ein gutes Stück Fleisch mit einer richtig tollen Soße gleich doppelt so lecker werden kann, starten wir in diesem Jahr eine neue Serie: Die besten Soßen. Den Anfang macht „Beurre rouge“. Mit Butter und Rotwein liegt man ohnehin selten verkehrt. Im vergangenen Jahr gab es eine Debatte um die Benennung von Fleischersatzprodukten, unsere Redakteurin und Fleischermeisterin Anja schreibt auf den Seiten 24-25, was sie darüber denkt. Und dann gibt es noch unsere „Blitzküche“ mit flotten Rezepten für den Feierabend oder vollgepackte Tage, an denen es einmal schnell gehen darf. Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen, Nachkochen und Genießen und einen bunten, fröhlichen Januar.



Impressum	Seite 3
Das Jahr wird bunt!	Seite 4-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Zu Gast auf Sardinien	Seite 16-17
Gut zu wissen!	Seite 18-19



Saisonkalender	Seite 20
Saisonküche	Seite 21
Die besten Soßen	
Beurre rouge	Seite 22-23
Fleischerhandwerk	Seite 24-25
Blitzküche	Seite 26-27

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

Geschäftsführung: Harry Lietzenmayer,
 Björn Hansen, Stephan Toth

Projektleitung: Peter Groll

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

Grafik: Franziska Laux, Sylvia Forchel,
 Stephan Toth

Anzeigenmarketing und Verwaltung:

E-Mail: info@blmedien.de
 Anzeigenleitung und verantwortlich
 für den Anzeigenteil:
 Peter Groll, Tel. 02103/2040
 Es gilt die Anzeigenpreisliste
 Nr. 01 vom 01.01.2026

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.

HAPPY NEW YEAR

JANUAR

1 DO	NEUJAHR	
2 FR		
3 SA		
4 SO	SPAGHETTI-TAG	
5 MO		
6 DI	HEILIGE DREI KÖNIGE	
7 MI		
8 DO		
9 FR	TAG DER 1. BALLONFAHRT	
10 SA	TAG DER ZIMMERPFLANZEN	
11 SO		
12 MO		
13 DI		
14 MI		
15 DO	TAG DES HUTES	
16 FR	TAG DES NICHTSTUNS	
17 SA		
18 SO		
19 MO		
20 DI	TAG DER KÄSELIEBHABER	
21 MI		
22 DO		
23 FR	TAG DES FUßVERMESSENS	
24 SA		
25 SO		
26 MO		
27 DI		
28 MI		
29 DO	GRIESGRAM-TAG	
30 FR		
31 SA	TAG DER HEIßEN SCHOKOLADE	



Das Jahr wird bunt!

Rindfleisch mit Blaubeersauce

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 3 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

1,2–1,5 kg Rinderbraten
(z. B. aus der Schulter)
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Öl
je 2 Zwiebeln, Karotten,
Knoblauchzehen
200 ml Rotwein
400 ml Rinderfond
1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblätter

Für die Blaubeersauce:

200 g Blaubeeren (frisch o. TK)
1 EL Zucker oder Honig
1–2 TL Balsamico
1 TL Speisestärke

1 Rinderbraten trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten, bis es deutlich Farbe hat. Herausnehmen.

2 Zwiebeln abziehen, Karotten schälen und beides grob würfeln. Knob-

lauchzehen andrücken. Alles im gleichen Topf anrösten, bis leichte Bräune entsteht.

3 Fleisch zurück in den Bräter geben. Rotwein angießen und kurz einkochen lassen. Rinderfond, Rosmarin und Lorbeer zugeben. Mit geschlossenem Deckel im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 2,5–3 Stunden schmoren.

4 Fleisch herausnehmen und warmhalten. Schmorsud durch ein Sieb in einen Topf gießen und kurz aufkochen. Blaubeeren, Zucker/Honig und Balsamico einrühren. 5–10 Minuten sanft köcheln, bis die Soße fruchtig und leicht dick ist. Wenn nötig, mit etwas Speisestärke (in kaltem Wasser verrührt) binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten in Scheiben schneiden und mit der Blaubeersauce übergießen. Dazu passen Kartoffelknödel, Spätzle, oder ein Kartoffelpüree.

BLAU, BLAU, BLAU IST ALLES WAS ICH MAG... UND GRÜN, UND GELB, ORANGE UND ROT! WIR KOCHEN ZUM JAHRESSTART IN ALLEN FARBEN DES REGENBOGENS

Blau steht für Ruhe, Vertrauen und Klarheit. Grün für Natur, Gesundheit und Hoffnung. Gelb bedeutet Freude, Kreativität und Optimismus. Orange steht für Geselligkeit, Wärme und Lebensfreude. Und Rot für Liebe, Leidenschaft und Energie. Von all dem kannst du in diesem Jahr mehr gebrauchen? Komm, wir kochen uns das Jahr so bunt, wie es uns gefällt! Mit Blaubeersuppe, Hähnchen-Spinat-Auflauf, Bratkartoffeln, Rindfleisch-Möhren-Eintopf, Steak und vielem mehr. Vielleicht gefällt dir ja auch die Idee, mit lieben Menschen einen Farb-Themen-Abend zu machen? Mit passender Kleidung, Deko und Getränken zum Beispiel. Wir holen uns Farbe ins Leben, kochen wir los!



Blaubeersuppe



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g	Blaubeeren (frisch o. TK)
2–3 EL	Zucker
1 Prise	Zimt
1	Bio-Zitrone
1 TL	Speisestärke
n.B.	Crème fraîche, frische Blaubeeren zum Garnieren, Minze

1 Blaubeeren mit 300 ml Wasser, Zucker und Zimt in einem Topf erhitzen. Von der Zitrone etwas Schale abreiben. Den Abrieb und nach Belieben etwas Zitronensaft zugeben. Einmal aufkochen, dann 5 Minuten leicht köcheln lassen.

2 Speisestärke in 1–2 EL kaltem Wasser glatt rühren, einrühren und eine weitere Minute köcheln lassen.

3 Die Suppe kann entweder so rustikal gelassen werden, oder du pürierst sie mit dem Pürierstab, wenn du es feiner magst. Die Suppe schmeckt warm oder kalt, nach Belieben kannst du sie mit Crème fraîche, frischen Blaubeeren und Minze garniert servieren. Auch Vanilleeis, Pfannkuchen oder Grießklößchen schmecken toll dazu.

Auberginen mit Hackfleisch-Tomaten-Füllung

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

300 g	Rinder- oder Lammhack
2	große Auberginen
	Salz, Pfeffer
4 EL	Oliveöl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
400 g	Tomaten
je 1 TL	Paprikapulver (edelsüß), Kreuzkümmel
100 g	geriebener Käse (Mozzarella, Pecorino)

1 Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einritzen (nicht durch die Schale schneiden). Mit Salz bestreuen und 15 Minuten stehen lassen. Danach trocken tupfen. Backofen vorheizen.

2 Auberginenhälften mit Olivenöl bestreichen. Bei 200 °C Ober-/Unter-

hitze 25–30 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

3 Währenddessen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und anschwitzen. Hackfleisch zugeben und kräftig anbraten. Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten.

4 Tomaten würfeln und unterrühren, alles kräftig mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. 10–15 Minuten offen köcheln lassen, bis die Soße sämig ist.

5 Auberginen mit einem Löffel eindrücken, damit eine Kuhle entsteht. Hackmasse hineingeben und mit Käse bestreuen. Weitere 10 Minuten im Ofen gratinieren. Dazu passt Reis, Couscous, Fladenbrot oder ein grüner Salat.



Hähnchen-Spinat-Tomaten-Auflauf

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Hähnchenbrust
	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
300 g	frischer Spinat
200 ml	Sahne
1 TL	Paprikapulver (rosenscharf)
200 g	Kirschtomaten
100 g	geriebener Mozzarella

1 Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen anbraten, bis es Farbe hat, dann herausnehmen. Zwiebel

und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in derselben Pfanne anschwitzen.

2 Spinat zugeben und kurz zusammenfallen lassen (es geht auch TK-Spinat, diesen dann erst auftauen lassen). Dann Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3 Hähnchen in eine Auflaufform geben und die Spinat-Sahne-Soße darüber gießen. Kirschtomaten darauf verteilen (ggf. vorher halbieren). Mit Käse bestreuen. Bei 190°C Ober-/Unterhitze 20–25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun wird. Dazu passen Nudeln, Reis oder Brot.

Brokkolisuppe mit Bacon

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

100 g	Bacon
1	Brokkoli
1 EL	Butter
je 1	Zwiebel, Knoblauchzehe
600 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat

1 Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen, bis er sehr knusprig ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fett in der Pfanne lassen oder abgießen.

2 Brokkoli in Röschen teilen. Strunk schälen und ebenfalls würfeln (gibt mehr Geschmack). Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und glasig anschwitzen.

3 Brokkoliröschen zugeben und mit Brühe aufgießen. 10–12 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist. Wenn du magst, kannst du ein paar Röschen herausnehmen und zum späteren Garnieren beiseite stellen. Sahne einrühren und mit einem Pürierstab alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Muskat abschmecken.

4 Suppe in Schalen füllen. Mit dem knusprigem Bacon bestreuen, nach Belieben ein paar ganze Brokkoliröschen dazu garnieren. Dazu passt knuspriges Brot.



TIPP

Bei grünem Essen haben wir eine wirklich große Auswahl: Salate, Gurke, Paprika, Lauch, Rosenkohl, Kräuter, Bohnen, Avocado, Kiwi... Viele grüne Lebensmittel haben viele Mikronährstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und dabei wenige Kalorien. „Eat your greens“ also: „Iss dein Grünzeug“ ist also ein guter Leitsatz, um sich gesünder zu ernähren.

Hähnchen mit Orzo und Erbsen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Hähnchenbrust
	Salz, Pfeffer
2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
300 g	Orzo
700 ml	Hühnerbrühe
150 g	Erbsen (frisch oder TK)
1	Zitrone
50 g	Parmesan
n.B.	frische Kresse

1 Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen von beiden Seiten anbraten, bis es Farbe hat, dann herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in derselben Pfanne anschwitzen.

2 Orzo zugeben und 1 Minute mitrösten. Hühnerbrühe separat erhitzen und heiß dazugießen. Alles leicht köcheln lassen, gelegentlich rühren. Nach 8 Minuten das Hähnchenfleisch wieder dazugeben.

3 Erbsen einstreuen und weiter köcheln, bis die Nudeln gar sind und den gewünschten Biss haben (insgesamt ca. 14 Minuten), falls nötig etwas Brühe nachgießen.

4 Zum Abschmecken Zitronenabrieb und ein paar Tropfen Zitronensaft zugeben. Geriebenen Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch zum Servieren mit frischer Kresse bestreuen.



TIPP

Mit Gewürzen wie Kurkuma, Curry oder Safran kannst du noch mehr Gelb in dein Essen bekommen. Diese Gewürze eignen sich zum Beispiel, um Reis, Couscous, Suppen und Soßen oder auch Brotteig gelb einzufärben. Oder du probierst mal „goldene Milch“ mit Kurkuma, Honig und Zimt.



Gebackene Fleischbällchen mit Zucchini

Für 2–3 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

400–500 g	Rinderhackfleisch
2	gelbe Zucchini
	Salz, Pfeffer
je 1	Zwiebel, Knoblauchzehe
1	Ei
2–3 EL	Semmelbrösel
je 1 TL	Paprikapulver, Oregano (getrocknet)
1–2 EL	Olivöl
150 ml	passierte Tomaten
100 g	geriebener Käse

1 Zucchini in ca. 5–7 mm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen und 10 Minuten stehen lassen. Danach trocken tupfen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Hackfleisch,

Ei, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano mischen und die Masse zu kleinen Bällchen formen. Hackbällchen leicht plattdrücken.

3 Auflaufform etwas einölen. Abwechselnd eine Zuccinischeiben und ein Fleischbällchen in die Form schichten.

4 Passierte Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig in die Form gießen (so dass der Boden bedeckt ist). Form mit Alufolie abdecken und bei 190°C (Ober-/Unterhitze) 30 Minuten backen. Folie entfernen, Käse darüber geben und weitere 10–15 Minuten backen, bis alles leicht gebräunt ist. Dazu passt Reis oder frisches Brot.

Hähnchen-Curry

Für 2–3 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Hähnchenbrust
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Braten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
1	Möhre
200 g	Reis
2 EL	Currypulver
je 1 TL	Paprikapulver, Kurkuma
1 EL	Tomatenmark
400 ml	Kokosmilch (Dose)
150 ml	Gemüsebrühe
n.B.	Koriander

1 Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern. In



Curry mit Reis

einer Pfanne in Öl anbraten, bis es Farbe hat, dann herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und in derselben Pfanne anschwitzen. Möhre fein reiben und dazugeben. Den Reis nach Packungsanweisung garen.

2 Curry-, Paprikapulver und Kurkuma zugeben, kurz mitrösten. Tomatenmark einrühren. Kokosmilch und Gemüsebrühe angießen. Hähnchenfleisch zurück in die Pfanne geben. 10 Minuten leicht köcheln.

3 Abschmecken. Sauce soll sämig sein. Dazu schmeckt Reis oder Naanbrot. Nach Belieben mit frischem Koriander garniert servieren.

Bratkartoffeln mit Bacon, Ei und eingelegten Gurken

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	gekochte Kartoffeln (vom Vortag)
150 g	Bacon
1	Zwiebel
	Salz, Pfeffer
2-4	Eier
	Öl zum Braten
1 EL	Butter
6-10	Cornichons
n.B.	frische Petersilie, Frühlingszwiebeln

1 Kartoffeln in Scheiben schneiden (nicht zu dünn). Bacon würfeln und in einer großen Pfanne langsam knusprig auslassen. Herausnehmen, Fett in der Pfanne lassen.

2 Bei mittlerer bis hoher Hitze Kartoffelscheiben in das Baconfett geben. Nicht ständig rühren. Erst wenden, wenn sie gebräunt sind. 10-15 Minuten braten, bis sie knusprig sind.

3 Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Bacon wieder zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 In einer zweiten Pfanne Öl und Butter erhitzen. Eier in die Pfanne schlagen und Spiegeleier bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 6 Minuten braten. Bratkartoffeln auf Teller geben, Spiegeleier oben drauf garnieren. Cornichons dazu servieren. Nach Belieben mit frischer Petersilie oder Frühlingszwiebelringen bestreuen.



Nudelaufauf mit Hähnchen und Kürbis

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

TIPP

Einige orange Lebensmittel wie Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln, Mangos und Aprikosen enthalten besonders viel Beta-Carotin. Das ist gut für die Sehkraft, unterstützt die Erneuerung der Haut sowie die Darm- und Atemwegsschleimhäute. Außerdem hilft es dem Immunsystem und fängt freie Radikale ab. Beta-Carotin ist fettlöslich, daher sollte immer etwas Öl, Nüsse oder Avocado dazu gegessen werden.

400 g	Hähnchenbrust
300 g	Nudeln (z. B. Penne)
	Salz, Pfeffer
1 EL	Öl zum Braten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
400 g	Hokkaido
150 g	Frischkäse
150 ml	Gemüsebrühe
je 1 TL	Paprikapulver, Thymian (getrocknet)
150–200 g	geriebener Käse (z.B. Emmentaler, Gouda)

1 Nudeln 2 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben kochen. Abgießen. Hähnchenfleisch in Würfel

schneiden, dann salzen, pfeffern und in Öl anbraten, bis es Farbe bekommt. Herausnehmen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln, dann in derselben Pfanne anschwitzen. Kürbis ebenfalls würfeln und zugeben, 4–5 Minuten mitbraten. Frischkäse und Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian abschmecken.

3 Hähnchen zurück in die Soße geben und eine Minute köcheln. Nudeln mit der Soße in eine Auflaufform geben. Käse darüberstreuen. Bei 190°C Ober-/Unterhitze 20–25 Minuten backen, bis der Käse goldgelb ist. Dazu passt ein grüner Salat.



Rindfleisch-Möhren-Eintopf

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 3 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

600–800 g Rindfleisch
zum Schmoren
(z. B. Schulter, Wade)
.....
Salz, Pfeffer
.....
Öl zum Anbraten
.....
je 2 Zwiebeln, Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
.....
600 g Möhren
.....
2 Stangensellerie
.....
1–1,2 l Rinderbrühe
.....
2 Lorbeerblätter
.....
1 TL Paprikapulver
.....
n.B. frische Petersilie

1 Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, dann salzen und pfeffern. In einem schweren Topf in etwas Öl portionsweise kräftig an-

braten, damit es bräunt statt kocht. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln abziehen, würfeln und im gleichen Topf anschwitzen. Knoblauch dazupressen. Tomatenmark einrühren und kurz anrösten.

2 Fleisch zurück in den Topf geben. Möhren und Sellerie in Scheiben bzw. Halbmonde schneiden und dazugeben. Mit Brühe auffüllen, bis alles bedeckt ist. Lorbeerblätter zugeben und mit Paprikapulver würzen. Mit geschlossenem Deckel 2–2,5 Stunden sanft schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist. Zwischendurch umrühren.

3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblätter entfernen. Petersilie hacken und darüberstreuen. Dazu passen Kartoffeln oder Brot.



Orangensorbet



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 3 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

100 g Zucker
500 ml frisch gepresster
Orangensaft
(6–8 Orangen)
1 TL Zitronensaft
n.B. Orangenabrieb,
Orangenzenen,
frische Minze

1 Zucker in einem kleinen Topf mit 100 ml des Orangensafts erhitzen, bis er sich vollständig löst, dann abkühlen lassen. Den restlichen Orangensaft und Zitronensaft einrühren. Wenn du Bio-Orangen verwendest, kannst du optional etwas Orangenabrieb einrühren.

2 Mit Eismaschine: Masse in die Maschine geben und gefrieren lassen. Ohne Eismaschine: Flüssigkeit in eine flache Metallschale füllen und 3 Stunden einfrieren. Alle 30 Minuten die Sorbet-Masse aus dem Gefrierfach holen und mit einer Gabel kräftig durchrühren. Direkt aus dem Gefrierfach mit etwas frischer Minze und Orangenzenen anrichten.



Rinderragout mit Rote Bete

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 3 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 600–800 g Rindfleisch zum Schmoren (z. B. Schulter)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl zum Anbraten
- je 2 Zwiebeln, Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 400–500 g Rote Bete
- 700–900 ml Rinderbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Majoran
- Optional** Schmand oder Saure Sahne

1 Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Öl in einem

schweren Topf portionsweise kräftig bräunen. Herausnehmen.

2 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, grob würfeln und im gleichen Topf anrösten. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und ungefähr 2 Minuten einkochen lassen.

3 Fleisch zurück in den Topf geben. Rote Bete schälen, würfeln und zugeben. Brühe angießen, bis alles knapp bedeckt ist. Lorbeer und Majoran zugeben. Mit geschlossenem Deckel 2–2,5 Stunden bei niedriger Hitze schmoren. Optional mit einem Klecks Schmand oder Saure Sahne servieren. Dazu passt: Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder kräftiges Brot.

TIPP

Rotes Fleisch enthält alle essentiellen Aminosäuren und hilft damit beim Muskelaufbau und -erhalt. Außerdem enthält es viel Eisen, Vitamin B12, Zink und Selen.

Rindersteak m

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 2 Rindersteaks (z. B. Hüfte, Rumpsteak), je ca. 250 g
- Salz, Pfeffer
- 1–2 EL Öl oder Butterschmalz
- Für die Tomatensalsa:**
- 200 g Tomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2–3 EL Olivenöl
- 1–2 TL Zitronensaft
- je 1/4 Bund Petersilie, Schnittlauch

1 Tomatensalsa vorbereiten (wichtig: erst machen, dann Steak braten): Tomaten klein würfeln. Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit den Tomaten vermengen. Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen. Petersilie und Schnittlauch hacken und unterrühren. Mit

Hähnchen-Paprika-Pfanne

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Hähnchenbrust
	Salz, Pfeffer
je 1 EL	Mehl, Öl zum Braten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	rote Paprika
1	grüne Paprika
je 1 TL	Paprikapulver (edelsüß), Paprikapulver (geräuchert)
1/2 TL	Kreuzkümmel
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	frische Petersilie

1 Hähnchen salzen, pfeffern und in etwas Mehl wenden. In einer Pfanne

in heißem Öl scharf anbraten, bis es Farbe hat, dann herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in derselben Pfanne anschwitzen.

2 Paprika in Würfel schneiden, zugeben und 3–5 Minuten braten. Gewürze einrühren. Brühe zugeben und kurz aufkochen.

3 Hähnchen zurück in die Pfanne geben. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Nach Bedarf noch einmal abschmecken und mit etwas frischer Petersilie servieren. Dazu passt Reis, Nudeln oder Fladenbrot.

mit Tomatensalsa

Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz stehen lassen, damit sich der Geschmack verbindet.

2 Steak 20–30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Pfanne sehr heiß vorheizen. Steak salzen (Pfeffer erst später). Öl oder Butterschmalz in die Pfanne geben und die Steaks pro Seite 2–3 Minuten kräftig anbraten (für medium-rosa, je nach Dicke). Danach herausnehmen und mit Pfeffer würzen.

3 Fleisch locker mit Alufolie abdecken und 5–8 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft gleichmäßig verteilen kann. Dann das Steak schräg in Scheiben schneiden und die Tomatensalsa darüber oder daneben geben. Dazu passt eine Ofenkartoffel, knuspriges Brot oder ein grüner Salat.



HALBRODH ABER VOLLER GESCHMACK!







Zu Gast auf ... Sardinien

Sardinien liegt südlich von Korsika, westlich des italienischen Festlands und nördlich von Nordafrika. Es liegt mitten im Mittelmeer ist aber herrlich eigenständig. Die Insel ist groß genug, um halbe Staaten zu verschlucken, doch sie ist klein genug, um innerhalb weniger Tage eine völlig neue Welt zu entdecken: Schroffen Granit, smaragdgrünes Wasser, versteckte Dörfer und eine Geschichte, die älter ist als die meisten Schulbücher erlauben. Sie ist eine Insel, die jeder haben wollte.

Sardinien wurde über Jahrtausende so oft erobert, dass man sich fragt, warum nicht irgendwann eine Warteliste eingeführt wurde. Den Anfang machten die Nuraghen, die schon ab ca. 1800 v. Chr. ihre Türme bauten, die man heute noch findet. Doch auch die Phönizier, Karthager, Römer, Vandalen, Pisaner und Genuesen kamen und gingen. Dann folgten die Aragonier und Spanier, die 400 Jahren die Insel beherrschten. Zum Schluss kamen die Savoyer, die daraus das Königreich Sardinien machten.

Touristen lieben die Sehenswürdigkeiten der Insel. Sie besichtigen Nuraghe Su Nuraxi, das UNESCO-Weltkulturerbe aus der Bronzezeit. Sie wandern durch Gola di Gorropu, den Grand Canyon Sardinien. Sie besichtigen die mittelalterlich Oberstadt von Cagliari Castello, die antike Stadt Tharros oder bummeln vorbei an den bunten Häusern von Bosa. Entlang der Costa Smeralda, der Smaragdküste, findet man Jetset, Yachten und einige der schönsten Buchten des Mittelmeers. Oder sie besuchen den Strand von Cala Goloritzé mit seinem ikonischen Felsbogen und bestaunen das fast unwirklich helle Wasser der Pelosa-Bucht in Stintino.

Sardinien ist mehr als eine Urlaubsinsel. Es ist ein Ort voller Schichten: geologisch, historisch, kulturell und kulinarisch. Eine Insel, die man nicht einfach besucht, sondern erlebt, erschmeckt und einatmet.

So abwechslungsreich wie Landschaft und Geschichte ist auch die sardische Küche, die schnell zum heimlichen Hauptdarsteller wird. Die Sardinier essen tagsüber eher leicht. Ein schneller Espresso am Morgen, dazu vielleicht ein süßes Gebäck. Das Mittagessen ist traditionell warm und gerne mehrgängig, während der Aperitivo am frühen Abend mit Oliven, Pecorino, Brot und einem Glas Wein ein

kleines Ritual ist. Gegessen wird spät, oft geht es um 20 Uhr erst richtig los. Dann gibt es Fleisch, Brot, Pasta oder Gemüsegerichte, die tief in der bäuerlichen Tradition der Insel verwurzelt sind. Legendar ist das „Porceddu“, ein am Spieß gegartes Spanferkel. Oder es gibt „Agnello al mirto“, Lammfleisch, das mit Myrtenzweigen aromatisiert wird. Oder den Eintopf „Pecora in cappotto“. Mutige Gäste probieren „Cordula“, kunstvoll verflochtene und knusprig gebratene Lamminnereien. Sie essen den gefüllten Fleischkuchen „Sa Panada“ oder genießen „Capretto arrosto“, zartes Zicklein frisch aus dem Ofen. Dazu kommen würzige Wildschweinragouts und „Mallorreddus alla

campidanese“, kleine Nudeln mit Tomate und Salsiccia. Oder sie probieren „Bottarga di muggine“, getrockneter Fischrogen, der über Pasta gestreut wird und Fischsuppe „Zuppa Gallura“. Begleitet wird das Essen von „Cannonau“, dem berühmten Inselrotwein oder von einem frischen Glas Vermentino. Nach dem Essen darf ein Mirto, der süße Myrtenlikör, nicht fehlen oder ein Gläschen Filu 'e Ferru, der sardische Grappa. Wir wünschen „Buon appetito“.



Malloreddus alla Campidanese

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g	Salsiccia oder grobe Bratwurst
je 1	Zwiebel, Knoblauchzehe
2 EL	Olivöl
400 g	gehackte Tomaten (Dose)
150 ml	Weißwein
1 Msp.	Safran
	Salz, Pfeffer
400 g	Pasta-Sorte Malloreddus oder Gnocchetti
1/2 Bund	Basilikum
80 g	geriebener Parmesan
2 Zweige	Rosmarin

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Wurst einschneiden und das Brät herausdrücken.

2 In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin glasig andünsten. Wurstbrät dazugeben und krümelig braten. Gehackte Tomaten und Weißwein

dazugeben und mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Für 20 Minuten abgedeckt bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

3 In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Malloreddus oder Gnocchetti ins heiße Wasser geben und nach Packungsanleitung bissfest garen.

4 Basilikum waschen, trocken schütteln, fein hacken und in die Soße geben. Soße nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Pasta abgießen, zur Soße geben und gut vermischen. Mit Parmesan und Rosmarin bestreuen und genießen.

Info

Frische Pasta und eine dicke Soße aus Tomaten und Wurst: Malloreddus alla Campidanese ist ein typisches Hauptgericht aus Sardinien.

Die kleinen muschelförmigen Nudeln mit den charakteristischen Rillen kann man selbst machen oder, wenn es schnell gehen soll, auf die fertigen Sorten zurückgreifen. Die Verbindung zwischen der Wurst, Tomate, der Prise Safran und dem cremigen Pecorino ist ein echter Genuss.

Statt der Salsiccia kann man auch grobe Bratwurst nehmen und das Gericht mit Fenchelsamen und zerstoßenem schwarzen Pfeffer würzen.

Donut + Croissant = Cronut

Wie wäre es, wenn man ein Croissant mit einem Donut kreuzen würde? Auf diese glorreiche Idee kam ein US-amerikanischer Konditor vor einigen Jahren in New York und bescherte seinem Laden einen Besucherboom. Denn der Cronut, wie er seine Erfindung nannte, war und ist ein Renner. Die leckeren Teilchen kann man aber auch selbst machen. Für 4–6 Cronut nimmst du 3 Pakete fertigen Croissant- oder Blätterteig. Lege jede Teigplatte einzeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus und falte sie von der langen Seite einmal zusammen. Lege alle Platten sauber aufeinander, so dass du 6 Schichten hast. Mit einem runden Ausstecher oder einem großen Glas stichst du 4–6 Kreise aus. Mit einem kleinen Glas oder Ausstecher stichst du ein weiteres, kleineres Loch in der Mitte jedes Teigkreises aus. In einem großen Topf so viel Öl erhitzen, dass die Cronuts darin schwimmen können. Das Öl darf nicht heißer als 150 °C werden. Die Cronuts darin dann 2–3 Minuten pro Seite ausbacken. In eine Spritztüte fertigen Vanillepudding füllen und die Cronuts damit füllen. Schokoladenkuvertüre schmelzen, die Cronuts darin eintauchen und mit Krokant bestreuen. Fertig ist der Genuss.



Spannender Lesestoff

Draußen schneit es und ein kalter Wind pfeift um das Haus? Der beste Grund also, es sich auf dem Sofa bequem zu machen. Wir haben den Buchtipp dazu:

Liewe Cupido ist Kommissar bei der Polizei und ein echter Grübler. Der deutsch-holländische Ermittler ist der Star der Bücher von Mathijs Deen. Im neuesten Band schickt der Autor seinen Kommissar auf die Suche nach dem Mörder einer jungen Klimaforscherin. Doch eigentlich ermittelt erst mal Cupidos Kollege Xander in dem Fall. Was ist denn mit Cupido los?

Mathijs Deen „Die Lotsin“

368 Seiten, 23 Euro



Tag der Mandarine

Am 4. Januar ist der Internationale Tag der Mandarine. Die süße, saftige Mandarine ist aus gutem Grund die beliebteste Winterfrucht.

In der Mandarinen-Schale steckt ätherisches Öl, das beim Schälen einen feinen Duft verströmt und das beruhigend und stimmungshhebend wirkt. Die Früchte sind sehr kalorienarm und enthalten viel Vitamin C. Gelagert werden sollten sie im Obsthof des Kühlschranks oder in einer kühlen Speisekammer. Dann steht dem Genuss nichts im Wege. Und wie begeht man den Tag der Mandarine am besten? Ran an die Schale und genießen.



STREAMING



Culinary Class War

In der Realityshow aus Korea treten 80 Hobbyköche, genannt Black Spoons, und 20 professionelle Köche - White Spoons - gegeneinander an. Das geht nicht ohne Probleme und Dramen ab. Sehr spannend.



Scan mich!

Schnelle Hilfe bei Erkältung

*Wo man hingeht, wird geschneift und gehustet.
Da ist es gut, wenn man ein paar Tricks auf
Lager hat, damit man sich nicht ansteckt
mit Schnupfen, Husten oder Halsweh.
Wir haben da ein paar Tipps,
wie man das umgeht.*

Die Nase läuft, der Hals kratzt? Du fühlst dich abgeschlagen und müde? Eine Erkältung kommt immer dann, wenn man sie nicht gebrauchen kann und ist eine Infektion der oberen Atemwege. Oft kommen dazu noch Kopfschmerzen oder Fieber.

Doch keine Sorge: Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich der lästige Infekt zwar nicht wegzaubern, aber deutlich erträglicher machen. Hier die effektivsten Maßnahmen, die wirklich helfen, ganz ohne Medizinstudium.

VIEL TRINKEN

Ob heißer Kräutertee, Ingwerwasser oder einfach warmes Leitungswasser: Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht und hilft dem Körper beim Ausspülen von Viren. Noch besser wird es, wenn du einen Spritzer Zitrone oder einem Löffel Honig hinzufügst.

DAMPFINHALATION

Eine Schüssel mit heißem Wasser füllen, Kopf drüber, Handtuch drüber, atmen. Das befreit die Nase und löst festsitzenden Schleim.

WARME SUPPEN

Ob Omas Hühnersuppe oder eine kräftige Gemüsebrühe: warme Suppen nähren, wärmen und spülen. Studien sagen tatsächlich, dass Hühnersuppe entzündungshemmend wirken kann. Wir sagen: Sie schmeckt gut und macht glücklich.

RUHE UND SCHLAF

Der Körper braucht Energie, um Viren zu bekämpfen und bekommt diese Energie vor allem im Schlaf. Also ruhig mal das Handy weglegen, den Laptop zuklappen und sich für ein paar Stunden ins Sofa kuscheln.

WARME FÜSSE, WARMES HERZ

Kaltes Wetter plus Erkältung? Schlechte Kombi. Warme Socken, Wärmflasche oder ein Fußbad wirken, als hätte man seinen Körper in einen kuscheligen Kokon gesteckt.

SALZLÖSUNGEN

Zum Gurgeln bei Halsschmerzen oder als Nasenspülung: Salzlösungen sind ein einfacher, günstiger Helfer. Und das Beste: Man muss dafür nicht mal zum Drogeriemarkt rennen, denn warmes Wasser plus ein Teelöffel Salz reichen.

FRISCHE LUFT – DAS UNTERSCHÄTZTE HAUSMITTEL

Gut einpacken und raus an die frische Luft. Kurze Spaziergänge bringen Sauerstoff in die Lungen und tun dem Kopf gut. Aber bitte keine Joggingrunden wie ein Leistungssportler. Bei Erkältung ist man eher Team „gemütliche Runde um den Block“.

VITAMINREICH ESSEN

Ein bisschen Extra-Vitamin C aus Zitrusfrüchten, Kiwi oder Paprika kann dem Immunsystem tatsächlich helfen.

Frostige Temperaturen machen diesen Gemüsesorten gar nichts aus. Ganz im Gegenteil, sie bringen erst den richtigen Geschmack.



Rucola

Porree

Januar

Grünkohl

Rosenkohl

Chicorée

Saisonal. Regional. Lecker.

Gemüse, dass frisch vom Feld oder aus dem Garten auf den Tisch kommt, ist ein Versprechen auf Frische, Geschmack und Nachhaltigkeit. Das funktioniert nicht nur im Sommer, denn jede Saison bringt ihre eigenen Stars hervor. So gibt es auch im Januar Gemüsesorten, die gerade reif werden. Wie zum Beispiel Grünkohl. In Verbindung mit Süßkartoffeln und Blauschimmelkäse wird daraus ein winterlicher Salat, der perfekt zum würzigen Hähnchen passt.

Hähnchen mit Grünkohl, Süßkartoffeln und Blauschimmelkäse

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Hähnchenbrüste
3	Süßkartoffeln
4 EL	Oliveöl
	Salz, Pfeffer
1 TL	Rosmarin, getrocknet
500 g	Grünkohl
150-200 g	Blauschimmelkäse
n.B.	Kürbiskerne
Für das Dressing:	
je 4 EL	Weißweinessig, Oliveöl
2 EL	Orangensaft
je 1 EL	Dijon-Senf, Balsamico

1 Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und auf ein Backblech geben. Mit einem EL Oliveöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin vermischen. Im Ofen ca. 35 Minuten backen.

2 Grünkohl waschen, trocken schleudern, grob hacken und in eine Schüssel geben. Ein EL Oliveöl, etwas Salz und Pfeffer über den Grünkohl geben und mit den Händen leicht einmassieren.

3 Für das Dressing alle Zutaten gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Fleisch von beiden Seiten je 3 Minuten scharf anbraten. Hitze reduzieren und weitere 2 Minuten von jeder Seite braten. Herausnehmen, ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden

5 Süßkartoffeln und Dressing zum Grünkohl geben, alles gut mischen. Blauschimmelkäse zerbröckeln und mit den Kürbiskernen über den Salat streuen. Mit dem Hähnchen anrichten.

Grünkohl

Das grüne Super-Food gehört zu den ältesten Kulturgemüsen Europas. Besonders in Deutschland und Skandinavien gehört er den winterlichen Grundnahrungsmitteln. Grünkohl liebt kühle Temperaturen und entwickelt sein volles Aroma oft erst nach dem ersten Frost. Seine Nährstoffbilanz ist beeindruckend: Grünkohl liefert reichlich Vitamin C, K und A, Antioxidantien, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Das ist gut für das Immunsystem.



© Oneil, Baron, Norya, Sabin, Arthizu, Iry, Olga Mitsova, sorrapongs - stock.adobe.com

Wusstest du, dass...

man den Grünkohl massieren soll? Denn dann bricht seine Zellstruktur auf, er schmeckt weniger bitter und wird viel zarter.

Die Blätter massiert man am besten so lange, bis sie beim Reinbeißen noch knackig sind und etwas Widerstand bieten. Lassen sie sich dann leicht abreißen, sind sie genau richtig.

Die besten Soßen

Es gibt unzählige Soßenrezepte, die in Verbindung mit dem richtigen Stück Fleisch unglaubliche Geschmacksmomente zaubern können. Für uns ein Anlass, eine neue Rezeptreihe zu starten, um die Soße in den Mittelpunkt zu stellen.

Soßen sind die heimlichen Dirigenten jeder Küche: Sie geben den Ton an, setzen Akzente, zähmen starke Aromen oder wecken schüchterne Zutaten aus der Reserve. Ohne Soße ist ein Gericht oft nur ein netter Versuch, erst mit Soße wird daraus eine runde Geschichte. Und manchmal rettet eine Soße das ganze Gericht.

Denn die Soße bringt Würze, Tiefe, Balance und manchmal sogar Drama auf den Teller: Sie schafft Verbindung, bringt Glanz, Tiefe, Spannung und manchmal sogar den erlösenden „Aha!“-Moment, wenn alles plötzlich harmonisiert.

Dabei sind Soßen weit mehr als cremige Begleiter zu Fleisch oder Pasta. Sie sind Kultur, Handwerk, Emotion. Von samtigen Klassikern wie Hollandaise und Velouté über würzige Fonds und aromatische Pestos bis hin zu internationalen Stars wie Mole, Dashi, Salsa oder Chutney: Jede Soße erzählt von Traditionen, Techniken und unverwechselbaren Geschmäckern der Welt.

So wie die Beurre rouge. Diese feine Rotwein-Buttersoße ist ein Klassiker der französischen Küche. Sie passt zu Fleischgerichten wie Steak oder Wild. Sie schmeckt aber auch zu Lachsfilet oder Zander. Ihre Zubereitung ist etwas knifflig, aber nicht unmöglich. Wichtig ist, dass die Butter sehr kalt ist und Stückchenweise untergerührt wird. Dann steht dem Genuss nichts mehr im Wege.

Beurre rouge

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

2 EL	Zucker
250 ml	Rotwein
evtl. 100 ml	Fonds
	Salz, Pfeffer
3–4 EL	sehr kalte Butter

1 In einer Pfanne den Zucker karamellisieren lassen. Mit etwa 50 ml Rotwein ablöschen und einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast weg ist. Weitere 50 ml Rotwein dazugeben und einkochen lassen. Den Vorgang noch einmal wiederholen. Den Rest des Rotweins hinzufügen - wer die Soße weniger intensiv möchte, kann noch etwas Fonds beifügen. Darauf achten, dass es ein Fond ist, der zum Fleisch passt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Pfanne vom Herd nehmen. Nach und nach die Butter dazugeben und die Pfanne vorsichtig schwenken, damit sich die Soße bindet. Nicht mehr aufkochen lassen!



TIPP

Für einen perfekten Fleischgenuss holt man das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank und bringt es auf Zimmertemperatur. Eine schöne Kruste gibt es, wenn man das Fleisch bei großer Hitze scharf anbrät und dann im Ofen bei niedriger Temperatur weitergart. Das fertig gegarte Fleisch kurz ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft schön verteilen kann.

Steak mit Thymiankartoffeln und Beurre rouge

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Für das Fleisch:

4 Rib-Eye-Steaks

Salz, Pfeffer

3 EL Sonnenblumenöl

Für die Kartoffeln:

400 g kleine Kartoffeln

2 Knoblauchzehen

2 Zweige frischer Thymian

1 TL Thymian, getrocknet

100 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Soße:

250 ml Rotwein

2 EL Zucker

Salz, Pfeffer

3-4 EL sehr kalte Butter

1 Steaks aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und trocken schütteln.

2 Kartoffeln in eine ofenfeste Form geben. Olivenöl mit getrocknetem Thymian, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen und über die Kartoffeln geben. Im Backofen etwa 40 Minuten garen.

3 Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Steaks von jeder Seite 2 Minuten braten. Im heißen Backofen auf ein Backofengitter legen und ca. 6 Mi-

nuten zusammen mit den Kartoffeln garen lassen. Ein Backblech unter das Gitter schieben, um evtl. austretende Flüssigkeiten aufzufangen.

4 Soße wie im Rezept (S. 22) beschrieben zubereiten. Steaks aus dem Ofen nehmen, zwei Minuten auf einem vorgewärmten Teller ruhen lassen und in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit frischem Thymian garnieren. Alles auf Tellern anrichten und die Soße dazu reichen.

Das „F“ in Fleischerhandwerk steht für guten Fleischgenuss

Wenn es um Fleischgenuss geht, sind wir in Deutschland ganz vorne mit dabei. Gesellige Grillabende, der saftige Sonntagsbraten, ein zartes Steak und viele andere Leckereien aus Fleisch gehören fest zu unserer Esskultur. Aber nicht nur der Genuss, sondern auch die traditionelle Handwerkskunst der Fleischer gehört fest zu Deutschland und unserem Kulturgut. Wenn wir von Qualität sprechen, geht es nicht nur um Geschmack oder die Zartheit des Fleischstücks, dass wir uns gönnen. Nein! Hier geht es auch um Produktsicherheit für den Verbraucher und um das Wohl der Tiere.

Um dies sicherzustellen und auch transparent zu gestalten, greifen in Deutschland gleich mehrere Regelwerke ineinander: Tierschutzgesetz, Futtermittelkontrollen, Hygienevorgaben sowie EU-Standards. Ein zentraler Baustein ist dabei die Fleischschau. Jedes Tier wird sowohl vor als auch nach der Schlachtung von amtlichen Tierärzten kontrolliert. Nur wenn alles einwandfrei ist, erhält das Fleisch die offizielle Genusstauglichkeitsbescheinigung. Dieses System sorgt für ein hohes Maß an Lebensmittelsicherheit und ist deutlich strenger als in vielen anderen Ländern.

Neben all diesen Vorgaben zu Hygiene, Tierwohl und Rückverfolgbarkeit spielt jedoch noch ein weiteres Dokument eine zentrale Rolle: Die „Leitsätze für Fleisch und Fleischerzeugnisse“ des Deutschen Lebensmittelbuchs. In diesen Leitsätzen ist genau festgelegt, was sich hinter Begriffen wie „Schinken“, „Wiener Würstchen“, „Bratwurst“ oder „Fleischkäse“ verbirgt.

Sie schreiben zum Beispiel vor:

- Woraus ein bestimmtes Produkt bestehen muss
- Welche Zutaten enthalten sein dürfen und welche nicht
- Wie ein Produkt verarbeitet werden darf
- Welche Bezeichnungen nur unter bestimmten Qualitätsanforderungen verwendet werden dürfen.

Heißt: Wenn auf der Packung „Schinken“ steht, muss auch echter Schinken drin sein und keine zusammengeklebten Teilstücke oder minderwertigen Ersatzbestandteile. Für Verbraucher bedeutet das eine klare Orientierung und Schutz vor Täuschung. Auch das ist einer der Gründe, warum sich die Fleischerverbände so stark dagegen wehren, dass Produk-

te, die nicht aus Fleisch erzeugt werden, jedoch genau diese Namen tragen dürfen.

Im Fleischerhandwerk muss auf jede Kleinigkeit geachtet werden, was zum Beispiel ins Wiener Würstchen darf und was nicht. Jedoch dürfen Produkte, die nicht mal aus Fleisch bestehen, „Schnitzel“ oder „Hack“ genannt werden. Ob nun ein „Veggi“ davorsteht oder nicht, ist hier nicht von Belang. Ein Schnitzel, zum Beispiel, ist laut Leitsätzen: „Eine dünne Scheibe Fleisch von einem warmblütigen Tier (zum Beispiel Rind, Kalb, Schwein, Geflügel), die ohne Knochen und mit wenig Bindegewebe zugeschnitten wird. Die Bezeichnung muss nach Tierart angegeben werden, sofern diese nicht aus der Bezeichnung hervorgeht, wie zum Beispiel beim „Wiener Schnitzel“ (Kalbfleisch).“

Und daran muss sich ein Metzger, der Schnitzel verkauft, auch halten. Aber warum dann nicht auch die Lebensmittelindustrie? Hier kommen irgendwelche Ersatzprodukte um die Ecke und „schmücken“ sich mit Namen, deren Begrifflichkeit laut Gesetz gar nicht erfüllt werden. Da kann man schon den Unmut verstehen, der bei diesem Thema aufkommt. So wie es Ende letzten

Jahres der Fall war, als es darum ging, ob Veggi-Produkte nun so benannt werden dürfen oder nicht. Immer wieder wurde argumentiert, dass man dem Verbraucher nicht zutraut, selbst zu erkennen, ob es sich tatsächlich um ein Produkt aus Fleisch handelt oder eben um Fleischersatz.

Meiner Meinung nach ging es nicht darum, sondern wie oben bereits verdeutlicht, handelte es sich eher um das Thema, dass jeder der Fleisch- und Fleischerzeugnisse verkauft, strengen Richtlinien folgen muss, um seine Waren so zu benennen, wie er es tut. Die Veggi-Industrie hier jedoch anscheinend ausgenommen wird vom deutschen Lebensmittelgesetz (zumindest was die Benennung der Produkte angeht). Ich bin mir sicher, dass ein Fleischesser nicht „aus Versehen“ zu einem Veggi-Produkt greift oder umgekehrt.

Um aber nochmal das Thema Fleischqualität zu beleuchten, möchte ich nicht außer Acht lassen, dass es leider auch bei

Unsere carneo-Fleischermeisterin Anja hat eine ganz klare Meinung zu Fleisch und Ersatzprodukten.



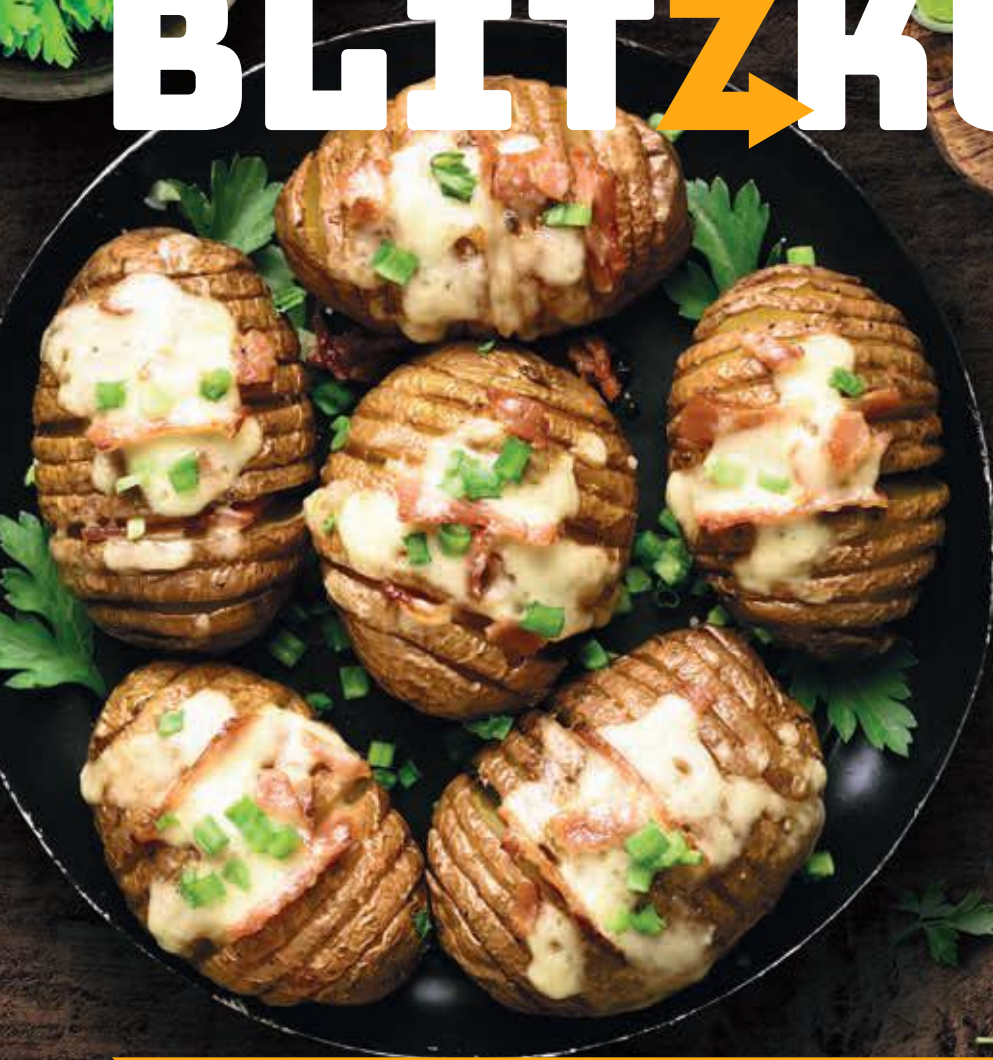
uns in der Branche immer mal das ein oder andere schwarze Schaf gibt. Da unser Handwerk im Laufe der Jahrzehnte immer industrieller geworden ist und hier immer mehr Geld verdient werden will, halten Massentierhaltung und leider auch manches Mal nicht ganz ausreichende Qualitätsstandards immer mal wieder Einzug. Aber die Verbraucher, die sich um ihre Lebensmittel und vor allem um ein so wertvolles Gut wie Fleisch Gedanken machen - so wie unsere Leser - machen schon vieles richtig und kaufen beim Metzger ihres Vertrauens ein. Dort kann auch jederzeit nachgefragt werden, wie es um die Herkunft und Haltungsform der Tiere steht und was genau verarbeitet wurde. Nicht nur Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen genau wissen müssen, was verarbeitet wurde, sondern auch diejenigen, die etwas kritischer in Bezug auf ihr Essen sind, bekommen hier Auskunft und Transparenz geboten.

Und ich denke, dass ist bei Fleischersatzprodukten nicht der Fall. Wenn man vegetarische Tage einlegen oder kein Fleisch essen möchte, dann kann man sich an allem bedienen, was die Natur zu bieten hat. Salat, Gemüse, Nüsse und Saaten oder Obst. Warum muss man also irgendein Ersatzprodukt zu sich nehmen? Also, lieber etwas weniger Fleisch essen, als billiges oder industriell hergestellte Ersatzprodukte, bei denen sowieso keiner mehr erkennen kann, was hier verarbeitet wurde. Und wenn man sich ein schönes Stück Fleisch gönnt, dann bitte gutes Fleisch!



KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM!

BLITZKÜCHE



Überbackene Kartoffeln mit Bacon

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

8 Scheiben Bacon
8 große Kartoffeln
4 Scheiben Gouda
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Frühlingszwiebeln

1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen, mit einer Bürste abscrubben und gut abtrocknen. Dann mit einem scharfen Messer fächerförmig einschneiden, dabei aber nicht ganz durchschneiden. Kleiner Tipp: Am einfachsten ist es, die Kartoffel zwischen zwei

Messer oder Kochlöffel zu legen, deren Griffe dann als Abstandhalter zur Arbeitsfläche dienen.

2 Gouda und Bacon in Streifen schneiden. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bacon- und Käsestreifen gleichmäßig in die eingeschnittenen Spalten der Kartoffeln verteilen. Kartoffeln mit Öl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Im Ofen für 45 Minuten garen, bis die Kartoffeln goldbraun sind. Vor dem Servieren mit in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.

Käse-Lauch-Suppe

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g gemischtes Hack
je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe
250 g Porree
2 EL Sonnenblumenöl
800 ml Gemüsebrühe
200 g Schmelzkäse
150 g Crème fraîche
Salz, Cayennepfeffer, Muskat
n.B. geriebener Gouda

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Porree putzen, halbieren, waschen und trocken schütteln. In dünne Ringe schneiden.



Würstchen mit Bohnen in Tomatensoße

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	grobe Bratwürste
je 1	Zwiebel, Knoblauchzehe
1/4 Bund	frische Petersilie
400 g	weiße Bohnen a. d. Dose (z.B. Cannellini)
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Tomatenmark
je 250 ml	Gemüsebrühe, passierte Tomaten
2 TL	Zucker
	Salz, Cayennepfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Bohnen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Bratwürste mit einer Gabel einstecken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Würstchen darin rundherum knusprig braten und anschließend im Backofen bei 60 °C warmhalten.

3 In der Pfanne restliches Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und glasig andünsten. Tomatenmark unterrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Passierte Tomaten und Bohnen dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Alles für 10–15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen und noch mal abschmecken. Würstchen zu den Bohnen geben und mit Petersilie garnieren. Dazu passt frisches Baguette.

e mit Hackfleisch

2 In einem großen Topf das Öl erhitzen und darin das Hackfleisch krümelig anbraten, bis es angebräunt ist. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 1 Minute andünsten. Porree dazugeben, alles mit Salz würzen und 2 Minuten andünsten lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze für 10 Minuten köcheln lassen.

3 Schmelzkäse und Crème fraîche zur Suppe geben und unterrühren. Noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken. Vor dem Servieren mit etwas geriebenem Käse bestreuen. Dazu passt frisches Baguette.

LEISE
RIESELN



~~DER
SCHNEE.~~
das Salz

MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

