

carneo®

DAS MAGAZIN FÜR ECHE FLEISCHKENNER

2 | 2023



Von Ihrem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo

FEINSTE FILET-TRÄUME

VOM FEINSTEN
FILET MIT KARTOFFELIGEN BEILAGEN

FLEISCHERHANDWERK
FLEISCHWURST

KOCHEN MIT GEWÜRZEN
KÜMMEL

JETZT WIRD GEBACKEN
QUICHES, PASTETEN & 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,

der Februar ist der perfekte Monat, um sich etwas zu gönnen. Der Winter ist fast geschafft, doch noch sind die Tage kühl und dunkel. Eine schöne Zeit für Wellness, tiefgründige Gespräche, dicke Bücher, mitreißende Filme und - natürlich - für gutes Essen. Wie wäre es mit Filets? Die edlen Fleischstücke sind nicht ganz günstig, aber die Investition lohnt sich allemal. Denn der einmalig zarte Genuss gibt uns selbst und den glücklichen Menschen, die bekocht werden, das Gefühl: Ich bin etwas ganz Besonderes. Auf den Seiten 4-9 gibt es Rezepte zu verschiedenen Filetstücken von Rind, Schwein, Lamm, Ente und Huhn. Und ganz nebenbei zeigt die Kartoffel, was für ein vielseitiger Beilagenkünstler sie ist. Wer schon vom nächsten Urlaub träumt, kann sich auf den Seiten 10-11 nach Mallorca entführen lassen und sich mit einer mallorquinischen Spezialität einstimmen. Außerdem haben wir einige herzhaft Quiches und Fleischpasteten zusammengestellt. Unser Gewürz des Monats ist Kümmel, wir widmen uns der beliebten Fleischwurst und natürlich gibt es auch wieder Tipps, Tricks und einfache leckere Familienküche. Wir hoffen, da sind einige Inspirationen für einen genussvollen Februar dabei und wünschen viel Spaß beim Lesen.



Ihre Mareike Toth
Redaktionsleitung carneo

Feinstes Filet	Seite 4-9
Zu Gast auf Mallorca	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Quiches, Pasteten & Co.	Seite 16-19
Eintopf wie bei Muddern	
Wirsing-Eintopf	Seite 20
Küchentipps	Seite 21



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

FEBRUAR

1 MI	
2 DO	
3 FR	
4 SA	WELTKREBSTAG
5 SO	WELT-NÜTELLA-TAG
6 MO	
7 DI	TAG DER ROSE 
8 MI	
9 DO	
10 FR	INT. TAG DES FEUERLÖSCHERS 
11 SA	
12 SO	
13 MO	
14 DI	VALENTINSTAG 
15 MI	TAG DES REGENWURMS 
16 DO	
17 FR	
18 SA	EHRENTAG DER DAUMEN
19 SO	
20 MO	
21 DI	
22 MI	
23 DO	
24 FR	WELTTAG DER BARKEEPER 
25 SA	
26 SO	
27 MO	INT. TAG DES EISBÄREN 
28 DI	

FEINSTES FILET MIT KARTOFFELIGEN BEILAGEN

ES IST SCHON ETWAS
BESONDERES, SO EIN FILET!
WIR GÖNNEN UNS WAS -
VIELLEICHT ALS FESTMAHL
ZUM VALENTINSTAG?

Bei Schweinen und Rindern werden die Filets aus einem länglichen Muskelstrang geschnitten, der sich auf beiden Seiten an der Lende entlang der Wirbelsäule befindet. Dieser Muskel wird kaum bewegt, daher ist das Fleisch besonders zart, mager und saftig. Beim Geflügel werden die vom Knochen gelösten Brustmuskeln als Filets bezeichnet. Die Kunst beim Filet ist, es nicht zu übergaren - denn dann wird es trocken. Wir genießen ein wenig Luxus und servieren dazu verschiedene Beilagen, die alle aus Kartoffeln gemacht sind und doch ganz unterschiedlich schmecken.

Rinder-Filetmedaillons im Schinkenmantel mit Herzoginkartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: normal

800 g Rinderfilet
100 g Parmaschinken
Salz, Pfeffer
2 Zweige Rosmarin
4 EL Arganöl
3 TL Ahornsirup

Für die Herzoginkartoffeln:

1 kg mehligkochende Kartoffeln
4 Eigelb
3 EL Butter
7 EL Milch
Salz, Muskatnuss

Für den Dip:

250 g Quark
50 g Joghurt
1/2 Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Hilfsmittel:

Garthermometer und Spritzbeutel

1 Rinderfilet trocken tupfen, ggf. von Sehnen, Silberhäuten und Fett befreien und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Rosmarinzwige waschen und trocken tupfen. Das Filet mit Schinken umwickeln und mit Küchengarn fixieren.

2 Öl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen und das Filet im Speckmantel von

allen Seiten scharf anbraten. Rosmarinzwige hinzugeben, Fleischthermometer mittig einstecken und die Pfanne für ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene bei 140 °C Umluft in den Ofen geben. Das Filet zwischendurch mit austretendem Fleischsaft beträufeln. Fleisch bei einer Kerntemperatur von 56–58 °C herausnehmen, mit Ahornsirup beträufeln.

3 Für die Herzoginkartoffeln die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser 20 Minuten garen. Wasser abgießen und Kartoffeln ausdampfen lassen. Mit 3 Eigelb, Butter und 5 Esslöffel Milch zu einem Püree verarbeiten und mit Salz und Muskat abschmecken. In einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und ca. 18 Herzoginkartoffeln auf das, mit Backpapier ausgelegte, Blech spritzen. 1 Eigelb mit 2 Esslöffel Milch verquirlen und die Kartoffeln vorsichtig damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft ca. 15 Minuten backen. Währenddessen Quark und Joghurt verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken. Die Knoblauchzehe in den Quark pressen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch darübergeben. Filet in 4 Medaillons schneiden und zusammen mit den Herzoginkartoffeln und dem Quark servieren.





Rinderfilet mit Röstzwiebeln und Smashed Potatoes

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: normal

- 600 g Rinderfilet
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 EL Butterschmalz
- 1 TL Butter
- Fleur de Sel
- Pfeffer

Für die Smashed Potatoes:

- 1 kg Drillinge (mehligkochend)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

- 1 große Zwiebel
- 1/2 l Sonnenblumenöl
- 3 EL Mehl
- 1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Prise Salz

1 Für die Kartoffeln den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln 20 Minuten in Salzwasser kochen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem Topfboden flach drücken, sodass sie ca. 1,5 cm dick sind. Mit Öl bepinseln, salzen, pfeffern und ca. 30 Minuten im Ofen backen. Die Kartoffeln warm halten und den Ofen auf 80 °C herunterdrehen.

2 Das Rinderfilet parieren. Die Knoblauchzehen mit Schale andrücken. Den Rosmarin waschen und gut abtrocknen. Eine Pfanne stark erhitzen und Butterschmalz hineingeben. Das Fleisch von jeder Seite kurz scharf anbraten. Knoblauch und Rosmarin auf ein Stück Backpapier legen, das angebratene Fleisch dazulegen und gut verpacken. Im 80 °C heißen Backofen etwa 20–30 Minuten durchziehen lassen. Das Fleisch vor dem Anschneiden 2 bis 3 Minuten ruhen lassen. Mit Butter, Fleur de Sel und Pfeffer würzen und zum Servieren in fingerdicke Stücke schneiden.

3 Während das Fleisch durchzieht, die Zwiebel schälen und möglichst gleichmäßig in dünne Ringe schneiden. Einen kleinen Topf mit Sonnenblumenöl zum Frittieren aufstellen und erhitzen. In einer Schüssel Mehl und Paprikapulver vermischen und die Zwiebelringe darin portionsweise wenden. Das überschüssige Mehl von den Zwiebelringen abklopfen und diese bei mittlerer Hitze im Öl frittieren. Mit einer Schaumkelle entnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit einer Prise Salz abschmecken.



Das feine Stück aus der Rinderlende macht nur etwa 2 Prozent des Tieres aus und ist entsprechend kostspielig. Um den edlen Geschmack voll auszukosten, sollte ein Filet nicht komplett durchgegart - also „well done“ - serviert werden. Außen Röstaromen, innen ein saftiger rosa Kern, so schmeckt es den meisten am besten.



Entenbrustfilet mit Kartoffelklößen und Rotweinsoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: normal

4 Entenbrustfilets

Für die Knödel:

1 kg mehligte Kartoffeln

1 Ei

180 g feine Kartoffelstärke

1,5 TL Salz

1 Msp. Muskatnuss

Für die Rotweinsoße:

2 Zwiebeln

1 EL Butter

1 TL Tomatenmark

100 ml Rotwein

400 ml Geflügelfond

50 g eiskalte Butter

Salz, Pfeffer

1 Für die Soße die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten, mit Rotwein ablöschen. Unter Rühren fast vollständig einköcheln lassen. 1/3 des Fonds dazugeben, erneut einköcheln lassen. Den restlichen Fond zufügen, noch einmal aufkochen und die Soße durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die eiskalte Butter in Flöckchen mit einem Schneebesen einrühren.

2 In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Entenbrustfilets in einer Pfanne auf der Hautseite anbraten, bis die

Haut goldbraun und knusprig ist, in der Pfanne wenden und ca. 1–2 Minuten weiterbraten. Anschließend in Alufolie eingewickelt im Backofen nachziehen lassen. Dabei mithilfe eines Fleischthermometers auf die optimale Kerntemperatur von 65 °C achten, sodass die Entenbrust innen rosa bleibt.

3 Für die Knödel die Kartoffeln mit Schale für 25–30 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Ei, Kartoffelstärke, Salz und Muskat zugeben und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit bemehlten Händen zu Klößen formen. In siedendem, nicht kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten ziehen lassen.





Lammfilet mit Kartoffelgratin

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

700 g Lammfilet (oder Lammlachs, siehe Tipp)
3 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
Salz, Pfeffer

Für das Grillgemüse:

2 Paprika, rot
2 Auberginen
1 Zucchini
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelgratin:

800 g Kartoffeln, vorw. festkochend
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 ml Sahne zum Kochen
250 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Parmesan
80 g geriebener Käse
2 TL Butter

1 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Sahne und Milch in die Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan verrühren. Dann die Kartoffelscheiben fächerartig hineinlegen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Für 30 Minuten backen, dann mit geriebenem Käse und Butter-Flöckchen bestreuen und nochmal 30 Minuten backen.

2 Für das Grillgemüse die Paprika in Streifen schneiden, die Aubergine halbieren und kreuzweise einritzen, die Zucchini in Scheiben schneiden. Alles mit Olivenöl einpinseln, salzen und pfeffern. Die Aubergine und die Paprika für 40 Minuten zum Gratin in den Ofen geben, die Zucchini für ca. 20 Minuten. Nach Belieben kurz vor Ende der Garzeit mit der Grillfunktion des Ofens übergrillen. Wenn das

Gratin und das Gemüse fertig sind, den Backofen auf etwa 60 °C abkühlen lassen.

3 In einer grossen Pfanne etwas Olivenöl mit Knoblauchzehen und Rosmarin heiß werden lassen. Die Filets etwas salzen und in die Pfanne geben, rundherum ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen und die Pfanne in den vorgewärmten Ofen stellen, 5–7 Min. ruhen lassen.

TIPP

Lammfilets sind - entsprechend der Größe des Tieres - relativ klein. Alternativ kann auch Lammlachs gewählt werden, dies ist Fleisch aus dem Lammrücken, der ausgelöste Kotelettstrang. Dieses Fleisch ist ebenfalls sehr zart. Der Lammlachs ist etwas größer und dicker als das Filet und darf deshalb ca. 2 Minuten länger angebraten werden.



Hähnchenbrustfilet mit Spinat/Käse-Füllung und Gnocchi

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: normal

- 600 g Hähnchenbrustfilets
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 100 g Frischkäse
- 80 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Blattspinat
- 80 g geriebener Käse
- Für die Gnocchi:**
- 1,2 kg mehlig. Kartoffeln
- 250 g Mehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 EL Butterschmalz
- n.B. Parmesan

und das Fleisch mit Feta-Mix und Spinat füllen. Reibe-käse darüberstreuen. Das Fleisch im Ofen für 20–30 Minuten (je nach Dicke der Fleischstücke) garen.

3 Für die Gnocchi Kartoffeln weich kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Dann pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl und Ei zu den Kartoffeln geben und zügig zu einer glatten Masse vermengen. Dabei nur so viel Mehl verwenden, bis der Teig nicht mehr klebt und sich soft anfühlt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

1 Die Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und rundherum mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Frischkäse und Feta miteinander vermengen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch hineinpressen und Blattspinat dazugeben, kurz erwärmen bis der Spinat etwas zusammengefallen ist.

2 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. In die Filets kleine Schlitze schneiden, in eine Auflaufform geben

4 Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 fingerdicke Rollen formen und diese in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Kartoffelklöße in ca. 3 Portionen in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Wenn die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, diese mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Anschließend in der Pfanne mit etwas Butterschmalz knusprig anbraten und nach Belieben etwas Parmesan darüberhobeln. Dazu passt Feldsalat.

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



Schweinefilet mit Loaded Potatoes

Für 3 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: normal

1	Schweinefilet
1 TL	Senf
	Meersalz, Pfeffer
4 Zweige	Rosmarin
Für die Kartoffeln:	
100 g	Speckwürfel
3	große Kartoffeln (mehlig)
	Olivenöl
2 EL	Butter
	Salz, Pfeffer
200 g	saurer Sahne
100 g	Cheddar, gerieben
etwas	Schnittlauch

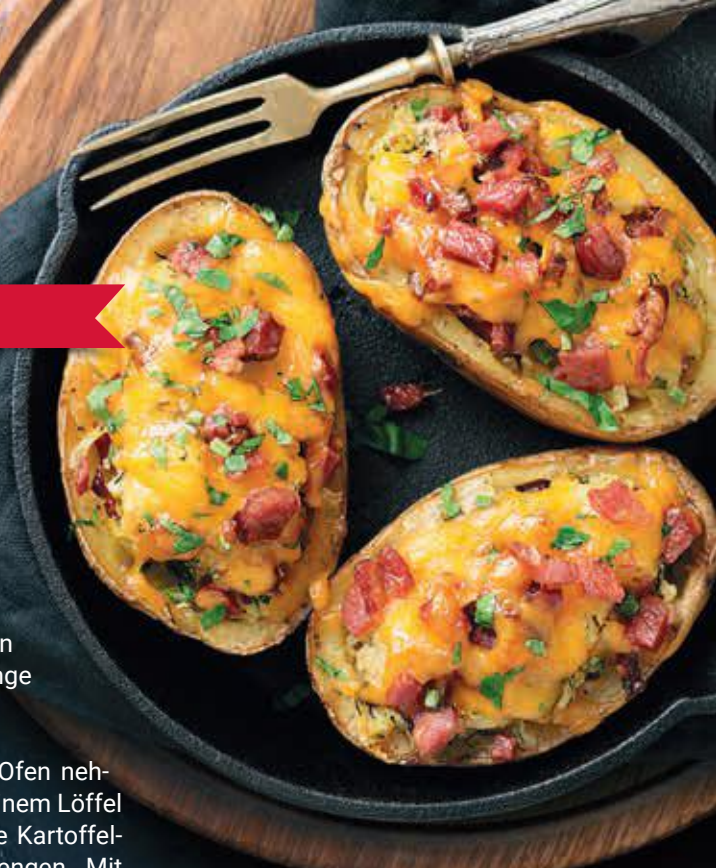
1 Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln dünn mit Öl einreiben und einige Male mit einer Gabel einstechen. Auf einen Rost setzen und je nach Größe 50 bis 70 Minuten backen, bis sie innen weich sind. In der Zwischenzeit das Fleisch vorbereiten.

2 Das Schweinefilet von Sehnen befreien und mit Senf einreiben, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Filet runderum darin anbraten, 2 Zweige Rosmarin mitbraten. Anschließend mit den anderen beiden Rosmarinzweigen in Alu-

folie einwickeln und auf einem Backblech für ca. 20 Minuten bei 170 °C garen.

3 Die Speckwürfel in einer Pfanne knusprig auslassen, zum Abkühlen beiseite stellen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

4 Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und halbieren. Mit einem Löffel etwas aushöhlen und die Kartoffelmasse mit Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zurück in die Kartoffeln geben. Mit saurer Sahne bestreichen, Käse aufstreuen und kurz wieder in den Ofen stellen, bis der Käse geschmolzen ist. Speck und Schnittlauch aufstreuen. Mit dem aufgeschnittenen Filet servieren, dazu passen z.B. Pesto oder BBQ-Soße und ein frischer Salat.





Zu Gast auf ...

Mallorca

Ach, Mallorca, du Schöne! Böse Zungen behaupten ja, die spanische Sonneninsel im Mittelmeer wäre insgeheim das 17. Bundesland Deutschlands. Das könnte daran liegen, dass jedes Jahr unzählige Deutsche auf Mallorca Urlaub machen. Aber mal ehrlich, wer kann es ihnen verdenken, denn die größte Insel der Balearen, rund 170 Kilometer Luftlinie vom spanischen Festland entfernt, ist traumhaft schön. Wer sich am Flughafen ins Mietauto setzt, kann die Insel locker an einem Tag bereisen. Von Nord nach Süd sind es 78 Kilometer, von Ost nach West fährt man 98 Kilometer.

Man findet dort alles: Malerische Orte, wie das mittelalterlich anmutende Artà im Nordosten, den wunderschönen Küstenort Sóller im Nordwesten, das mondäne und historische Alcúdia an der gleichnamigen Bucht oder die Hauptstadt Palma de Mallorca mit ihrer verwinkelten Altstadt und der mächtigen Kathedrale am Hafen. Beeindruckend ist auch die Natur der Insel. Dort gibt es mit der Serra de Tramuntana nicht nur einen 15 Kilometer langen Gebirgszug mit Gipfeln bis zu 1000 Meter Höhe, sondern auch insgesamt 550 Kilometer Küstenlinie. Und was für eine Küste! Nicht nur kilometerlange Sandstrände, sondern auch Felsen, Klippen und versteckt liegende verträumte Buchten. Und jede Menge Mandelbäume, die Ende Januar zu blühen beginnen, wenn in Deutschland noch Schnee fällt. Mehrere Millionen betörend riechende Mandelbäume verwandeln die Insel dann in ein traumhaftes Blütenmeer in allen Schattierungen von Weiß und Rosa.

Wilde Natur, Sonne satt, historische Städte und herzliche Menschen. Mallorca gilt nicht ohne Grund als des Deutschen liebste Insel. Erwähnten wir die Sonne schon?

Mitgebracht haben die Bäume einst die Mauren, die ab dem 10. Jahrhundert auf der Insel regierten. Das warme Klima gefiel den Bäumen gut und noch heute findet man viele typische mallorquinische Spezialitäten, die Mandeln enthalten, wie der Mandelkuchen Gato de Almendra, der Mandelkäse sowie der Mandellikör Flor d'Amentella. Die Küche der Mallorquiner ist geprägt von der langen Geschichte der Insel und ist sehr mediterran. Gemüse, wie Paprika, Tomaten, Zucchini, Auberginen und Knoblauch findet man in fast jedem Gericht. Dazu kommen Fisch und Meeresfrüchte, frisch gefangen aus dem Meer sowie Fleischgerichte mit viel Lamm und Schweine-

fleisch. Schon Mittags gibt es oft drei Gänge – für die Mahlzeiten lässt man sich Zeit. Auch abends speist man gerne üppig. Gestartet wird mit Brot, Oliven und manchmal auch etwas Aioli. Dann gibt es Salat oder Suppe, wie die deftige Sopa Mallorquin (Kohl- oder Fischsuppe) oder Sopa de Pescado (Fischsuppe). Danach geht es weiter mit einem Hauptgericht, das man auf Spanisch Segundo Plato nennt. Dazu reichen die Mallorquiner Fleischgerichte wie Costillas de cordero (Lammkoteletts), die rote Wurst Sobrasada de Mallorca oder auch Fisch. Zum Dessert gibt es wahlweise Obst oder Flan, der spanische Pudding mit Karamellcreme. Runtergespült wird es mit einem Gläschen Anislikör, den man auf Spanisch Hierbas und auf Katalanisch Herbes nennt. Beide Sprachen werden auf der Insel gesprochen. Also Buen provecho oder auch Que aprofiti - guten Appetit!

Pa amb Oli mit Mallorquinischem Bauernbrot

Für 12 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std., 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Für das Bauernbrot:

500 g	Weizenvollkornmehl
20 g	frische Hefe
1 TL	Zucker
400 ml	Wasser
1/2 EL	Schweineschmalz
5 EL	Natursauerteig
	Butter zum Einfetten

Für den Belag:

24 Scheiben	Serrano Schinken
12	Knoblauchzehen
6	Tomaten
3 EL	Olivensalz
	Meersalz
12	Gewürzgurken

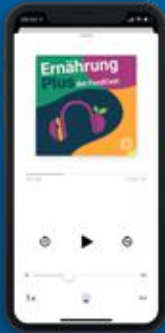
1 Für das mallorquinische Bauernbrot gut 300 g Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe dort hinein bröseln. Den Zucker dazugeben, 100 ml Wasser über die Hefe gießen und auflösen lassen. Die Schüssel abgedeckt ca. 20 Minuten an einen warmen Ort stellen.

2 Das restliche Wasser in einem Topf erwärmen. Darin das Schmalz auflösen. Den Natursauerteig in die Schüssel zur Mehl-Hefe geben und alles verrühren. Das Wasser-Schmalz-Gemisch langsam dazufügen und mit dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche für rund 5 Minuten kräftig durchkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort weitere 30 Minuten gehen lassen. Noch einmal durchkneten und zu einem runden Laib formen. Mit Mehl bestäuben, leicht flach drücken und erneut 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

3 Eine hitzebeständige Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen. Das Brot auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

4 Den Knoblauch schälen und halbieren. Die Tomaten waschen und halbieren. Die warmen Brotscheiben erst mit den Knoblauchzehen einreiben, dann mit jeweils einer Tomatenhälfte. Die Brote mit Olivenöl beträufeln und salzen. Mit Serrano Schinken belegen. Die Gewürzgurken längs dritteln und auf die Brote verteilen. Auf Mallorca gibt es zu den Broten oft noch Kapern, Oliven oder eingelegtes Gemüse.





Ernährung plus
In dem informativen Podcast von Manon Struck-Pacyna und Marc Erny geht es um Essen, Lebensmittel, Ernährung und Gesundheit. Zu den Themen haben sie und ihre Gäste jede Menge Tipps auf Lager und kennen die neuesten Trends.



<https://www.podcast.de/podcast/1037467/ernaeh-rung-plus-der-foodcast>



prime video

Um die Welt mit Zac Efron



Man kennt Zac Efron eher aus Filmen wie „Highschool Musical“ oder „The Greatest Showman“. In seiner informativen und spannenden Doku geht der Schauspieler mit dem grünen Gewissen aber ganz anderen Fragen nach. Sehenswert.

<https://www.netflix.com/watch/81383165>

Voll im Trend: Hot Cider

Weihnachten ist längst vorbei, der letzte Glühwein wurde schon vor Wochen genossen. Das Wetter schreit aber trotzdem nach einem Getränk, das weder Tee noch heißer Kakao ist? Dann wird es Zeit für hot Cider. In England nennt man das Getränk auch „hot mulled Apple Cider“. Dafür braucht es neben einem guten Apfelsaft noch jede Menge Gewürze. Für 4 Tassen hot Cider gibt man 1 Liter naturtrüben Direkt-Apfelsaft in einen Topf. Dann schneidet man eine Bio-Zitrone und einen Apfel in Scheiben und gibt diese dazu. Ebenfalls kommen 6 Gewürznelken, 5 Pimentkörner, 2 Sternanis und 2 Stangen Zimt mit in den Topf. Wer hinterher keine Lust hat, die Gewürze einzeln aus dem Topf zu fischen, packt sie in ein Teesieb oder einen Teefilter und hängt sie in den Topf. Alles bei kleiner Flamme erhitzen (nicht kochen) und 15 Minuten ziehen lassen. In Tassen füllen und bei Bedarf etwas nachsüßen. Wer mag, gibt noch einen Schuss frischgepressten Orangensaft dazu. Wem jetzt doch wieder weihnachtlich zumute wird, kann sich das Getränk ja für die nächste Weihnachtsfeier merken. Die kommt bekanntlich schneller, als man denkt.



Welt-Mettbrötchen-Tag

Wer auf die Idee zu diesem besonderen Aktionstag gekommen ist, steht nicht fest. Klar ist aber, der besondere Tag der „Maurermarmelade“ ist der 14. Februar. Und wer sind wir, wenn wir die Sinnhaftigkeit eines solchen Tages in Abrede stellen? Eben. Seit 2018 wird also an diesem besonderen Tag dem leckeren Brotaufstrich gehuldigt. Bekannt ist die Masse übrigens auch als Thüringer Mett oder Hackepeter. Aber egal, unter welchem Namen Sie es genießen, es ist immer gehacktes oder durchgedrehtes Schweinehack, gemischt mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und, je nach Geschmack, jeder Menge Zwiebeln. Hübsch drapiert auf frischen Brötchen ist es ein beliebter Snack, nicht nur für Maurer. Und wie kann man den Tag am besten begehen? Natürlich mit einem Mettbrötchen.



Kennst du das schon?

Merguez

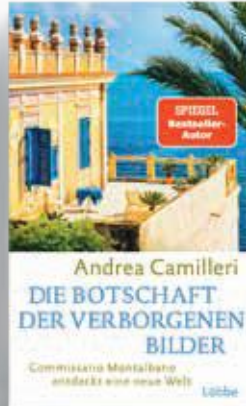
Schon wieder so ein spannender Name! Hinter Merguez verbirgt sich diesmal aber weder ein Special Cut noch eine neue französische Weinsorte. Merguez sind leckere Hackfleischwürste, die eigentlich aus der marokkanischen Küche kommen. Mittlerweile findet man die scharfen Teile aber auch immer mehr in Deutschland.

Wurden die länglichen Würste früher noch traditionell aus Lammfleisch gemacht, bestehen sie mittlerweile eher aus Lamm- und Rindfleisch. Das Fleisch wird dann mit Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauch, Harissa und Pfeffer gewürzt. Man kann Merguez - das Wort stammt vom arabischen Wort Mirqāz ab, was übersetzt Würstchen bedeutet - prima auf dem Grill zubereiten, aber auch frisch aus der Pfanne schmecken sie toll. Bei unseren französischen Nachbarn sind Merguez übrigens ein Renner. Dort kennt man die scharfen Würstchen schon länger.



Spannender Lesestoff im Februar

Dem kalten Februarwetter in Gedanken entfliehen? Kein Problem, wir haben da den perfekten Buchtipp für Sie. Der entführt sie ins sommerliche Italien:



In seinem 25. Fall schickt Autor Andrea Camilleri seinen Helden Commissario Salvo Montalbano auf die Jagd nach einem düsteren Familiengeheimnis. Denn in dem sonnigen Küstenstädtchen Vigàta will eine schwedische Produktionsfirma einen Film mit Sechzigerjahre-Flair drehen und fragt nach alten Fotos aus der Zeit. Was dabei herauskommt, bringt alte Geheimnisse ans Licht, die den Commissario nicht kalt lassen.

„Die Botschaft der verborgenen Bilder“,
Andrea Camilleri
304 Seiten, 23 Euro

Food Trend 2023: Regenerative Food

Hinter diesem Trend steckt die Absicht, Lebensmittel so zu produzieren, dass die Böden, in denen sie wachsen, nicht ausgelaugt werden. Denn droht Ackerflächen Überdüngung und Versiegelung, ist ein Anbau von Lebensmittel oder die Ernährung von Tieren nicht mehr möglich. Eine regenerative Landwirtschaft, die die Böden erhält und schützt, aber auch Konzepte, wie Solidarische Landwirtschaft oder Urban Farming können dies verhindern. Ein Trend, auf den auch immer mehr Spitzenköche und Lebensmittelhersteller schauen.

Valentinstag

Wahrscheinlich haben Sie es schon an der verstärkten Werbeflut bemerkt: Am 14. Februar ist Valentinstag. Eigentlich steckt hinter der Idee, lieben Menschen Blumen oder andere kleine Aufmerksamkeiten zu schenken, ein sehr alter Brauch. An dem ist einerseits der heilige Bischof Valentin von Terni Schuld, der laut Legende im 3. Jahrhundert viel Gutes tat. Andererseits hat auch der englische Dichter Geoffrey Chaucer, der im 14. Jahrhundert darüber schrieb, einiges mit der Entstehung des Valentinstags zu tun. Vom Floristenhandwerk und von Pralinenherstellern ganz zu schweigen. Doch egal, wer nun den Ausschlag dazu gab: Wir alle freuen uns doch über eine Aufmerksamkeit, oder?

TRAUM IN ROSAROT





QUICHES, PASTETEN & CO.

DIESEN HERZHAFTEN KUCHEN KANN KEINER WIDERSTEHEN ... PIE, TARTE, QUICHE, PASTETE - EGAL, WIE IHR HEISST: EINE GROSSE PORTION, BITTE!

Die Zubereitung von Pasteten - also fein zerkleinertes Fleisch in einer oft kunstvoll gestalteten Teighülle - ist eine alte, hoch geschätzte Kunst. In der Renaissancezeit waren Pasteten häufig der dekadente Höhepunkt eines Festmahls bei Adeligen. Sie wurden mit damals sehr teuren Gewürzen aus dem Orient verfeinert und teilweise in Form

von Schwänen, Hirschen oder anderen Tieren hergestellt. Manchmal enthielten sie sogar Behälter mit lebenden Vögeln, die dann beim Aufschneiden der Pastete aufflogen. Ein Glück für die Vögel, dass so etwas heute nicht mehr angesagt ist! Heute sind die klassischen Pasteten ein wenig in Vergessenheit geraten - wer aber die Dekadenz frü-

herer Tage aufleben lassen möchte, findet auf Seite 18 ein entsprechendes Rezept - natürlich ohne lebende Vögel. Andere herzhaftes Gerichte mit Blätter- oder Mürbeteig sind auch heute noch beliebt. Kleine Hackfleischpasteten oder Quiches eignen sich zum Beispiel wunderbar als Mitbringsel für ein Partybuffet oder für ein Picknick.

Schlemmergulasch im Blätterteig

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: normal

500 g	Rindergulasch
500 g	Schweinegulasch
400 g	Zwiebeln
3	Möhren
1	Porree Stange
2 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Majoran
2 EL	Mehl
200 ml	Rotwein
1 EL	Butter
2 Rollen	Blätterteig
1	Eigelb
2 EL	Milch

1 Rinder- und Schweinegulasch bei Bedarf kleiner schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln, Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Porree waschen und in Ringe schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise anbraten und kurz beiseitestellen. Zwiebeln in dem Bratfett anrösten. Fleisch wieder in den Topf geben,

mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und mit Mehl bestäuben.

2 800 ml Wasser und den Rotwein angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren. Für die letzten 20 Minuten Möhren und Porree dazugeben.

3 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform buttern und mit Blätterteig auslegen. Das

Gulasch daraufgeben und mit der zweiten Rolle Blätterteig abdecken, dabei den Rand gut andrücken. Mit einem scharfen Messer den Teig quer einschneiden. Eigelb mit Milch verschlagen und den Teig damit bestreichen. Im Backofen 15-20 Minuten backen, bis der Blätterteig knusprig aufgegangen ist.





Quiche mit Hähnchenfleisch und Zucchini

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Minuten + Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: normal

Für den Teig:

250 g Mehl
 10 g frische Hefe
 1 TL Zucker
 2 EL Pflanzenöl
 1 TL Salz
 Mehl zum Arbeiten

Für den Belag:

250 g Hähnchenbrustfilet
 250 g Zucchini
 2 Zwiebeln
 2 EL Butter
 Salz, Pfeffer, Muskat
 200 g Schmand
 3 Eier
 100 ml Schlagsahne
 100 g geriebener Emmentaler
 1/2 Bund Petersilie

ren. Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Dann Öl, Salz und weitere 100 ml lauwarmes Wasser zugeben, zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Weitere 30 Minuten gehen lassen.

2 Hähnchenbrustfilet würfeln. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer heißen Pfanne in 1 EL Butter glasig anschwitzen. Zucchini zugeben, 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die übrige Butter in die Pfanne geben und das Hähnchenfleisch darin knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Schmand mit Eiern, Sahne und Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Quicheform mit Backpapier auslegen.

4 Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmal durchkneten, ausrollen und die Form damit auskleiden, dabei einen Rand hochdrücken. Das Hähnchen und Gemüse auf dem Teig verteilen und den Guss darüber geben. Im Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Hefe hineinbröckeln, mit Zucker und 2–3 EL lauwarmem Wasser verrüh-



Klassische Fleischpastete

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: schwierig

200 g	Reh- oder Hirschfilet
250 g	Rehfleisch aus der Keule
100 g	Schweineschnitzel
200 g	grüner Speck
1	Bio-Zitrone
1	Bio-Orange
1 TL	Wacholderbeeren
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Nelken- und Ingwerpulver
1 EL	Rapsöl
1/2 EL	Butter
40 g	Pistazienkerne
Für den Teig:	
325 g	Mehl
1 TL	Salz
1	Ei (getrennt)
175 g	kalte Butter

1 Das Fleisch von allen Sehnen und Fettstücken befreien. Bis auf das Filet alles etwa 1 cm groß würfeln, auch den Speck, und im Kühlschrank oder Gefrierfach kaltstellen.

2 Zitrone und Orange heiß abwaschen und die Schale abreiben. Die Orange und 1/2 Zitrone auspressen. Wacholderbeeren fein zerdrücken und mit der Orangen- und der Zitronenschale, 1 gehäuften TL Salz, Pfeffer, Muskat, Nelken- und Ingwerpulver mischen und auf Fleisch und Speck verteilen. Fleisch wieder kaltstellen.

3 Das Filet salzen und pfeffern. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, das Filet darin bei starker Hitze rundum anbraten und herausnehmen. Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne gießen und 2 Minuten einkochen lassen. Über das Filet tröpfeln.

4 Für den Teig Mehl, Salz, Eiweiß und die Butter in Flöckchen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Dabei nach und nach etwa 5 EL kaltes Wasser unterarbeiten. Teig auf wenig Mehl knapp 1/2 cm dick ausrollen. Mit einer Pasteten- oder Kastenform von etwa 22 cm Länge Teigstücke für Boden, Seiten und Deckel zuschneiden. Teig in die Form geben und die Kanten gut zusammendrücken. Den Deckel auf einer Platte oder einem Teller bereitlegen. Alles etwa 1 Stunde kühlen.

5 In der Zwischenzeit das gewürfelte Fleisch mit Gewürzen in Portionen kurz im Mixer zerkleinern. Pistazien hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kühlstellen.

6 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Etwa die Hälfte der Füllung in der Form

auf dem Teig verteilen. Das Filet darauflegen, mit der übrigen Füllung bedecken und glatt verstreichen. In den Teigdeckel zwei Löcher schneiden oder den ganzen Teigdeckel mit ein paar Schlitzen versehen. Deckel auflegen und an den Seiten gut andrücken. Nach Belieben können aus dem restlichen Teig noch Formen ausgeschnitten oder ausgestochen werden, um den Deckel damit zu verzieren.

7 Das Eigelb verquirlen und den Teig damit einpinseln. Die Pastete 15 Minuten backen, dann die Hitze auf 160 °C reduzieren und noch mal etwa 35 Minuten backen. Die Pastete aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und geschnitten servieren.



TIPP

In den Teigdeckel müssen immer Löcher oder Schlitze geschnitten werden, aus denen der Dampf wie aus einem Kamin entweichen kann. Beim Garen schrumpft die Füllung ein wenig zusammen. Deshalb werden die ausgekühlten Pasteten häufig durch diese „Kamine“ mit flüssigem Gelee gefüllt. Dieses wird beim Erkalten fest und die Pastete erhält beim Aufschneiden in Scheiben ein schönes Schnittbild ohne Hohlräume.

Kleine Quiches Lorraines

Für 6 Tartelettes

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Für den Mürbeteig:

200 g Mehl

1 TL Salz

100 g Butter

1 Ei

Für die Füllung:

150 g Speckwürfel

600 g Zwiebeln

2 EL neutrales Speiseöl

200 g Crème fraîche

100 g Sahne

3 Eier

100 g geriebener Käse

1 EL gehackter Majoran

Kümmel, Salz, Pfeffer

ben und bei mittlerer Hitze ca. 4–5 Minuten glasig dünsten. Speckwürfel zugeben. Braten bis die Zwiebeln eine leichte Farbe bekommen. Beiseite stellen.

Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Ca. 11 cm große Kreise ausstechen und die Förmchen damit auslegen. Mit der Gabel einige Male in die Böden stechen. Crème fraîche, Sahne und Eier mit dem Schneebeesen glattrühren. Käse, Kräuter und Gewürze zugeben. Zwiebelmasse zugeben. Die Förmchen bis zum Rand mit der Füllung befüllen und für 20 Minuten im Ofen backen.

1 Mehl mit Salz mischen. Butter in Stücken, Ei und Wasser zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, in Folie wickeln und mindestens 15 Minuten kaltstellen. Sechs Tarteförmchen (ca. Ø 8 cm) einfetten. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

2 Zwiebeln abziehen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln zuge-



Die Mini-Quiches können hervorragend eingefroren werden. Je nach Bedarf, einfach einzeln herausnehmen und bei 180 °C für 15 Minuten aufbacken. Perfekt für spontane Besucher.

Unsere Entdeckungsreise durch die deutsche Eintopfgeschichte und unsere Erinnerung daran geht weiter. Diesen Monat haben wir Wirsing-Eintopf mit ganz viel Schweinenackern und leckerer Mettwurst ausgesucht. Hand aufs Herz, diese Mischung ist die Beste überhaupt, wenn es draußen so richtig kalt ist. Denn dieser Eintopf wärmt so richtig schön durch. Also, genau richtig für winterliches Februarwetter, oder?

Das war schon früher so, wenn Mutti uns Wirsing-Eintopf gekocht hat. Bei ihr war der Schweinenackern ganz zart, während das Gemüse genau richtig durch war. Mit unserem Rezept kriegen Sie diesen leckeren Eintopf aber garantiert genauso gut hin.

Variation gefällig?

Rezepte für Wirsing-Eintopf gibt es viele. Muttis Eintopf enthielt aber immer Schweinenackern. Diese besondere Partie ist gut durchwachsen und eignet sich perfekt als Suppenfleisch. Wer es noch würziger mag, nimmt Lamm- oder Hammelfleisch aus Schulter oder Nacken. Doch auch Rindfleisch aus der Hüfte lässt sich prima mit dem Wirsing schmoren. Seine langen Fasern werden durch das lange Köcheln schön mürbe und geben der Suppe ein tolles Aroma. Lecker sind auch kleine Hackbällchen aus Rinderhack. Auch die Wurst lässt sich variieren. Statt Mettenden kann man auch Cabanossi oder Salsiccia nehmen. Und auch bei diesem Eintopf gilt: Man kann ihn gut schon am Vortag vorbereiten und kochen. Am folgenden Tag schmeckt er, gut durchgezogen, noch mal so gut.

Schweinenackern ist die Verlängerung des Kotelettstranges aus der vorderen Schweinehälfte. Man bezeichnet ihn auch als Hals oder Kamm.



Das schmeckt ja wie bei Muddern!

Wirsing-Eintopf mit Schweinenackern

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Schweinenackern
4	Mettenden
2	Zwiebeln
500 g	Kartoffeln
2	Möhren
1000 g	Wirsing
750 ml	Gemüsebrühe
40 g	Schweineschmalz
1/4 TL	gemahlener Kümmel
	Salz, Pfeffer

1 Den Schweinenackern abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Mettenden in dicke Scheiben schneiden.

2 Die äußeren harten Blätter vom Wirsing sowie den groben Ansatz unten entfernen. Den Wirsing halbieren, vierteln und den festen Strunk heraus schneiden, danach fein hobeln oder mit einem Messer fein in Streifen schneiden.

3 In einem großen Topf das Schmalz erhitzen, das Fleisch darin rundum braun anbraten. Zwiebeln zum Fleisch geben und andünsten. Salzen und pfeffern und mit etwas Brühe ablöschen. Bei kleiner Flamme etwa 30 Minuten garen lassen.

4 Mettenden, Kartoffeln und Wirsing dazugeben, mit Brühe auffüllen. Abgedeckt weitere 30 Minuten köcheln lassen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfiffiger Nudleinsatz

Aus der italienischen Küche ist Pasta nicht wegzudenken. Doch, wer hätte gedacht, dass sie in trockener Form noch zu etwas völlig anderem taugen? Sie sind eine Geheimwaffe, um Käse schimmelfrei zu halten. Denn Käse in einer Frischhaltebox aufbewahrt, neigt dazu, Schimmel anzusetzen. Die kleinen Sporen bilden sich gerne, wo Kondenswasser anfällt. Doch die trockene Pasta saugt diese Feuchtigkeit einfach auf und lässt den Käse nicht austrocknen.



Perfekte Soße

Was wäre das Sonntagsessen ohne eine leckere Soße? Genau, nur halb so schön. Denn gerade zum Braten gehört Soße unbedingt dazu. Um sie anzudicken, rührt man am besten Mehl in etwas kaltem Wasser an und kippt die Mischung dann in die kochende Soße. So verschwindet auch der mehliges Geschmack. Wer kein Mehl verwenden möchte, kann auch kalte Butter verwenden. Sie dickt die Soße ebenso gut an.



Hättest du's gewusst? Küchentipps für...

...die richtigen Messer

Die Auswahl ist groß. Doch welche Messer brauche ich wirklich in der Küche?

Kochen ohne Messer geht nicht. Wie sonst schält man Gemüse, zerteilt Fleisch, filetiert Fisch oder sticht man Kartoffeln an, um zu prüfen, ob sie schon gar sind? Doch welches Messer brauche ich wofür?

Schälmesser

Ohne Schälmesser geht gar nichts. Mit einem Schälmesser mit gewölbter Klinge schneidet man perfekt Kartoffeln oder rundes Obst wie Äpfel. Schälmesser mit gerader Klinge braucht man für Möhren oder Gurken.

Kochmesser

Fisch, Fleisch oder Gemüse zerteilt man mit einem Kochmesser oder seinem japanischen Pendant, dem Santoku. Mit der scharfen Klinge bekommt man Fasern gut zerteilt, allerdings sollte man damit keine Knochen oder anderes Hartes schneiden. So kann die Klinge beschädigt werden. Für solche Dinge nimmt man lieber ein Universalmesser. Auch Kräuter lassen sich mit der leicht abgerundeten Klinge hacken.

Universalmesser

Mit ihnen kann man perfekt Fleisch würfeln oder kleinschneiden.

Filetirmesser

Das besondere am Filetirmesser ist die lange, dünne und flexible Klinge. Damit kann man perfekt Fischhäute oder auch Silberhäute durchtrennen. Auch Obst kann man damit filetieren.

Brotmesser

Die wellenförmig geschliffene Klinge ist perfekt geeignet, um die knusprige Kruste von Brot aufzubrechen.

Ausbeinmesser

Mit der kurzen, schmalen und leicht gebogenen Klinge kommt man an jeden Knochen heran.

Made in Solingen:

Die Qualitätsmesser aus der Solinger Messer-manufaktur Felix begleiten einen ein Leben lang.



Kochen mit Gewürzen

Kümmel

Gewürze geben Gerichten den nötigen Pfiff, verfeinern die Zutaten und bringen bestimmte Geschmacksnuancen erst richtig hervor. Gewürze können aber auch noch mehr. Sie haben viele nützliche Funktionen und machen ein Gericht oftmals besser bekömmlich.

Das trifft auch auf Kümmel zu, den man regional auch Wiesen-Kümmel oder Gemeinen Kümmel nennt. Er gehört zur Familie der Doldenblütler. Entweder hasst man die sichelförmigen Samen der Pflanze oder man ist ein Fan und liebt den intensiven Geschmack. Kümmel ist eines der ältesten Gewürze, die in der Küche verwendet werden und kam schon 3000 vor Christus als Würzmittel zum Einsatz. Fand man Kümmel früher von Vorderasien bis zum Mittelmeerraum, macht er mittlerweile auch im heimischen Garten eine gute Figur. Er ist eher mild im Geschmack und wird gerne bei Rezepten mit Kohl, Suppen, Braten, Fleischgerichten und Brot verwendet. Er hat eine verdauungsfördernde Wirkung, ist reich an Ballaststoffen, enthält hochwertige Fettsäuren und Proteine und wirkt antioxidativ. Als Tee genossen, wirkt er Wunder gegen Blähungen und Krämpfe. Aus der Familie der Doldenblütler stammt auch der Kreuzkümmel. Allerdings gehört er zu einer anderen Gattung und hat einen ganz anderen Geschmack. Denn Kreuzkümmel ist eher süßlich-scharf, was an dem ätherischen Öl Cuminaldehyd liegt, das in den Samen steckt. Daher stammt übrigens auch der Name, unter dem man Kreuzkümmel noch kennt: Cumin. Kreuzkümmel wird gerne in der indischen, aber auch persischen, türkischen oder griechischen Küche verwendet. Allerdings kann man ihn aufgrund seines starken Eigengeschmacks schlecht mit anderen Gewürzen kombinieren. Kümmel wie auch Kreuzkümmel findet man gemahlen oder als ganze Samen im Gewürzregal. Auch die gesundheitsfördernde Wirkung teilt der Kreuzkümmel mit seinem Verwandten. Er gilt als genauso verdauungsfördernd und magenberuhigend wie Wiesen-Kümmel.

Zwiebelkuchen

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 90 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Für den Hefeteig:

125 ml	Milch
200 g	Mehl
10 g	frische Hefe
1 Prise	Salz
1	Ei
2 EL	Speiseöl

Für den Belag:

100 g	Speck
750 g	Zwiebeln
3 Zweige	Thymian
3	Eier
200 g	saure Sahne
1/2 TL	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Kümmel

- Milch etwas erwärmen. Mehl in eine Schüssel sieben. Die Hefe in eine Mulde im Mehl bröckeln. Mit etwas Milch und Mehl vom Rand vermischen. Den Vorteig zugedeckt für ca. 5 Minuten gehen lassen.
- Die übrige Milch, Salz, Ei und Öl zum Teig geben. Alles zu einem glatten Teig vermengen, zu einer Kugel formen und zugedeckt

an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

- Zwiebeln schälen und fein würfeln. Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Abkühlen lassen.
- Hefeteig nochmal kräftig kneten und rund ausrollen. Eine Springform (Ø 28 cm) fetten und mit Teig auslegen. Dabei einen Rand hochziehen. 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. In einer Schüssel die Eier aufschlagen und schaumig rühren. Saure Sahne, Salz, Pfeffer, Thymian und Kümmel zugeben und alles vermischen. Zwiebeln und Speck unter die Eier-Sahne-Masse mischen und diese auf dem Teig verteilen. Zwiebelkuchen ca. 35–40 Minuten goldbraun backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.





Gebratene Hähnchenkeulen mit Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 80 Minuten

+ Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

4 ganze	Hähnchenkeulen
1 kg	Kartoffeln
9	Knoblauchzehen
1/2	Zitrone
4 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
2 TL	Kümmel
Für die Marinade:	
4 Zweige	Thymian
1/2	Zitrone
6 EL	Olivenöl
2 TL	mittelscharfer Senf
	Salz, Pfeffer

und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen. Sechs Zehen leicht andrücken, drei Zehen in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zitrone halbieren und nur eine Hälfte auspressen. Für die Marinade das Olivenöl mit Senf und dem Zitronensaft in eine Schale geben und verrühren. Thymianblättchen unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln und angedrückten Knoblauchzehen in eine Schüssel geben, mit der Marinade vermischen und 30 Minuten ruhen lassen.

papier belegtes Backblech geben und für 60 Minuten garen. Die Kartoffeln nach 30 Minuten dazugeben und garen, bis alles schön knusprig ist. Dazu passt ein grüner Salat.



Hähnchenkeulen haben ein etwas dunkleres Fleisch und werden entweder mit oder ohne Haut und Knochen zubereitet. Sie haben mehr Fett und sind deshalb auch aromatischer im Geschmack als zum Beispiel das weiße Brustfleisch. Der Fettgehalt sorgt auch dafür, dass sie beim Garen nicht so schnell austrocknen.

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen, trocknen

2 Die Hähnchenkeulen abtupfen, die Knoblauchscheiben unter die Haut schieben und alles mit Olivenöl einreiben. Salzen, pfeffern und mit Kümmel bestreuen. Auf ein mit Back-



Fleischwurst - die Lieblingswurst schlechthin



Sie ist lecker, vielseitig und schmeckt warm wie kalt. Nicht ohne Grund gilt die Fleischwurst als die mit Abstand beliebteste Wurst der Deutschen. Rund 6,2 Kilo verspeist jeder von uns statistisch gesehen pro Jahr. Hand hoch, wer sich hier wiederfindet. Wetten, jetzt sind fast alle Hände oben? Eben. Fleischwurst ist einfach lecker. Ein guter Grund, zu erzählen, was sich hinter dem Dauerbrenner verbirgt.

Fleischwurst ist eigentlich eine ganz typische Brühwurst. Darunter versteht man Wurst, die durch Brühen oder andere Methoden hitzebehandelt wurde und so eine schnittfeste Struktur erhält. Man kennt die Wurst unter vielen Namen: In Deutschland wird sie zum Beispiel auch als „Lyoner“ bezeichnet. Diesen Namen hat sie, weil der Ursprung der Fleischwurst im französischen Lyon liegen soll. Dort kennt man sie unter dem Namen „Cervelas“. Von Lyon aus nahm sie ihren Siegeszug auf und ist jetzt auch international zu finden. Sogar in den USA isst man Fleischwurst. Dort heißt sie allerdings „Bologna“ oder auch „Baloney“.

Die Deutschen waren am weltweiten Siegeszug „ihrer“ Fleischwurst nicht ganz unbeteiligt. Auswanderer brachten das Rezept aus der Heimat mit: Die überaus beliebte schwedische Faluwurst geht beispielsweise auf die deutschen Bergarbeiter in der Region Falun zurück. Das Wurstbrät enthält aber, anders als unsere deutsche Fleischwurst, einen hohen Anteil Rindfleisch sowie Kartoffelmehl als Bindemittel.

Entwickelt wurde das Rezept der Fleischwurst schon im 16. Jahrhundert. Damals färbte man die Wurst noch mit teurem Safran ein und verlieh ihr

den rosa Farbton. Mittlerweile verzichtet man aber auf diese Zutat.

Heute wird Fleischwurst aus gepökeltem Schweine- und Rindfleisch und Speck hergestellt. Dazu kommen noch jede Menge Gewürze. Und wenn wir sagen „jede Menge“, meinen wir das tatsächlich so, denn das Rezept enthält neben Knoblauch, Ingwer, Koriander und Kardamom auch Kurkuma sowie Muskat und weißen Pfeffer. Je nach Region variieren diese Zugaben allerdings, mal ist mehr Knoblauch enthalten, mal mehr Pfeffer oder Ingwer. Jeder Fleischer hat aber auch sein ganz eigenes traditionelles Rezept für die Zubereitung „seiner“ Fleischwurst. Zu all diesen Zutaten kommt noch Nitritpökelsalz, dann wird alles zusammen mit Eis fein gekuttert und in Därme gefüllt. Die Würste werden anschließend gebrüht und leicht heißgeräuchert.

Angeboten wird die Fleischwurst in gleich drei Qualitätsstufen. Da gibt es einfache Fleischwurst, Fleischwurst extra und Lyoner. Je mehr schieres Muskelfleisch enthalten ist, umso höher die Qualitätsstufe. Daneben findet man auch noch Lyoner mit Einlagen. Diesen Würsten werden vor dem Abfüllen in die Därme noch Zutaten wie Paprika, eingelegte Gurken oder auch Champignons beigefügt.

Wie alle Brühwürste kann man Fleischwurst 2 bis 4 Tage bei 0 bis 4 °C im Kühlschrank lagern. Sie lässt sich aber auch gut einfrieren.

Kaufen kann man Fleischwurst meist als Ring. Sie schmeckt in dünnen Scheiben geschnitten als leckerer Brotbelag. Doch auch in der Pfanne gebraten ist Fleischwurst ein Genuss.





Gewinnspiel

**Zu gewinnen:
1x Messer-Set PRIMUS,
3-teilig,
von KÜCHENPROFI**



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

Die allseits beliebte Fleischwurst ist auch unter dem Namen der Stadt bekannt, in der sie „erfunden“ wurde. Mann kennt Sie auch als...

- A. Wiener
- B. Krakauer
- C. Lyoner

Wissen Sie die Lösung? Senden Sie **bis zum 03.03.2023** 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: „Kochmesser“
Max-Volmer-Straße 28
40724 Hilden

Oder senden Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Kochmesser“ 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 03.03.2023. 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.

Mit diesen drei
Kochmessern ist man
für alle Kücheneinsätze
bestens gewappnet.

.....

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, Joachim Mantz, Sabine Schröder

Grafik: Stephan Toth, Sabine George,
Franziska Lühmann, Sylvia Forchler

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.



Gefüllte Süßkartoffeln mit Dip

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 70 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

250 g Katenschinken
4 Süßkartoffeln
100 g Fetakäse
200 g Grünkohl

Für den Dip:

250 g Frischkäse
300 g Quark
Salz, Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Süßkartoffeln in Alufolie wickeln und im Ofen rund 45 Minuten garen.

2 Feta abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Katenschinken in kleine Würfel schneiden. Den Grünkohl waschen, trocken schütteln und klein schneiden oder zupfen. Grünkohl, Feta- und Schinkenwürfel in einer Schüssel vermischen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, Folie öffnen und die Kartoffeln einschneiden. Das Innere mit einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Anschließend den Feta-Schinken-Grünkohl-Mix in die Kartoffeln füllen. Die Folie wieder schließen und die Süßkartoffeln weitere 15 Minuten im Ofen garen lassen.

3 Für den Dip Frischkäse mit Quark verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf Teller geben. Den Dip dazu reichen.

FAMILIENKÜCHE - SCHNELL UND EINFACH

Waffelpizza

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Für den Teig:

1 Knoblauchzehe
300 g Mehl
1/2 TL Backpulver
2 Prisen Salz
2 Eier
250 ml Milch
60 g Ricotta
60 g Parmesan, gerieben
4 EL Olivenöl

Für die Soße:

150 g passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 TL Pizzagewürz

Für den Belag:

8 Scheiben gekochter Schinken
100 g Oliven
1 rote Paprika
150 g geriebener Mozzarella
1 TL Oregano
n.B. Petersilie

1 Backofen auf 180 °C Umluft und Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Für den Teig

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. In eine zweite Schüssel Eier, Milch, Ricotta, Parmesan, Olivenöl und den Knoblauch geben und alles miteinander verquirlen. Das Mehl-Backpulver-Salz-Gemisch dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

2 Den Teig im Waffeleisen portionsweise backen und beiseite stellen. Für die Soße die passierten Tomaten in eine Schale geben, Tomatenmark und Pizzagewürz dazugeben und alles vermischen. Den Schinken in mundgerechte Stücke schneiden. Die Oliven abtropfen lassen. Die Paprika waschen, abtrocknen und putzen. In feine Streifen schneiden.

3 Die Tomatensoße auf die Waffeln geben, mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen. Den Schinken, Paprikastreifen und die Oliven auf den Waffeln verteilen. Alle Waffeln auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech geben und alles im Ofen für etwa 7 Minuten backen lassen. Mit Oregano und ggf. frischer Petersilie bestreuen.



LIEBE GEHT
DURCH DEN MAGEN

MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

