

carneo®



02 | 2026

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

GANZ SCHÖN DEFTIG: HAUSMANNSKOST

Von Deinem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo®

DARAUF UND DAZU
FEINKOSTSALATE UND DIPS

ZU GAST IN
OULU

DIE BESTEN SOSSEN
BÉCHAMELSOÛSE

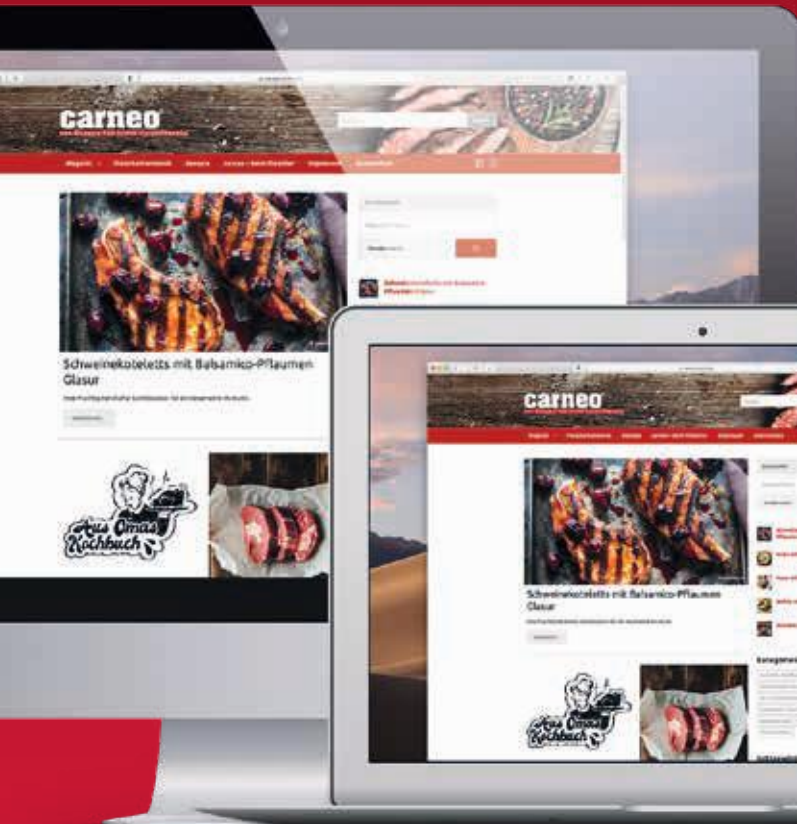
FLEISCHERHANDWERK
HYGIENESTANDARDS IN DER FLEISCHEREI

Follow us!



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

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



Liebe Leserin und lieber Leser,

der Februar ist die perfekte Zeit für deftige Hausmannskost: Wenn es draußen noch klirrend kalt ist und drinnen Rouladen, Linseneintopf, Schnitzel oder Käse-
spätzle auf dem Tisch stehen, dann wird uns doch wohligh-warm ums Herz. Gerichte, die fast jeder schon seit der Kindheit kennt und die im besten Falle nach Geborgenheit schmecken, kochen wir auf den nächsten Seiten. Ohne viel Schnick oder Schnack, aber mit ganz viel Liebe. Unser kulinarischer Ausflug verschlägt uns dieses Mal nach Finnland, genauer gesagt nach Oulu, wo wir ein Rezept für eine Rentierpfanne entdeckt haben. Da Rentierfleisch in Deutschland sehr schwer erhältlich ist, kochen wir das Rezept mit Hirschfleisch nach. Falls du jetzt viel draußen unterwegs bist, brauchen deine Schuhe wahrscheinlich eine Extraportion Pflege, Tipps dazu findest du auf der Seite 13. Auf den Seiten 16-19 gibt es Rezepte für Feinkostsalate und Dips, egal ob zum Frühstück, Mittagessen oder Abendbrot, die passen immer. Wie aufwändig aber auch wichtig die Einhaltung von Hygienestandards im Fleischerhandwerk wirklich ist, erfährst du auf den Seiten 24-25. Und natürlich gibt es wieder Tipps für deine schnelle Feierabendküche, saisonale Kochideen, Soßentipps und vieles mehr. Wir wünschen dir einen besonders gemütlichen Februar und viel Spaß beim Lesen.



Impressum	Seite 3
Hausmannskost	Seite 4-9
Zu Gast in Oulu	Seite 10-11
Gut zu wissen!	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Feinkostsalate & Dips	Seite 16-19



Saisonkalender	Seite 20
Saisonküche	Seite 21
Die besten Soßen	
Béchamelsoße	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.

FEBRUAR

1 SO	
2 MO	TAG DES IGELS
3 DI	
4 MI	DANKE-EINEM-BRIEFTRÄGER-TAG
5 DO	TAG DER WETTERLEUTE
6 FR	
7 SA	
8 SO	TAG DES KOFFEINS
9 MO	
10 DI	TAG DES FEUERLÖSCHERS
11 MI	
12 DO	
13 FR	WELTTAG DES RADIOS
14 SA	VALENTINSTAG
15 SO	
16 MO	
17 DI	
18 MI	TAG DES WEINTRINKENS
19 DO	
20 FR	
21 SA	WELTTAG DER SCHUPPENTIERE
22 SO	
23 MO	TAG DES HUNDEKUCHENS
24 DI	
25 MI	
26 DO	
27 FR	WELTEISBÄRENTAG
28 SA	



Ganz schön deftig: Hausmannskost

IM FEBRUAR IST ES DRAUSSEN NOCH KALT UND UNGEMÜTLICH -
GENAU DAS RICHTIGE WETTER FÜR DIESE HERZHAFTEN REZEPTE!

Wie das duftet: hier kommt Hausmannskost, keine Experimente, keine Spielereien – sondern Gerichte, die man kennt, riecht, schmeckt und sofort zuordnen kann: Eintopf, Schmorfleisch, Rahmsauce, Bratkartoffeln, Käse, Zwiebeln. Von Linseneintopf, Gulaschsuppe und Käsespätzle über paniertes Schnitzel mit Champignon-Rahmsauce bis

hin zu Kasslernackern mit Speck-Wirsing und klassischen Rouladen ist hier alles dabei, was nach „zu Hause“ schmeckt. Rezepte zum Runterkommen, Nachkochen und Wiederkochen. Die machen richtig satt und richtig glücklich.



TIPP

Den Schmorsud der Rouladen kannst du für eine sämigeren Soße durch ein Sieb passieren oder mit dem Stabmixer grob pürieren. Nach Belieben kannst du die Soße dann auch mit etwas Soßenbinder oder in Wasser angerührter Speisestärke binden. Die Soße kannst du auch mit etwas Johannisbeermarmelade abschmecken. Dazu passen Klöße, Kartoffeln oder Spätzle und Rotkohl.

Rinderrouladen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

4	Rinderrouladen
8–12 Scheiben	Bacon
je 4	Zwiebeln,
	Gewürzgurken
je 1	Möhre
75 g	Sellerie
	Salz, Pfeffer
4–6 EL	scharfer Senf
2–3 EL	Öl
1–2 EL	Tomatenmark
150 ml	Rotwein
600 ml	Rinderbrühe
2	Lorbeerblätter
4–6	Pfefferkörner

1 Zwei Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden (für die Füllung). Restlichen Zwiebeln grob würfeln (für den Soßenansatz). Gewürzgurken längs in Stifte schneiden. Möhre und Sellerie grob würfeln.

2 Rouladen auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Beidseitig leicht salzen und pfeffern. Innenseite dünn mit Senf bestreichen. Auf jede Roulade 2–3 Scheiben Bacon legen. Zwiebelringe und 1–2 Gurkenstifte am „dickeren“ Ende der Roulade platzieren.

3 Seiten leicht einschlagen und Roulade straff aufrollen. Mit Küchengarn fixieren. In einem großen Bräter das Öl stark erhitzen. Rouladen rundherum kräftig anbraten, herausnehmen, kurz beiseitestellen. Im gleichen Topf Zwiebel-, Möhren- und Selleriewürfel gut anrösten. Tomatenmark zugeben, 1–2 Minuten mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Brühe aufgießen. Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazugeben. Rouladen zurück in den Topf legen. Aufkochen, dann Hitze reduzieren. Bei geschlossenem Deckel ca. 1,5–2 Stunden sanft schmoren lassen. Lorbeerblätter entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

800 g	Rindergulasch
je 2–3	Zwiebeln, Möhren
4–5	Kartoffeln (festkochend)
1	rote Paprika
2–3 EL	Öl
1	Knoblauchzehe
2 EL	Tomatenmark
2–3 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 TL	Paprikapulver (rosenschärf)
1–1,2 l	Rinderbrühe
2	Lorbeerblätter
je 1 TL	Majoran (getrocknet),
	Kümmel, Zucker
	Salz, Pfeffer
n.B.	frische Petersilie

1 Zwiebeln schälen, grob würfeln. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, grob würfeln. Paprika entkernen, in Stücke schneiden. Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen.

Gulaschsuppe

2 In einem großen Topf das Öl stark erhitzen. Fleisch portionsweise scharf anbraten. Nicht alles auf einmal, sonst zieht es Wasser. Fleisch herausnehmen, beiseitestellen. Hitze leicht reduzieren. Zwiebeln im Bratfett goldbraun anschwitzen. Knoblauch kurz mitbraten.

3 Tomatenmark zugeben, 1–2 Minuten mitrösten. Paprikapulver unterrühren. Sofort mit etwas Brühe ablöschen. Fleisch samt Fleischsaft wieder in den Topf geben. Mit der restlichen Brühe aufgießen, bis Fleisch gut bedeckt ist.

4 Lorbeer, Majoran, Kümmel und Zucker zugeben. Aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und leicht köcheln lassen. Ca. 45–60 Minuten schmoren. Wenn das Fleisch fast zart ist, Möhren, Kartoffeln und Paprika zugeben und weitere 25 Minuten köcheln. Abschmecken, mit gehackter Petersilie garnieren und heiß servieren.

Kasslernacken mit Speck-Wirsing und Bratkartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1–1,2 kg Kasslernacken am Stück
(gepökelt, geräuchert)

je 1 Zwiebel, Möhre, Sellerie

2 Lorbeerblätter

5–6 Pfefferkörner

300–400 ml Gemüsebrühe

Für die Bratkartoffeln:

1 Zwiebel

1 kg vorgekochte Kartoffeln

2–3 EL Butterschmalz

Salz, Pfeffer

Für den Speck-Wirsing:

1 Wirsingkohl

150 g durchwachsener Speck

1 Zwiebel

1–2 EL Butter

150 ml Gemüsebrühe

150–200 ml Sahne oder Kochsahne

Salz, Pfeffer, Muskat

1 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel, Möhre und Sellerie grob würfeln und in eine ofenfeste Form oder Bräter geben. Kasslernacken darauflegen, Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazugeben und mit Brühe angießen.

2 Form mit einem Deckel oder Alufolie abdecken und im Ofen ca. 1,5 Stunden garen. Fleisch ist fertig, wenn es zart ist und die Kerntemperatur ca. 70–75 °C erreicht. Zum Schluss den Deckel abnehmen und bei 180–190 °C noch 10–15 Minuten bräunen lassen. Vor dem Anschneiden 5–10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

3 Für die Bratkartoffeln die Zwiebel fein würfeln. Vorgekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen und

die Kartoffeln bei mittlerer bis höherer Hitze insgesamt 15–20 Minuten braten. In den letzten 5–7 Minuten die Zwiebeln zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Für den Speck-Wirsing den Kohl von äußeren groben Blättern befreien, Strunk herausschneiden, Blätter in Streifen schneiden und gründlich waschen. In einem großen Topf den Speck ohne Fett bei mittlerer Hitze auslassen. Zwiebel fein würfeln, zum Speck geben und glasig braten. Wirsing (noch tropfnass) zugeben, kurz mitbraten. Brühe angießen, Deckel drauf, 8–10 Minuten schmoren lassen. Sahne zugeben, und ohne Deckel noch einige Minuten einkochen. Mit Salz (vorsichtig wegen Speck), Pfeffer und Muskat abschmecken.

TIPP

Den Bratfond vom Fleisch kannst du filtern und als kleine Jus/Soße separat servieren oder an den Wirsing geben. Ein herrlich deftiges Winteressen, das satt und glücklich macht.

TIPP

Bei Käsespätzle ist die Wahl der richtigen Käsesorten entscheidend. Der Klassiker ist eine Mischung aus Bergkäse und Emmentaler. Wähle keine Sorten, die Fäden ziehen wie Gummi. Reifer Käse schmilzt sauberer und bringt Geschmack. Wenn du Fleisch dazu essen möchtest: Zwiebelrostbraten oder Rumpsteak schmecken toll mit Käsespätzle, aber auch Schweinefilet oder Hähnchen passen gut dazu.

Käsespätzle



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

400 g Mehl (Type 405)

1 TL Salz

4 Eier (Größe M)

ca. 200 ml Wasser oder Milch

Für die Röstzwiebeln:

3-4 Zwiebeln

Salz

2-3 EL Mehl

Öl oder Butterschmalz

Für die Käseschicht:

350 g würzigen Käse (z.B. Berg-

käse, Emmentaler), gerieben

50 g Butter

Salz, Pfeffer

den. Zwiebelringe leicht salzen, kurz stehen lassen, dann mit Mehl bestäuben und mischen, bis alles dünn ummantelt ist.

2 In einer Pfanne reichlich Öl/Butterschmalz erhitzen. Zwiebelringe in Portionen knusprig goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen.

3 Für den Spätzleteig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Eier und zunächst ca. 150 ml Wasser oder Milch zugeben. Mit einem Holzlöffel oder einer Küchenmaschine schlagen, bis der Teig glatt ist und Blasen wirft. Falls er zu fest ist, löffelweise Flüssigkeit zugeben. Die Konsistenz sollte zähflüssig, aber nicht trocken sein. Teig 10-15 Minuten ruhen lassen.

4 Großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Teig portionsweise mit einem Spätzlehobel, Spätzlebrett oder Presse ins leicht kochende Wasser geben. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen, noch ca. 1 Minute ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und in eine Schüssel geben.

5 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Abwechselnd Spätzle und geriebenen Käse schichten, mit einer Käse-Schicht abschließen. Einige Butterflöckchen oben drauf geben und 10-15 Minuten im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist. Käsespätzle mit den knusprigen Röstzwiebeln toppen. Dazu passt ein grüner Salat.

1 Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schnei-

Schnitzel mit Champignonsoße und Spätzle

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

4	Schweineschnitzel
	Salz, Pfeffer
3–4 EL	Mehl
2	Eier
5–6 EL	Semmelbrösel
	Pflanzenöl zum Braten
n.B.	frische Petersilie
Für die Champignon-Rahmsoße:	
300–400 g	Champignons
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
je 1 EL	Butter, Öl
100 ml	Weißwein
250 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
	Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)
Für die Spätzle:	
300 g	Spätzle
1 EL	Butter

1 Schnitzel zwischen zwei Lagen Folie legen. Mit einem Fleischklopfer oder Topf auf ca. 0,5–1 cm flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für die Soße Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel glasig anschwitzen, Knoblauch kurz mitbraten. Champignons zugeben, bei hoher bis mittlerer Hitze braten, bis sie Farbe bekommen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Brühe zugeben, ein paar Minuten köcheln lassen. Sahne einrühren. Auf mittlerer Hitze einkochen lassen, bis die Soße cremig ist. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

3 Spätzle nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen.

In einer Pfanne Butter schmelzen. Spätzle darin kurz schwenken, leicht braten, bis sie etwas Farbe haben. Warm halten.

4 Panierstraße aufbauen: Teller 1: Mehl. Teller 2: Eier mit einer Gabel verquirlen, leicht salzen. Teller 3: Semmelbrösel. Schnitzel im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen. Zum Schluss in den Semmelbröseln wenden, leicht andrücken. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen (Schnitzel sollen quasi im Fett schwimmen, mind. 0,5–1 cm hoch). Schnitzel bei mittlerer bis etwas höherer Hitze pro Seite ca. 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, leicht salzen. Alles zusammen anrichten und mit frischer Petersilie bestreuen.

TIPP

Damit das Schnitzel perfekt goldbraun und knusprig wird, ist die richtige Temperatur des Öls entscheidend. Ist es zu kalt, saugt die Panade das Fett auf, ist es zu heiß, verbrennen die Schnitzel. Ideal sind 160 bis 170 Grad. Damit die Kruste nicht kaputt geht, solltest du versuchen, das Schnitzel nur einmal zu wenden.





TIPP

Wenn du magst, kannst du den Linseneintopf mit etwas Weißweinessig abschmecken, das gibt einen leicht säuerlichen Geschmack. Auch kannst du das Gericht mit Bockwürsten ergänzen, diese dann kurz vor Ende der Garzeit einlegen und mit warm werden lassen. Als Beilage passt ein frisches Bauernbrot.



Linseneintopf mit Kartoffeln, Gemüse und geräuchertem Schweinefleisch

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

400–500 g Schweinefleisch zum Schmoren (z. B. Nacken oder Kasseler)

100–150 g durchwachsener Speck

300 g Tellerlinsen (getrocknet)

3 Möhren

500 g mittelgroße Kartoffeln

je 1 Zwiebel, Lauch

1–2 EL Butterschmalz

1,5 Liter Salz, Pfeffer

2–3 Fleischbrühe

je 1 TL Lorbeerblätter

1 TL Majoran (getrocknet)

1 TL Thymian (getrocknet)

1 EL Senf

1 Linsen abspülen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen, in Halbringe schneiden.

2 Schweinefleisch in ca. 2–3 cm große Würfel schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen. Speck auslassen, dann das Schweinefleisch zugeben. Rundum kräftig anbraten, bis es Farbe hat.

3 Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen und in dem Bratfett Zwiebel und Lauch anschwitzen.

Linsen und Möhren in den Topf geben und kurz mitrösten. Dann das Fleisch wieder zugeben und alles mit Brühe aufgießen. Lorbeerblätter, Majoran und Thymian dazugeben. Einmal aufkochen, dann Hitze reduzieren.

4 Eintopf bei kleiner bis mittlerer Hitze 25–30 Minuten köcheln lassen, halb zugedeckt. Gelegentlich umrühren, bei Bedarf etwas Brühe nachgießen. Nach 25–30 Minuten die Kartoffelwürfel in den Topf geben. Weitere 15–20 Minuten köcheln, bis Linsen und Kartoffeln weich sind. Lorbeerblätter zum Schluss herausnehmen und mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Zu Gast in ...

Oulu



*Eine Stadt, die nordische Coolness mit überraschend viel Kreativität, Natur und kulinarischer Wärme verbindet:
Oulu, europäische Kulturhauptstadt 2026.*

Wer an Finnland denkt, landet gedanklich oft in Helsinki, Lappland oder zwischen 1.000 Seen. Dabei gibt es dazwischen eine Stadt, die 2026 als Europäische Kulturhauptstadt ins internationale Rampenlicht tritt: Oulu, die charmante Hafenstadt am Bottnischen Meerbusen, knapp unterhalb des Polarkreises. Sie liegt an der Westküste Finnlands, dort, wo der Bottnische Meerbusen flach und weit ausläuft und die Winter gerne ein bisschen länger dauern.

Die Stadt gilt als Tor zur Nordregion, ist aber groß genug, um urban zu wirken und klein genug, um immer nah an der Natur zu bleiben. Fjorde gibt es hier keine, dafür Inseln, Dünen, Wälder und ein besonderes Licht, das Fotografen ganzjährig begeistert. Doch auch Wintersportler lieben die Region rund um Oulu.

Gegründet wurde sie bereits 1605 als Handelsposten und Festungsstadt. Lange Zeit lebte Oulu vom Teerhandel. Das war im 18. Jahrhundert ein wichtiges Exportgut und wurde über Oulus Hafen in die Welt verschifft.

Heute ist sie eine lebendige Universitätsstadt, bekannt für Technologie, Startups und die alljährliche Weltmeisterschaft im Luftgitarre spielen. Touristen lieben nicht nur den Marktplatz, sondern auch den Marktplatzpolizisten namens Toripoltti. Das kleine bronzene Männchen in Polizeiuniform gilt als inoffizielles Maskottchen der Stadt. Rund um den Platz prägen Fischerboote, Marktstände und kleine Geschäfte das Bild, besonders in den Sommermonaten herrscht hier lebendige Atmosphäre. Ein Spaziergang durch die über 100 Jahre alte Markthalle Oulun Kauppahalli führt vorbei an Fischständen, Käseläden und kleinen Imbissen. Sehenswert sind zudem die aus dem 18. Jahrhundert stammende Kathedrale Tuomiokirkko, die Insel Nallikari mit ihrem langen Pier, Dünen und feinem Sandstrand sowie das interaktive Technikmuseum Tietomaa Science Centre und das Oulu Museum of Art & Design.

Doch auch das Essen in Oulu überzeugt. Die Finnen essen gern herzhaft, warm und oft überraschend einfach. Gekocht wird mit viel Kartoffeln, Brot und Fisch, dazu kommen Lebensmittel, die in der kurzen Saison reif werden.



Poronkärästys - Finnische Rentierpfanne

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Rentier- oder Hirschfleisch
200 g	gewürfelter Speck
600 g	Kartoffeln
2 EL	Butter
1/2 TL	Salz
	schwarzer Pfeffer
1 TL	Salz
200 ml	heiße Milch
200 g	Preiselbeerkompott
n.B.	frische Petersilie

1 Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. Das geht am besten, wenn es gefroren ist. Fleisch dann langsam auftauen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und vierteln.

2 In einer tiefen Pfanne 1 EL Butter erhitzen und den Speck darin anbraten. Fleisch portionsweise hinzugeben und nach und nach anbraten, bis alles rundum angebräunt ist. 100 ml lauwarmes Wasser hinzu-

fügen und alles etwa 45 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

} Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, darin die Kartoffeln kochen, bis sie weich sind. Abgießen, restliche Butter und Milch dazugeben und zerstampfen. Kartoffelpüree auf Teller verteilen, Rentiergeschnetzeltes darüber geben, mit Preiselbeerkompott anrichten und nach Belieben mit frischer Petersilie bestreuen.

TIPP

In Oulu wird das Gericht traditionell mit Rentierfleisch zubereitet. In Deutschland ist dieses jedoch nur selten erhältlich und meist nicht über das klassische Fleischerhandwerk zu beziehen. Als gut verfügbare Alternative eignet sich Hirschfleisch, das einen vergleichbaren, feinen Wildgeschmack besitzt und sich problemlos für das Rezept verwenden lässt.

Zum Frühstück gibt es bei den Finnen oft Haferbrei, Beeren und viel Kaffee. Mittagessen gibt es zwischen 11 und 14 Uhr, meist warm und oft aus der Kantine oder vom Tagesmenü. Das Abendessen nehmen die Finnen schon früh ein, meistens schon so zwischen 17 und 18 Uhr. Gegessen wird eher deftig. Neben Fischgerichten wie finnische Lachssuppe namens Lohikeitto oder gegrilltem Lachs (Grillattu lohi) dürfen karelische Piroggen (Karjalanpiirakka) mit Eibutter auf keinen Fall fehlen.

Die Finnen lieben aber auch die Rentierpfanne Poronkärästys mit Kartoffelpüree und Preiselbeeren, gefüllten Brotlaib (Kalakukko), den Quetschkäse namens Leipäjuusto oder die traditionelle Erbsensuppe Hernekeitto. Zum Nachtisch gibt es dann Mustikkapiirakka, den typischen Blaubeerkuchen oder die Zimtschnecken Korvapuusti. Dazu gibt es Kaffee und ein Glas des lokalen Craftbiers, einen Lonkero, die legendäre finnische Mischung aus Grapefruitlimonade und Gin.

Tag des Igels

Warum man am 2. Februar den Tag des Igels feiert, weiß keiner mehr so genau. Aber einen Grund, dies nicht zu tun, gibt es auch nicht. Die putzigen Tiere mit den dicken Stacheln und niedlichen Gesichtern, die auf ihren kurzen Beinen durch die Natur wandern, können jede Aufmerksamkeit gebrauchen. Denn im Oktober 2024 hat die Weltnaturschutzunion IUCN den Winterschläfer auf ihrer Roten Liste der Säugetiere offiziell als potenziell gefährdet eingestuft. Eine Möglichkeit, diesen Aktionstag zu feiern ist, deine Freunde und Familie mit leckeren Igelkekse zu überraschen. *Für etwa 18 Kekse mischst du 150 g Weizenmehl mit einer Messerspitze Backpulver in einer Schüssel. Dazu kommen 100 g weiche Butter, 50 g Zucker und ein Päckchen Vanillezucker. Verknete das Ganze zu einem kompakten Keksteig. Heize den Backofen auf 160 °C Umluft vor. Teile den Teig in etwa walnussgroße Portionen, forme sie in Tropfenform und lege sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Backe die Kekse für etwa 15 Minuten im Ofen, dann nimmst du sie heraus und lässt sie abkühlen. Anschließend erwärmst du 120 g dunkle Kuvertüre im Wasserbad. Den breiten Teil der Kekse in die Schokolade tauchen, mit Kokosraspel betreuen und fest werden lassen. Rest Schokolade in eine Spritztüte füllen und damit Tupfen für Nase und Augen auf die Kekse setzen.*

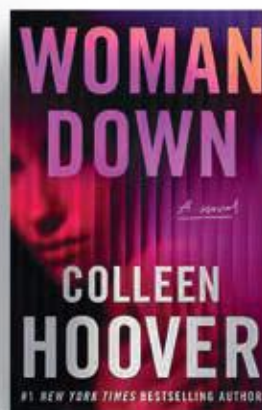


Spannender Lesestoff

Draußen ist es grau, nass und kalt? Dann wird es Zeit, in die Welt eines guten Buches zu versinken.

Wir haben da einen Tipp:

Bestseller-Autorin Colleen Hoover hat einen neuen Kracher geschrieben. In der spannenden Geschichte geht es um die Autorin Petra Rose, die sich gerade in einer Schreibkrise befindet. Ihr letzter Thriller hat ihr einen Shitstorm beschert. In einer einsamen Hütte sucht sie nach Ruhe und Inspiration. Da taucht ein Polizist bei ihr auf, der aussieht wie ihre Romanfigur eines Cops und sie in ein gefährliches Spiel verwickelt.



Colleen Hoover „Woman Down“
416 Seiten, 23 Euro



PODCAST
KULINARISCH



Ungewürzt - der Foodpodcast

Die Podcast-Hosts Sascha und Torben nehmen ihre Zuhörer alle 14 Tage mit auf eine kulinarische Reise. Sie sprechen mit Köchen, Gastronomen oder Landwirte über ihr Lieblingsthema: Essen.



Scan mich!

Valentinstag

Der 14. Februar steht ganz im Zeichen der Liebe. Auch wenn Spötter meinen, dass der Valentinstag von Floristen ins Leben gerufen wurde. Trotzdem halten viele Liebende an dem besonderen Tag fest. Und warum auch nicht? Egal ob Schokolade, Blumen oder ein lieber Brief, jeder freut sich schließlich über einen kleinen Liebesbeweis.

Der Tag geht übrigens zurück auf den heiligen Bischof Valentin von Terni, der laut Legende im 3. Jahrhundert viel Gutes tat. So soll er angeblich Liebespaare trotz Verbot des Kaisers christlich vermählt haben.



Schuhe richtig trocknen!

Der Februar ist der Monat, den Schuhe am wenigsten mögen. Schneematsch, Nieselregen, Salzränder und der eine Pfützen-Tritt, den wir garantiert nicht kommen sahen, hinterlassen deutliche Spuren an unseren Tretern. Höchste Zeit also, ihnen ein bisschen Wellness zu gönnen.

TROCKENPHASE

Erst einmal, nasse Schuhe gehören nicht auf die Heizung! Durch direkte Hitze trocknet Leder aus, Verformungen entstehen, Kleber löst sich, kurz: Die Schuhe altern schneller als ein Banane im Sommer. Die goldene Regel lautet daher: Sanft trocknen bei Raumtemperatur. Damit das auch wirklich funktioniert, löst du die Schnürsenkel und ziehst die Zunge heraus. So kann Luft an alle Teile kommen und die Feuchtigkeit ausziehen. Dann stopfst du Zeitungspapier oder Küchenrolle in den Schuh. Es saugt Feuchtigkeit auf und hilft, die Form zu erhalten. Wichtig ist, das Papier mehrmals zu wechseln. Schuhspanner verwenden, am besten aus Zedernholz. Das nimmt Feuchtigkeit auf und duftet fast so gut wie die Holzabteilung im Baumarkt.

WAS SCHUHE NACH DEM TROCKNEN WIRKLICH BRAUCHEN

Trockene Schuhe sind gut, gepflegte Schuhe sind besser. Und weil unterschiedliche Materialien unterschiedliche Bedürfnisse haben, hier ein Überblick:

1. Lederschuhe: Die Klassiker unter den Schuh-Divas

Nach dem Trocknen eine sanfte Bürstenmassage, dann Ledercreme oder -fett einmassieren, ein wenig polieren und fertig ist die Feuchtigkeitspflege für das Schuhwerk. So bleibt das Leder geschmeidig, wasserabweisend und glänzt wieder wie am ersten Tag.

2. Wildleder: Zart und anspruchsvoll

Wildleder ist ein Sensibelchen, deshalb bitte keine nassen

Schwämme benutzen. Stattdessen bürstet man sie vorsichtig mit einer speziellen Bürste aus. Flecken bearbeitest du am besten mit einem Wildlederradierer und imprägnierst die Schuhe anschließend. So bleibt der samtige Look erhalten.

3. Sneaker: Die Sportlichen

Weißes Sohlen, dunkle Flecken, Matschspuren. Sneaker haben viel zu erzählen. Reinigungsschaum oder ein mildes Waschmittel tun Wunder bei Wasserschäden. Ein Tipp: Die Innensohle herausnehmen und separat reinigen, denn genau dort lebt oft der Ursprung des berühmten „Sneaker-Aromas“. Auch wenn manche das gerne behaupten, aber Sneaker gehören nicht in den Trockner.

DINGE, DIE MAN NIE TUN SOLLTE, AUSSER DU HÄTTEST GERNE NEUE SCHUHE

Schuhe auf die Heizung stellen oder in die pralle Sonne legen. Das UV-Licht bleicht nicht nur Haare, sondern auch Leder. Stell die Schuhe auch nicht in die Mikrowelle. Klingt absurd? Es gibt Leute, die das tatsächlich tun. Ziehe auch keine feuchten Schuhe an, wenn es sich vermeiden lässt. Das gibt nicht nur kalte Füße, die Schuhe können auch einen schlechten Geruch entwickeln.

SCHNELLHILFE FÜR EILIGE

Wir haben ein fünf-Minuten-Notfallprogramm: Altes Papier in die Schuhe geben, groben Schmutz mit einem Lappen entfernen und kurz imprägnieren. Die Schuhe offen stehen lassen und auf Ersatzschuhe umsteigen.

DU ROHES STÜCK!





DARAUFG DAZU

Feinkostsalate und Dips als Brotbelag

LUST AUF EINE ORDENTLICHE BROTZEIT? WIR MACHEN SALATE UND DIPS, DIE DEINE SCHEIBE BROT ODER DEIN BRÖTCHEN IN EINE VOLLSTÄNDIGE MAHLZEIT VERWANDELN

Feinkostsalate eignen sich hervorragend als Brotbelag, weil sie gleichzeitig Aufstrich, Würze und sättigende Komponente bieten. Viele Sorten kombinieren cremige Grundlagen wie Mayonnaise, Joghurt oder Frischkäse mit herzhaften Zutaten, die dem Brot Struktur und Geschmack geben. Fleischsalat, Geflügelsalat oder Eiersalat lassen sich durch die fein geschnittenen Zutaten wunderbar gleichmäßig auf dem Brot verteilen und schaffen eine willkommene Abwechslung zu Wurst und Käse. Wichtig ist, dass die Salate genügend Feuchtigkeit mitbringen, um das Brot nicht auszutrocknen, aber gleichzeitig so gebunden sind, dass sie beim Essen nicht verlaufen. Auf der nachfolgenden Seite backen wir uns dann noch ein paar herzhaftes Scones, dazu gibt es drei Dips, die du auch toll für Snackplatten verwenden kannst.

TIPP

Der Basis-Fleischsalat kann nach Belieben weiter verfeinert werden. Zum Beispiel mit fein gewürfeltem Apfel, frischer Petersilie oder Schnittlauch. Auch gewürfelte Paprika oder Kapern sind mögliche Ergänzungen. Wenn du den Fleischsalat „fetter“ magst, kannst du den Joghurt weglassen und stattdessen mehr Mayo verwenden.

Fleischsalat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Fleischwurst/Lyoner
4–5	Gewürzgurken
1	rote Zwiebel
150 g	Mayonnaise
100 g	Joghurt
1–2 EL	Gurkenwasser
1–2 TL	Senf (mittelscharf)
1 TL	Zucker oder Honig
	Salz, Pfeffer

- 1 Fleischwurst in feine Streifen schneiden. Gewürzgurken in kleine Würfel oder feine Streifen schneiden. Zwiebel sehr fein würfeln.
- 2 Mayonnaise, Joghurt, Gurkenwasser, Senf, Zucker/Honig in einer Schüssel glatt rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Es darf ruhig etwas „zu würzig“ wirken. Wurststreifen, Gurken und Zwiebel unter das Dressing heben. Mindestens 1–2 Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren eventuell noch einmal abschmecken.





Eiersalat



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. Ziehzeit.

Schwierigkeitsgrad: einfach

8	Eier
3-4	Cornichons
2	Frühlingszwiebeln
150 g	Mayonnaise
100 g	griechischer Joghurt
1-2 TL	mittelscharfer Senf
1-2 EL	Gurkenwasser (aus dem Glas)
1 TL	Currypulver
	Salz, Pfeffer
	Frischer Schnittlauch oder Petersilie

1 Eier hart kochen (ca. 9–10 Minuten), kalt abschrecken, pellen und komplett auskühlen lassen. Eier grob würfeln. Cornichons in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

2 Mayonnaise, Joghurt, Senf, Gurkenwasser und Currypulver in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Eier, Gurken und Zwiebel vorsichtig unter die Soße heben. Nach Belieben mit frischem Schnittlauch und/oder frischer Petersilie verfeinern. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt super auf Brot, aber auch zu Ofenkartoffeln.



Hähnchensalat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 60 Min. Ziehzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

250–300 g	gegartes Hähnchenfleisch
3	Eier
2–3	Stangensellerie
3	Frühlingszwiebeln
120 g	Mayonnaise
80 g	Schmand
1-2 TL	mittelscharfer Senf
1-2 EL	Weißweinessig
1-2 EL	Milch
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1 Eier hart kochen, pellen und auskühlen lassen. Gekochtes Hähnchenfleisch (zum Beispiel von Hähnchenkeulen) grob hacken. Sellerie in feine Scheiben und Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Hart gekochte Eier würfeln.

2 Mayonnaise, Schmand, Senf und Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken. Falls die Masse zu dick ist, etwas Milch einrühren. Dressing mit den übrigen, vorbereiteten Zutaten vorsichtig vermengen und alles mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dick auf Brot oder Brötchen streichen, ggf. mit einem Salatblatt, Gurkenscheiben oder Tomaten garnieren.

TIPP

Das Wichtigste bei Scone-Teig ist, dass die Zutaten kalt sind: Butter, Buttermilch und auch die Speckwürfel sollten kühl sein. Nicht zu lange mit warmen Händen verarbeiten, wenn der Teig richtig glatt ist, werden die Scones zäh statt fluffig. Scones sollten immer tagesfrisch gegessen werden. Am nächsten Tag können sie noch einmal aufgebacken werden.

Herzhafte Scones

Für ca. 8 Scones

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

80 g	Speck/Bacon, gewürfelt
250 g	Weizenmehl (Type 405)
2 TL	Backpulver
1 TL	Salz
1/2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
80 g	kalte Butter
3-4	Frühlingszwiebeln
80-100 g	geriebener Käse
150 ml	Buttermilch
1	Ei (Große M)
1 EL	Milch

- 1 Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Mehl, Backpulver, Salz und Paprikapulver in einer Schüssel vermischen.
- 2 Butter würfeln, zum Mehl geben und mit den Händen einarbeiten, bis die Mischung krümelig ist. Nicht zu lange kneten, die Butter soll kühl bleiben.
- 3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Mit geriebenem Käse und abgekühlten Speck unter die Mehl-Butter-Mischung heben. Ei mit Buttermilch verquirlen.
- 4 Flüssigkeit zur Mehlmischung geben und mit einem Löffel oder Teigschaber verrühren, bis gerade so ein Teig entsteht. Nicht „glatt“ kneten, nur zusammenpressen – Scones werden sonst zäh. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einer runden Scheibe von ca. 2,5–3 cm Dicke formen. In 8 „Tortenstücke“ schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 5 Oberseite mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 15–20 Minuten backen, bis sie schön goldbraun sind. Am besten lauwarm servieren.



TIPP

Für extra glatt: Kichererbsen vorher kurz ohne Fett in der Pfanne mit etwas Wasser erhitzen oder die Haut (wenn du Geduld hast) abreiben – macht den Hummus feiner.

Rote-Bete-Hummus



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

240 g	Kichererbsen (Dose)
120 g	vorgekochte Rote Bete
2–3 EL	Tahin (Sesampaste)
1–2	Knoblauchzehen
2 EL	Zitrone, Saft
2–4 EL	Oliveöl
je 1/2	Salz,
	Kreuzkümmel (gemahlen),
	Koriander (gemahlen)
1 Prise	Cayennepfeffer
1 TL	Ahornsirup
n.B.	frische Petersilie, Sesam

1 Kichererbsen abgießen und abspülen. Rote Bete grob würfeln. Alle Zutaten (außer Petersilie, Sesam) in einen Mixer geben. Grob mixen, dann löffelweise 2–4 EL kaltes Wasser zugeben, bis die Konsistenz schön cremig ist.

2 Nach Bedarf noch einmal abschmecken. Mit gehackter Petersilie und Sesam garnieren. Passt zu Brot, Gemüsesticks, Bowls oder als toller Farblecks auf kalten Platten.

Dattel-Speck-Dip

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

+ 60 Min. Ziehzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

100 g	Bacon
8–10	Datteln (entsteint)
1	rote Zwiebel
200 g	Friskäse (Doppelrahm)
150 g	Schmand
1–2 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Cayennepfeffer

1 Bacon würfeln. In der Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Datteln fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

2 Friskäse und Schmand in einer Schüssel glatt rühren. Zitronensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dattel-, Zwiebel- und Speckwürfel unterheben. Nach Belieben mit Cayennepfeffer abschmecken. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, dann nochmal abschmecken. Passt zu Baguette, Grissini, Crackern und Gemüsesticks.

Paprika-Walnuss-Dip



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

2	rote Paprika
80–100 g	Walnüsse
1–2	Knoblauchzehen
je 1–2 EL	Zitronensaft,
	Tomatenmark
1/2–1 TL	Salz, Pfeffer
1/2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 Prise	scharfes Paprikapulver
1 TL	Ahornsirup
2–3 EL	geriebener Parmesan
3–4 EL	Oliveöl

1 Paprika halbieren, entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und unter dem Backofengrill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. In eine Schüssel geben, abdecken und 10–15 Min. schwitzen lassen, dann die Haut abziehen.

2 Walnüsse in einer Pfanne kurz anrösten. Abkühlen lassen. Alle Zutaten bis auf das Oliveöl in einen Mixer geben. Grob mixen, dann Oliveöl nach und nach zugießen, bis eine cremige, leicht stückige Konsistenz entsteht. Schmeckt als Brotaufstrich oder Dip aber auch als Pastasauce.

Rosenkohl



Feldsalat



Februar

Sie lieben frostige Temperaturen: Rosenkohl, Pastinaken, Grünkohl, Feldsalat und Kresse kann man auch im Februar ernten. Die Kälte sorgt dafür, dass sich die Stärke im Gemüse in Zucker verwandelt. So verlieren sie den bitteren Geschmack und schmecken süßer.



Grünkohl

Pastinake



Kresse



Saisonal. Regional. Lecker.

Gemüse, das 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 Februar Gemüsesorten, die jetzt geerntet werden. Wie zum Beispiel Rosenkohl. In Verbindung mit Kartoffeln und Hackfleisch wird daraus ein deftiger Auflauf, der perfekt in die kalte Jahreszeit passt.

Rosenkohlaufauf mit Hackfleisch & Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	gemischtes Hackfleisch
600 g	Kartoffeln
500 g	Rosenkohl
1	Zwiebel
je 2 EL	Butter, Mehl
je 250 ml	Milch, Gemüsebrühe
1 EL	gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer, Muskat
150 g	geriebener Emmentaler

1 Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Rosenkohl putzen und die äußeren Blätter entfernen. Zwiebel schälen und klein hacken.

2 In einem großen Topf Salzwasser erhitzen, die Kartoffeln darin 10 Minuten kochen. Dann den Rosenkohl zu-

geben und alles weitere 5 Minuten kochen. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

3 In einer Pfanne die Butter erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebeln dazugeben und kurz glasig andünsten. Alles mit Mehl bestäuben, Gemüsebrühe und Milch dazugeben, gut verrühren und kurz aufkochen lassen. Petersilie einstreuen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 Kartoffeln, Rosenkohl und die Hackfleischmasse in eine gefettete Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen und für 30 Minuten backen.

Rosenkohl

Klein, grün, kugelförmig und der Underdog der Winterküche. Dabei steckt in den winzigen Röschen, die auf lateinisch *Brassica oleracea* var. *Gemmifera* heißen, erstaunlich viel Aroma, Vitamine und kulinarisches Potenzial. In der Küche spielt Rosenkohl vor allem in Europa eine Hauptrolle: Deutschland, Belgien, die Niederlande und Großbritannien zählen zu seinen treuesten Fans. Hier landet er als klassisches Wintergemüse gekocht, gebraten, glasig oder ofengeröstet auf dem Teller. In Belgien und Frankreich ist er ein beliebter Begleiter zu Fleischgerichten, während die britische Küche ihn zur Weihnachtszeit quasi zur Pflichtbeilage erklärt hat.

Wusstest du, dass...

die Herstellung von Hackfleisch streng geregelt ist? Das fein zerkleinerte Fleisch kann schnell verderben und sollte daher rasch verarbeitet werden. Gemischtes Hack, wie man es für dieses Rezept braucht, besteht zu gleichen Teilen aus Rind- und Schweinefleisch. Es hat einen Fettanteil von 30 %, was es schön saftig macht.



Die besten Soßen

Soßen sind das leise Fundament großer Küche. Sie verbinden Zutaten, runden Aromen ab und geben Gerichten Struktur und Charakter. Oft unauffällig, aber unverzichtbar, sorgen sie für Tiefe, Harmonie und jene Selbstverständlichkeit, die ein gutes Gericht auszeichnet. Besonders klassische Grundsoßen zeigen, wie aus wenigen Zutaten kulinarische Verlässlichkeit entsteht – zeitlos, ausgleichend und prägend für zahllose Rezepte.

So wie die Béchamelsoße. Der Klassiker aus Butter, Mehl und Milch gilt als eine der vier Grundsoßen. Egal welche Küche man bevorzugt, Béchamelsoße gibt es fast überall. Sie ist nicht nur perfekt zum Binden oder Überbacken von Gerichten wie Pasta, Gemüse oder Kartoffeln. Sie kann auch vielfältig abgewandelt werden. So ist die weiße Soße unter anderem die Basis für eine leckere Käsesoße. Gibt man Sahne statt Milch hinzu, wird eine cremige Sahne-

soße daraus. Auch mit Gewürzen kann man spielen und der Soße jedes Mal einen neuen Kick geben. Hierzu taugen nicht nur Muskat oder Pfeffer, sondern auch verschiedene Kräuter oder auch Zwiebeln.

Béchamelsoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

je 30 g

Butter,

Weizenmehl Typ 405

400 ml

warme Milch

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze langsam schmelzen. Sie darf dabei nicht braun werden.

2 Nach und nach das Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen

einrühren. Darauf achten, dass sich keine Klümpchen dabei bilden. Die Mehlschwitze etwa 2 Minuten unter Rühren etwas anschwitzen lassen.

3 Die Milch nach und nach einrühren und dabei ständigiterrühren, bis die Soße glatt ist. Alles einmal aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren für etwa 8 Minuten weiterköcheln, bis die Soße cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



Bolognese-Nudelauflauf

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g gemischtes Hackfleisch
je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe
2 Möhren
100 g Knollensellerie
3 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
je 100 ml Rotwein, Fleischbrühe
400 g gehackte Tomaten (Dose)
1 EL Italienische Kräuter
Salz, Pfeffer
500 g Penne
150 g Mozzarella
50 g Parmesan
n.B. frische Petersilie

Für die Soße:

60 g Butter
1 EL Mehl
je 200 ml Gemüsebrühe, Milch

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln.
- 2 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Möhren dazugeben und alles 3 Minuten andünsten. Tomatenmark unterrühren und mit Wein und Brühe ablöschen. Gehackte Tomaten und Kräuter dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Pasta in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen, abgießen und kurz abkühlen lassen. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
- 4 In einem Topf die Béchamelsoße wie im Rezept (S. 22) anrühren.
- 5 Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl auspinseln. Nudeln in die Form geben, Hacksoße darüber verteilen und darauf die Béchamelsoße geben. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Soße verteilen. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen für ca. 25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.



Fleischerhandwerk mit Verantwortung

Hygiene und Qualität mit System

In einer Metzgerei ist eines bei der Produktion, im Verkauf und eigentlich in allen Bereichen ganz besonders wichtig: die Hygiene. Klar, hier wird schließlich mit Lebensmitteln gearbeitet – und zwar nicht mit irgendeinem, sondern mit einem unserer liebsten. Jedoch ist es genauso eines der empfindlichsten. Fleisch muss vernünftig gelagert und behandelt werden, da es ansonsten schnell verdirbt. Für unsere treuen carneo-Leserinnen und Leser ist das ja nichts Neues.

Wenn man beim Metzger des Vertrauens steht, um seine Lieblingsstücke fürs Wochenende, den Aufschnitt oder alles für den Kochabend zu kaufen, denkt man wohl eher weniger an Desinfektionsmittel, Temperaturkontrollen oder Hygieneschulungen. Was für Kundinnen und Kunden ein selbstverständlicher Einkauf ist, bedeutet für Metzgereien täglich ein hohes Maß an Verantwortung. Von der lückenlosen Reinigungsdokumentation über die Überwachung der Temperaturen in Theken und Kühlräumen bis hin zu zahlreichen weiteren Hygienemaßnahmen gilt es, viele Aufgaben zuverlässig zu erfüllen.

Wie sichert der Fleischer die Hygienestandards beim Fleisch? Carneo-Fleischermeisterin Anja weiß es genau.

Temperaturen werden kontinuierlich überwacht, Flächen regelmäßig gereinigt und desinfiziert – nicht zuletzt, um jederzeit einwandfreie Ware anbieten zu können. Da das Lebensmittelhandwerk in Deutschland streng geregelt ist, müssen all diese Maßnahmen nachvollziehbar dokumentiert werden: von Reinigungsplänen über Desinfektionsmaßnahmen bis hin zu Temperaturkontrollen in Theken und Kühlräumen. Grundlage dafür sind die vorgeschriebenen Aufzeichnungen nach dem sogenannten HACCP-Konzept. HACCP... was war das noch einmal?

HACCP steht für „**Hazard Analysis and Critical Control Points**“. Übersetzt heißt das: Gefahrenanalyse und kritische Kontrollpunkte.

Und was bedeutet das? Es ist ein System, das dabei hilft, Lebensmittel sicher zu machen, indem man mögliche

Gefahren erkennt und an den richtigen Punkten kontrolliert, bevor etwas passiert. Die Idee dahinter ist eigentlich ganz simpel und wurde in den 1960er-Jahren unter anderem von der NASA entwickelt. Aber dazu später mehr.

Bleiben wir erst mal dabei, warum man diese Dokumentation so entwickelt hat. Man hat überlegt, was alles dazu führen kann, nicht einwandfreie Lebensmittel zu verkaufen oder zu produzieren. Zu den Gefahrenstellen gehören zum Beispiel ungewollte Bakterien, Schimmelbildung, Fremdkörper im Produkt oder auch die falsche Lagertemperatur der Ware. Dann wurde erörtert, wo diese Faktoren entstehen könnten. Bakterien können sich zum Beispiel besonders gut entwickeln, wenn die Ware nicht richtig gekühlt wird. Gleichzeitig können diese bei nicht korrekter Erhitzung nicht vollständig abgetötet werden. Auch die richtige Verpackung hilft dabei, das Wachstum dieser kleinen Biester zu minimieren.

Aber dies sind nur einige Punkte, die mit diesem Konzept überwacht werden. Simpel aufgelistet geht es bei HACCP um folgende Punkte:

- Gefahren erkennen
- Kritische Kontrollpunkte bestimmen
- Grenzwerte festlegen
- Überwachung festlegen
- Korrekturmaßnahmen definieren
- Dokumentieren
- Alles regelmäßig überprüfen

Wie vorher bereits erwähnt, wurde das HACCP-Konzept, so wie wir es heute haben, unter anderem von der NASA entwickelt. Denn wenn sie ihre Astronauten ins All schickt, müssen diese natürlich auch „Proviant“ mitnehmen. Und da eine Lebensmittelvergiftung im All, ohne ausreichende medizinische Versorgung, lebensbedrohlich werden kann, muss man schon bei der Herstellung der Gerichte sicherstellen, dass alles einwandfrei ist. Und so entstand dieses HACCP-Dokumentationssystem.

Hier noch ein paar Fakten zu HACCP:

- Es ist weltweit der Standard für Lebensmittelsicherheit
- In der EU ist HACCP seit 1998 Pflicht für alle Lebensmittelbetriebe (Restaurants, Bäckereien, Gemeinschaftsverpflegung, Kantinen, Schlachthöfe usw.)
- Es hilft, Rückrufe, Krankheiten und Schäden zu vermeiden
- Es zwingt Unternehmen, präventiv statt reaktiv zu arbeiten



Ich weiß, dass diese Dokumentationspflicht für die meisten Betriebe nicht nur zeitaufwendig, sondern vor allem nervig ist. Natürlich säubern wir alles in unserem Betrieb, gewiss achten wir darauf, dass die Ware einwandfrei ist, und es wird selbstverständlich alles dafür getan, dass es so bleibt. Warum? Weil es in unserem eigenen Interesse ist. Denn nur wenn unsere Ware fehlerfrei und der Kunde zufrieden ist, kommt er wieder.

Es muss an so vieles gedacht werden. Und dann auch noch daran, dass jeder Handschlag aufgeschrieben beziehungsweise festgehalten wird. Das kann im Alltag schon mal durchgehen. Und was ist, wenn die Kontrolle kommt?

Leider ist es im Alltagsgeschäft schnell durchgerutscht, alles detailliert zu erfassen. Was passiert dann? Genau – der Betrieb darf eine Strafe bezahlen. Nicht, weil etwas nicht in Ordnung ist. Nein, weil vergessen wurde, dies zu notieren!

Zum Glück gibt es heute auch digitale Möglichkeiten, diese Listen zu führen. Dadurch benötigt man nicht mehr unzählige Ordner und somit auch nicht mehr so viel Platz, um all diese Listen aufzubewahren. Die Software erinnert die Mitarbeiter an die nötigen Hygieneaufgaben und erfasst alles direkt digital. Ein wahrer Segen!

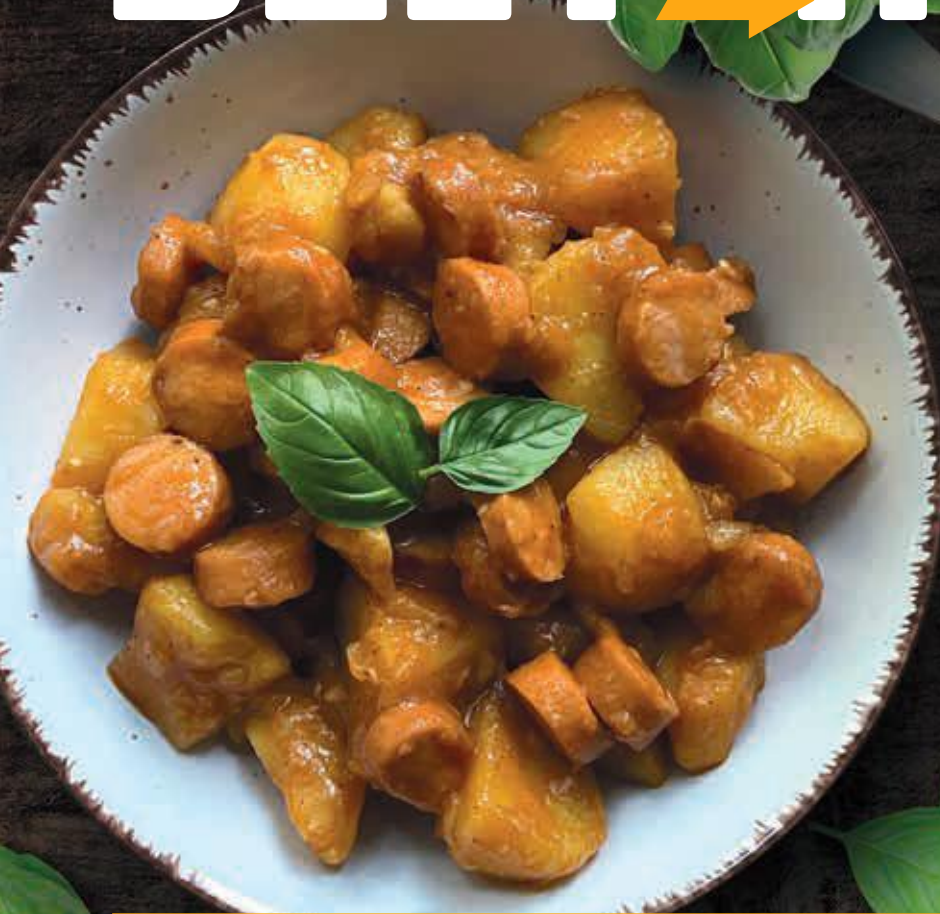
Und das alles hat natürlich auch Vorteile, denn die Dokumentation nach HACCP schützt die Betriebe bei falschen Anschuldigungen. Wir können so jederzeit belegen, dass in unserem Betrieb alles fehlerfrei abläuft und unsere Waren in Ordnung sind.

Mein Fazit: Diese ganzen Dokumentationen und Belege mögen auf den ersten Blick nervig sein, doch sie dienen dem Schutz von uns Fleischern und Fleischereinnen und dem Schutz unserer Kunden. Und das ist es allemal wert.



KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM!

BLITZKÜCHE



Würstchengulasch mit Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

8	Wiener Würstchen
1,2 kg	Kartoffeln (festkochend)
je 1	Zwiebel, Knoblauchzehe
je 2 EL	Öl, Tomatenmark
500 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz, Pfeffer
1 Prise	gemahlener Kümmel
200 ml	Sahne
n.B.	frischer Basilikum

- 1 Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Würstchen in Scheiben schneiden.

- 2 In einem großen Topf das Öl erhitzen. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Temperatur unter Rühren andünsten. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten. Mit Brühe ablöschen. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Alles bei niedriger Temperatur für etwa 15 Minuten köcheln lassen.

- 3 Würstchenscheiben und Sahne zu den Kartoffeln geben und gut verrühren. Alles weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit frischem Basilikum garnieren und servieren.



Hähnchen mit

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Hähnchenbrustfilets
3	Zucchini
2	Knoblauchzehen
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
300 g	Orzo-Nudeln
200 ml	Sahne
400 ml	Gemüsebrühe
	Oregano, Salz, Pfeffer
2 EL	Senf
je 1 TL	getrockneter Rosmarin, getrockneter Thymian
2 EL	Sonnenblumenöl

- 1 Fleisch trocken tupfen. Zucchini waschen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone abreiben und auspressen.

- 2 In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zucchini anbraten, bis sie leicht ge-



Zucchini-Orzo

bräunt sind. Die Hälfte des Knoblauchs dazugeben und kurz mit anbraten. Orzo zu den Zucchini geben. Sahne und Brühe hinzufügen und gut durchrühren. Alles aufkochen, bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Orzo al dente sind, zwischendurch umrühren. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

3 Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Hähnchenbrüste mit Senf bestreichen. Dann mit Rosmarin, Thymian, und Salz würzen. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen, Fleisch von beiden Seiten je 3 Minuten scharf anbraten und anschließend 10 Minuten im Ofen garen.

4 Zitronenabrieb und -saft zur Zucchini-Orzo-Pfanne geben und mit dem Fleisch servieren.

Gnocchi in cremiger Tomatensoße



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

- | | |
|--------|-------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 250 g | Mozzarella |
| 3 EL | Sonnenblumenöl |
| 1 EL | brauner Zucker |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 800 g | gehackte Tomaten (Dose) |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 TL | Paprikapulver (edelsüß) |
| 1 kg | Gnocchi |
| 200 g | Cherrytomaten |
| 150 g | frischer Babyspinat |

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter von

den Stielen zupfen und klein schneiden. Mozzarella klein zupfen.

2 In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten, bis sie glasig sind. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark hinzufügen und kurz anrösten. Mit den gehackten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

3 Gnocchi, gewaschene Cherrytomaten und Spinat in den Topf geben und alles etwa 8 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und Mozzarella einrühren, bis der Käse anfängt zu schmelzen. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

LOVE IS IN THE AIR!



MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

