

carneo®



03 | 2026

DAS MAGAZIN FÜR ECHE FLEISCHKENNER

ZU GAST AUF DEN
AZOREN

ALLES MÖHRE
FROHE OSTERN

DIE BESTEN SOSSEN
ZWIEBELSOBE

Von Deinem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo®

FRISCH AUS
DEM OFEN

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 Leserin und lieber Leser,

nach diesem wirklich langen und kalten Winter freuen wir uns über jeden Sonnenstrahl und die bunte Frühblüherpracht, die der März zu bieten hat. Unsere Ofenrezepte auf den folgenden Seiten schenken dir Zeit, die Nase in die Sonne zu halten: Einmal vorbereiten, ab ins Backrohr und dann raus auf den Balkon oder in den Garten. Und das Essen macht sich in der Zwischenzeit fast von allein. Wie ein Mini-Urlaub! Apropos Urlaub: Wir unternehmen auf den Seiten 10-11 einen Ausflug auf die Azoren und lassen uns von der besonderen Atmosphäre verzaubern. Falls du schon eine erste Radtour wagen möchtest: Auf der Seite 13 findest du Tipps, um dein Fahrrad fit für den Frühling zu machen. Und dann steht natürlich Ostern vor der Tür! Wir kochen mit Meister Lampes Leibspeise, den Möhren. Das Frühlingsgemüse bringt Farbe und Geschmack auf den Tisch. Selbstverständlich kochen wir noch weitere Rezepte mit saisonalen Zutaten, bereiten eine köstliche Zwiebelsoße zu und zeigen Blitzrezepte für einen entspannten Feierabend. Unsere Fleischermeisterin Anja hat sich auf den Seiten 24-25 mit dem Thema „Butter Aging“ beschäftigt. Also ganz viel Genuss für einen herrlichen März. Mach's dir schön!



Frisch aus dem Ofen	Seite 4-9
Zu Gast auf den Azoren	Seite 10-11
Gut zu wissen!	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Alles Möhre. Frohe Ostern	Seite 16-19
Saisonkalender	Seite 20
Saisonküche	Seite 21



Die besten Soßen	
Zwiebelsoße	Seite 22-23
Fleischerhandwerk	Seite 24-25
Gewinnspiel	Seite 26
Impressum	Seite 26
Blitzküche	Seite 27



1 SO	WELTTAG DER KOMPLIMENTE	
2 MO		
3 DI	TAG DES ARTENSCHUTZES	
4 MI		
5 DO		
6 FR	TAG DER TIEFKÜHLKOST	
7 SA		
8 SO	INT. FRAUENTAG	
9 MO		
10 DI	INT. DUDELSACK-TAG	
11 MI	WELTTAG DER ROHRLEITUNGEN	
12 DO		
13 FR		
14 SA		
15 SO		
16 MO	TAG DES PANDAS	
17 DI	ST. PATRICK'S DAY	
18 MI		
19 DO		
20 FR	WELTTAG DER FRÖSCHE	
21 SA		
22 SO		
23 MO		
24 DI	ELEFANTEN-ZEICHNEN-TAG	
25 MI		
26 DO		
27 FR		
28 SA		
29 SO	BEGINN DER SOMMERZEIT	
30 MO	TAG DES WÄSCHEFALTENS	
31 DI		

FRISCH AUS DEM OFEN

VORBEREITEN UND ZURÜCKLEHNEN, KEIN STRESS AM HERD ODER HEKTIK KURZ VOR DEM SERVIEREN: OFENGERICHTE SIND DIE ENTSPANNTE ART ZU KOCHEN

Ist das nicht herrlich: Einmal vorbereitet, übernimmt der Ofen die Arbeit – ganz ohne ständiges Rühren, Wenden oder Aufpassen. Genau das macht Ofengerichte so beliebt: Man investiert am Anfang ein wenig Zeit, lehnt sich danach zurück und lässt Hitze, Zeit und Aromen für sich arbeiten. Ob

saftiges Ofenhähnchen mit knuspriger Haut, eine aromatische Lasagne mit vielen Schichten, buntes Ofengemüse, ein cremiger Auflauf oder ein langsam gegarter Rollbraten – im Ofen entfalten Zutaten ihren vollen Geschmack. Die gleichmäßige Hitze sorgt dafür, dass alles schonend gart, saftig bleibt und

sich Aromen perfekt verbinden. Ein weiterer Vorteil: Ofengerichte sind unkompliziert und planbar. Sie eignen sich ideal für den Alltag, aber auch für Gäste, denn vieles lässt sich vorab vorbereiten und schnippeln. Wer dann einmal alles im Ofen hat, braucht nur noch ein wenig Geduld und dann: Genießen.

Brathähnchen mit Gemüse

Für 3–4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 1 ganzes Hähnchen (ca. 1,4–1,8 kg)
- 3–5 Knoblauchzehen
- 2–3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Thymian
- 1 Bio-Zitrone

Für das Gemüse:

- 2 Schalotten
- 800–1000 g kleine Kartoffeln
- 4–5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig
- 150–250 ml Brühe/Weißwein
- 300–500 g Brokkoli
- 400–600 g grüne Bohnen

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) vorheizen. Knoblauchzehen andrücken. Hähnchen trocken tupfen. Würzpaste anrühren: Öl mit Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian verrühren. Hähnchen damit gründlich einreiben. Knoblauch und eine halbe Zitrone in die Bauchhöhle geben.

2 Schalotten in Spalten schneiden und zusammen mit den Kartoffeln aufs Blech geben. Mit 2–3 EL Öl, Salz, Pfeffer und Honig mischen. Hähnchen draufsetzen. Optional: 150–250 ml Brühe/Wein in den Bräter geben (nicht über die Kartoffeln kippen, sonst werden sie eher weich). Insgesamt, je nach Größe des Huhns 60–80 Minuten backen.

3 Brokkoli in Röschen teilen, Bohnen putzen, mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Für die letzten 20 Minuten mit aufs Blech geben. Für ein Knusper-Finish die letzten 5–8 Minuten die Grillfunktion anstellen, dabei beobachten, damit nichts verbrennt. Die Kerntemperatur sollte 75–80 °C an der dicksten Stelle der Keule betragen. Hähnchen vor dem Servieren 10–15 Minuten ruhen lassen.



Gebackene Würstchen mit Äpfeln und Zwiebeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 400–600 g Würstchen (z. B. Bratwurst, Krakauer)
- je 2 große Zwiebeln, Apfel (säuerlich)
- 2–3 EL Öl oder Butter
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- je 1 TL Paprikapulver, Majoran
- 1–2 EL Senf
- 100–150 ml Apfelsaft oder Bier
- frische Petersilie

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) vorheizen. Würstchen in ca. 1–2 cm dicke Scheiben

schneiden. Zwiebeln in Halbringe, Apfel in Spalten schneiden. Alles aufs Blech oder in eine große Auflaufform geben. Mit Öl/Butter, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran mischen. Senf unterrühren. Für mehr „Soße“: 100–150 ml Apfelsaft oder Bier an den Rand der Form gießen.

2 25–35 Minuten backen, einmal nach 15–20 Minuten durchrühren. Wenn du mehr Röstaromen willst: Für die letzten 3–5 Minuten kurz die Grillfunktion anstellen (dabeibleiben, damit nichts verbrennt). Als Finish etwas gehackte Petersilie darübergeben. Dazu passt Kartoffelpüree, Ofenkartoffeln, Brot oder Sauerkraut.

Rollbraten mit Kräuterfüllung

Für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1,2–1,8 kg Rollbraten
(Schwein oder Kalb)
Salz, Pfeffer

1–2 EL Öl zum Anbraten

Für die Füllung:

2 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

2–3 Zweige Rosmarin oder Thymian

2–3 Knoblauchzehen

80–120 g weiche Butter

1 TL Salz, Pfeffer

1–2 TL Senf

1 Bio-Zitrone (Abrieb)

Für den Bräter:

je 2 Zwiebeln, Möhren

1 Stück Sellerie

250–400 ml Brühe

1–2 Lorbeerblätter

1 Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 150 °C Umluft) vorheizen. Für die Füllung Kräuter und Knoblauch fein hacken. Mit Butter, Salz, Pfeffer, Senf und Zitronenabrieb zu einer streichfähigen Masse mischen.

2 Fleisch aufklappen, innen salzen, pfeffern und die Kräutermasse draufstreichen (den Rand frei lassen), stramm aufrollen und mit Küchengarn binden. Rollbraten außen salzen und pfeffern. In einem Bräter in Öl rundum 6–10 Minuten kräftig anbraten, bis er Farbe hat.

3 Zwiebeln, Möhren und Sellerie in grobe Stücke schneiden und kurz mitrösten. Mit einem Schuss Brühe ablöschen, dann restliche Flüssigkeit und Lorbeerblätter dazugeben. Deckel auf den Bräter geben (oder fest mit Folie abdecken) und im Ofen für 100 bis 180 Minuten

garen, je nach Größe des Bratens. Die Ziel-Kerntemperatur: Schwein: 70–75 °C (saftig). Kalb: 65–70 °C.

4 Deckel in den letzten 20 Minuten abnehmen und Temperatur auf 200–220 °C erhöhen, bis es oben schön bräunt. Braten 10–15 Minuten ruhen lassen, dann Garn entfernen und aufschneiden. Bratensaft durch ein Sieb gießen und abschmecken, bei Bedarf mit Soßenbinder andicken.

TIPP

Dazu passt Kartoffelknödel, Kartoffelpüree, Spätzle oder Ofenkartoffeln und als Gemüse zum Beispiel Rotkohl oder Bohnen. Falls du es dir ganz leicht machen möchtest: Viele Fleischer bieten fertig gefüllte Rollbraten an, der muss dann nur noch gegart werden.





TIPP

Wenn du mehr Gemüse machst, solltest du das Blech nicht zu vollpacken, sonst dünnst es, statt zu rösten. Falls du vorgekochte Rote Bete verwendest, gib diese erst mit den Champignons und Zucchini in den Ofen.

Ofengemüse mit Hummus



Für 2–3 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

2–3 kleine Rote Bete
500 g junge Möhren
250 g Champignons
1 gelbe Zucchini
50 g Pinienkerne

Für die Marinade:

3–4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 TL Paprikapulver (edelsüß)
je 1 TL Kreuzkümmel,
Thymian (getrocknet)
1–2 EL Zitronensaft

Für den Hummus:

240 g Kichererbsen (Dose)
2–3 EL Tahin

1 Knoblauchzehe
3–4 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
je 1/2 TL Salz,
Kreuzkümmel (optional)

1 Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 200 °C) vorheizen. Rote Bete schälen (Handschuhe empfehlenswert) und in Scheiben schneiden. Möhren längs halbieren (sehr dünne ganz lassen). Champignons halbieren. Zucchini in Scheiben schneiden (nicht zu dünn, sonst wird sie weich).

2 Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren. Rote Bete und Möhren mit der Hälfte der Marinade

mischen, aufs Blech geben und 20 Minuten rösten. Champignons und Zucchini mit der restlichen Marinade mischen und dazugeben. Weitere 15–20 Minuten rösten, bis alles gar und an den Kanten gebräunt ist.

3 In der Zwischenzeit die Kichererbsen abspülen. Mit Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Öl, Salz und Kreuzkümmel in einen Mixer geben. Mixen und 3–6 EL eiskaltes Wasser nach und nach zugeben, bis der Hummus glatt und fluffig ist. Hummus und Ofengemüse anrichten und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Bacon-Champignon-Lasagne

Für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

9–12	Lasagneblätter
200–250 g	Bacon
700–900 g	Champignons
1	große Zwiebel
2–3	Knoblauchzehen
je 150–200 ml	Weißwein oder Brühe, Sahne
1 TL	Thymian Salz, Pfeffer

Für die Béchamelsoße:

je 60 g	Butter, Mehl
800 ml	Milch
120–160 g	Parmesan Muskat, Pfeffer, Salz
150–200 g	geriebener Käse (z.B. Gouda oder Mozzarella)

1 Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 170–175 °C) vorheizen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Bacon in einer großen Pfanne knusprig auslassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und kurz mitbraten.

2 Champignons in 2–3 Portionen scharf anbraten, bis sie bräunen und die Flüssigkeit weg ist (entscheidend für Geschmack). Mit Weißwein/Brühe ablöschen, 2–3 Minuten einkochen lassen. Sahne einrühren, Thymian dazugeben und 2–4 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Soße Butter schmelzen, Mehl einrühren und 1–2 Minu-

ten anschwitzen (nicht bräunen). Milch nach und nach einrühren, glatt rühren. 6–10 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eindickt. Geriebenen Parmesan einrühren, mit Muskat, Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

4 Schichten: Béchamelsoße dünn auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Dann Lasagneblätter und Bacon-Pilz-Füllung, abwechselnd in 3–4 Lagen wiederholen. Als letzte Schicht nochmal Béchamelsoße und geriebenen Käse. Lasagne für 35–45 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist. Sollte die Lasagne zu früh zu dunkel werden, kannst du sie locker mit Alufolie abdecken.

TIPP

Egal ob vorgekocht oder nicht: Lasagneplatten müssen immer vollständig mit Soße bedeckt sein, damit sie wirklich weich werden. Mehrere dünne Schichten schmecken besser, als wenige dicke - so verteilen sich alle Zutaten schön gleichmäßig. Nach dem Backen solltest du sie 10–15 Minuten stehen lassen, dann lässt sie sich besser schneiden. Und: Keine Angst vor großen Portionen, am nächsten Tag schmeckt die Lasagne oft noch besser.





Reis-Auflauf mit Hähnchen und Brokkoli

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500–600 g Hähnchenbrust

400–500 g Brokkoli

Salz, Pfeffer

1 TL Paprikapulver

2 EL Öl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

300 g Langkorn-Reis

700–800 ml Hühnerbrühe

200 ml Sahne

1–2 TL Senf

150–200 g geriebener Käse

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) vorheizen. Brokkoli in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten vorgaren, abgießen. Hähnchenfleisch in Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch 3–5 Minuten kräftig anbraten. Zwiebel und Knoblauch, abziehen, fein würfeln, dazugeben und 2 Minuten mitbraten.

2 Reis ungekocht in die Auflaufform geben. Hähnchen-Zwiebel-Mix und Brokkoli dazu geben. Brühe, Sahne und Senf miteinander verrühren,

kräftig pfeffern, ggf. etwas salzen. Flüssigkeit in die Form gießen, Reis muss knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Falls nicht: etwas Brühe/Wasser nachgießen.

3 Form abdecken (mit Deckel oder Alufolie). 30 Minuten backen, Abdeckung abnehmen, umrühren, Käse drübergeben und weitere 10–15 Minuten offen backen, bis der Käse goldbraun ist. Sollte der Reis noch zu bissfest sein, 50–100 ml Brühe nachgießen, abdecken und weitere 5–10 Minuten backen.

Zu Gast auf den...

Azoren

Die Azoren liegen rund 1.400 Kilometer westlich von Lissabon mitten im Atlantik, geografisch auf der Grenze zwischen Europa, Afrika und Nordamerika. Die neun vulkanischen Inseln - São Miguel mit der Archipel-Hauptstadt Ponta Delgada und Santa Maria im Osten; Terceira, Graciosa, São Jorge, Pico und Faial im Zentrum sowie Flores und Corvo im Westen - wirken wie eine Mischung aus Island, Irland und Jurassic Park. Sie gehören zu Portugal, genießen aber dank Golfstrom ganzjährig ein mildes, frühlingshaftes Klima. Alles ist grün, dramatisch, wild und überraschend ruhig. Heute leben etwas mehr 236.000 Menschen auf den Azoren, ungefähr so viele wie in Freiburg im Breisgau.

Spuren hinterließen hier viele Völker: Von den Phöniziern über die Portugiesen, die im 15. Jahrhundert ankamen und Sprache, Architektur, Küche und Religion mitbrachten. Bis zu den flämischen Siedlern, die Windmühlen und Landwirtschaft etablierten oder den Briten, die Handel betrieben, Hafenstädte bauten und Teeplantagen anlegten. Dieser Mix macht die Azoren für viele Touristen interessant. Sie bestaunen auf São Miguel die beiden Kraterseen Sete Cidades, von denen einer blau, der andere grün schimmert, oder den dramatisch anmutenden Feuersee „Lagoa do Fogo“. Sie besuchen die heißen Quellen in Furnas, bummeln auf Terceira durch das älteste Städtchen der Inselgruppe namens Angra do Heroísmo oder wandern über die Halbinsel Monte Brasil, um die Festung Fortaleza de São João Baptista zu erkunden. Atemberaubend ist auch eine Wanderung auf den Montanha do Pico. Der Vulkan auf der Insel Pico ist mit

seinen 2.351 Metern der höchste Berg Portugals. Auf Pico liegt auch das Whale-Watching-Mekka Lajes do Pico. Schön ist auch Horta, der Hauptort der Insel Faial, der im 15. Jahrhundert von flämischen Siedlern gegründet wurde. Faial wird wegen der vielen blühenden blauen Hortensienhecken als die „blaue Insel“ bezeichnet. Doch auch kulinarisch hat die Inselgruppe einiges zu bieten. Neben Fleisch und Gemüse gibt es viel Fisch und Meeresfrüchte – immerhin liegen die Azoren mitten im Meer. Neben gegrillten Fischarten genießt man auch gegrillten Oktopus

in Wein namens Polvo Guisado, Lapas (Napfschnecken) oder Cracas (Seepocken). Gefrühstückt wird früh. Dann gibt es Brot, Käse, Kaffee. Das Mittagessen ist für die Azorianer die wichtigste Mahlzeit, doch auch das Abendessen ist oft deftig. Dann isst man zum Beispiel Cozido das Furnas. Der Eintopf aus verschiedenen Fleischsorten und Gemüse wird traditionell im Vulkan gegart. Weitere traditionelle Gerichte, die man unbedingt probieren sollte, sind Alcatra (Rindfleisch in Rotwein), Bife à Regional (Steak mit Knoblauch und Chili) oder Molha de Carne (Rindfleisch in Gewürzsud). Ebenfalls ein

besonderes Geschmackserlebnis sind das zarte Zicklein aus dem Ofen namens Cabrito assado oder Linguíça com Inhame (Wurst mit Yams). Zwischendurch nascht man würzigen Rohmilchkäse namens Queijo São Jorge. Zum Dessert gibt es dann Queijadas da Vila (kleine Milchküchlein) oder die einheimischen Ananas. Heruntergespült wird alles mit dem örtlichen Bier, dem Weinbrand Aguardente oder einem heimischen Wein, der auf Pico angebaut wird.

*Sie sind ein Paradies für
Naturliebhaber, Wanderer
und Outdoorfans. Dazu
kommen nette Menschen
und köstliches Essen:
Die Azoren lassen keine
Wünsche offen.*



Alcatra (geschmortes Rindfleisch)

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 kg	Rindfleisch (Schulter oder Keule)
125 g	Speckstreifen
750 g	Strauchtomaten
2	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
je 1/2 TL	Zimt, Kreuzkümmel
1 TL	Chilipulver
	Salz, Pfeffer
150 ml	Rotwein
1	Lorbeerblatt

1 Tomaten einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend häuten, halbieren, Kerne entfernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rindfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen. Speck, Knoblauch und Zwiebeln hineingeben und unter Rühren glasig andünsten. Alles herausnehmen. Restliches Öl zum Bratensatz geben. Bei großer Hitze das Fleisch ca. 5 Minuten portionsweise von allen Seiten scharf anbraten. Mit Zimt, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.

3 Zwiebel-Knoblauch-Speckmischung dazugeben und gut verrühren. Mit Wein ablöschen. Tomatenwürfel und Lorbeerblatt dazugeben und alles aufkochen lassen. Abgedeckt bei kleiner Temperatur ca. 2 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist. Zwischendurch immer mal umrühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Azoren isst man dazu frisches Brot oder Kartoffeln.

Info

Ursprünglich war Alcatra ein Gericht, das es im Rahmen der Heiliggeistfeste auf Terceira bei der Armenspeisung gereicht wurde. Meist wurde es schon am Vorabend gekocht. Am nächsten Tag aufgewärmt, haben sich die Gewürze so voll entfaltet und bieten den perfekten Genuss.

Pink, pinker, Barbie Pasta

Zugegeben, der Barbie-Film ist jetzt schon etwas her. Der Hype des Films und allem, was dazugehörte, ist für manche schon abgeflaut. Wir holen das Thema aber noch mal hoch, weil uns die Farbe Pink in einem Gericht einfach fasziniert und diese Pasta extrem lecker ist. Also weck deine innere Barbie oder deinen inneren Ken auf und koch mit uns. *Für die Pasta kochst du für vier Personen 500 g Spaghetti nach Packungsanleitung. Schäle 2 rote Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen und würfle sie fein. Röste 50 g Pinienkerne in einer Pfanne und nehme sie dann heraus. Erhitze anschließend 2 EL Olivenöl in derselben Pfanne und dünste die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig an. Püriere 4 vorgegarte Rote Beten, 3 EL Crème fraîche, 150 g Feta und die Zwiebel-Knoblauch-Mischung in einem Mixer. Schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken ab. Gieße die Pasta ab und halte etwas Pastawasser zurück. Erhitze die pinke Soße in der Pfanne bei mittlerer Temperatur für etwa 2 Minuten, hebe die Pasta unter die Soße, bis alles schön pink ist. Falls die Masse zu dick ist, kannst du sie mit dem Nudelwasser etwas verdünnen. Verteile die Pasta auf Teller und garniere sie mit etwas Parmesan und den gerösteten Pinienkernen.*



Spannender Lesestoff

Die Tage werden zwar länger, das ist aber kein Grund, nicht zu einem spannenden Buch zu greifen. Wir haben da einen Tipp für die perfekte Lektüre:

Bestsellerautor Jo Nesbø hat es wieder geschafft und sorgt erneut für schlaflose Nächte. In der Geschichte geht es um die Brüder Carl und Roy, die in dem kleinen norwegischen Ort Os ein Wellnesshotel und Vergnügungspark bauen wollen. Doch der Bau eines Tunnels droht das Naturparadies zu zerstören und lockt die Geister der Vergangenheit heraus.

Jo Nesbø „Der König“
432 Seiten, 14,99 Euro



St. Patrick's Day

Am 17. März wird die Welt ein bisschen grüner. An dem offiziellen irischen Nationalfeiertag erstrahlt alles in der Farbe der grünen Insel. Dann wird z.B. das Opernhaus in Sydney in grünes Licht getaucht, die US-Metropole Chicago färbt sogar ihren Fluss um. Gedacht wird an dem Tag dem heiligen Patrick. Der irische Schutz- und Nationalheilige brachte im 5. Jahrhundert das Christentum nach Irland, der 17. März gilt als sein Todestag. Zu seinen Ehren werden überall dort, wo sich Iren niedergelassen haben, Paraden und Feste abgehalten. Auch bei uns feiert man diesen Tag, mit Paraden wie in München oder Festivals wie in Hamburg.



PODCAST
KULINARISCH



Schnack & Schürze

In ihrem unterhaltsamen Podcast interviewen die Hosts Richard und Patrick nicht einfach nur Gastronomen, Händler oder Genießer. Sie entlocken ihnen ihre Geschichten und Leidenschaften und schaffen so Einblicke, die man sonst nicht unbedingt bekommt.



Scan mich!

Mach dein Fahrrad frühlingsfit

Während draußen der Winter tobte, stand dein Fahrrad entweder im Schuppen oder Garage und wartete auf seinen Einsatz im Frühling. Oder bist du sogar während der kalten Jahreszeit gefahren? So oder so ist es jetzt an der Zeit, dem Drahtesel etwas Gutes zu tun.

1. EINMAL WASCHEN, BITTE

Bevor du Mängel suchst, wird geputzt. Schlamm, Salz und Dreck sind Meister der Tarnung und verdecken oft kleine Schäden. Warmes Wasser, etwas Fahrradreiniger und mit Bürste und Lappen schrubben. Extra-Tipp: Kette, Ritzel und Kassette besonders gründlich reinigen. Dort sammelt sich der ganze Winterfrust.

2. REIFEN

Prüfe, ob das Profil noch erkennbar ist. Haben die Seitenwände Risse, ist es Zeit für neue Reifen. Checke den Luftdruck. Der empfohlene Druck für deinen Reifen steht meist auf der Reifenflanke. Gerade E-Bikes und Lastenräder brauchen korrekt aufgepumpte Reifen, sonst wird jede Fahrt zur unfreiwilligen Krafttrainingseinheit.

3. BREMSEN

Funktionieren die Bremsen nicht, wird es gefährlich. Teste, ob sie zupacken und sich leicht bewegen lassen. Check die Bremsklötze: Wenn die Querrillen nicht mehr erkennbar sind oder eine Kante aufweisen, ist es Zeit für neue. Die Bremszüge sollten nicht ausgefranst sein. Schleifen die Scheibenbremsen, stelle sie nach. Passt bei hydraulischen Bremsen bei maximaler Handkraft nur noch knapp ein Finger zwischen Bremshebel und Griff, solltest du die Bremsen entlüften. Falls du dich da nicht herantraust, kannst du bei den letzten beiden Punkten einem Profi einschalten. Bei Lastenrädern gilt: Wenn Kinder, Einkauf oder beides an Bord sind, darf hier wirklich nichts diskutiert werden.

4. SCHALTUNG

Springt die Kette, rattert es beim Schalten oder will der Gang nicht rein? Dann braucht die Schaltung etwas Liebe. Mache

eine Sichtprüfung, wie die Kette aussieht. Kleine Korrekturen an den Stellschrauben gehen schnell, alles andere überlässt man aber besser der Werkstatt. Die wissen, was sie tun.

5. ÖLEN

Ist das Rad sauber, freut es sich über Öl. Aber nur dort, wo Bewegung ist. Also, an der Kette, dem Schaltwerk und an den Brems- und Schalthebeln. Überschüssiges Öl hinterher abwischen, sonst hat man es später an den Klamotten.

6. EXTRA-CHECK FÜR E-BIKES

Check die Kontakte der Akkuaufnahme am Rahmen. Sind sie dreckig oder korrodiert, säubere sie mit einem Tuch. Sollte der Akku sich nicht laden lassen: Finger weg und auf keinen Fall selbst daran herumdoktern. Das ist ein Fall für den Profi in der Werkstatt!

7. SCHRAUBEN UND LICHT

Einmal rund ums Rad: Sitzt alles fest? Funktioniert das Licht? Denn auch wenn die Tage länger werden, die Dunkelheit fängt noch früh an. Deshalb Scheinwerfer, Rücklicht und die Reflektoren mit einem Tuch säubern und die Stecker an Leuchten und Dynamo prüfen, ob sie richtig eingesteckt sind. Check auch gleich die Klingel und ob Lenker, Sattel und Befestigungen bei Lasten- und Familienrädern fest sitzen.

Dreh zum Schluss eine kleine Runde. Teste die Bremsen, horche auf die Schaltung und Kette: Knackt oder knirscht es da? Dann musst du noch mal ran. Denn ein frühlingsfit gemachtes Rad fährt einfach sicherer, leiser und entspannter, egal ob Citybike, E-Bike oder Lastenrad mit halbem Hausstand an Bord.

WÜRZIG, SAFTTIG, LECKER!



Unsere Rezepte
findest du unter
www.carneo-online.de.





ALLES MÖHRE! FROHE OSTERN!

NICHT NUR DER OSTERHASE
LIEBT MÖHREN - WIR AUCH!
HIER KOMMEN TOLLE REZEPTE

Sie sind das klassische Frühlingsgemüse: Möhren haben jetzt Saison und stehen für Neubeginn und Frische. Damit passen sie perfekt zur Osterzeit und sind super-vielseitig einsetzbar: Süß im Möhrenkuchen oder sogar als Marmelade, herzhaft als Suppe, Rösti oder Beilage zum Schmorbraten und knackig-frisch als Salat. Sie sind außerdem sehr gesund und liefern reichlich Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Das ist wichtig für unsere Haut, das Immunsystem und die Sehkraft. Beta-Carotin wird in Kombination mit etwas Fett besser vom Körper aufgenommen. Das orange Gemüse ist gesund, vielseitig, haltbar und günstig - also: Ran an die Möhre!

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

120-150 g Bacon
400 g Möhren
300 g Kartoffeln (mehlig oder vorwiegend festkochend)
1 kleine Zwiebel
3 Eier
2-3 EL Mehl
Salz, Pfeffer
1/2 TL Paprikapulver (geräuchert)
je 1 EL Öl, Butter
Schnittlauch, Petersilie

1 Kartoffeln und Möhren schälen und grob raspeln. In ein sauberes Tuch geben und so trocken wie möglich ausdrücken. Ist die Masse zu feucht, werden die Rösti matschig. Bacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne extra Fett knusprig auslassen. Herausnehmen. Etwas Fett in der Pfanne lassen.

Möhren-Bacon-Rösti mit Spiegelei

2 Zwiebel schälen, fein würfeln und zum Raspel-Mix geben. Etwa 2/3 vom Bacon ebenfalls zugeben (der Rest kommt später obendrauf). Außerdem 1 Ei, Mehl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zu Masse geben und gründlich vermengen.

3 In der Pfanne Öl und Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. 2 große Rösti (oder 4 kleine) formen, flach drücken. Pro Seite 5-7 Min. braten, bis sie gut bräunen.

4 In einer zweiten Pfanne zwei Spiegeleier braten: Eier in etwas Fett geben, salzen, und pfeffern. Für ein schönes Ergebnis: bei mittlerer Hitze stocken lassen. Spiegeleier und restlichen Bacon auf die Rösti geben. Optional mit Schnittlauch oder Petersilie garnieren.



Schmorbraten mit Möhren und Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 3–4 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

1,2–1,5 kg	Rinderschmorstück (z. B. Schulter, Wade, Bug)
	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl
2	Zwiebeln
2 EL	Tomatenmark
2–3	Knoblauchzehen
250 ml	Rotwein
700–900 ml	Rinderbrühe
2	Lorbeerblätter
4–6 Zweige	Thymian
2–3 Zweige	Rosmarin
700 g	junge Kartoffeln
600–800 g	Möhren
1–2 EL	Balsamico

- 1 Ofen auf 160 °C Ober/Unterhitze (Umluft: 140 °C) vorheizen. Fleisch trocken tupfen, kräftig salzen und pfeffern. In einem schweren Bräter Öl stark erhitzen. Fleisch rundum kräftig anbraten. Herausnehmen.
- 2 Zwiebeln abziehen und würfeln, im Bräter anbraten, bis sie Farbe haben. Tomatenmark dazu, 1–2 Min. mitrösten. Knoblauch andrücken und ebenfalls kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und 3–5 Min. einkochen lassen. Brühe angießen.
- 3 Lorbeer, Thymian und Rosmarin dazu (am besten gebündelt oder in ein Teesieb). Fleisch zurück in den Bräter geben und mit Deckel

verschließen. Im Ofen 2,5–3,5 Stunden schmoren, bis es sehr weich ist (Gabelprobe).

- 4 Kartoffeln sauber bürsten und halbieren, Möhren schälen und in Stifte schneiden. Nach ca. 2 Stunden rund ums Fleisch mit in den Bräter geben. Weiter schmoren, bis alles gar ist (Kartoffeln 30–45 Minuten, Möhren 20–30 Minuten – je nach Dicke).

- 5 Fleisch und Gemüse kurz rausnehmen und warm halten. Soße durch ein Sieb gießen und 5–10 Min. einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Alles zusammen servieren.



TIPP

Möhren schlucken Geschmack, deshalb nach dem Ziehen noch einmal abschmecken. Auch ein säuerlicher Apfel oder Granatapfelkerne passen sehr gut in diesen Salat.

Möhrensalat mit Feta und Walnüssen



Für 2-4 Portionen
 Zubereitungszeit: 20 Min.
 Schwierigkeitsgrad: ganz einfach

- 60-80 g Walnüsse
- 500 g Möhren
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 150 g Feta
- Für das Dressing:**
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- je 1 TL Honig, Dijon-Senf
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

bis sie duften. Abkühlen lassen. Möhren grob raspeln oder mit dem Sparschäler in feine Streifen ziehen. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

2 Für das Dressing Öl, Zitronensaft, Honig, Senf, Knoblauch (gepresst oder fein gehackt), Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Möhren und Zwiebel mit dem Dressing vermengen. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Petersilie hacken und mit den Walnüssen unterheben. Feta drüberbröseln oder vorsichtig untermischen.

1 Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne fettfrei 2-3 Min. rösten,



Möhrenmarmelade



Für ca. 900 ml
Zubereitungszeit: 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

800 g Möhren
(geschält gewogen)
2 Orangen (unbehandelt)
1 Zitrone (Saft)
500 g Gelierzucker 2:1
Salz

Optional zum Verfeinern:

1 Stück Ingwer (ca. 2–3 cm)
1 TL Zimt oder Vanilleextrakt

1 Möhren fein raspeln (oder sehr klein würfeln). Orangenschale fein abreiben und beiseitestellen. Orangen- sowie Zitronensaft auspressen. Möhren mit Orangen- und Zitronensaft und 100 ml Wasser in einen Topf geben. 10–15 Minuten köcheln, bis sie weich sind.

2 Mit dem Stabmixer fein pürieren (oder nur teilweise, wenn du Stückchen willst). Gelierzucker, Orangenschale und Salz einrühren. Optional mit fein geriebenem Ingwer, Zimt oder Vanilleextrakt verfeinern. Unter Rühren aufkochen und 3–4 Minuten sprudelnd kochen. Heiß in sterile Gläser füllen, sofort verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Dann abkühlen lassen.

Möhrensuppe mit gebratenem Hähnchen

Für 2–3 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g Hähnchenbrustfilets
600 g Möhren
je 1 Zwiebel, Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2–3 cm)
1 EL Butter
800 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
1–2 TL Salz, Pfeffer, Zucker
1 EL Zitronensaft
1 EL Öl
Petersilie

Für die Marinade:

je 1 EL Sojasoße, Honig
1 TL Salz, Pfeffer
1 Paprikapulver (edelsüß)
1 Knoblauchzehe

1 Hähnchen trocken tupfen und in Stücke schneiden. Aus Sojasoße, Honig, Salz, Pfeffer und Paprikapulver und einer gepressten Knoblauchzehe eine Marinade anrühren und das Fleisch für etwa 15 Minuten darin einlegen.

2 Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel 3–4 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Ingwer eine Minute mitbraten. Möhren dazugeben, 3–5 Minuten mitrösten.

3 Brühe angießen, aufkochen, dann 15–20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Fein pürieren. Sahne einrühren oder zum Servieren als Strudel in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken.

4 Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Hähnchenfleisch rundherum scharf anbraten und einige Minuten bei mittlerer Hitze gar werden lassen. Suppe in Schalen anrichten, ggf. Sahne darübergeben. Hähnchenfleisch daraufgeben. Optional mit frischer Petersilie garnieren.

Erster Frühlingsboom im Garten und auf dem Teller: Neben Wintergemüse gibt es nun auch verschiedene Salate, Lauch und fruchtig-sauren Rhabarber.

Rucola

Porree

MÄRZ

Kopfsalat

Rhabarber

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 März, wenn der Frühling ganz langsam Anlauf nimmt, Gemüsesorten, die jetzt geerntet werden. Wie zum Beispiel Rucola. In Verbindung mit der Hähnchenbrust, Tomaten und dem Kräuterquark wird daraus ein proteinreicher und gesunder Snack.

Baguette mit Hähnchen und Rucola

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Hähnchenbrust
1	Knoblauchzehe
4 EL	Rapsöl
je 1/2 TL	Paprikapulver (edelsüß), Curry
	Salz, Pfeffer
2 Bund	Rucola
12	sonnengereifte getrocknete Tomaten
4	Ciabatta Brötchen

Für den Kräuterquark:

200 g	Magerquark
2 EL	Sahnemeerrettich
1 EL	Olivenöl
3 EL	italienische Kräuter

- 1 Hähnchenfleisch abspülen, gut abtupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein pres-

sen. In einer Schüssel Fleisch, einen EL Rapsöl, Paprikapulver, Curry, Salz und Pfeffer vermengen. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Rucola waschen und gründlich trocken schleudern. Tomaten abtropfen und in Streifen schneiden.

- 2 In einer Pfanne das restliche Rapsöl erhitzen und den Knoblauch darin glasig andünsten. Fleisch dazugeben und unter Rühren für etwa 8 Minuten braten. Abkühlen lassen.

- 3 Für den Kräuterquark alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 Ciabattas aufschneiden, Unterseiten mit reichlich Kräuterquark bestreichen. Darauf Hähnchenfleisch, Tomaten und Rucola schichten und mit der oberen Hälfte bedecken.

Übrigens

Ursprünglich kommt Rucola, den man je nach Sorte botanisch als *Eruca sativa* oder *Diplotaxis tenuifolia* kennt, aus dem Mittelmeerraum und wurde schon in der Antike von den alten Römern geschätzt. Sie mochten ihn als Würzgrün, aber auch wegen seines angeblich belebenden Effekts. Die kulinarische Heimat des Rucolas ist vor allem die italienische Küche: Er veredelt Pizza (erst nach dem Backen!), Pasta, Pesto und Salate, findet sich aber auch auf Carpaccio, Sandwiches und modernen Bowls.

Ausgesät unter Glas im Februar, kann mit Glück schon vier Wochen später der erste Rucola geerntet werden. Sind die Blätter etwa 10 Zentimeter lang, kann man sie einfach abschneiden oder abzupfen und genießen. Lässt man die Herzblätter stehen, kann man übrigens mehrfach ernten und den Genuss verlängern.

Wusstest du, dass...

sonnengereifte getrocknete Tomaten ein echtes Superfood sind? Sie enthalten jede Menge Lycopin und Ballaststoffe. Die fördern nicht nur nachhaltig die Verdauung, sondern regulieren auch den Blutzuckerspiegel. Von ihrem Gehalt an Vitaminen, Folsäure und Kalium wollen wir gar nicht reden. Eingelegt in Öl, können die leckeren Tomaten direkt gegessen werden.

DIE BESTEN SOßEN

Zwiebelsoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

3	Zwiebeln
30 g	Butter
1 EL	Weizenmehl Typ 405
2 1/2 TL	Tomatenmark
200 ml	trockener Rotwein (alternativ Traubensaft)
400 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer

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.

Zu den klassischen Basis-Soßen gehört auch die Zwiebelsoße. Ihre Würze gibt vor allem deftigen Fleischgerichten den richtigen Geschmack. Als Basis dienen nicht nur normale Zwiebeln. Auch Gemüsezwiebeln, rote Zwiebeln oder Schalotten geben der Soße einen feinen Geschmack. Auch mit den restlichen Zutaten lässt es sich spielen. Die Zugabe von Essig, Speck, Sahne oder das vorherige Karamellisieren der Zwiebeln gibt der Soße einen anderen Touch.

- 1 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 2 In einem Topf Butter zerlassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Temperatur etwa 3 Minuten dünsten. Mehl darüberstreuen und einrühren. Tomatenmark zugeben und eine Minute anrösten.
- 3 Mit Rotwein unter Rühren ablöschen. Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen lassen, dabei immeriterrühren. Bei kleiner Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Soße je nach Vorliebe pürieren oder die Zwiebeln ganz lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



TIPP

Hähnchenkeulen sind für viele Genießer die Lieblingsteile vom Huhn. Richtig saftig und lecker werden sie, wenn sie die richtige Kerntemperatur beim Braten oder Grillen erreicht haben. Die liegt bei 80 °C. Das misst du am besten mit einem Bratenthermometer, das an der dicksten Stelle angesetzt wird. Dann sind die Hähnchenkeulen perfekt durchgegart.

Hähnchenkeule in Zwiebelsoße mit Smashed Potatoes

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

8 Hähnchenkeulen
Salz, Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl
1/4 Bund frische Petersilie

Für die Soße:
3-4 Zwiebeln
30 g Butter
1 EL Weizenmehl Typ 405
2 EL Tomatenmark
350 ml trockener Weißwein
400 g gehackte Tomaten (Dose)
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Rosmarin
2 Lorbeerblätter

Für die Smashed Potatoes:
750 g kleine Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1 Hähnchenkeulen waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. In einer tiefen Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten ca. 6 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

2 Für die Soße Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Butter im Bratensud schmelzen lassen. Zwiebeln hineingeben und glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren weiterköcheln. Tomatenmark zugeben und eine Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen. Tomaten, Gemüsebrühe, Rosmarin und Lorbeerblätter hinzugeben. Hähnchenkeulen in die Soße geben und alles eine Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Für die Smashed Potatoes den Backofen auf 180 °C Umluft

vorheizen. Kartoffeln und Rosmarin waschen, Knoblauch andrücken. In einem Topf mit Salzwasser die Kartoffeln mit Knoblauch und Rosmarin etwa 25 Minuten kochen, bis sie gar sind. Abgießen, Kartoffeln ausdampfen und kurz abkühlen lassen. Dann mit etwas Platz auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Ein zweites Backpapier darüberlegen und mit einem kleinen Glas jede Kartoffel vorsichtig platt drücken. Zweites Backpapier entfernen, Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Für 25 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.

4 Fleisch mit gehackter Petersilie garnieren und mit den Kartoffeln anrichten.

Butter Aging - Genuss oder Verschwendung?



Reifung ist beim Rindfleisch längst kein Geheimnis mehr: Dry Aged oder Wet Aged sind vielen Fleischliebhabern ein Begriff. Doch eine besonders spannende – und noch recht junge – Methode sorgt derzeit für Aufsehen in der Genusswelt: Das Butter Aging. Was zunächst ungewöhnlich klingt, entpuppt sich als faszinierende Kombination aus Feingefühl, Handwerk und feinem Geschmack.

DER BESONDERE REIFEPROZESS

Beim Butter Aging wird Rindfleisch vollständig in reiner Butter eingeschlossen und über mehrere Wochen hinweg gekühlt gereift. Die Butter bildet dabei eine natürliche Schutzschicht: Sie schirmt das Fleisch vor Sauerstoff ab, verhindert ein Austrocknen und nimmt gleichzeitig Aromen aus dem Fleisch auf, während sie selbst feine Butternoten an das Fleisch abgibt. Das Ergebnis ist ein besonders zartes, saftiges und mild-nussig schmeckendes Fleisch, das sich deutlich von klassisch gereiftem Rind unterscheidet. Die Grundidee dahinter ist eigentlich ganz einfach: Die gewünschten Edelteile des Rindes, zum Beispiel das Filet oder Roastbeef, werden in Butter „gepackt“ und im Kühlraum bei konstant niedriger Temperatur gereift.

ZARTER GESCHMACK

Wie bei anderen Reifemethoden auch, verändern sich die natürlichen Muskelstrukturen und das Fleisch wird noch zarter, ohne dabei an Saftigkeit zu verlieren. Durch die Butter ist das Fleisch vor äußeren Einflüssen geschützt und kann bei richtiger Handhabung nicht austrocknen. Dies verhindert auch einen großen Verlust, den wir von Dry Aged Fleisch kennen. Im Vergleich zu Dry Aged Rindfleisch ist der Geschmack nicht so intensiv, dafür aber leicht nussig im Geschmack und man kann eine leichte Butternote rausschmecken.

Butter Aging ist nicht nur geschmacklich eine interessante Sache, auch aus handwerklicher Sicht ist es eine spannende Methode. Sie kommt ohne vakuumieren aus und daher auch ohne den Einsatz von Kunststoff. Hier werden natürliche Zutaten verwendet und man benötigt eine ganze Menge Finger-

spitzengefühl, damit das Ganze auch richtig umgesetzt wird. Es darf während der Reifephase keine Luft an das Fleisch gelangen. Hierfür muss der Fleischer das Fleisch wirklich gut mit Butter ummanteln.

Da diese Methode nochmal um einiges aufwendiger ist als die meisten anderen bekannten Reifeverfahren, wird diese Reifung eher in Handwerksbetrieben umgesetzt als in der Industrie.

SELTENE ANWENDUNG

Trotzdem ist Butter Aging auch hier eine Seltenheit. Warum? Ganz einfach: Wie wir alle wissen, ist Butter mittlerweile ein recht teures Lebensmittel geworden. Da auch die Preise beim Rindfleisch in den letzten Monaten immer weiter nach oben gehen, ist es schon fast ein Luxus, diese beiden Komponenten miteinander zu verbinden. Zumindest im größeren Maße wie bei der Fleischreifung. Man benötigt immerhin eine große Menge an Butter, um ein ganzes Filet oder gar ein ganzes Roastbeef einzupacken. Zudem kommt auch das Argument, ob es nicht verschwenderisch ist, ein gutes Lebensmittel wie Butter zur Reifung herzunehmen und danach mehr oder weniger zu entsorgen. Das entspricht nicht gerade dem Nachhaltigkeitsgedanken.

KRÄUTERBUTTER STATT BUTTER AGING

Mein Fazit zum Butter Aging: Diese Vorgehensweise der Reifung ist aus handwerklicher Sicht hochinteressant. Mit Sicherheit ist es geschmacklich ein Hochgenuss für alle, die es lieber etwas milder mögen als das kräftige Dry Aged Steak. Aber in Anbetracht der Tatsache, dass hier ein großartiges Lebensmittel verwendet, jedoch nicht verzehrt wird, finde ich persönlich diese Methode nicht empfehlenswert. Da nehme ich mir lieber ein Stück der guten Butter, vermische sie mit frischen Kräutern und esse diese Kräuterbutter zu meinem Steak. Aber allen, die diesen Trend einmal ausprobieren möchten, wünsche ich natürlich viel Spaß dabei und guten Appetit. Denn die Neugier von uns Fleisch- und Genussjunkies darf man nicht ungestillt lassen.

*Unsere carneo-
Fleischermeisterin
Anja weicht ein in die
Geheimnisse von
Reifeprozessen.*



Gewinnspiel

Du hast diese Ausgabe von carneo aufmerksam gelesen?
Dann kannst du unsere Gewinnspielfrage ganz leicht beantworten:

Butter-Aging ist...

- A. ...eine Reifungsmethode für Fleischstücke.
- B. ...ein neuer Makeup-Trend für extra Glanz.
- C. ...ein Verfahren zur Haltbarmachung von Streichbutter.

Weißt du die Lösung? Sende **bis zum 10.04.2026** eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem **Namen der Fleischerei**, in der du „carneo“ erhalten hast, an:

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

Oder sende eine E-Mail mit dem Stichwort „Salatschleuder“ und der richtigen Antwort, deiner postalischen Anschrift sowie dem **Namen des Fleischers**, bei dem du das Kundenmagazin „carneo“ erhalten hast, an: gewinnspiel@carneo-online.de

Einsendeschluss ist der 10.04.2026. 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. Die persönlichen Daten werden ausschließlich zur Ermittlung und Benachrichtigung des Gewinners verwendet und danach gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht zulässig.

.....

Impressum

Herausgeber und Verlag:

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

Geschäftsführung: Harry Lietzenmayer,
Björn Hansen, Stephan Toth

Projektleitung: Peter Groll

Redaktion: 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.



Zu gewinnen:
1x Salatschleuder
TURBO



Supersmartes Küchen Gadget:
Salat im Handumdrehen perfekt
trockengeschleudert!

KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM!

BLITZKÜCHE

Putenstreifen in Zitronenbutter

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g Putenbrust
 2-4 EL Butter
 1 Zitrone
 Salz, Pfeffer
 frische Petersilie

- 1 Putenbrust in feine Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 In einer Pfanne die Butter schmelzen lassen und das Fleisch darin bei starker Hitze 3-4 Minuten rundum anbraten. Saft einer Zitrone darüberträufeln und alles gut durchschwenken. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



Bratwurst mit Senfsoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4 kleine Bratwürste
 1-2 große Zwiebel
 200 ml Sahne
 2 EL mittelscharfer Senf
 1 EL Öl
 Salz, Pfeffer
 frische Petersilie

- 1 Bratwürste in einer Pfanne mit Öl rundum goldbraun braten, dann herausnehmen.
- 2 Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und im Bratfett glasig dünsten. Mit Sahne ablöschen, den Senf einrühren und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Würste zurück in die Soße legen, kurz ziehen lassen, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

STEAK-LINE!



ZIEH'S DIR REIN!

MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

