

carneo®



9 | 2023

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

Von Ihrem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo®

ISS MIR
DOCH
WURST!

ZU GAST IN...
MÜNCHEN

MACH MAL LANGSAM
SLOW COOKING

KOCHEN MIT KRÄUTERN
BASILIKUM

FLEISCHERHANDWERK
ERZÄHL DOCH MAL...



Follow us!



Scan mich für:

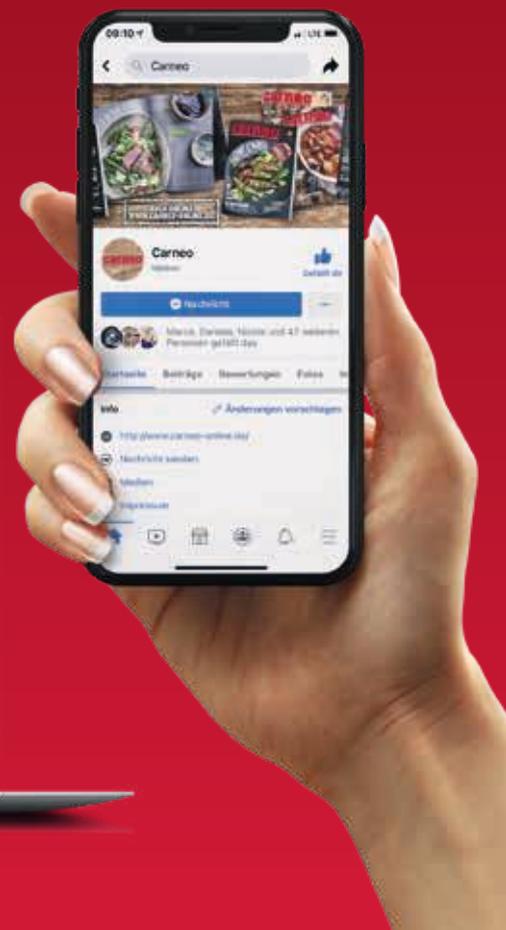
Mehr Rezepte!

Mehr Fleisch!

Mehr Fleischerhandwerk!

Mehr carneo!

Im Web unter: www.carneo-online.de · [carneo@Facebook](https://www.facebook.com/carneo) · [carneo_magazin@Instagram](https://www.instagram.com/carneo_magazin)



Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe geht es bei uns um die Wurst, eine häufig unterschätzte Köstlichkeit der Fleischerkunst. Die Herstellung von Wurst und Würstchen hat in Deutschland eine lange Tradition und erfordert Können und Feingefühl. Fleischsorte, Fettmenge, Temperatur und Gewürze - alles muss aufeinander abgestimmt sein, damit eine hervorragende Wurst entsteht. Mit den verschiedenen Weiterverarbeitungsmöglichkeiten wie räuchern, brühen oder trocknen, sind die Geschmacksvariationen schier unendlich. Also ran an die Wurst! Auf den Seiten 16-19 lassen wir es langsam angehen: Slow-Cooking ist eine schöne Gegenbewegung zu Fast-Food und 20-Minuten-Rezepten. Na klar, oft soll es schnell und einfach gehen, aber die Zubereitung einer Mahlzeit zu zelebrieren und sich dafür Zeit zu nehmen, das kann sehr entspannend sein. Ist erst einmal alles vorbereitet, schmurgeln diese Gerichte gemächlich vor sich hin - und wir können es uns mit einem Buch auf der Couch gemütlich machen und uns auf den Genuss vorfreuen, während köstliche Düfte durch die Räume ziehen. Natürlich gibt es auch in diesem Heft wieder viele Tipps und Tricks für mehr Freude in der Küche. Viel Spaß beim Lesen, Kochen und Genießen!



Iss mir doch Wurst!	Seite 4-9
Zu Gast in München	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Slow Cooking	Seite 16-19
Eintopf wie bei Muddern	
Muttis Original: Grüner Heini	Seite 20
Küchentipps	Seite 21



Kochen mit Kräutern	
Basilikum	Seite 22-23
Fleischerhandwerk	Seite 24-25
Gewinnspiel	Seite 26
Impressum	Seite 26
Familienküche	Seite 27



- 1 FR
- 2 SA INT. TAG DER KOKOSNUSS 
- 3 SO
- 4 MO TAG DER CURRYWURST
- 5 DI TAG DER KOPFSCHMERZEN
- 6 MI
- 7 DO 
- 8 FR WELTBILDUNGSTAG
- 9 SA WELTTAG DER ERSTEN HILFE 
- 10 SO
- 11 MO
- 12 DI
- 13 MI TAG DES PROGRAMMIERERS
- 14 DO
- 15 FR
- 16 SA WELTAUFRAUMTAG
- 17 SO 
- 18 MO TAG DES FRIEDHOFS
- 19 DI
- 20 MI WELTKINDERTAG 
- 21 DO WELTFRIEDENSTAG
- 22 FR AUTOFREIER TAG
- 23 SA
- 24 SO WELTTAG DER GORILLAS 
- 25 MO
- 26 DI
- 27 MI
- 28 DO WELTSCHIFFFAHRTSTAG 
- 29 SA
- 30 SO



ISS MIR DOCH WURST!

WÜRSTE SIND EINE BEI JUNG UND ALT BELIEBTE FLEISCHSPEZIALITÄT, DENN SIE SIND UNKOMPLIZIERT, ÜBERRASCHEND VIELSEITIG UND EINFACH LECKER

Würste sind aus unserer Esskultur nicht wegzudenken und landen in unzähligen Varianten auf unseren Tellern. Eine der bekanntesten und beliebtesten Wurstsorten ist die Bratwurst, von der kleinen Nürnberger bis zur großen Thüringer Rostbratwurst, Schinkenwurst, grobe oder feine Bratwurst... Gegrillt oder gebraten ein unkomplizierter Genuss. Die

Currywurst mit ihrer pikanten Soße stellt eine ganz eigene Spezialität dar, so wie auch die Weißwurst, die besonders in Bayern gerne schon zum Frühstück serviert wird. Gekochte und geräucherter Wurstsorten wie Wiener Würstchen, Krakauer oder Cabanossi sind eine beliebte Zutat in Suppen und Eintöpfen. Es gibt viele regionale Spezialitäten wie

die Ahle Wurscht aus Hessen, Frankfurter, Saarländische Lyoner, Westfälische Mettwurst... Mehr als 1500 Wurstsorten gibt es, man könnte also über vier Jahre lang jeden Tag eine neue Wurst probieren. Wir machen einen Anfang mit diesen deftigen Rezepten und sagen: Iss mir doch Wurst!

Würstchen mit Rotkohl und Kartoffelpüree

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g feine Bratwurst

2-3 EL Öl

1/2 Bund Petersilie zum Garnieren

Für den Rotkohl:

1 Kopf Rotkohl

1 Apfel

1 Zwiebel

2 EL Butter

1 EL Öl

2 EL Zucker

2 EL Apfelessig

1 Lorbeerblatt

2 EL weißer Soßenbinder

Salz

Für das Kartoffelpüree:

1 kg Kartoffeln, mehlig

250 ml Milch

2 EL Butter

1 Prise Muskat

1 TL Salz

1 Für den Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohlkopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Dann den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Apfel und Zwiebel schälen und in Würfeln schneiden.

Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Apfel darin 2 Minuten andünsten. Zucker darüberstreuen und 1 Minute karamellisieren lassen. Den Rotkohl dazugeben und Essig unterrühren. Etwa 300 ml Wasser angießen. Lorbeerblatt knicken und dazugeben, mit einer guten Prise Salz würzen. Rotkohl abgedeckt für etwa 45 Minuten weich garen. Anschließend mit Soßenbinder abbinden und mit Salz und Zucker abschmecken.

2 Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In kochendes Salzwasser geben und etwa 20 Minuten lang weich kochen. Durch ein Sieb abgießen und die Kartoffeln zurück in den Topf geben. Milch erhitzen, Salz und Muskat in die Milch einrühren. Milch und Butter zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer cremig stampfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

3 Die Bratwürste trocken tupfen und ggf. mit einer Gabel einstechen. Öl

in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Würstchen darin rundherum knusprig braten. Würstchen, Rotkohl und Kartoffelpüree auf einem Teller anrichten und mit Petersilie bestreuen.



Currywurst mit Pommes

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4 große Currywürste
2 EL Öl
Currypulver

Für die Pommes:

4 mittelgroße Kartoffeln,
festkochend

3 EL Olivenöl

1 TL Salz

Für die Soße:

250 ml Cola

125 ml Tomatenketchup

2 TL Currypulver

1/2 TL Cayennepfeffer

1/2 TL gekörnte Brühe

1 EL Zucker

1/2 TL Salz

1 Prise Pfeffer

Info

Am 4. September ist der „Tag der Currywurst“ und somit eine gute Gelegenheit, sich das liebste Kantinegericht der Deutschen zu genehmigen. Es gibt Currybockwürste, Berliner Currywurst mit und ohne Darm, aber auch eine würzige Bratwurst schmeckt mit der typischen Curry-Soße.

1 Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln schälen und in dünne, etwa 0,5 cm breite, Stifte schneiden. Kartoffelstifte in eine Schüssel geben und gut mit Öl und Salz vermengen. Anschließend die Kartoffelstifte auf dem Backblech verteilen und darauf achten, dass sie sich nicht überlappen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 20–30 Minuten backen. Dabei einmal nach etwa 15 Minuten wenden.

2 Für die Soße die Cola in einen Topf geben, erhitzen und auf etwa die Hälfte einköcheln lassen. Ketchup und Gewürze zugeben und fünf Minuten köcheln lassen.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Currywürste darin rundherum knusprig anbraten. Würste in Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten. Pommes aus dem Ofen nehmen und salzen. Soße über die Wurst geben und nach Belieben mit Currypulver bestreuen.

Penne mit Würstchen und Tomaten-Sahne-Soße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g	Brühwurst
500 g	Penne/Röhrennudeln
1	Zwiebel
200 g	Tomaten
1	rote Paprika
1 EL	Butter
1 EL	Öl
1 TL	Tomatenmark
2 TL	Zucker
	Salz, Pfeffer
2 TL	Gemüsebrühpulver
200 ml	Sahne
1/2 Bund	Schnittlauch

1 Die Würstchen in feine Scheiben schneiden. Die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, anschließend durch ein Sieb abgießen.

2 Die Zwiebel abziehen und mit einer Reibe fein raspeln. Die Tomaten in

eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen und dann die Haut abziehen. Tomaten würfeln. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.

3 Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Würstchenscheiben und geraspelte Zwiebel darin anbraten. Tomatenmark und Zucker zufügen und kurz mitrösten. Dann die gewürfelten Tomaten, Paprika und Gemüsebrühpulver dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 100 ml Wasser angießen, aufkochen und für 10 Minuten köcheln lassen.

4 Sahne zugießen und mit warm werden lassen, dann die Soße noch einmal abschmecken. Die Penne zu der Soße geben und gut verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden und darüberstreuen.



Weißwurst & Brezel

Bayerische Delikatesse mit Bedienungsanleitung

Die Weißwurst ist nicht bloß eine Wurst, sie ist eine Lebenseinstellung, und man braucht ein wenig Insiderwissen, um sie richtig zu genießen: Nach einer sanften Erwärmung in einem Wasserbad (bitte nicht kochen – die Wurst ist keine Sauna gewohnt!) wird sie traditionsgemäß in einer Schüssel mit warmem Wasser serviert. Bevor man sie aber genießen kann, muss man ihr aus der Pelle helfen. Entweder man schlitzt sie oben an und zieht die Haut ab oder – und jetzt wird's bayerisch-authentisch – man zuzelt (saugt oder schlürft) sie einfach heraus. Das ist nicht nur witzig anzusehen, sondern auch ein echtes Geschmackserlebnis! Aber Vorsicht: Die Haut ist zäh wie ein alter Wanderschuh. Als Beilage empfehlen sich frische Brezeln, vorzugsweise vom Bäcker, süßer Senf und für den Durst? Natürlich ein Weißbier! Prost und lasst es euch schmecken!



Würstchen-Champignon-Zwiebel Pizza

Für 2 Pizzen

Zubereitungszeit: 25 Min.

+ ca. 2 Std. Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: normal

250 g	Cabanossi
1-2	Zwiebeln
200 g	Champignons
100 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer
120 g	Gouda
1/2 Bund	Petersilie
Für den Pizzateig:	
450 g	Weizenmehl (Typ 550)
2 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 Pckg.	Trockenhefe
2 EL	Öl

1 Für den Pizzateig das Mehl in eine große Schüssel geben. Salz und Zucker dazugeben. Trockenhefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben. Den Teig mindestens 10 Minuten lang gründlich kneten und zwei Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend das Öl zufügen und den Teig noch einmal gut durchkneten. Den Teig halbieren und zu zwei flachen Pizzaböden ausrollen.

2 Backofen auf 200 °C vorheizen. Für den Belag die Cabanossi in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

3 Crème fraîche auf den Pizzaböden verteilen und mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen. Käse darauf verteilen. Mit Wurstscheiben, Zwiebeln und Champignons belegen und im Backofen für 15 Minuten knusprig backen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und vor dem Servieren über die Pizzen streuen.





Würstchen im Teigmantel

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Wiener Würstchen
1 Pck.	Blätterteig, aus dem Kühlregal
je 4 EL	Senf, Ketchup
1	Ei
2 EL	Milch
etwas	Sesam zum Bestreuen

1 Die Würstchen jeweils dritteln. Den Blätterteig entrollen und mit einem scharfen Messer entlang der kurzen Seite in 12 gleich breite Streifen schneiden.

2 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Blätterteigstreifen mit Senf und Ketchup bestreichen. Je ein Würstchendrittel damit eng einrollen und die Enden dabei gut andrücken. Die eingewickelten Würstchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. In einer kleinen Schüssel das Ei mit Milch verquirlen, Blätterteig damit einpinseln und ein bisschen Sesam darüberstreuen. Die eingewickelten Würstchen für 15–20 Minuten backen bis sie schön braun und knusprig sind.

Würstchen mit gebackenen weißen Bohnen in Tomatensoße

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

4	grobe Bratwürste
2 EL	Öl
400 g	weiße Bohnen, Dose (z. B. Cannellini)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	passierte Tomaten
2 TL	Zucker
etwas	Salz, Cayennepfeffer
	Petersilie

1 Die Bratwürste mit einer Gabel einstechen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würste darin rundherum

knusprig braten und anschließend im Backofen bei 60 °C warmhalten.

2 Die Bohnen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.

3 In derselben Pfanne erneut 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel mit Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Passierte Tomaten, Bohnen und Gewürze zufügen und alles für 10–15 Minuten köcheln lassen. Soße abschmecken, Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken und darüberstreuen. Mit den Bratwürsten servieren. Dazu passt eine Scheibe Bauernbrot oder knuspriges Baguette.



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

Tipp

Eine besonders würzige Einlage für Suppen und Eintöpfe sind Mettenden, Cabanossi oder Krakauer. Sie bringen viel Geschmack mit, daher sollte mit den übrigen Gewürzen behutsam und erst kurz vor dem Servieren abgeschmeckt werden. Wer es milder möchte, sollte eine Bock- oder Knackwurst wählen.



Kartoffel-Blumenkohlsuppe mit Würstchen

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

150 g	Würstchen
600 g	Blumenkohl
250 g	Kartoffeln, mehlig
1	Zwiebel
1	kleine Porreestange
2 EL	Butter
1 EL	Öl
750 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat
1/2 Bund	Dill

1 Etwa 200 g vom Blumenkohl in kleine Röschen teilen und beiseite stellen, den Rest grob hacken. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken, den Porree waschen und in Ringe schneiden.

2 Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Blumenkohl (ohne die beiseite gestellten Röschen), Zwiebel, Kartoffeln und Porree darin fünf Minuten anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

3 Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Erneut zum Kochen bringen, die vorbereiteten Blumenkohlröschen mit dazugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Würstchen in Scheiben schneiden und ebenfalls mit dazugeben.

4 Sahne zu der Suppe gießen und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Den Dill waschen, trocken schütteln, grob hacken und zum Servieren darüberstreuen. Dazu passt ein knuspriges Baguette.



Zu Gast in ...

München

Am Viktualienmarkt spürt man das pulsierende Herz Münchens, während die Frauenkirche majestätisch über die Stadt wacht. Der Englische Garten lädt zum Verweilen ein und an der Eisbachwelle zeigen Surfer ihre Kunststücke. Wer an München denkt, dem kommen oft Weißwurst, erfrischendes Bier und traditionelle Lederhosen im gemütlichen Biergarten in den Sinn. Doch diese Stichworte sind nur ein Bruchteil dessen, was die Hauptstadt des Freistaat Bayerns ausmacht. Mit ihren über 1,5 Millionen Einwohnern bietet München eine reiche Geschichte und eine pulsierende Kultur, die Menschen aus aller Welt begeistert und anzieht.

Für die einen ist es eine Weltstadt mit Herz, für andere der weiß-blaue Mittelpunkt des Oktoberfestes. Beide haben recht. Doch München ist noch viel mehr.

Die Gründung der Stadt durch Heinrich den Löwen, Herzog von Sachsen und Bayern wird auf das Jahr 1158 datiert. Ab 1180 übernahm dann bis 1918 das Adelshaus Wittelsbach, dessen Angehörige als Herzöge, Kurfürsten und Könige

von Bayern München zur Residenzstadt ausbauen und zahlreiche, prächtige Gebäude und Plätze errichten ließen, wie z.B. das Schloss Nymphenburg, mit den weitläufigen Parkanlagen und dem Schlossgarten. Sehenswert sind auch die gotische Frauenkirche mit den Doppelzwiebeltürmen und dem glanzvollen Innenleben sowie das neue Rathaus am Marienplatz, die Residenz oder die prächtigen Gebäude am Odeonsplatz. München ist aber auch Zentrum der Kunst und Kultur. Hier findet man Museen wie die Neue und alte Pinakothek oder das Deutsche Museum. Naturliebhaber werden den Englischen Garten lieben. Das 375 Hektar große Gelände ist einer der größten innerstädtischen Parks der Welt. Auch einen Bummel über den Viktualienmarkt sollte man einplanen. Seit über 200 Jahren gibt es den Großmarkt mit seinen über 140 Ständen schon, der als Zentrum des kulinarischen Treibens gilt. Dort bekommt man nicht nur eine Auswahl an hochwertigen Lebensmitteln, sondern auch jede Menge Spezialitäten. Touristen lieben aber auch das Hofbräuhaus mit dem hauseigenen Bier und den ty-

pisch bayerischen Gerichten. Übrigens: Die privilegiertesten Stammgäste genießen hier das Bier aus dem eigenen Bierkrug, der im berühmten Bierkrugtresor sicher verwahrt wird. Die Warteliste für eines der 616 Fächer ist sehr lang. Entgegen der gängigen Meinung, München sei lediglich die Hauptstadt des Weißbiers, hat diese pulsierende Metropole deutlich mehr zu bieten. Hier fließt nicht nur das blanke Weißbier in die Gläser, sondern auch erfrischendes Helles, tiefes Dunkel, kräftiges Starkbier und natürlich das traditionelle Festbier, das jedes Jahr zum Oktoberfest die Massen begeistert. Die Münchener lieben eine deftige Küche. Da darf es auch schon mal zum Frühstück Weißwurst mit süßem Senf geben oder Brezeln mit Obatzda, einem cremig-würziger Käse-Dip. Mittags genießt man Schweinshaxen oder Pfannengerichte wie Schupfnudeln mit Speck und Pilzen. Gegen den kleinen Hunger zwischendurch hilft eine Leberkäsesemmel, die Münchener Antwort auf den Hamburger. Zum Nachtisch gibt es Kaiserschmarrn. Wem nach dem Essen noch der Sinn nach Hochprozentigem steht, der greift zum Enzian, einem aromatischen Wurzelschnaps.. Wir wünschen guten Appetit oder an Guadn!



Schupfnudeln mit Speck, Pilzen und Zuckererbsschoten

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Bacon
2	Zwiebeln
350 g	Champignons
200 g	Zuckererbsschoten
	Salz, Pfeffer
1 Bund	glatte Petersilie
Für die Schupfnudeln:	
1 kg	mehligkochende Kartoffeln
200 g	Mehl
2	Eier
2 TL	Salz
	Muskat, frisch gerieben
2 EL	Speisestärke

1 Für die Schupfnudeln Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Dann abgießen und etwas auskühlen lassen. Die noch warmen Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein zerstampfen.

2 In einer großen Schüssel das Kartoffelpüree mit Mehl, Eiern, Salz und Muskatnuss vermengen und zu

einem glatten Teig verkneten. Wenn der Teig zu klebrig ist, etwas Speisestärke hinzufügen.

3 Auf einer bemehlten Arbeitsfläche kleine Teigportionen zu fingerlangen Rollen, den Schupfen, formen. Die Enden dabei spitz zulaufen lassen.

4 Schupfnudeln in kochendes Salzwasser geben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

5 Bacon in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zuckereerbsschoten waschen und die Enden entfernen.

6 In einer Pfanne den Bacon auslassen, die Zwiebeln und Schupfnudeln dazugeben und alles 5 Minuten unter Rühren braten. Pilze und Zuckereerbsschoten dazugeben und nochmals für 5–7 Minuten mitbraten oder bis die Schoten zart, aber

immer noch knackig sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Petersilie waschen, trocken schüttern und fein hacken. Gehackte Petersilie über die Schupfnudeln geben und servieren. Dazu passt ein bunter Salat und ein zünftiges Mass Bier.

Info

Es muss nicht immer Weißwurst oder Schweinshaxe sein. Gerichte wie die Schupfnudelpfanne sind ganz typisch für das Oktoberfest in München. Das weltweit größte Volksfest auf der Theresienwiese findet seit 1810 - bis auf wenige Ausnahmen - jährlich statt. Dieses Jahr beginnt das Oktoberfest am Samstag, den 16. September und endet am 3. Oktober. Dann pilgern wieder Millionen Besucher aus aller Welt über die „Wiesn“.

Nicht nur die vielen Fahrgeschäfte ziehen Touristen an. Hauptmagnet sind die Festzelte der verschiedenen Wiesn-Wirte. Dort geht es dann feuchtfröhlich zu und der Alkohol fließt reichlich. So gingen alleine 2019 rund 7,3 Millionen Mass Bier über die Theken der Zeltwirte.



Zeitspeise

In dem informativen Podcast geht der Historiker Christopher van der Meyden zusammen mit verschiedenen Gästen den Geschichten und Hintergründen von Rezepten, Zubereitungsarten und Essgewohnheiten auf den Grund.



<https://www.zeitspeise.de>



NETFLIX

Story of ... Cheese



In dem informativen und interessanten Dokumentarfilm erklären Käsehersteller aus verschiedenen Ländern, wie die unterschiedlichen Käsespezialitäten hergestellt werden und welche Techniken dahinterstecken.

<https://www.netflix.com/watch/81469464>

Voll im Trend: Upside down Pastry

Wer auf Blätterteig steht, wird diesen Trend voll mitgehen. Denn die leckeren Küchlein schmecken als süße Variante genauso gut wie als herzhafter Snack. Und dann sind sie auch noch schnell gemacht. Perfekt also, wenn unverhofft Besuch vor der Tür steht. Für 8 Stück braucht man eine Rolle zimmerwarmen Blätterteig, der in acht Stücke aufgeteilt wird. Für die herzhaftere Variante streut man auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech, mit etwas Abstand zueinander, vier Kleckse Parmesankäse. Auf die Kleckse kommen jeweils eine getrocknete Tomate, eine dicke Scheibe Mozzarella oder eine Scheibe Kochschinken. Dann bestreicht man vier der Blätterteigstücken mit grünem Pesto und legt sie mit der bestrichenen Seite über die Kleckse.

Für die süße Variante streicht man vier kleine Felder mit Honig, schneidet einen Pfirsich oder Apfel in dünne Scheiben und legt diese auf die Honigkleckse. Dann bestreicht man vier der Blätterteigstücke mit Quittengelee und legt diese mit der bestrichenen Seite über das Obst. Mit den Fingern drückt man nun den Blätterteig leicht fest und bestreicht den Teig mit Wasser. Das Ganze bei 200 °C Umluft etwa 20 Minuten im Ofen backen, bis die Küchlein eine goldgelbe Farbe haben. Aus dem Ofen nehmen und umdrehen. Die süßen Teilchen mit Puderzucker bestreuen, auf die herzhaften Stücke kommt noch feingehackter Thymian und dann genießen. Lecker!



Wie geht Erste Hilfe noch mal?

Wer einen Führerschein besitzt, hat im Rahmen der Fahrausbildung garantiert einen Erste-Hilfe-Schein gemacht und dabei gehofft, diese Fertigkeiten niemals anwenden zu müssen. Dabei sind kleine oder auch große Unglücke schnell passiert. Gut, wenn man dann weiß, wie man einen Verunglückten in die stabile Seitenlage bekommt oder einen Verband anlegt. Mit dem Welttag der Ersten Hilfe, der seit 2000 an jedem zweiten Samstag im September stattfindet, will die Internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung (IRFC) darauf aufmerksam machen, wie Erste Hilfe in Alltags- und Krisensituationen Leben retten kann. Dieses Jahr findet dieser wichtige Aktionstag am Samstag, dem 9. September statt. An diesem Tag veranstalten die örtlichen Einrichtungen des Roten Kreuzes jede Menge Aktionen zum Thema. Da kann man gleich mal testen, ob man die lebensrettenden Sofortmaßnahmen noch drauf hat.

Kennst du das schon?

Nduja

Diese besondere Wurst haben wir den Italienern zu verdanken - genauer gesagt den Kalabresen. Das erklärt auch den Namen, der, zugegeben, nicht ganz so einfach über die Zunge rollt und sich angeblich vom französischen Wort Andouille ableitet und übersetzt nichts anderes als Wurst bedeutet. Den Geschmack der leckeren Wurst aus Kalabrien kann man allerdings nicht so schnell vergessen, denn Nduja ist nicht nur besonders aromatisch, sondern auch richtig scharf.

Hergestellt wird die leckere Streichsalami aus Schweinefleisch aus der Schweinebacke, Pancetta und ganz viel getrockneten Chilischoten. Um die Konsistenz zu erreichen, wird das Fleisch mehrfach durch den Wolf gedreht, bis eine eher cremige Masse entsteht. Dem Brät wird dann das gemahlene Gewürz untergemischt und in Schweinedarm abgefüllt. Danach werden die Würste leicht geräuchert und lange getrocknet. Heraus kommt eine weiche, streichbare Wurst, die nicht nur kalt auf Brot schmeckt, sondern auch warm in Pasta, auf Pizza oder als Bestandteil von Soßen.



Spannender Lesestoff im September

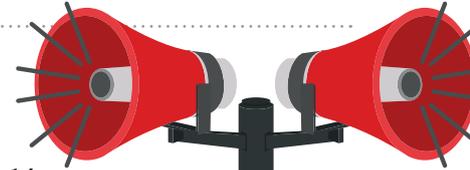
Im warmen Altweibersommer auf der Terrasse sitzen und eine schöne Lektüre lesen. Besser geht's nicht, oder? Wir haben da einen Tipp:



Was, wenn die wirklich große Liebe erst kommt, wenn man schon ein halbes Leben hinter sich hat? Kann das funktionieren? Genau das passiert Clara und Elias, den Protagonisten in Ewald Arenz feinfühlig erzählter Liebesgeschichte. Der facettenreiche Roman beschreibt mit wunderbarer Leichtigkeit das Auf- und Ab im Leben zweier, nicht ganz einfacher, Charaktere.

„Die Liebe an miesen Tagen“,
Ewald Arenz
384 Seiten, 24 Euro

Warntag 2023



Wenn bei Ihnen am Donnerstag, den 14. September plötzlich die Sirenen im Ort losgehen, erschrecken Sie nicht. Denn an diesem Tag findet ab 11 Uhr der bundesweite Probealarm der vorhandenen Warnsysteme statt, der etwa 20 Minuten dauert. Mit der Aktion will man die Öffentlichkeit für das Thema Warnung im Katastrophenfall, beispielsweise Naturkatastrophen wie Sturm oder Überflutungen, sensibilisieren. Doch nicht nur die Sirenen werden dann ertönen, auch Warn-Apps im Handy und die Social Media-Kanäle der kommunalen und lokalen Behörden geben dann Probewarnungen ab.

Happy Birthday, Alexander von Humboldt

Genau 254 Jahre ist es her, dass der Naturforscher und Entdecker auf die Welt kam. Er wurde am 14. September 1769 in Berlin geboren und starb dort 89 Jahre später. Der Adelsspross wurde bekannt durch seine mehrjährigen Forschungsreisen nach Lateinamerika, in die USA, nach Russland und Zentralasien. Unterwegs betrieb er umfangreiche Studien im Bereich Botanik, Zoologie, Geologie, Mineralogie und noch einigen anderen Sachbereichen. Seine Ergebnisse veröffentlichte er in den Werken „Ansichten der Natur“ und „Kosmos“, die lange Zeit als führende Nachschlagewerke galten.

ANGESCHIMMELT ...





ANGEHEMMELT!

MACH MAL LANGSAM SLOW COOKING

GUT DING WILL WEILE HABEN - DAS GILT MANCHMAL AUCH IN DER KÜCHE. FÜR DIESE REZEPTE NEHMEN WIR UNS ZEIT

Unser Leben ist schnell. Es muss so oft viel geschafft und erledigt werden - und auch beim Essen soll es oft genug zackzack gehen. 15-Minuten-Rezepte, Fertiggerichte und Fast Food sind ungeboren im Trend. Wie wohltuend ist die Gegenbewegung: Slow Cooking bedeutet, sich richtig viel Zeit zu nehmen. Dabei werden Lebensmittel über einen längeren Zeitraum, oft über mehrere Stunden, bei niedriger Temperatur ge-

gart. So können sich Aromen besonders intensiv entwickeln und verbinden und auch die Textur von Fleisch oder Gemüse ist eine Besondere. Außerdem ist Slow Cooking ein sehr entspanntes Kocherlebnis. Sind die Zutaten einmal im Topf, heißt es nur noch: abwarten. Während der Duft des Essens nach und nach das ganze Haus erfüllt, wächst die Vorfreude. Hier kommen ein paar Rezepte für die Kunst der Langsamkeit.

Rindereintopf mit Kichererbsen und Reis

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 kg	Gulasch vom Rind
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
400 g	stückige Tomaten, Dose
2	Lorbeerblätter
2	Möhren
240 g	Kichererbsen, Dose
350 g	Jasminreis
Für die Gewürzmischung:	
1 TL	Pfeffer
1,5 TL	Salz
2 TL	Paprikapulver, scharf
je 1/2 TL	Korianderpulver, Zimt, Ingwerpulver, Kreuzkümmel
je 1 Prise	Muskat, Kardamom
Alternativ:	
2 EL	fertige „Baharat“-Gewürzmischung

1 Das Fleisch abtupfen. Die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten. Alles salzen und pfeffern.

2 Die stückigen Tomaten zufügen und die Gewürze dazugeben. Lorbeerblätter einlegen. Gut umrühren, zudecken und bei schwacher Hitze eine Stunde schmoren.

3 Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und abspülen. Beides zum Fleisch geben und alles noch weitere 15–20 Minuten garen. Reis nach Packungsanleitung zubereiten und alles gemeinsam servieren.



Info

Ein Crockpot, Slow Cooker oder im Deutschen auch Schongarer ist ein elektrischer Kochtopf, der bei niedriger Temperatur unter dem Siedepunkt gart. Das Essen kann nicht anbrennen und ein Crockpot spart Energie im Vergleich zum Herd oder Backofen. So ein Gerät eignet sich hervorragend für Eintöpfe, Schmorgerichte und Suppen.



Butter-Chicken

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

700 g	Hähnchenbrustfilet
1/2	Zitrone
3 EL	Joghurt
3 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer, daumengroß
3 EL	Öl
100 g	Butter
500 ml	passierte Tomaten
200 ml	Kochsahne
1/2 Bund	Petersilie zum Garnieren
Für die Gewürzmischung:	
1 TL	Kurkuma
1 TL	Zucker
1 TL	Korianderpulver
1 TL	Kreuzkümmel
je 2 TL	Paprikapulver, Chilipulver, Garam Masala
1 1/2 TL	Salz

1 Das Hähnchenfleisch in Würfel schneiden. Zutaten für die Gewürzmischung in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren. Für die Marinade die halbe Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Joghurt, Olivenöl und der Hälfte der Gewürzmischung

verrühren. 2 Knoblauchzehen dazu pressen. Das Fleisch für etwa 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

2 Zwiebel, die übrigen 2 Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und die Hälfte der Butter dazugeben. Die restliche Gewürzmischung mit in die Pfanne geben, einige Sekunden mit rösten und dann mit den passierten Tomaten ablöschen. Soße 30 Minuten mit niedriger Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und dann mit einem Pürierstab cremig mixen.

3 In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Hähnchenfleisch rundherum kurz anbraten. Fleisch und Soße zusammen in eine Pfanne oder Topf geben und nochmals 15 Minuten köcheln lassen. Restliche Butter und Sahne dazugeben, kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und das Butter-Hähnchen damit garnieren. Dazu schmeckt Reis oder Naan-Brot.



Chili con carne

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Rinderhackfleisch
2	Zwiebeln
1	Möhre
2 EL	Öl
1	Knoblauchzehe
150 ml	Weißwein
800 g	stückige Tomaten, Dose
2	Paprikaschoten, rot
400 g	Kidneybohnen, Dose
140 g	Mais, Dose
2	Jalapenos oder grüne Chilischoten

Für die Chili-Würzmischung:

2 TL	Chilipulver
2 TL	Paprikapulver (süß)
2 TL	Salz
1 EL	Zucker
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Oregano, getrocknet

1 Alle Zutaten für die Chili-Würzmischung in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Möhre

schälen und raspeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebeln und Möhren dazugeben und kurz mitbraten. Knoblauch schälen und dazupressen.

2 Würzmischung darüberstreuen, gut durchrühren und dann mit Weißwein und stückigen Tomaten ablöschen. Zugedeckt auf kleiner Stufe 1 1/2 Stunden köcheln lassen.

3 Paprika in 1 cm große Stücke schneiden und 20 Minuten vor Ende der Garzeit dazu geben. Den Mais und die Bohnen durch ein Sieb abgießen und abspülen. Beides 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Chili geben und mit warm werden lassen.

4 Das Chili noch einmal abschmecken, auf Teller verteilen und nach Belieben mit in Scheiben geschnittener Jalapeno oder grüner Chilischote garnieren. Dazu schmeckt Baguettebrot oder Reis.

Lammhaxe mit Ananas

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std. 30 Min.

+ 1 Std. Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: normal

4	Lammhaxen (á ca. 400 g)
1	Ananas
	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl
2	Schalotten
300 ml	Weißwein
200 ml	Fleischbrühe
2 EL	Honig
4 Zweige	Thymian
1	Granatapfel

1 Die Ananas schälen, vierteln und in Stücke schneiden. Die Hälfte der Ananasstücke mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Lammkeulen mit dem Püree einreiben, Fleisch in Frischhaltebeutel geben und etwa eine Stunde lang marinieren lassen.

2 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ananas-Marinade von den Haxen streichen, Fleisch abtupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Haxen darin bei hoher Hitze von allen Seiten anbraten, so dass sich eine schöne Kruste bildet.

3 Haxen mit dem Bratfett auf ein tiefes Backblech geben. Schalotten schälen, grob würfeln und mit auf das Blech geben. Weißwein, Brühe und Honig miteinander verrühren und die Hälfte der Flüssigkeit auf das Blech geben. Thymianzweige einlegen.

4 Haxen für etwa 2 Stunden in den Backofen geben. Zwischendurch etwas Wein-Flüssigkeit nachgießen. Für die letzten 20 Minuten die übrigen Ananasstücke mit auf das Blech geben. Zum Servieren die Granatapfelkerne auslösen und darüberstreuen.



Info

Die Enzyme in der Ananas spalten Proteinmoleküle im Fleisch und machen es dadurch zarter. Die Methode funktioniert auch wunderbar für Steaks. Diese sollten allerdings nicht länger als eine Stunde in dem Ananaspüree marinieren, sonst wird das Fleisch möglicherweise zu porös.

Unser Eintopf des Monats weckt bei uns ganz besondere Erinnerungen. Zugegeben, so eine richtige, klassische Suppe sind Birnen, Bohnen und Speck vielleicht nicht. Das Rezept gehört aber definitiv in die Kategorie „Muttis Lieblingsgerichte“. Diese besondere Hausmannskost kam bei uns immer im September auf den Tisch, denn dann waren die Kochbirnen im Garten reif und damit höchste Zeit für diesen leckeren Eintopf. Der wird besonders in Norddeutschland heiß geliebt. Dort kennt man ihn auch als Gröner Heini. Mit unserem Rezept bekommen Sie es garantiert genauso hin, wie Mutti und können sich auf einen weiteren Ausflug in Ihre Kindheit freuen.

Mehr Infos gefällig?

In Norddeutschland steht man auf die besondere Verbindung von deftigen und süßen Zutaten in einem Gericht. Broken Sööt nennt man es hier - gebrochene Süße. In diese Kategorie fällt auch das Rezept von Birnen, Bohnen und Speck. Hier verbindet sich der deftige Geschmack des Specks mit der Süße der Früchte zu einem besonderen Aroma.

Variieren lässt sich das Gericht in der Auswahl des Specks. Hier passt jede Art von geräucherten Bauchspeck, man kann aber auch geräucherte Schweinebacke verwenden. Wer den Speck krosser mag, brät ihn nach dem Kochen in der Pfanne an, bis er knusprig ist und gibt ihn dann über die Bohnen und Birnen. In Schleswig-Holstein gibt es zu dem Eintopf gerne noch gekochte Kartoffeln.

Durchwachsener Speck stammt aus der hinteren, unteren Schweinebrust und wird auch Bauchspeck genannt. Der Speck ist gut mit Fett durchsetzt, wird gepökelt und geräuchert und eignet sich so perfekt zum Kochen und Braten.



Das schmeckt ja wie bei Muddern!

Muttis Original: Gröner Heini

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	geräucherter Speck
2	Zwiebeln
1/2 TL	Pfefferkörner
1 kg	grüne Bohnen
1 Bund	Bohnenkraut
600 g	Kochbirnen
1 gestr. EL	Speisestärke
	Salz, Pfeffer

- 1 Zwiebeln schälen und achteln. In einem Topf 1,25 Liter leicht gesalzenes Wasser erhitzen. Zwiebeln, Speck und Pfefferkörner hinzugeben, kurz aufkochen und 45 Minuten bei geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 2 Die Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. 20 Minuten vor Ende der Kochzeit zum Speck ge-

ben und 25 Minuten mitkochen lassen. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln. 2–3 Zweige als Garnierung beiseite legen. Den Rest mit Garn zusammenbinden.

- 3 Birnen gründlich waschen, schlechte Stellen entfernen und mit dem Bohnenkraut 15 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Bohnen und Speck geben.

- 4 Birnen, Bohnenkraut und Speck aus dem Topf nehmen. Stärke in etwas Wasser glatt rühren und in die Suppe geben, nochmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 Speck in Stücke schneiden, Birnen halbieren und wieder zu den Bohnen in die Suppe geben. Mit dem restlichen Bohnenkraut garnieren. Dazu passen Salz- oder Pellkartoffeln.

Hättest du's gewusst? Küchentipps für...



...das richtige Dörren von Obst

Im September sind die ersten Äpfel reif. Was macht man mit den vielen Früchten? Warum nicht mal dörren. Wir zeigen, wie es geht.

Wer nicht immer Lust auf Apfelkuchen oder Saft hat, kann die Äpfel zum Beispiel auch dörren. Das funktioniert auch bei anderem Obst wie Birnen, Aprikosen, Heidelbeeren oder mit Gemüse wie Pilzen oder Tomaten.

Vorbereitung

Die reifen und unbeschädigten Früchte waschen und gründlich abtrocknen. Kerngehäuse und Kerne entfernen. Äpfel, Birnen und Aprikosen für 2 Minuten in eine Mischung aus 1 Liter Wasser und dem Saft einer Zitrone einlegen. So werden die Früchte nicht braun. Obst und Gemüse in gleich große Scheiben schneiden. Beeren, wie z.B. Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Weintrauben entstielen, sie trocknet man im Ganzen.

Trocknen im Backofen

Das Dörrgut auf Backblechen ausbreiten und bei 45–60 °C bei leicht geöffneter Ofentür trocknen, sodass der Dampf ent-

weichen kann. Hat der Ofen eine Umluftfunktion, kann die Tür geschlossen werden. Die verschiedenen Sorten brauchen dabei unterschiedliche Temperaturen und Zeiten. Äpfel brauchen zum Trocknen bei 50 °C etwa 8–9 Stunden, Aprikosen bei 55 °C etwa 12 Stunden, Tomaten und Weintrauben bei 60 °C rund 12 Stunden. Um Strom zu sparen, dörft man am besten mehrere Bleche gleichzeitig.

Lagerung

Gedörrte Nahrung enthält noch immer eine Restfeuchtigkeit von 10 bis 15 Prozent und ist deshalb anfällig für Schimmel. Deshalb sollte sie möglichst luft- und feuchtigkeitsdicht verpackt und kühl und dunkel gelagert werden. Gut geeignet sind Bügelgläser oder man vakuumiert das Dörrgut direkt in Beuteln und lagert es im Vorratsschrank oder -keller. Das Dörrgut sollten innerhalb von 6 Monaten verzehrt werden.

Hilfreiche Knolle

Einmal nicht richtig aufgepasst und schon hat man zu viel Salz in die Soße getan oder es mit dem Chilipulver übertrieben. Eine rohe, geschälte Kartoffel hilft dann sehr, denn die Knolle saugt beim Kochen das überschüssige Salz einfach auf. Bei Schärfe funktioniert das auch so. Wer keine Kartoffel hat, kann übrigens auch eine Möhre nehmen. Die funktioniert genauso gut.



Kleber kleben

Wer kennt es nicht: Man legt ein Stück Backpapier auf das Blech und will es in den vorheizenden Ofen schieben und schon flattert das Papier einfach weg oder verschiebt sich. Es gibt einen ganz einfachen Trick, damit das Papier haften bleibt: Man hält eine Hand unter den Wasserhahn und spritzt mit den Fingern einfach ein ganz bisschen Wasser auf das Blech. Die Flüssigkeit ist wie ein Kleber und hält das Papier in Position.



Kochen mit Kräutern

Basilikum

Ein Kochen ohne Basilikum ist möglich. Aber mal ehrlich, wer möchte das schon? Denn was wäre Tomate-Mozzarella ohne Basilikum? Das köstliche Kraut, das mit lateinischen Namen *Ocimum Basilicum* heißt, ist nicht nur bei dem oben genannten Italo-Küchenklassiker das geschmackliche I-Tüpfelchen. Schon im alten Ägypten und Rom sowie im antiken Griechenland wurde das Küchenkraut, das zur Familie der Lippenblütler gehört, verwendet. In Indien galt Basilikum früher als heilige Pflanze und Symbol für Liebe und Wohlstand. Noch immer ist es dort als Teekraut Bestandteil der ayurvedischen Gesundheitslehre. Heimisch ist der Basilikum eigentlich in den tropischen Gebieten Afrikas, Asiens oder in Südamerika. Die meist einjährigen Stauden gedeihen aber auch bei uns als Topfpflanze auf dem Balkon oder auf dem Fensterbrett. Tatsächlich gibt es mehr als 65 Arten Basilikum, doch nur sieben davon werden als Küchenkräuter kultiviert oder als Heilkräuter eingesetzt. Am bekanntesten sind der Genoveser Basilikum mit seinen glatten eiförmigen, grünen Blättern und Strauchbasilikum mit seinen dunkelgrünen länglichen Blättern und auffälligen lila Blüten. Doch auch Zitronenbasilikum und Thai-Basilikum, der leicht nach Anis und Lakritze schmeckt und Bestandteil der asiatischen Küche ist, wird gerne genutzt.

Aus der italienischen Küche ist das Aroma des Basilikums nicht wegzudenken. Seine frischen Blätter findet man in Pasta genauso wie auf Pizza, im Caprese-Salat oder püriert mit Olivenöl und Pinienkerne als grünes Pesto.

Und auch in der modernen Medizin wird Basilikum eingesetzt. Den ätherischen Ölen, Gerbstoffen und Phytosterolen werden eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung nachsagt. Basilikum wirkt schleimlösend bei Husten, aber auch bei Magenverstimmungen oder Blähungen.

Focaccia mit Prosciutto, Tomaten und Basilikum

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.

+ Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: mittel

Für den Hefeteig:

500 g	Mehl
2 TL	Salz
1 TL	Zucker
20 g	frische Hefe
300 ml	lauwarmes Wasser
3 EL	Olivenöl

Für den Belag:

300 g	luftgetrockneter Schinken
300 g	Kirschtomaten
300 g	Mozzarella
6 Zweige	Rosmarin
7 EL	Olivenöl
	Meersalz, Pfeffer
1/2 Bund	Basilikum

1 Mehl, Salz und Zucker in einer großen Schüssel vermengen. Hefe in warmem Wasser auflösen und 10 Minuten stehen lassen. Hefe-Wasser und Olivenöl zum Mehl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

2 Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, noch einmal kurz durchkneten. Ein Backblech mit 1 EL Olivenöl bestreichen. Den Teig auf das Backblech legen und mit den Händen in die Ecken drücken. Abdecken und weitere 30 Minuten ruhen lassen.

3 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Tomaten waschen, Mozzarella abtropfen und in Stücke zupfen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Rosmarin mit 6 EL Olivenöl mischen.

4 Mit den Fingern Dellen in den Teig drücken. Teig mit der Rosmarin-Ölmischung bestreichen. Anschließend mit Tomaten und Mozzarella belegen, salzen, pfeffern und für 20–25 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

5 Focaccia herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Währenddessen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Focaccia mit Prosciutto belegen und mit Basilikumblätter bestreuen.





Caprese-Hähnchen

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Hähnchenbrustfilets
3 EL	Salz, Pfeffer
4 EL	Olivenöl
10	Aceto Balsamico
250 g	mittelgroße
2 Bund	Rispentomaten
	Mozzarella
	Basilikum

1 Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets hinzugeben und von beiden Seiten bei großer Hitze anbraten. Balsamico mit 4 EL Wasser mischen und das Fleisch damit ablöschen. Hitze reduzieren und das Fleisch weitere 5 Minuten garen, dabei immer wieder mit dem Sud begießen. Anschließend beiseite stellen.

2 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Tomaten waschen und in Schei-

ben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, ein paar für die Garnierung beiseite legen und die restlichen Blätter in Streifen schneiden.

3 Mit einem scharfen Messer an der langen Seite in die Filets schneiden (nicht durchschneiden), so dass sich eine „Tasche“ bildet. Diese mit Tomaten-, Mozzarellascheiben und der Hälfte des Basilikums füllen. Das Fleisch in eine ofenfeste Form legen. Restliche Tomaten, Basilikum und den Sud aus der Pfanne zum Fleisch geben. Bei Bedarf nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Ofen für 20 Minuten backen bis der Käse zerläuft. Herausnehmen, mit Basilikumblättern garnieren und servieren. Dazu passen frisches Baguette und ein grüner Salat.

Erzähl doch mal...

Was wir unsere Fleischermeisterin schon immer mal fragen wollten.



Die Fleischermeisterin Anja Wolter ist nun schon seit einiger Zeit ein fester Bestandteil des Redaktionsteams von carneo. Mit ihrem profundem Fachwissen über das Fleischerhandwerk bereichert sie unser Team auf besondere Weise. Wir nutzen die Gelegenheit, Anja einige Fragen zu stellen, die sie stellvertretend für zahlreiche deutsche Fleischermeisterinnen und Meister, quasi aus erster Hand beantwortet.

Es ist zu betonen, dass jede Fleischerei ihre individuellen Besonderheiten hat: Während einige eigenständig schlachten, beziehen andere ihr Fleisch aus Gemeinschaftsschlachthöfen. Einige Betriebe haben ihren Ursprung in kleinen Familientraditionen, während andere als Großunternehmen mit zahlreichen Filialen fungieren. Doch eines haben sie alle gemeinsam: Die handwerkliche Produktion von Qualitätsprodukten.

Anja ist nicht nur Teil einer traditionsreichen Fleischereifamilie, sondern blickt auch auf zwei Jahrzehnte Berufserfahrung zurück. Wir haben Anja mit einer Vielzahl von neugierigen Fragen konfrontiert, die sie nicht nur aus ihrer eigenen Perspektive, sondern auch stellvertretend für viele ihrer Kollegen beantwortet. Wir sind überzeugt, dass ihre Geschichten und Fachkenntnisse unsere Leserschaft ebenso fesseln werden wie uns.

carneo: Als erstes erzähl uns doch mal, warum Du Fleischerin werden wolltest.

Anja: Da ich quasi in der Metzgerei meiner Eltern aufgewachsen bin, könnte man denken, dass die Entscheidung recht nahe lag. Aber bei mir war das ganz anders. Ich wollte als Kind immer etwas mit Mode oder so machen. Und wenn ich als Kind bei meinen Eltern aushelfen musste, hielt sich meine Begeisterung in Grenzen. Nachdem ich aber mal ein Praktikum bei meinem Vater in der Produktion der Fleischerei gemacht hatte, wollte ich unbedingt diesen Beruf erlernen. Am meisten hat mich die Vielfältigkeit des

Jobs gepackt. Selbst daran mitzuwirken, dass aus den angelieferten Schweinehälften und Rinderteilen all die großartigen Fleischstücke und leckeren Spezialitäten entstehen, die der Kunde dann später im Laden kauft, ist einfach toll. Und wenn er sich über neue Produkte freut, die du eigenhändig hergestellt hast, ist das ein schönes Gefühl. Für mich ist dieser Beruf bis heute einer der kreativsten Berufe, die es gibt.

carneo: Hast Du eigentlich schon selber Tiere geschlachtet?

Anja: Nein, in meinem elterlichen Betrieb wurde zu der Zeit, als ich geboren wurde, aufgrund der hohen Auflagen, die ein „Schlachthaus“ zu erfüllen hat, schon lange nicht mehr selber geschlachtet. Zu der Zeit als meine Eltern diese Aufgabe noch selber übernahmen, war es Usus, zum nächstgelegenen Schlachthof zu fahren und dort seine Schweine und Rinder zu schlachten. Ich war allerdings schon einige Male anwesend, wenn geschlachtet wurde. Sowohl in einem Schlachthof, als auch bei unserem Kollegen, der bis heute unsere Rinder schlachtet. Man darf übrigens nicht automatisch schlachten, nur weil man eine Metzgerlehre absolviert hat. Hierfür muss man tatsächlich auch das Schlachten erlernt haben.

carneo: Was fällt Dir als Fleischermeisterin ein, wenn Du an Blut denkst?

Anja: Das ist mal eine schwierige Frage... Es ranken sich Gerüchte, dass angehende Metzger als Initiationsritus zuerst eine Tasse Blut trinken müssten – quasi als Beweis ihrer Entschlossenheit. Persönlich bin ich jedoch noch nie Zeuge eines solchen Rituals geworden. Zweifellos kommt man im Metzgerhandwerk häufiger mit Blut in Kontakt als in vielen anderen Berufen. Tatsächlich ist Blut eine wichtige Zutat für die Herstellung von Blutwurst. Abgesehen davon habe ich keine besondere Affinität zum Blut.

carneo: Wo kauft ihr Euer Fleisch ein?

Anja: In unserer Metzgerei bieten wir ausschließlich Fleisch aus artgerechter Tierhaltung zum Verkauf an. Unser Schweinefleisch bekommen wir von einer bäuerlichen Erzeugergemeinschaft. Dort werden die Schweine nicht nur artgerecht gehalten, sie bekommen auch keinerlei Antibiotika, Wachstumsförderer oder Ähnliches ins Futter gemischt. Sie werden dort vor Ort in einem Schlachthof, der zu dieser Erzeugergemeinschaft gehört, geschlachtet und dann in einem Kühltransport zu uns gebracht. So werden die lebenden Tiere nicht weit transportiert. Das ist uns immer ganz wichtig. Unsere Rinder werden bei einem befreundeten Metzger geschlachtet und stammen ausschließlich aus unserer Region. Auch bei den Rindern legen wir besonders großen Wert auf die Haltung und Fütterung der Tiere. Unser Geflügel beziehen wir von einem Lieferanten aus der Nähe. Von ihm bekommen wir auch Lamm und in seltenen Fällen Kaninchenfleisch. Auch hier legen wir großen Wert auf die Haltung, Fütterung und die artgerechte Behandlung der Tiere.

carneo: Massenschlachtung wie bei Tönnies, was denkst Du persönlich darüber?

Anja: Meine persönliche Meinung zur Massentierhaltung ist ganz klar: Das ist nicht der richtige Weg! Schlachthöfe wie bei Tönnies, die auf Massenschlachtungen in Akkordzeit ausgelegt sind und bei denen weder die Mitarbeiter zählen, noch die Tiere als Lebewesen gesehen werden, hier wird einfach nur der Profit wahrgenommen. Je mehr Tiere pro Stunde abgefertigt werden, desto besser. Diese Haltung kann und werde ich persönlich niemals teilen. Leider ist es in unserer Gesellschaft so, dass Fleisch ein billiges Nahrungsmittel sein muss. Jeder möchte jeden Tag eine große Menge an Fleisch und Wurst etc. auf dem Tisch haben. Wie wertvoll, rar und teuer dieses Lebensmittel ist, wussten unsere Großeltern noch sehr gut; unsere Generation hat dafür keinen Blick mehr.

carneo: Dein Lieblingsfleischstück?

Anja: Das ist einfach!!! Ich habe am liebsten Teile, die etwas durchwachsen sind. Zum Beispiel Nacken vom Schwein oder ein schönes Rib Eye vom Rind. Schön gegrillt und dann einfach mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle gewürzt, das ist schon was ganz Feines.

carneo: Gibt es eigentlich Fleisch, das Du garnicht magst?

Anja: Nicht wirklich viel. Aber es gibt die ein oder andere Geflügelsorte, mit der ich mich nicht so richtig anfreunden kann. Zum Beispiel Wachtel oder Perlhuhn. Damit werde ich irgendwie nicht richtig warm.

carneo: Was macht Dir besonders Spaß an Deinem Beruf?

Anja: Tatsächlich ist es die Mischung aus mehreren Dingen. Wurst machen steht bei mir ganz hoch im Kurs. Aber um die Wurst herstellen zu können, sind vorher mehrere Schritte nötig. Man schmeißt ja nicht das ganze Schwein am Stück in den Kutter und bekommt dann Schinkenwurst raus. Da gehören schon einige Arbeitsschritte vorher dazu. Wenn man dann das selbst hergestellte Produkt sehen und probieren kann, ist das natürlich auch immer ein Highlight. Dazu kommt der Kontakt mit den Kunden im Laden, der mir immer viel Freude macht.

carneo: Was magst Du nicht an dem Job?

Anja: In meiner beruflichen Tätigkeit gibt es eigentlich nichts, das ich rundweg ablehne. Selbstverständlich sind da Aspekte, die weniger Beliebtheit genießen, wie etwa die Reinigungsarbeiten. Doch selbst diese scheinbar banalen Aufgaben nehmen einen wichtigen Platz ein. Sie stehen gleichberechtigt neben Tätigkeiten wie der Herstellung von Wurst oder dem Bedienen von Kunden. Vor allem darf die Bedeutung von Sauberkeit und Hygiene in einem Lebensmittelbetrieb nicht unterschätzt werden; diese Faktoren stehen ganz oben auf der Prioritätenliste.

Liebe Anja, besten Dank für Deine vielen ehrlichen Antworten. Wir werden das in zukünftigen carneo-Ausgaben nochmal wiederholen. Wenn Leser auch Fragen an unsere Fleischermeisterin haben sollten, können sie diese gerne stellen an redaktion@carneo-online.de



Gewinnspiel

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

Richtig mariniert bleibt Fleisch auf dem Grill oder im Backofen supersaftig. Wer dem Fleisch durch die Marinade auch noch eine ganz besondere, fruchtige Geschmacksnote geben will, verwendet am besten ein Püree aus...

- A. ...frischen Bananen.
- B. ...frischen Äpfeln.
- C. ...frischer Ananas.

Wissen Sie die Lösung? Senden Sie **bis zum 06.10.2023** eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem **Namen der Fleischerei**, in der Sie „carneo“ erhalten haben, an:

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

Oder senden Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Messerblock“ und der richtigen Antwort, Ihrer postalischen Anschrift sowie dem **Namen des Fleischers**, bei dem Sie das Kundenmagazin „carneo“ erhalten haben, an: gewinnspiel@carneo-online.de

Einsendeschluss ist der 06.10.2023. Aus allen richtigen Antworten wird der Gewinner durch Losentscheid ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, der Gewinner wird schriftlich informiert. Die Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich zur Ermittlung und Benachrichtigung des Gewinners verwendet und danach gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht zulässig.

Impressum

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

Geschäftsführung: Harry Lietzenmayer,
Björn Hansen, Stephan Toth

Projektleitung: Peter Groll

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

Grafik: Stephan Toth, Franziska Lühmann,
Sylvia Forchel

carneo Online, Instagram und Facebook:
Tatjana Fink

Anzeigenmarketing und Verwaltung:

E-Mail: info@blmedien.de
Anzeigenleitung und verantwortlich
für den Anzeigenteil:
Peter Groll, Tel. 02103/2040
Es gilt die Anzeigenpreisliste
Nr. 01 vom 01.01.2023

Druck: Radin Print, 10431 Sv.Nedelja/ Croatia

Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Haftung übernommen. Nachdruck oder sonstige Verbreitung in Papierform oder digital ist weder in Auszügen noch als Ganzes ohne vorherige Genehmigung des Verlages gestattet.

carneo entsteht in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Fleischer-Verband.

Zu gewinnen:
1 x Messerblock
von Zassenhaus
(ohne Messer)



Hier fühlen sich bis zu
12 Messer richtig wohl. Und gut
aussehen tut er auch noch!
Dieser Messerblock ist die perfekte
Verbindung von Funktion und Design.

Gebackenes Hähnchen mit Oliven, Tomaten und Kräutern

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel

3	Hähnchenoberkeulen
3	Hähnchenunterkeulen
	Salz, Pfeffer
1 TL	getr. Kräuter der Provence
2	rote Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
10	Cherrytomaten
3 EL	Olivenöl
600 ml	Hühnerfond
50 g	ensteinte grüne Oliven
3 Zweige	Rosmarin
1 EL	Zitronensaft

1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Hähnchenkeulen abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence einreiben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren.

2 In einer ofenfesten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Hähnchenteile hinzugeben und von beiden Seiten anbraten, bis die Haut goldbraun ist. Knoblauch- und Zwiebelstückchen dazugeben und kurz mitgaren lassen. Mit dem Hühnerfond ablöschen.

3 Tomaten und Oliven dazugeben. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln von den Stängeln zupfen, in die Form geben und vorsichtig untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl und Zitronensaft über das Fleisch geben. In den Ofen stellen und 25 Minuten garen. Dazu passt frisches Baguette.

FAMILIENKÜCHE - EINFACH LECKER

Crêpe-Rollen-Auflauf

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g	Hackfleisch
250 g	Mehl
3	Eier
250 ml	Mineralwasser
225 g	Spinat
4 EL	Öl
1	Zwiebel
4	Cocktailtomaten
1 EL	Tomatenmark
	Butterschmalz zum Ausbacken
15 g	Butter zum Einfetten
400 ml	Schlagsahne
50 g	Gruyère-Käse
	Salz, Pfeffer

1 In einer Schüssel Mehl, Eier, eine Prise Salz und Mineralwasser zu einem flüssigen Teig vermischen. 30 Minuten ruhen lassen. Falls der Teig zu dickflüssig ist, etwas mehr Mineralwasser dazugeben.

2 Während der Teig geht den Spinat waschen, abtropfen lassen und mit 2 EL Öl in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze erhitzen, bis er zusammengefallen ist. Zwiebel schälen und fein hacken. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und von allen Seiten anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz weiterbraten. Tomatenstücke und Spinat dazugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weitere 5 Minuten weitergaren und dann beiseite stellen.

3 In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und aus dem Teig dünne Pfannkuchen (zwischendurch wenden) backen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Butter einfetten. Pfannkuchen mit der Hack-Spinatmischung füllen, fest aufrollen, in 3 cm dicke Stücke schneiden und nebeneinander in die Form geben.

4 In einem Topf Sahne aufkochen und 2 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, über die Röllchen geben, mit Käse bestreuen und 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

**WAHRE SCHÖNHEIT
KOMMT VON INNEN.**



**MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!**

