

carneo®



09 | 2025

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

FLEISCH UND SÜß

Von Deinem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo®

ZU GAST IN
MAILAND

.....
FERIENENDE
BACK TO SCHOOL

KOCHEN MIT GEWÜRZEN
ESTRAGON

.....
FLEISCHERHANDWERK
UNGEWÖHNLICHE FLEISCHSORTEN



**WEIL NIEMAND IN SCHÜRZE
COOL AUSSIEHT!**

**HOL DIR
DEIN SHIRT**



Mehr Infos und Designs unter
www.fleischfanfashion.de

Liebe Leserin und lieber Leser,

Kontrast schafft Spannung - das gilt auch beim Kochen. Festes Fleisch mit flüssiger Soße oder cremige Suppe mit knusprigen Baconscheiben sind schon durch die unterschiedlichen Texturen aufregend. Wir gehen in dieser Ausgabe noch einen Schritt weiter und kombinieren gegensätzliche Aromen: herzhaft mit süß. Dabei entstehen tolle Gerichte wie Steak mit Schokosoße oder Hähnchenbrust mit karamellisierten Zwiebeln. Weitere Rezepte findest du auf den nachfolgenden Seiten. Anschließend machen wir einen Ausflug nach Mailand und probieren Ossobuco alla Milanese, mmmh! Für viele Kinder heißt es jetzt nach den langen Sommerferien „back to school“ und für die Eltern beginnt wieder die Zeit des Brotdosenpackens. Damit das nicht frustrierend wird, haben wir Tipps zusammengestellt, wie die Pausensnacks gesund und lecker gelingen. Außerdem feiern wir den Tag des Schnitzels und Fleischermeisterin Anja hat sich durch ungewöhnliche Fleischsorten probiert, wie Krokodil- und Marmeladentierfleisch. Dazu gibt es wie immer reichlich Tipps rund um Küche, Kochen und Genuss. Wir wünschen dir einen schönen September und viel Freude beim Lesen!



Impressum	Seite 3
Fleisch und Süß	Seite 4-9
Zu Gast in Mailand	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Back to school	Seite 16-19



Endlich Mittagspause	
Pita-Brot mit Hähnchen	Seite 20
Tag des Wiener Schnitzels	Seite 21
Kochen mit Gewürzen	
Estragon	Seite 22-23
Fleischerhandwerk	Seite 24-25
Familienküche	Seite 26-27

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

Geschäftsführung: Harry Lietzenmayer,
 Björn Hansen, Stephan Toth

Projektleitung: Peter Groll

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

Grafik: Franziska Laux, Sylvia Forchel,
 Stephan Toth

Anzeigenmarketing und Verwaltung:

E-Mail: info@blmedien.de
 Anzeigenleitung und verantwortlich
 für den Anzeigenteil:
 Peter Groll, Tel. 02103/2040
 Es gilt die Anzeigenpreisliste
 Nr. 01 vom 01.01.2025

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.



1 MO	WELTTAG DES BRIEFSCHREIBENS	
2 DI	INT. TAG DER KOKOSNUSS	
3 MI		
4 DO		
5 FR		
6 SA	TAG DES EIERWERFENS	
7 SO		
8 MO		
9 DI	TAG DES WIENER SCHNITZELS	
10 MI		
11 DO		
12 FR	TAG DER COMPUTERSPIELE	
13 SA	WELTTAG DER ERSTEN HILFE	
14 SO		
15 MO	TAG DES FILZHUTS	
16 DI		
17 MI		
18 DO	WELTKNOTENTAG	
19 FR		
20 SA		
21 SO	WELTTAG DER DANKBARKEIT	
22 MO	TAG DER EISTÜTE	
23 DI		
24 MI		
25 DO	WELTSCHIFFFAHRTSTAG	
26 FR		
27 SA	ZERDRÜCKE-EINE-DOSE-TAG	
28 SO		
29 MO		
30 DI		

Fleisch und Süß



UNGEWÖHNLICHE KOMBINATION? UNWIDERSTEHLICHE KOMBINATION! HERZHAFTES FLEISCH VEREINT SICH MIT SÜßEN AROMEN ZU EINER WAHREN GESCHMACKSEXPLOSION

Süß und herzhaft – das klingt im ersten Moment wahrscheinlich etwas seltsam. Doch genau darin liegt der besondere Reiz: Wenn kräftige Fleisch-Aromen auf süße, fruchtige oder karamellige Noten treffen, entsteht eine geschmackliche Spannung, die Gerichte überraschend rund und interessant macht.

Die Süße gleicht aus, balanciert, verleiht Tiefe – und macht Fleischgerichte noch besonderer. Zum Beispiel bekommt hier zartes Hähnchenfleisch durch karamellisierte Zwiebeln Wärme und Fülle. Eine cremige Süßkartoffelsuppe wird durch knusprig-salzigen Bacon perfekt ergänzt. Frische Süße von Mangopüree

balanciert eine kräftige Entenbrust aus und der intensive Geschmack von Rindersteak wird durch eine dunkle Schokosoße elegant betont. Ein Spiel mit Kontrasten, das am Ende vor allem eines ist: richtig lecker! Lass uns in neue Geschmackstiefen tauchen und etwas Süße ans Fleisch bringen!



Steak mit Schokosoße

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Rindersteaks (z. B. Rumpsteak, Filet oder Ribeye)
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
1 EL	Butter
1 Zweig	Rosmarin oder Thymian
1	Knoblauchzehe
Für die Schokoladensoße:	
1	Schalotte
1 EL	Butter
je 100 ml	Rotwein (trocken), Rinderfond
1 TL	Balsamico-Essig
30–40 g	Zartbitterschokolade
1 Prise	Zucker

Rinderfiletsteak mit gebackener Banane und Amarenasoße

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

2	Rinderfiletsteaks (je 180–220 g, ca. 3–4 cm dick)
	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl
1 EL	Butter
1 Zweig	Thymian
Für die Banane:	
1	reife, aber feste Banane
je 1 TL	Butter, brauner Zucker, Zitronensaft
1 Prise	Zimt (optional)
1 EL	Zartbitter-Schokoraspel
Für die Amarenasoße:	
6–8	Amarenakirschen (Glas)
2–3 EL	Amarenasirup
50 ml	Portwein
1 TL	Balsamico-Creme
10 g	Butter

1 Banane schälen und längs halbieren. In einer Auflaufform mit kleinen Butterflocken, Zucker, Zimt und Zitronensaft beträufeln. Im vorgeheizten

Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10 Minuten backen, bis sie weich und leicht karamellisiert ist.

2 Amarenakirschen und Sirup in einen kleinen Topf geben. Portwein hinzufügen und leicht einkochen lassen (5–6 Minuten). Balsamico zugeben und abschmecken (sollte süß-säuerlich sein). Kurz vor dem Servieren die Butter unterrühren, nicht mehr kochen.

3 Öl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Filet salzen und von jeder Seite ca. 2–3 Minuten scharf anbraten (für medium rare). Butter und Thymian zugeben, schwenken. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

4 Rinderfilet auf vorgewärmte Teller geben. Je eine gebackene Bananenhälfte danebenlegen. Amarenasoße darüberträufeln oder daneben servieren. Mit Schokoraspeln garnieren. Als Beilage passt z. B. Selleriepüree oder Couscous.

1 Backofen auf 100 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Steaks salzen und scharf von beiden Seiten je 2–3 Minuten anbraten. Kurz vor Ende Butter, Kräuter und angedrückten, geschälten Knoblauch hinzufügen und die Steaks darin schwenken. Im Ofen ca. 5–8 Minuten ruhen lassen.

2 Für die Soße die Schalotte abziehen und fein hacken. In einem kleinen Topf Butter schmelzen und Schalotten glasig dünsten. Mit Rotwein ablöschen. Rinderfond und Balsamico hinzufügen, aufkochen. 5–10 Minuten einkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Schokolade einrühren, schmelzen lassen und glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Perfekt dazu: Kartoffelgratin oder Süßkartoffelpüree.



Überbackenes Hähnchen mit karamellisierten Zwiebeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

700 g Hähnchenbrustfilets
Salz, Pfeffer
je 2 TL Paprikapulver (edelsüß),
 Senf (z. B. Dijon), Öl
1–2 Zweige Rosmarin
150 g Käse (z. B. Gouda)
Für die Zwiebeln:
4 Zwiebeln
2 EL Butter
2 TL Öl
1 EL brauner Zucker
1 Prise Salz
1 EL Balsamico-Essig

1 Hähnchenbrüste trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Senf auf der Oberseite leicht einreiben. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten je 2–3 Minuten

scharf anbraten. Sie sollen Farbe bekommen, aber noch nicht durchgegart sein. Aus der Pfanne nehmen und in eine ofenfeste Form legen. Rosmarin dazugeben.

2 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In derselben Pfanne Butter und Öl erhitzen. Zwiebelringe bei mittlerer Hitze ca. 10–15 Minuten langsam braten, bis sie weich und goldbraun sind. Zucker und eine Prise Salz dazugeben, gut umrühren, dann mit Balsamico ablöschen und noch 1–2 Minuten köcheln lassen.

3 Zwiebeln um die Hähnchenbrüste verteilen. Fleisch mit Käse belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15–20 Minuten überbacken. Dazu passen hervorragend Rosmarinkartoffeln und ein frischer Feldsalat mit Walnüssen und Honig-Senf-Dressing.

Süßkartoffelsuppe

Für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

6 Scheiben Bacon
400 g Süßkartoffeln
je 1 Zwiebel, Möhre,
 Knoblauchzehe
1 EL Öl oder Butter
1 TL Ingwer
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Kokosmilch oder Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Spritzer Limettensaft

1 Süßkartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Möhre schälen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf Öl oder Butter erhitzen.

2 Zwiebel, Möhre, Knoblauch und frisch geriebenen Ingwer kurz anschwitzen. Süßkartoffelwürfel zu-



e mit Baconchips

geben und alles ca. 2–3 Minuten anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln, bis alles weich ist.

3 Mit einem Stabmixer (oder im Standmixer) cremig pürieren. Kokosmilch oder Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Limettensaft abschmecken. Kurz aufkochen lassen, dann warm halten.

4 Baconscheiben in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen – sie werden dabei richtig schön „chipsig“. Suppe in Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten. Mit zerbröselten Baconchips bestreuen. Dazu passt ein frisches Baguette. Die Suppe lässt sich sehr gut einfrieren und aufwärmen.

Schweinefilet mit glasierten Möhren und Rosenkohl

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 Schweinefilet (ca. 400 g)
Salz, Pfeffer
1 TL Senf (z. B. Dijon)
2 EL Öl
1 EL Butter
1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe
Für die glasierten Möhren:
250 g junge Möhren
je 1 TL Butter, Honig
Salz, Orangensaft

Für den Rosenkohl:
250 g frischer Rosenkohl
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, Balsamico

1 Filet von Sehnen befreien, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Senf einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filet rundherum scharf anbraten (ca. 4–5 Minuten). Butter, Kräuter und angedrückten Knoblauch zugeben, schwenken.

2 In eine ofenfeste Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 140 °C Umluft ca. 15–20 Minuten garen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

3 Möhren schälen und halbieren. In einer Pfanne mit etwas Wasser, Butter, Honig und Salz bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten. Nach 8–10 Minuten Deckel abnehmen und Flüssigkeit einkochen lassen, bis sie leicht glänzen. Mit etwas Orangensaft abschmecken.

4 Rosenkohl putzen, Strunk kreuzweise einschneiden. In Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Balsamico abschmecken. Filet in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit Möhren und Rosenkohl garnieren. Dazu passt eine leichte Senf-Sahnesoße.



Pizza mit Hähnchen, Ananas, Mais und Oliven

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Min. + Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

1/2 Würfel frische Hefe

1/2 TL Zucker

250 g Mehl (Type 405 oder 00)

1/2 TL Salz

1 EL Olivenöl

Für die Tomatensoße:

150 ml passierte Tomaten

je 1 TL Tomatenmark, Oregano

Zucker, Salz, Pfeffer

1 EL Olivenöl

Für den Belag:

je 200 g Hähnchenbrust,

geriebener Käse

(z. B. Mozzarella, Gouda)

3 Scheiben Ananas

je 2–3 EL schwarze Oliven,

Mais

1 Hefe in 150 ml lauwarmen Wasser mit Zucker auflösen. 5 Minuten

ruhen lassen. Mehl mit Salz mischen, Hefe-Wasser und Olivenöl zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.

2 Passierte Tomaten mit Tomatenmark, Oregano, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Hähnchen in einer Pfanne mit Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3 Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig ausrollen (dünn für knusprig, dicker für soft) und auf ein Backpapier oder leicht bemehltes Blech legen. Mit Tomatensoße bestreichen und geriebenem Käse bestreuen. Hähnchen und Ananas in mundgerechte Stücke schneiden, Oliven in Scheiben schneiden, Mais abtropfen. Pizza belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 10–15 Minuten backen.

Entenbrust auf Mangopüree

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

2 Entenbrustfilets (ca. 500 g)
Salz, Pfeffer

1 TL Fünf-Gewürze-Pulver

Für das Mangopüree:

1 reife Mango

2 EL Kokosmilch

1 TL Limettensaft

1/2 TL Honig

Salz, Chili

1 Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden (nicht ins Fleisch schneiden). Mit Salz, Pfeffer und etwas Gewürzmischung würzen. Entenbrust mit der Hautseite nach unten in eine kalte, beschichtete Pfanne legen und ohne Fett bei mittlerer Hitze langsam auslassen (ca. 6–8 Minuten), bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

2 Entenbrust wenden und auf der Fleischseite 2 Minuten anbraten. In den vorgeheizten Ofen bei 140 °C (Ober-/Unterhitze) legen und ca. 8–12 Minuten (je nach Dicke) garen lassen. Danach 5 Minuten ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden.

3 Für das Mangopüree die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und grob würfeln. Mit Kokosmilch, Limettensaft, Honig, einer Prise Salz und (optional) etwas Chili pürieren. Abschmecken: Süße und Säure sollten gut balanciert sein. Kurz vor dem Servieren leicht erwärmen (nicht kochen!). Mangopüree als Spiegel auf dem Teller verteilen. Entenbrust in Scheiben darauf anrichten. Dazu passt z.B. Jasminreis oder Süßkartoffelpüree.



Weitere tolle Rezepte
findest Du unter
www.carneo-online.de.



Honig glasierte Hähnchen mit Feigen und Zwiebeln

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

2 Hähnchenoberkeulen mit
Haut und Knochen
.....
je 1 TL Salz, Pfeffer
Thymian (getrocknet),
Dijon-Senf

je 1 EL Öl, Balsamico-Essig
2 EL Honig

Für das Gemüse:

2 rote Zwiebeln
4–6 frische Feigen

je 1 TL Butter, brauner Zucker
Salz, Zitronensaft

1 Hähnchenschenkel trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Senf einreiben (auch unter der Haut). Pfanne erhitzen, Öl hineingeben, Keulen mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze knusprig anbraten (ca. 6–8 Minuten), wenden und 2 Minuten auf der Fleischseite anbraten.

2 Balsamico und Honig in einer Schüssel verrühren. Keulen in eine ofenfeste Form legen und mit der Honig-Balsamico-Mischung bestreichen.

3 Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden, Feigen vierteln. In derselben Pfanne Butter erhitzen, Zwie-

beln darin 3–4 Minuten braten. Zucker und eine Prise Salz zugeben, dann die Feigen mit in die Pfanne geben. Alles mit einem Spritzer Zitronensaft ablöschen.

4 Zwiebeln und Feigen zum Fleisch in die Form geben. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30–35 Minuten im Ofen garen, je nach Größe der Keulen. Nach 20 Minuten erneut mit Honigglasur-Saft aus der Form bepinseln. Die Haut soll am Ende schön goldbraun sein. Als Beilage passen Rosmarinkartoffeln, Pastinaken-Kartoffel-Stampf, Wildreis oder Couscous.

Zu Gast in ...

Mailand

Durchquert man im Norden Italiens die weite Po-Ebene, kommt man an Mailand nicht vorbei. Die Hauptstadt der Region Lombardei ist strategisch günstig gelegen. Eingebettet zwischen den Alpen im Norden und den flachen Ebenen im Süden, etwa 120 Kilometer südlich der Schweiz und gut angebunden an Städte wie Turin, Genua und Venedig, ist Mailand mit seinen rund 1,4 Millionen Einwohnern ein Erlebnis. Und das schon seit mehr als 2000 Jahren. Gegründet wurde sie im 6. Jahrhundert v. Chr. von dem keltischen Stamm der Insubrer. Sie nannten den Ort Mediolanum. Später eroberten die Römer die Stadt und bauten sie zu einer bedeutenden Metropole des Römischen Reiches aus. Im Mittelalter und in der Renaissance war Mailand Zentrum der Sforza-Dynastie, kultureller Hotspot und immer wieder umkämpft – von Franzosen, Spaniern und Österreichern. Heute ist die Stadt ein globales Zentrum für Design, Finanzen und Mode, aber ihre historische DNA spürt man noch an jeder Ecke.

Das schätzen auch die Touristen, die jedes Jahr die Stadt besuchen. Sie besteigen mit Begeisterung den Aussichtspunkt auf dem Dach des Duomo di Milano. Die gotische Kathedrale mit den unzähligen Türmchen ist eine der Hauptattraktionen der Stadt, genau wie die Galleria Vittorio Emanuele II, dem marmorgepflasterten ältesten Einkaufszentrum Italiens. Sie lieben aber auch das Castello Sforzesco, die einstige Festung der Sforzas beherbergt heute Museen. Sie stehen staunend vor Leonardo da Vincis Bildnis „Das letzte Abendmahl“ in der Dominikanerkirche Santa Maria delle Grazie oder lauschen einer Oper im Teatro alla Scala. Oder sie spazieren abends entweder

durch die Bars und Ateliers im Navigli-Viertel oder durch die Galerien und Boutiquen im kopfsteingepflasterten Brera-Viertel. Die richtigen Mitbringsel findet man dann auf dem Mercato di Via Fauche oder auf dem Mercato del Suffragio mit seinen Feinkostständen und Street-Food-Ecken.

Gegessen wird in Mailand anders als im südlichen Teil des Landes. Statt auf Tomatensoße setzt man im Norden eher auf Butter und Sahne. Statt Fisch gibt es Fleisch und Risotto statt Pasta. Als Mittelpunkt der italienischen Kornkammer setzt man hier auf regionale Produkte wie Getreide, Reis, Mais. Zum Frühstück gönnt man sich in

Mailand nur einen Espresso und ein Cornetto (Hörnchen). Mittags isst man in einer der zahlreichen Trattorien oder Bars, um sich dann gegen 18:30 Uhr beim Aperitivo zu einem Drink zu treffen. Das Abendessen nimmt man eher spät ein. Gegessen wird üppig und deftig. Ob nun Risotto alla Milanese

(goldgelber Safranreis mit Butter), Ossobuco alla Milanese (Beinscheiben), Cotoletta (Kalbskotelett in Butterschmalz ausgebacken), Mondegili (frittierte Fleischbällchen), das Eintopfgericht Cassoeula oder die dicke Gemüsesuppe namens Minestrone. Geliebt wird auch die mit viel Käse verfeinerte Polenta Taragna. Mutige probieren bei ihrem Besuch auch Trippa alla Milanese (Kutteln in Tomatensoße mit Parmesan). Heruntergespült wird alles mit Negroni Sbagliato, der mit Schaumwein statt Gin gemixter Negroni, einem Campari Soda oder einem Glas Barolo oder Nebbiolo. Zum Abschluss genießt man dann einen Espresso. Buon appetito – guten Appetit.

Sie ist das elegante Herz der Lombardei und steht für viel mehr als Haute Couture und Design. Mailand begeistert mit dem Kontrast von antiken Mauern, moderner Architektur, herzlichen Menschen und einer Küche, die weit über Pizza hinausgeht.



Ossobuco alla Milanese

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Beinscheiben vom Kalb
	Salz, Pfeffer
	Mehl
je 200 g	Karotten, Stangensellerie
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
400 ml	stückige Tomaten (Dose)
1 Liter	Weißwein
500 ml	Gemüsebrühe
Für die Gremolata	
(Gewürzmischung):	
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
1/2 Bund	glatte Petersilie

1 Fleisch abwaschen und gründlich trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer rundum tief einschneiden, sonst wölbt sich das Fleisch und wird nicht gleichmäßig gegart. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller geben und das Fleisch darin von beiden Seiten wälzen. Karotten schälen und

in Würfel schneiden. Stangensellerie putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und achteln.

2 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. In einem Bräter Olivenöl erhitzen, das Fleisch darin von beiden Seiten für 2 Minuten scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln im Bratensud andünsten. Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen lassen. Karotten und Stangensellerie dazugeben und unter Rühren anbraten. Tomaten hinzugeben, mit Weißwein und Brühe ablöschen. Fleisch dazugeben und alles abgedeckt für 1 1/2 Stunden im Ofen garen.

3 Für die Gremolata den Knoblauch schälen und fein pressen. Petersilie waschen, gründlich trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben und die Schale abreiben. Mit dem Knoblauch und Petersilie in einer Schale vermischen.

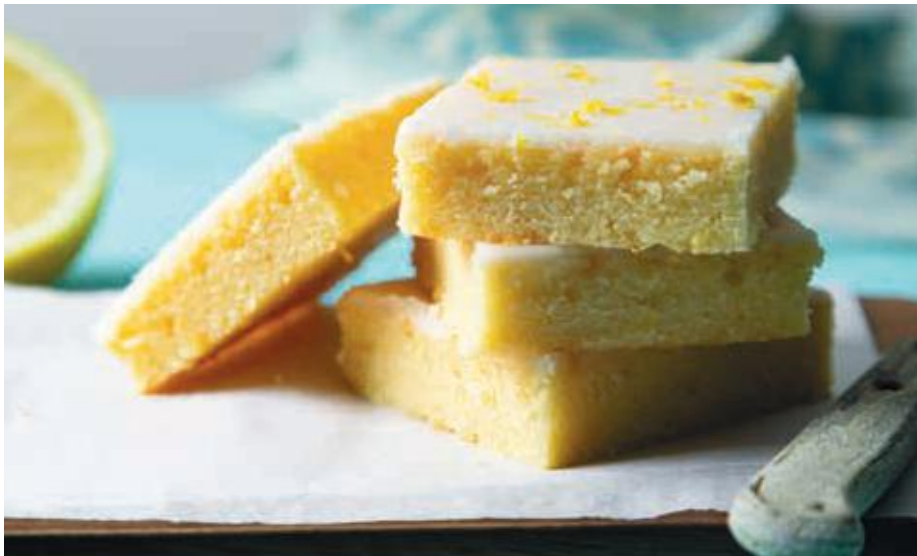
4 Bräter aus dem Ofen nehmen und das Fleisch auf Teller füllen. Gremolata darübergeben. Wer mag, gibt noch etwas Petersilie als Garnierung über das Gericht. Dazu schmeckt frisches Ciabatta.

TIPP

Hinter dem Namen „Ossobuco“ versteckt sich übrigens gleich zwei Worte. Denn „Osso“ bedeutet auf Italienisch Knochen, „bucco“ heißt übersetzt Loch. Für das Gericht kann man auch Rinderbeinscheiben verwenden. Wer einen Dutch Oven hat, sollte ihn dafür ausprobieren. Denn in dem gusseisernen Topf wird das Fleisch wunderbar zart und saftig.

Lemonies – Zitrone statt Schoki

Wenn das Leben dir Zitronen schenkt, dann mach doch Lemonies draus! Dieser Spruch ist gar nicht so blöd, wie er klingt. Denn im Spätsommer schmecken leichte Küchlein immer noch besser als jede schokolastige Leckerei, oder? Davon kann man in der nahenden Weihnachtszeit immer noch genug essen. Für eine Backform der Köstlichkeiten lässt du 250 g Butter schmelzen und etwas abkühlen. Heize den Backofen auf 155 °C Umluft vor und fette die Backform gut ein. Dann schlägst du 200 g Zucker und 3 Eier in der Küchenmaschine oder mit einem Handmixer schaumig. Vermische 350 g Weizenmehl, 1/2 TL Backpulver, 1/4 TL Salz und 1 EL abgeriebene Zitronenschale miteinander und gib die Eier-Zucker-Masse, die flüssige Butter und 80 ml frischen Zitronensaft dazu. Verrühre alles kurz zu einem Teig. Fülle den Teig in die Form und backe ihn 20 Minuten im Ofen. Die Oberfläche sollte fest sein. Die Lemonies kurz abkühlen lassen. In der Zeit eine Glasur aus 160 g Puderzucker, 2 EL frischem Zitronensaft und 2 EL Milch zusammenrühren und auf dem noch warmen Kuchen verteilen. Wer mag, kann statt der Glasur auch weiße Schokolade schmelzen und auf die Lemonies geben. In kleine Vierecke schneiden und genießen.



PODCAST
KULINARISCH



Deckel auf - der Chefkoch Podcast

In dem informativen und kurzweiligen Podcast nimmt Foodbloggerin und Chefkoch-Mitarbeiterin Maja Nett die Hörer mit in die Welt der Lebensmittel und Küchengeheimnisse.



Scan mich!

Weltkindertag

Am 20. September findet der Weltkindertag statt. Entstanden ist der besondere Aktionstag durch eine Resolution der UN im Jahre 1954. Damals empfahl die Vollversammlung der UN ihren Mitgliedsstaaten unter anderem mehr für die Rechte der Kinder zu tun und die Arbeit von Unicef - dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen - zu unterstützen. Seitdem richtet die Unicef den Internationalen Kinder- tag weltweit aus.

In diesem Jahr steht der Aktionstag unter dem Motto „Kinderrechte – Bausteine für Demokratie“ und wird gemeinsam mit dem Deutschen Kinderhilfswerk begangen. Damit will man zeigen, wie wichtig es ist, dass Kinder und Jugendliche ihre Rechte kennen und so besser verstehen, wie Demokratie funktioniert und wie sie sich aktiv einbringen können. Veranstaltet wird eine bundesweite Mitmachaktion, um die „Baustellen“ in Sachen Kinderrechte sichtbar zu machen.

Kinder können ihre Forderungen und Wünsche auf Baustein-Malvorlagen festhalten und dann an das Deutsche Kinderhilfswerk zurücksenden. Die Organisation baut daraus in Berlin ein besonderes Monument. Mehr Infos und die Malvorlage findet ihr unter: www.unicef.de/informieren/einsatz-fuer-kinderrechte/weltkindertag



Spannender Lesestoff im September

Nach den langen warmen Sommertagen freut man sich auf erste Herbsttage, an denen man sich wieder mit einem guten Buch aufs Sofa kuscheln kann. Wir haben dafür das richtige Buch:

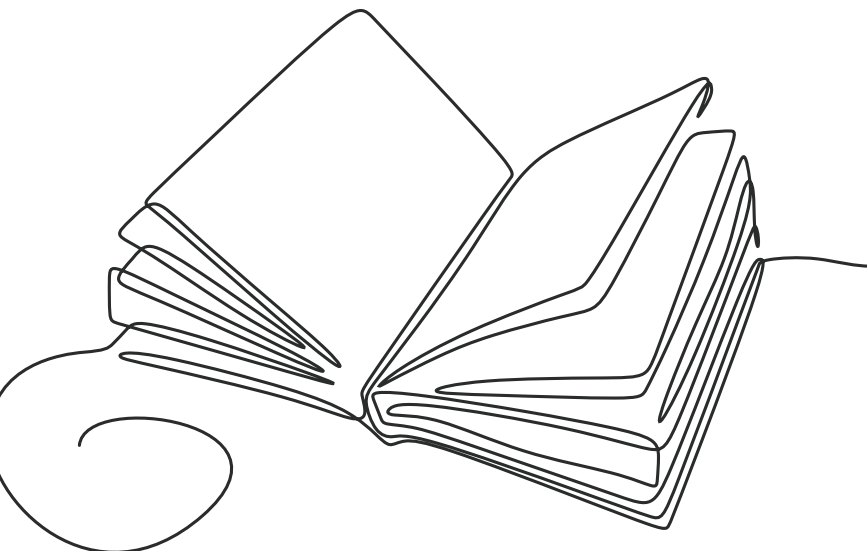


Bestsellerautorin Karin Slaughter nimmt die Leser auch in ihrem neuesten Buch wieder mit in die Untiefen der menschlichen Psyche. In dem kleinen Ort North Falls verschwinden während des Feuerwerks am 4. Juli zwei Teenager-Mädchen. Eins davon ist die Tochter von Deputy Emmy Clifton. Je tiefer sie in die Ermittlungen eintaucht, umso größer werden die Geheimnisse der Bewohner.

Karin Slaughter
„Dunkle Sühne“
560 Seiten, 24 Euro

Weltalphabetisierungstag

Wer allein den Titel von diesem kleinen Artikel lesen kann, hat schon Glück und vielen Menschen etwas voraus. Denn statistisch gesehen können rund 860 Millionen Menschen weltweit und ca. 6,2 Millionen in Deutschland nicht lesen und schreiben. Über 20 Prozent der Erwachsenen in Deutschland können selbst gebräuchliche Wörter nur schwer lesen und schreiben. Um auf diesen Umstand aufmerksam zu machen, wurde bereits 1965 auf der Teheraner Weltkonferenz zur Beseitigung des Analphabetismus der so genannte World Literacy Day beschlossen und auf den 8. September gelegt. Dieses Jahr soll frei nach dem Motto „Wortungetüm des Jahres“ genau dieses gewählt werden. Damit möchte man auf die alltäglichen Hürden von Menschen mit geringen Lese- und Schreibkompetenzen aufmerksam zu machen.



Kennst du das noch? Chouriço

Moment mal, das klingt doch fast wie Chorizo, oder? Ja, aber eben nur fast. Während die spanische Chorizo seit Jahren auch bei uns bekannt ist, kennt man die portugiesische Variante in Deutschland bisher noch nicht so. Aber das ändern wir jetzt:

Die leckere Chouriço ist, wie Chorizo auch, eine würzig-feste und grobkörnige Rohwurst aus Schweinefleisch. Gewürzt wird sie mit Knoblauch und jeder Menge Paprika, das ihr auch die rote Farbe gibt. Je nach Region kommt neben Fleisch aus der Schweineschulter oder -bauch auch noch Schweineblut dazu. Verfeinert wird regional unterschiedlich mit Rotwein, Salz und manchmal auch Cayennepfeffer oder Kümmel. Die Masse wird dann in Därme gefüllt und langsam getrocknet und, je nach Gegend, auch geräuchert. Je nach Herstellung, wird die Chouriço dann hart oder weich. Die Form ist unterschiedlich zwischen langen, geraden Würsten oder gebogen wie ein Hufeisen. Die Portugiesen flambieren die Wurst dann auf einer „Assa Chouriço“ - einer kleinen Tischgrillschale aus Keramik. In die Auffangschale der Assa wird etwas Medronho (ein besonderer Obstschnaps) gegossen und angezündet. Mit einem Messer wird dann die Chouriço eingestochen, so dass das Fett austreten kann.



FLAISCHLIEBE IN PERFEKTION





BACK TO SCHOOL

Obstvariation und Gemüsesticks

Obst und Gemüse machen die kleine Pause bunt und knackig. Und sie liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe - wichtig für das Immunsystem, die Konzentration und eine gute Verdauung. Je nach Saison und Geschmack kannst du Beeren, Weintrauben, Mandarinen, Bananen und Äpfel oder Birnen einpacken - am besten alles mundgerecht geschnitten. Du kannst

auch kleine Obst-Spieße oder einen Obstsalat vorbereiten -

eine bunte Auswahl animiert eher zum Snacken, als nur eine Sorte. Ähnlich ist es bei Gemüse, hier eignen sich je nach Vorliebe Möhren, Gurken, Paprika, Cherrytomaten, Radieschen oder Kohlrabi. Dazu vielleicht etwas Kräuterfrischkäse zum Dippen? Oder du mixst einen schnellen Hummus-Dip: 240 g Kichererbsen aus der Dose und je 2 EL Tahin, Olivenöl und Wasser pürieren. Mit etwas Zitronensaft, Honig und Salz abschmecken.

Kleine Pause

Nach den Ferien beginnt für die Kinder nun wieder der Schulalltag - und für die Eltern das allmorgendliche Brotdosen-Packen. Eine Brotdose ist wie ein kleiner Gruß von Zuhause, ein „ich denk an dich“ und „ich weiß, was dir schmeckt“. Hier kommen ein paar Tipps, damit die Boxen leergefüttert wiederkommen.

Sandwiches

Ein Pausenbrot muss nicht langweilig sein und unberührt wieder zurückkommen. Toll ist, wenn das Kind mitentscheiden darf. Ihr könntet zum Beispiel gemeinsam beim Fleischer den Aufschnitt aussuchen. Schinken, Salami, Hähnchenbrust oder lieber Leberwurst? Verschiedene Brotsorten machen es abwechslungsreich: Vollkorntoast, kleine Brötchen, Bagel, Wraps oder Knäckebrot liefern unzählige Variationsmöglichkeiten. Manchmal wirkt es auch Wunder, die Stulle in kleine Stücke zu schneiden oder Formen auszusteichen. Statt Butter mögen manche Kinder lieber Frischkäse, Hummus oder Mayonnaise (oder gar keine „Unterlage“). Ein paar Gurken- oder Tomatenscheiben oder einige Salatblätter machen das Sandwich knackiger und bunter. Vielleicht habt ihr ja Freude daran, gemeinsam die schönste Kombination zu finden oder eine Pausenbrot-Top-5 zu erstellen?

Mehr als Wasser

Manchmal fällt es schwer, genug Wasser zu trinken. Dabei kann schon ein leichter Flüssigkeitsmangel müde, unkonzentriert und vergesslich machen. Auch bekommen viele Kinder in der Schule schnell Kopfschmerzen, wenn sie nicht genug trinken. Wem einfach nur Wasser zu langweilig schmeckt, kann es mit Früchten oder Kräutern aufpeppen. Gurken- und Zitronenscheiben, Minze, Beeren, Orangen oder Ingwer... Das sieht in der Flasche nicht nur schön aus und animiert dazu, mehr zu trinken, es liefert auch zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe. Und das ohne Zucker oder künstliche Zusatzstoffe. Du kannst auch einen Früchte-tee zubereiten und kühl stellen und diesen mit ein wenig Apfelsaft mischen. Wichtig ist eine schöne, dichte Flasche, aus der dein Kind gerne trinken mag.

Energieboost

Sofern keine Nuss-Allergie besteht, sind Nüsse ein idealer Brotdosen-snack. Sie stecken voller gesunder Nährstoffe, die die Konzentration und die Nerven stärken und sie liefern langanhaltende Energie. Zum Beispiel auch als selbstgemachter Müsliriegel: *Dafür gibst du 200 g Haferflocken und 100 g grob gehackte Nüsse nach Wahl in eine Schüssel. Dazu kommen 100 g kleingeschnittene Trockenfrüchte, eine Prise Salz und nach Belieben etwas Zimt. In einem kleinen Topf erwärmst du 3 EL Honig und 3 EL Erdnussbutter, bis es flüssig ist und gibst es über die Masse. Gut vermengen, in eine rechteckige Form drücken, 1-2 Stunden kühlen. Dann in Riegel schneiden - fertig.*

Die Brotdose

Toll ist, wenn die Brotdose verschiedene Fächer hat - die im Idealfall auch dicht sind. Das ermöglicht eine schöne Aufteilung und Aromen bleiben so gut wie möglich getrennt. Wenn das Kind Brotdosen nicht regelmäßig „verbummelt“, lohnt sich die Investition in eine Dose aus Edelstahl: Die sind langlebig und robust, frei von Schadstoffen, sie nehmen keine Gerüche oder Geschmäcker auf und kühlen den Inhalt ein wenig.

Große Pause

Langer Tag? Hier kommen Rezepte für den größeren Hunger, die sich gut vorbereiten und mitnehmen lassen. Diese Rezepte eignen sich natürlich auch für's Büro oder als Mahlzeit zuhause. Besonders praktisch ist es, wenn man schon beim Mittag- oder Abendessen an die Brotdose von morgen denkt und ein Schnitzel, ein paar Frikadellen, eine Portion Pesto-Nudeln oder Pellkartoffeln mit Quark als Schulmahlzeit zur Seite stellt.

Hähnchen Süß-Sauer mit Möhrenreis

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g	Hähnchenbrust
je 1	rote Paprika, Zwiebel
100 g	Ananasstücke (Dose)
3 EL	Mehl
	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl
Für den Möhrenreis:	
120 g	Basmatireis
1	große Möhre
1 TL	Butter
Für die Soße:	
100 ml	Ananassaft (Dose)
3 EL	Sweet Chili Soße
2 EL	Sojasoße
1 EL	brauner Zucker
	Salz, Pfeffer
1 TL	Speisestärke

1 Reis nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser garen. In der Zwischenzeit die Möhre raspeln und in den letzten 3 Minuten der Kochzeit unterrühren. Abgießen, Butter unterheben und warm halten.

2 Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika und Zwiebel fein würfeln. Ananas ggf. in Stücke schneiden und 100 ml Saft aus der Dose für die Soße abgießen. Ananassaft mit Sweet Chili Soße, Sojasoße, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren.

3 Mehl in einen tiefen Teller geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenwürfel darin wälzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähn-

chenstücke rundherum scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

4 Im gleichen Fett Paprika und Zwiebeln ca. 3–4 Minuten anbraten, dann die Ananas kurz mitbraten. Hähnchen wieder in die Pfanne geben. Soße zugeben und kurz aufkochen. Speisestärke-Mix einrühren und ca. 2 Minuten andicken lassen. Mit Salz abschmecken. Optional mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.



Schinken-Spinat-Muffins

Für 12 Stück

Zubereitungszeit: 35 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

je 100 g	gekochter Schinken, Blattspinat
1	Zwiebel
1 TL	Butter
200 g	Mehl
2 TL	Backpulver
	Salz, Pfeffer
3	Eier
100 ml	Milch
80 ml	neutrales Öl
	Paprikapulver (edelsüß)
100 g	Feta, gewürfelt

1 Frischen Spinat waschen, grob hacken, in etwas heißem Wasser kurz zusammenfallen lassen, und gut ausdrücken. Alternativ TK-Spinat auftauen und gut ausdrücken.

2 Zwiebel fein hacken und in Butter glasig dünsten. Spinat kurz mitbraten, leicht salzen und abkühlen lassen. Mehl, Backpulver, Salz und etwas Pfeffer in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Eier, Milch und Öl verrühren. Paprikapulver zugeben. Flüssige Zutaten zu den trockenen geben.

3 Schinken, Spinat, Feta und Zwiebeln unterheben. Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20–25 Minuten backen, dann abkühlen lassen.

Tortilla mit Hähnchenfleisch

Für 1 Portion

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

200 g	Hähnchenbrustfilets
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl
2	Weizentortillas
3 EL	Frischkäse
4	Cherrytomaten
2 Blätter	Kopfsalat
Zusätzlich als Beilage:	
1/4	Gurke
3	Cherrytomaten
etwas	frische Petersilie

1 Hähnchenfilets in Streifen schneiden und mit Paprikapulver, Salz, und Pfeffer würzen. In einer Pfanne

1 EL Öl erhitzen und das Hähnchen scharf anbraten, bis es goldbraun und gar ist.

2 Tortillas mit Frischkäse bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomate in Scheiben schneiden und mittig längs auf die Tortillas geben, Hähnchenfleisch darauf verteilen. Salat waschen, trockenschütteln und auf das Fleisch legen. Seiten einklappen und die Tortillas von unten nach oben eng aufrollen. Halbieren und in die Brotdose geben.

3 Gurke in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren, in die Brotdose geben und leicht salzen und pfeffern. Mit frischer Petersilie dekorieren.

Endlich Mittagspause

Wenn gegen 12 Uhr - manchmal auch schon früher oder auch viel später - der Magen knurrt, ist es endlich Zeit für eine Mittagspause. Die einen mögen dann etwas Warmes essen. Anderen reicht ein kleiner Snack auf die Hand. Mit unserem gefüllten Pita-Brot kannst du gar nichts verkehrt machen. Das knackige Gemüse harmoniert perfekt mit dem frischen Dressing und das Hähnchen gibt dir den Extra-Kick Energie. So gut gestärkt kann der restliche Arbeitstag kommen.

Gefülltes Pita-Brot mit Hähnchen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g	Hähnchenbrustfilet
1/2	Salatgurke
2	Tomaten
300 g	Weißkohlsalat
1/2	Limette
2 EL	Sonnenblumenöl
	Salz, Pfeffer
1/2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
4	Pitabrote
Für die Kräuter-Soße:	
250 g	Magerquark
150 g	Joghurt
	Salz, Pfeffer
1-2 Stiele	frischer Dill

- 1 Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Gurke und Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Limette auspressen.

- 2 In einer Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch darin für 5 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Limettensaft über das Fleisch geben.

- 3 Für die Soße Quark und Joghurt in einer Schale verrühren. Dill waschen, trocken schütteln, hacken und mit in die Schale geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 Pitabrote nach Packungsbeilage erhitzen, halb aufschneiden und mit Kräutersoße bestreichen. Weißkohlsalat, Tomaten-, Gurkenscheiben und Hähnchenfleisch hineinfüllen und nochmal etwas von der Soße oben auf geben.

Übrigens

Am besten schmeckt das Pita-Brot, wenn es noch warm ist und der Belag frisch eingefüllt wird. Dann entfaltet sich der würzige Geschmack des Weißkohls und des Hähnchenfleischs so richtig gut. Du kannst die Zutaten allerdings schon prima zuhause vorbereiten und erwärmst das Pita-Brot dann ganz kurz im Backofen oder in der Mikrowelle.





Tag des Wiener Schnitzels

Zartes Kalbfleisch umhüllt von einer knusprig-goldenen Panade: Das Wiener Schnitzel hat definitiv einen Ehrentag verdient und auch gefunden. Am 9. September feiert man in den USA den Tag dieser besonderen Delikatesse. Grund genug, mehr darüber zu erfahren.

Wem beim Gedanken an ein goldgelb gebackenes Schnitzel schon der Magen knurrt, für den ist der 9. September genau der passende Tag. Denn da feiern wir ihn, den Tag des Schnitzels. Aber was genau ist eigentlich ein „echtes“ Schnitzel, woher kommt dieser Ehrentag und wie gelingt das perfekte Exemplar zu Hause? Wir haben die Antworten. Und natürlich auch das Rezept.

Zunächst die Basics: Ein Schnitzel ist ein dünnes Stück Fleisch, das paniert und in der Pfanne ausgebacken wird. Das berühmteste unter ihnen ist das Wiener Schnitzel, das aus Kalbfleisch besteht. Wird hingegen Schweinefleisch verwendet, muss das korrekterweise „Schnitzel Wiener Art“ genannt werden – ein kleiner, aber feiner Unterschied.

Das Fleisch stammt traditionell aus dem Kalbsrücken oder der Oberschale. Es wird geklopft, aber nicht mit einem Klopfer, der kleine Zähnen an der Klopffläche hat. Denn damit besteht die Gefahr, dass das Fleisch zu stark zerfetzt wird. Besser geht ein glatter Klopfer oder eine Topf-Unterseite. Die ideale Fleischdicke ist fünf Millimeter. Nach dem Klopfen wird das Schnitzel gesalzen, in Mehl, Ei und Paniermehl gewendet und in reichlich Pflanzenöl oder Butterschmalz goldbraun ausgebacken. Außen knusprig, innen saftig – so ist es perfekt.

Zuerst ins Leben gerufen wurde der offizielle Gedenktag für das Knusperfleisch übrigens in den USA. Dort nennt man ihn *National Wiener Schnitzel Day*. Warum die Amerikaner das Schnitzel so feiern, ist allerdings unklar. Das ist aber auch egal, denn alle Gründe, ein leckeres Schnitzel zu essen, sind gut. Und so einen Gedenktag feiert man natürlich am besten,

in dem man sich des Klassikers annimmt. Wir haben hier das Rezept für euch:

4	Kalbsschnitzel (je ca. 150–180 g, alternativ Schweineschnitzel)
	Salz, Pfeffer
4 EL	Mehl (Type 405)
2	Eier
100 g	Semmelbrösel
3 EL	Butterschmalz oder Sonnenblumenöl

1 Schnitzel unter Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer oder der flachen Seite eines schweren Topfes auf etwa 5 mm Dicke klopfen. Leicht salzen und pfeffern.

2 Mehl in einen flachen Teller geben. Die Eier in einem zweiten Teller verquirlen. Semmelbrösel in einen dritten Teller geben. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden, überschüssige Mehl abklopfen. Dann das Fleisch im Ei und anschließend in den Semmelbrösel wälzen.

3 In einer großen Pfanne Butterschmalz oder Öl erhitzen. Das Fleisch darin nacheinander bei hoher Temperatur pro Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Dabei die Pfanne leicht rütteln, damit das Schnitzel „schwimmt“, das macht die Panade besonders locker und blasenwerfend. Die fertigen Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zitronenspalten servieren. Dazu passen Bratkartoffeln, Pommes oder Kartoffelsalat.

Kochen mit Gewürzen

Estragon

Wenn man einem Gericht mit einfachen Mitteln einen französischen Akzent verleihen will, greift man zu Estragon. Dieser Tausendsassa ist das Küchenkraut mit dem ungewöhnlichsten Namen, denn auf lateinisch heißt es „Artemisia Dracunculus“. Das klingt ein bisschen wie ein Charakter aus „Game of Thrones“? Kein Wunder, denn übersetzt bedeutet Dracunculus „kleiner Drache“. Der Legende nach sollte Estragon einst gegen Drachenbisse geholfen haben. Wir lieben es für seinen würzigen, leicht bitteren Geschmack, der ein bisschen an Fenchel, Anis oder Süßholz erinnert. Der Ursprung der krautigen Pflanze, die bis zu 1,20 Meter hoch werden kann und lange, lanzettenartige Blätter hat, liegt in Zentralasien. Im Mittelalter kam es mit arabischen Händler nach Europa und fand schnell Einzug in die Kloster-gärten. Die Anzucht des mehrjährigen Krauts aus der Familie der Korbblütler ist nicht schwer. In unseren Breiten wird hauptsächlich die französische Variante angebaut. Der russische Estragon ist dafür winterhärter und etwas bitterer.

Es ist auch die französische Küche, in der das Kraut eine Hauptrolle spielt. Man findet es zum Beispiel in Sauce Béarnaise, Sauce Tartare oder in der Fines Herbes-Mischung. Auch in der österreichischen Küche kennt man Estragon gut, etwa als Aromageber im Estragonsenf. In Osteuropa wird es oft in Limonade verwendet.

Estragon kann mehr als nur gut schmecken. Schon im Mittelalter wurde er als Heilkraut geschätzt und half bei Verdauungsproblemen, Blähungen und Appetitlosigkeit. Er wirkt aber auch Krampflösend, Entzündungshemmend und Stimmungsaufhellend. Das liegt unter anderem an den ätherischen Ölen wie Estragol, aber auch an den Flavonoiden. Doch wie bei vielen Kräutern gilt auch hier: Zu viel Genuss ist ungesund, Estragon sollte man sparsam dosieren.



Rindergeschnetzeltes mit Champignons in Estragon-Senf-Soße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Tafelspitz oder flache Nuss vom Rind
2	Zwiebeln
400 g	Champignons
2 Zweige	Estragon
4 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Rinderfond
1 EL	Senf
250 ml	Sahne

1 Rindfleisch trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Estragon waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und klein schneiden.

2 In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen. Fleisch darin in zwei Portionen von

allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

3 In der gleichen Pfanne die Zwiebeln anbraten. Champignons dazugeben und für 4 Minuten anbraten. Fleisch zu den Pilzen geben. Mit Salz, Pfeffer, Rinderfond und Senf würzen. Sahne und 250 ml Wasser dazugeben und alles für weitere 40 Minuten bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel garen lassen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit den Estragon dazugeben. Dazu passen Spätzle oder Nudeln.

INFO

Rindergeschnetzeltes wird schon weich, wenn man das Fleisch bei niedriger Temperatur langsam garen lässt. Dadurch wird das Bindegewebe langsam in Gelatine umgewandelt und das Fleisch wird butterzart.

ESTRAGON-ZITRONEN LIMONADE

Für vier Gläser Limonade mixt man 1 Bund Estragon mit 100 g Zucker in einem Mixer zu einer Paste. Gib 100 ml Wasser dazu und koche alles in einem Topf für 3–4 Minuten zu einem Sirup. Wenn die Masse abgekühlt ist, gieße sie durch ein feines Sieb und vermische den Sirup mit dem Saft einer Zitrone und 1 Liter Mineralwasser. Gib jeweils einen Estragon-Zweig und ein paar Scheiben Zitrone in ein Glas und fülle es mit der Limo auf.



TIPP

Den Estragon gibt man möglichst gegen Ende der Garzeit oder kurz vor dem Servieren zum Gericht. So geht das Aroma des Krauts nicht verloren.



Gebackenes Hähnchen mit Paprika, Zitrone und Estragon

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

6	Hähnchenbrustfilets
1 EL	Salz, Pfeffer
50 g	Paprikapulver (edelsüß)
je 2	Mehl
8 EL	rote & gelbe Paprika
1 TL	Butter
5 EL	Estragon (gerebelt)
1	Zitronensaft
n.B.	Bio-Zitrone
	frisches Estragon

1 Hähnchenbrustfilets abspülen und trocken tupfen. Etwaige Häute und Sehnen abschneiden. Filets flachklopfen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mehl in eine Schale geben und Fleisch darin wenden

Paprikas waschen, putzen und in Streifen schneiden.

2 In einer Pfanne 3 EL Butter erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten braten, bis es angebräunt ist. Paprikastreifen dazugeben und für 10 Minuten garen lassen.

3 In einem Topf die restliche Butter schmelzen, Estragon und Zitronensaft dazugeben und alles einmal kurz aufkochen lassen. Fleisch und Paprika in die Soße geben. Zitrone heiß waschen, in Scheiben schneiden und einmal kurz in der Pfanne rösten. Fleisch, Paprika und Soße auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und frischem Estragon garnieren. Dazu passt Reis oder frisches Baguette.

Ungewöhnlich lecker – Darf es auch mal was anderes sein?



Wenn wir zu unserem Metzger unseres Vertrauens gehen, um leckeres Fleisch zu kaufen, dann denken wir meist an Rind, Schwein oder Geflügel. Vielleicht noch Kalbfleisch, Lamm oder Wild. Aber es gibt weit mehr als das. Klar, wissen wir, dass es in anderen Kulturen auch andere Gepflogenheiten gibt. Aber wer hat sich hiermit schonmal beschäftigt? Während meines Sommelier-Kurses hatte ich tatsächlich auch die Gelegenheit, mal ganz andere Fleischsorten zu probieren und kennenzulernen.

Manche Sorten, die in anderen Ländern ganz selbstverständlich auf dem Speiseplan stehen, sind hierzulande sogar aus Tierschutzgründen für den Verzehr verboten. Diese Sorten haben wir natürlich auch nicht zur Verkostung gehabt. Heute möchte ich mal ein paar dieser Exoten vorstellen. Vielleicht bietet dies eine Anregung für den ein oder anderen.

*Unsere carneo-Fleischerin
Anja hat für uns mal andere
Fleischsorten probiert.
Ihr Fazit: Auf die Quelle kommt
es an.*

STRAUSSENFLEISCH

Was man hierzulande schon länger kennt, ist Straußenfleisch. Vom Aussehen her ähnelt es stark unserem wohlbekannten Rindfleisch, ist sehr fettarm und besonders in Australien und Südafrika sehr beliebt. Auch hier in Deutschland gibt es schon einige Straußenfarmen. Das Fleisch vom Strauß wird gerne als Medaillon zartrosa gebraten und schmeckt meiner Meinung nach sehr gut.

RENTIER, ELCH UND CO.

In nordischen Ländern wie Norwegen, Schweden oder Finnland findet man häufig Rentier, Elch oder manchmal auch Bär als stark getrocknete und teilweise geräucherte Variante. Es erinnert im Geschmack und Konsistenz ein wenig an Beef Jerky. Da es sehr lange haltbar ist, wird es gerne als Proviant genommen, aber auch in Eintöpfen und mit Brot wird es angeboten. Es ist sehr fettarm, nahrhaft und eiweißreich.

BISON STATT RIND

Was bei uns heute auch öfter zu finden ist, jedoch seinen Ursprung in Nordamerika und Kanada hat, ist Bisonfleisch. Dies bitte nicht mit dem europäischen Wisent verwechseln. Bison ist ein amerikanisches Wildrind und wurde in oben genannten Ländern traditionell gejagt. Dieses Fleisch ist sehr reich an Eiweiß, Eisen, Zink und Vitamin B 12. Es enthält nur wenig Cholesterin, ist zart und leicht süßlich im Geschmack. Mein Rat hier: Unbedingt probieren!

EXOT KROKODILFLEISCH

Weltweit recht weit verbreitet, jedoch hier in Deutschland noch eher als Exot angesehen, ist Krokodil. Man findet es schon lange in Ländern wie Australien, Afrika, in Südostasien und in den USA. Nur wir sind bisher noch nicht so recht auf den Geschmack gekommen. In einigen Kulturen wird diesem Fleisch sogar eine medizinische Wirkung nachgesagt. Vor allem in Asien wird es in der traditionellen Medizin verwendet, um zum Beispiel Atemwegkrankungen zu lindern. Krokodilfleisch schmeckt ein bisschen wie eine Mischung aus Fisch und Hähnchen. Auch seine Konsistenz würde ich so beschreiben.

MURMELTIER, DIE UNGEWÖHNLICHE WAHL

In Russland und dem Baltikum, ja generell in Osteuropa, und auch in der Schweiz, Österreich und der Mongolei findet man häufig Murmeltier auf dem Speiseplan. Hier kommen wir zu den Tieren, die nicht überall einfach so verzehrt bzw. gejagt werden dürfen. In der EU ist das Alpenmurmeltier als nicht gefährdet eingestuft, darf jedoch nur mit einer speziellen Lizenz erlegt werden. Murmeltier habe ich selbst noch nicht probiert. Es soll recht kräftig im Geschmack und leicht wildartig mit eigener Note sein.

DIE RICHTIGE QUELLE MACHT ES AUS

Ob man nun lieber bei den altbewährten Fleischsorten bleiben oder auch mal etwas anderes probieren möchte, es ist immer wichtig darauf zu achten, dass das Fleisch, welches wir essen aus vernünftiger Quelle stammt. Lauft nicht einfach irgendwo hin, wo es billig ist, sondern informiert euch vorher. Beim Metzger eures Vertrauens bekommt ihr schließlich auch die gute Qualität, die ihr liebt und die euch schmeckt.



Krokodilschwanz

FAMILIENKÜCHE

EINFACH LECKER!

Koteletts mit Gemüsespießen

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Schweinekoteletts
1 kleiner	Blumenkohl
1 kleine	Zucchini
1	rote Paprika
100 g	Champignons
	Salz, Pfeffer
8 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
n.B.	Kresse zur Garnierung

1 Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und in einem Topf mit Salzwasser für 8 Minuten kochen. Zucchini und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und halbieren.

2 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Koteletts abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und für ca. 10–12 Minuten im Ofen garen lassen.

3 Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Spieße von allen Seiten 5 Minuten braten. Koteletts zusammen mit den Spießen anrichten und servieren.

Pizza-Wrap mit Schinken

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

200 g	Kochschinken
1	rote Zwiebeln
400 g	gehackte Tomaten (Dose)
	Salz, Pfeffer
2 TL	Pizzagewürz
1 Msp.	Cayennepfeffer
1 Prise	Zucker
4	Tortillas
250 g	geriebener Cheddar
1 EL	Öl
n.B.	Basilikum zur Garnierung

1 Zwiebel schälen und fein hacken. Schinken in Streifen schneiden. In einer Schüssel Tomaten, Zwiebeln,

Salz, Pfeffer, Pizzagewürz, Zucker und Cayennepfeffer vermischen.

2 Tortillas ausbreiten und ganz dünn mit Tomatensoße bestreichen. Jeweils auf eine Hälfte Schinkenstreifen und Käse verteilen und die andere Hälfte darüber klappen.

3 In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Tortilla nacheinander hineinlegen und bei mittlerer Hitze jede Seite etwa 2 Minuten garen, bis der Käse anfängt zu verlaufen. Aus der Pfanne nehmen und in Stücke schneiden.

4 Mit Basilikum garnieren und mit der restlichen Tomatensoße anrichten.



TIPP

Hähnchenfleisch hat die Tendenz, beim Garen zu trocken zu werden und damit zäh und langweilig im Geschmack. Grund dafür ist der geringe Fettanteil im Fleisch. Doch das kann man umgehen, indem man das Fleisch vor der Zubereitung gut mariniert.

Hähnchenspieße mit Kartoffel-Spinat-Tortilla

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Marinierzeit: 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g Hähnchenbrustfilets
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Rapsöl
 1 TL Curry
 je 1 EL Sojasoße, Senf, Ahornsirup
 2 EL Sonnenblumenöl
Für die Tortilla:
 400 g frischer Blattspinat
 2 Knoblauchzehen
 3 EL Olivenöl
 600 g Pellkartoffeln vom Vortag
 1 Zwiebel
 7 Eier
 60 ml Sahne
 1 EL Oregano
 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
 Salz, Cayennepfeffer

- 1 Hähnchenfleisch abspülen, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Rapsöl, Curry, Sojasoße, Senf und Ahornsirup vermischen. Fleisch auf Spieße stecken. Gründlich mit der Marinade einpinseln und abgedeckt 2 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.
- 2 Spinat waschen und grob zerkleinern. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne ein EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch darin kurz anbraten. Spinat hinzugeben, zusammenfallen lassen, ausdrücken und dann hacken. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 3 Kartoffeln pellen und grob würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Schale Eier, Sahne, Oregano und Paprikapulver vermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
- 4 In einer großen beschichteten, ofenfesten Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Kartoffeln und Zwiebeln darin anbraten, Spinat und Eiermasse unterrühren. Im Backofen 30 Minuten backen.
- 5 Überschüsse Marinade von den Hähnchenspießen tupfen. In einer zweiten Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, die Spieße darin von allen Seiten anbraten. Bei mittlerer Hitze 8 Minuten garen lassen.
- 6 Tortilla aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und mit den Spießen servieren. Dazu passt ein Joghurtdip.

TASTE THE BEEF!



MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

