

# carneo®



10 | 2023

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

**KRASS KROSS!**  
RICHTIG FRITTIEREN

**FLEISCHERHANDWERK**  
KONSERVEN

**KOCHEN MIT GEWÜRZEN**  
PFEFFER

**ZU GAST IN...**  
UNGARN

**KNACKIG,**

**SAFTIG,**

**LECKER!**

Von Ihrem  
Fleischer-  
Fachgeschäft  
**carneo®**

**FLEISCH UND ÄPFEL**



# Follow us!



**Scan mich für:**

**Mehr Rezepte!**

**Mehr Fleisch!**

**Mehr Fleischerhandwerk!**

**Mehr carneo!**

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



# Liebe Leserinnen und Leser,

der Oktober verzaubert mit seinem goldenen Licht, rötlich-schimmernden Blättern an den Bäumen, Kürbissen und gemütlichen Stunden mit den Liebsten. Auch in der Küche wird es heimelig und es kommen die herrlichsten, herzhaften Gerichte auf den Tisch, die von innen wärmen. Wir kochen in dieser Ausgabe deftige Gerichte mit Äpfeln - die kleinen Multitalente unter den Früchten harmonieren wunderbar mit Fleisch, da sie sowohl Süße als auch sanfte Säure mitbringen. Auf den Seite 16-19 wird es heiß und fettig: Wir frittieren! Fett ist ein Geschmacksträger und einige Leckereien schmecken kross ausgebacken einfach am Besten. Damit das auch ohne Fritteuse gelingt, haben wir ein paar Tipps und natürlich knusprige Rezepte zusammengestellt. Auch Eintöpfe sind an den kühler werdenden Tagen Futter für die Seele, wie wär's zum Beispiel mit einem Gulascheintopf wie bei Muddern? Das Rezept gibt es auf Seite 20. In der Familienküche kochen wir mit Kürbis - der Gemüsegigant gehört zum Oktober unbedingt dazu. Wenn es mal ganz schnell gehen muss darf man auch mal auf Konserven vom Fleischer zurückgreifen. Wissenswertes dazu gibt es auf Seite 24. Außerdem widmen wir uns dem Gewürz-klassiker Pfeffer und stimmen uns auf Halloween ein. Viel Spaß beim Lesen, Kochen und Genießen!



Fleisch & Äpfel	Seite 4-9
Zu Gast in Ungarn	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Krass Kross! Richtig frittieren!	Seite 16-19
Eintopf wie bei Muddern	
Gulascheintopf	Seite 20
Küchentipps	Seite 21



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



## OKTOBER

1 SO	INT. TAG DES KAFFEES	
2 MO		
3 DI	TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT	
4 MI	WELTTIERSCHUTZTAG	
5 DO		
6 FR	INT. NUDEL-TAG	
7 SA	TAG DES MORGENMUFFELS	
8 SO		
9 MO		
10 DI		
11 MI		
12 DO		
13 FR	WELT-EI-TAG	
14 SA		
15 SO		
16 MO		
17 DI		
18 MI		
19 DO		
20 FR	TAG DER ALLEE	
21 SA		
22 SO		
23 MO		
24 DI	WELTTAG DER GEWÜRZE	
25 MI		
26 DO		
27 FR		
28 SA		
29 SO	ENDE DER SOMMERZEIT	
30 MO		
31 DI	HALLOWEEN	

# FLEISCH & ÄPFEL

ÄPFEL PASSEN ZUM HERBST WIE BUNTE BLÄTTER AN DEN BÄUMEN - UND SIE PASSEN AUCH GANZ HERVORRAGEND ZU FLEISCH UND DEFTIGEN GERICHTEN.

Äpfel sind vielseitige, kleine Früchte: Sie schmecken sowohl roh und pur als auch gegart. Bei Süßspeisen kennt man ihr Potential durch Apfelkuchen, Apfelmus oder Bratapfel, aber ihr

sanfter, süß-säuerlicher Geschmack ist auch eine wahre Bereicherung für die deftige Küche. Ob im Eintopf, am Spieß, im Salat oder als Beigabe zum Sonntagsbraten: Wir haben die

schönsten Kombinationen herausgesucht. Da kommt Herbststimmung auf und auch der Gaumen freut sich über diese spannende Partnerschaft von Fleisch und Äpfeln.



## Rindertopf mit Äpfeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: normal

2 kg	Rindfleisch für Gulasch
2	Knoblauchzehen
3	Apfel
1	Zwiebel
500 g	Kartoffeln
1–2 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark
300 ml	Rotwein
1 Liter	Rinderbouillon
1 EL	Thymian, getrocknet
2	Lorbeerblätter
je 1 TL	Salz, Pfeffer, Zucker
1 EL	Butter
1 Bund	Petersilie

1 Das Rindfleisch würfeln und trockentupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Äpfel waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Zwiebel schälen und achteln. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden.

2 In einem weiten Topf das Öl erhitzen und die Rindfleischwürfel darin anbraten. Den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Dann Tomatenmark, Rotwein und Rinderbouillon in die Pfanne geben.

3 Thymian, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und alles aufkochen. Hitze reduzieren und für 40 Minuten köcheln lassen.

4 In der Zwischenzeit die Butter in einer weiteren Pfanne schmelzen und die Kartoffeln, Zwiebeln und Äpfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten bei niedriger Hitze garen.

5 Nach den 40 Minuten Kochzeit den Inhalt der zweiten Pfanne zum Fleisch geben und alles zusammen noch eine weitere Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen, abschmecken und mit Petersilie bestreuen.



## Kotelett mit karamellisierten Äpfeln

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

2	Schweinekoteletts
	Salz, Pfeffer
2	säuerliche Äpfel
1	Zitrone
1 EL	Butterschmalz
2 EL	Honig, flüssig
50 ml	Apfelsaft

1 Die Koteletts trockentupfen und großzügig salzen und pfeffern. Die Äpfel schälen, entkernen und in etwa 1cm große Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel die Apfelwürfel mit dem Saft einer Zitrone verrühren.

2 Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Koteletts von beiden Seiten etwa drei Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Hitze reduzieren und die Apfelwürfel ins Bratfett geben. Honig dazugeben und alles leicht karamellisieren.

3 Mit Apfelsaft ablöschen. Koteletts wieder in die Pfanne geben und alles bei geschlossenem Decke für fünf Minuten leicht köcheln lassen.





## Honig-Orangen-Hähnchenbrust auf Spinat-Äpfelsalat

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

- 300 g Hähnchenbrust
- 100 g frischer Babyspinat
- 1 Orange
- 1 Apfel
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 50 g Walnüsse
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Öl
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 EL Butter
- Für das Dressing:**
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

1 Den Babyspinat waschen, trocken-schütteln und auf zwei Teller verteilen. Die Orange halbieren, den Saft auspressen und in einer kleinen Schüssel bereitstellen. Den Apfel vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten

und Cranberrys zu dem Spinat auf die Teller geben. Walnüsse hacken.

2 Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Pfanne von der Hitze nehmen und das Fleisch mit einem Backpinsel mit dem Honig bestreichen. Butter in die Pfanne geben. Kurz ziehen lassen, dann mit 1 EL von dem Saft der Orange ablöschen.

3 Die Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Salat platzieren und mit etwas von dem Sud beträufeln.

4 Für das Dressing den restlichen Saft der Orange mit Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben, mit den gehackten Walnüssen bestreuen und servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

## Putenspieße mit Apfel

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten +

1 Stunde Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g Putenbrust

4 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

1/2 TL Zimt

1 Prise Ingwerpulver

Pfeffer, Salz

2 kleine Äpfel

2 TL Ahornsirup

1 Putenfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Zitronensaft, Zimt und Ingwerpulver verrühren, pfeffern. Marinade über die Putenwürfel geben und im Kühlschrank etwa 1 Stunde marinieren lassen.

2 Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in etwa gleich große Stücke schneiden wie das Putenfleisch. Apfelstücke mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup vermischen. Fleisch salzen und mit den Äpfeln abwechselnd auf Spieße stecken. In einer Grillpfanne oder auf dem heißen Grill rundherum 12–15 Minuten garen.



## Schweinhaxe mit Sauerkraut & Äpfeln

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

1 Schweinhaxe

1 Knoblauchzehe

1 1/2 TL Salz

1 TL Kümmel

2 große Zwiebeln

300 ml Bier

5 Kartoffeln

2 kleine Möhren

400 g Sauerkraut, küchenfertig

4 kleine Äpfel

etwas frische Petersilie

1 Die Schwarte der Haxe mit einem scharfen Messer oder Skalpell rautenförmig einschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit Salz und Kümmel vermengen. Die Haxe rundherum damit einreiben.

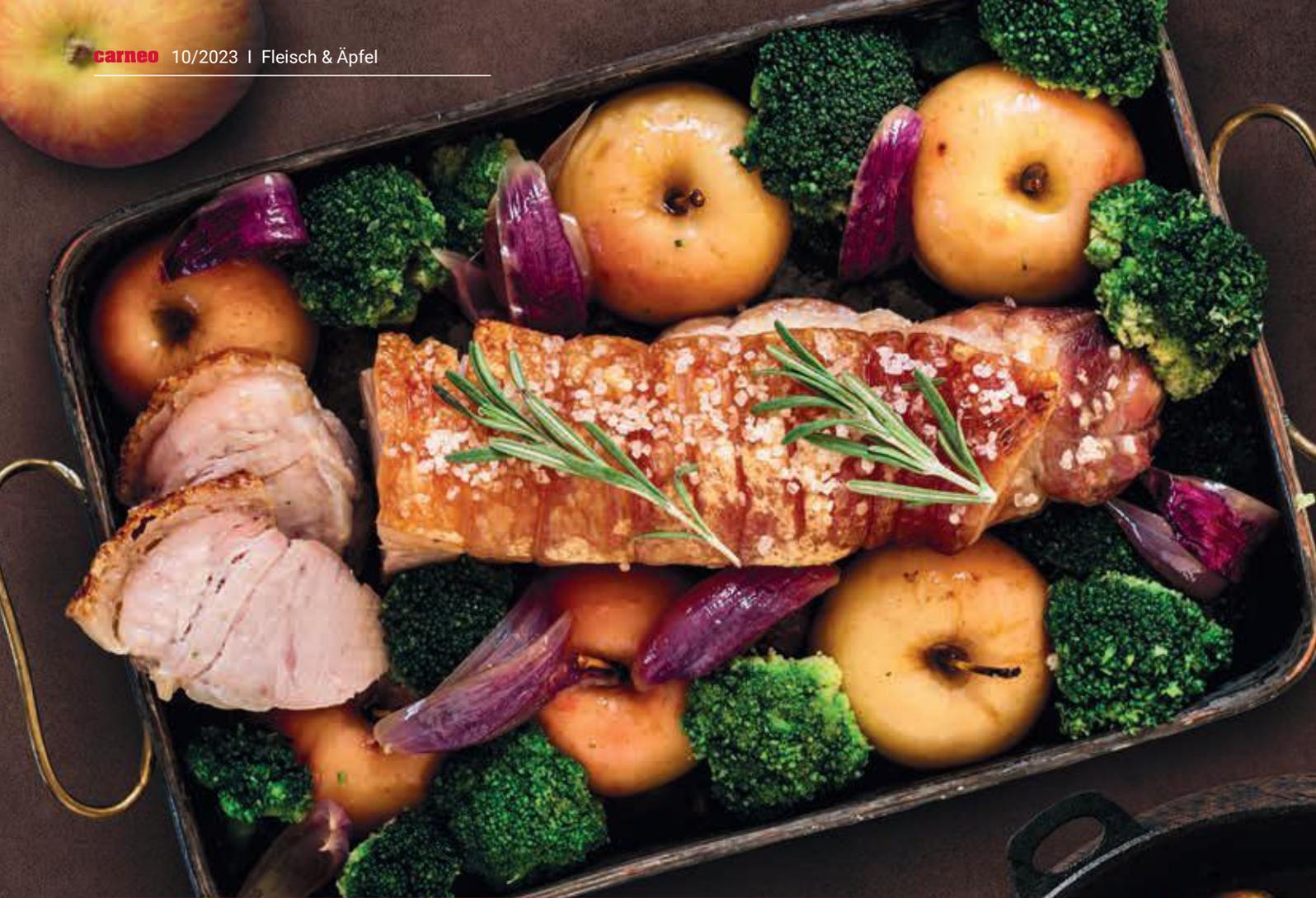
2 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Zwiebeln schälen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden, den Boden

eines Bräters damit auslegen und die Haxe daraufgeben. Für etwa 20 Minuten in den Backofen geben.

3 Dann die Hitze des Backofens auf 160 °C reduzieren und die Hälfte des Bieres angießen. Die Haxe eine Stunde im Ofen garen, dabei ab und zu mit dem Sud beträufeln. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen und die Stiele entfernen. Das Sauerkraut abgießen, ggf. etwas ausdrücken.

4 Haxe herausnehmen, Sauerkraut und Möhren in den Bräter geben, Haxe darauflegen. Kartoffeln und die ganzen Äpfel drumherum verteilen. Das übrige Bier angießen und alles eine weitere Stunde bei 160 °C im Ofen garen. Nach Belieben nach Ende der Garzeit mit der Grillfunktion des Ofens die Schwarte kurz kross übergrillen. Bei Bedarf die Kartoffeln salzen. Mit frischer Petersilie bestreut servieren.





## Herbstlicher Schweinebraten

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 3 Std. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

<b>1 kg</b>	Schweinekrustenbraten
	Salz, Pfeffer
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>2</b>	rote Zwiebeln
<b>25 g</b>	Butterschmalz
<b>500 ml</b>	Apfelsaft
<b>2</b>	Rosmarinzweige
<b>6</b>	kleine Äpfel
<b>1</b>	Brokkoli

**1** Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Schweinebraten trocken tupfen, die Schwarte rautenförmig einschneiden und das Fleisch rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben. Knoblauch abziehen und hacken, Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

**2** Butterschmalz in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten.

Die Hitze etwas reduzieren, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Hälfte des Apfelsafts ablöschen. Die Rosmarinzweige einlegen.

**3** Alles zusammen in den Ofen geben und ca. 2 1/2 Stunden schmoren. Dabei nach und nach den restlichen Apfelsaft und ggf. etwas Wasser nachgießen. Zwischendurch den Braten mit dem Sud beschöpfen.

**4** Die Äpfel waschen, zum Braten dazugeben und alles weitere 30 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit den Brokkoli in Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abgießen und zu dem fertigen Braten servieren. Nach Belieben kann der Bratensud vor dem Servieren abgeschöpft und in einem kleinen Topf aufgekocht und mit etwas Speisestärke angegedickt werden.



## Cidre-Hähnchenkeulen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

8	Hähnchenunterkeulen
2	Apfel
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
300 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Cidre
1 TL	Zucker
4 Zweige	Rosmarin
1/4 Bund	Petersilie

### Für die Marinade:

1	unbehandelte Zitrone
3 EL	Olivenöl
2 EL	Honig
2 TL	Oregano, frisch
	Salz, Pfeffer

- 1 Die Hähnchenkeulen abwaschen, und trocken tupfen. Die Zitrone vierteln. Eine Marinade aus dem Saft von zwei Zitronenvierteln, Olivenöl, Honig, Oregano, Salz und Pfeffer anrühren und die Keulen damit einreiben.
- 2 Die Äpfel waschen und in Spalten schneiden, Kerngehäuse dabei entfernen. Zwiebeln schälen und in Achtel teilen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 3 Die Knoblauchzehe halbieren und eine große Auflaufform damit einreiben. Die Hähnchenkeulen mit der Marinade in die Form geben, Zwiebeln, Äpfel und Zitronenviertel drumherum verteilen und alles im Ofen garen.
- 4 In der Zwischenzeit die Brühe mit dem Cidre verrühren, Zucker dazugeben. Nach 20 Minuten den Sud in die Form gießen und die Rosmarin-zweige einlegen. Alles weitere 40 Minuten garen, dabei hin und wieder den Sud über das Fleisch gießen. Petersilie hacken und vor dem Servieren über das Gericht streuen. Dazu passt ein frisches Baguette.

## Kleine Apfelkunde

Als einfache Grundregel beim Kochen und Backen mit Äpfeln gilt: Zu süß passt sauer, zu herzhaft passt süß.

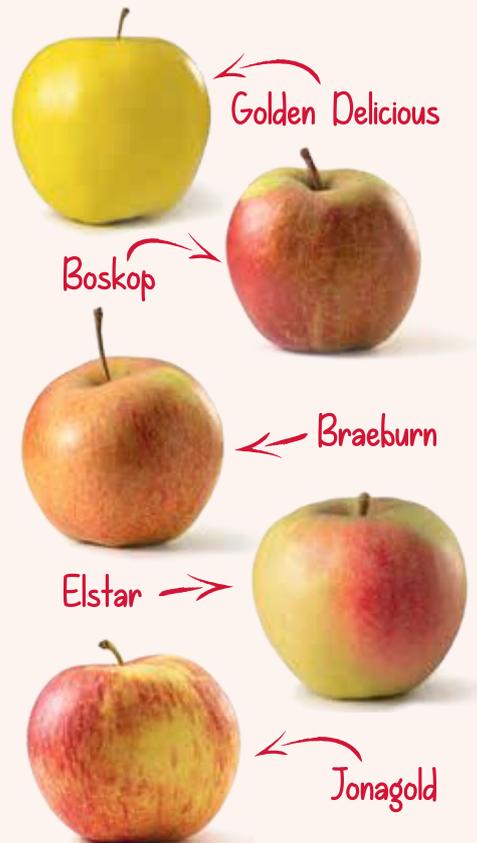
Als Zugabe zum Fleisch eignen sich also am besten süßere Sorten wie der Cox Orange, Gala oder Golden Delicious.

Zum Backen dagegen eignen sich Sorten mit etwas mehr Säure wie Boskoop, Jonathan oder Braeburn.

Echte Allrounder in der der Küche sind Pink Lady, Elstar, Idared oder Jonagold.

Wenn sie richtig gelagert werden, halten sich Äpfel sehr lange, einige Sorten sogar den ganzen Winter lang. Wer genug Platz hat, sollte Äpfel kühl und nicht zu trocken mit etwas Abstand voneinander lagern, am Besten auf Holz oder Papier. Aber auch in einem Plastikbeutel mit kleinen Luftlöchern halten Äpfel sich gut und trocknen nicht aus - hier sollte nur regelmäßig kontrolliert werden, dass keine Frucht fault.

### Ein paar Beispiele:



Weitere tolle Rezepte zum Nachkochen finden Sie unter [www.carneo-online.de](http://www.carneo-online.de).



Zu Gast in ...

# Ungarn

Sie suchen die Abwechslung, wollen schöne Städte und tolle Strände besuchen, lieben aber gleichzeitig die Natur und gutes Essen? Dann packen Sie die Koffer und machen Sie sich auf den Weg nach Ungarn. Denn bei dem kleinen Land im Herzen von Europa kann man urlaubstechnisch nicht so viel falsch machen. Hier gibt es mit der Hauptstadt Budapest, dem wunderschönen Balaton und den unberührten Landschaften wie der Puszta genug zu sehen. Und vom Essen wollen wir gar nicht erst anfangen.

Die turbulente Geschichte Ungarns reicht viele Jahrhunderte zurück. Von der Herrschaft der Römer, den Überfällen der Mongolen bis zur Blütezeit des Königreichs Ungarn unter der Habsburgermonarchie war das Land oft ein Spielball der Politik und kann nun auf eine facettenreiche Vergangenheit zurückblicken.

Budapest, die pulsierende Hauptstadt mit ihren 1,7 Millionen Einwohnern, ist eine Chronik dieser Geschichte. Die historische Stadt, auch Paris des Ostens genannt, wird durch die Donau in zwei Teile geteilt. Die berühmte Kettenbrücke ver-

bindet das eher hügelige und junge Buda-Viertel mit dem historischen Pest auf der anderen Seite. Sehenswert sind hier neben dem Burgberg mit dem prächtigen Burgpalast, der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, auch die Matthiaskirche, die Fischerbastei, das verwinkelte jüdische Viertel mit seinen schmalen Gassen oder die prächtige Große Synagoge mit ihren Zwiebeltürmen.

*Mit seinen charmanten Städten, atemberaubenden Sehenswürdigkeiten und kulinarischen Köstlichkeiten bietet Ungarn eine Reiseerfahrung wie keine andere.*

Doch nicht nur die Hauptstadt entzückt. Auch die malerischen Dörfer und Kleinstädte wie die Drei-Flüsse-Stadt Győr mit ihrer barock geprägten Altstadt und den schönen Uferpromenaden; das malerische Sopron oder Esztergom, die „Perle des Donauknies“ oder die alte Hauptstadt Debrecen sind lohnenswerte Ausflugsziele. Die weiten Ebenen, Flüsse und Hügel bieten eine malerische Kulisse für abenteuerliche Entdeckungen. Oder die

Gegend um den Balaton, den man auch als Plattensee kennt. Das 77 Kilometer lange Gewässer im Káli-Becken ist der größte See Mitteleuropas und hat neben Weinbergen und vulkanischen Hügeln auch Thermalbäder und zahlreiche Burgen und Schlösser zu bieten.

Doch auch die ungarische Küche lockt. Gulasch, das berühmte Rindfleisch-Eintopfgericht, ist ein Symbol für traditionelle ungarische Gastfreundschaft. Langsam gekocht und mit Paprika gewürzt, vereint es die Aromen des Landes. Langos, ein fluffiges, frittiertes Gebäck, ist eine beliebte Straßenspeise, die mit Käse, Knoblauch oder süßen Toppings serviert wird (ein Rezept dazu gibt es in diesem Heft auf Seite 18). Aber auch Paprikahuhn (Paprikás Csirke), ein zartes Hühnergericht in cremiger Paprikasauce oder Pörkölt, ein würziger Fleischgulasch, sind ebenfalls Highlights der ungarischen Küche. Strudel mit süßen Füllungen wie Apfel oder Mohn sind der krönende Abschluss einer Mahlzeit. Dazu gibt es ein Glas des süßen Weines namens Tokajer oder den Obstbrand Palinka. Guten Appetit oder auch Jó étvágyat kívánunk.

## Pörkölt

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 kg	Rindfleisch aus Schulter oder Keule
500 g	Zwiebeln
80 g	Schweineschmalz
3 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Paprikapulver, scharf
	Salz, Pfeffer
1/4 l	heißes Wasser
	etwas Rotwein
2	Tomaten
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
500 g	Fusilli oder Pasta nach Wahl
1/4 Bund	Petersilie

1 Fleisch trocken tupfen, etwaige Sehnen entfernen. Das Fleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

2 In einem großen Topf das Schweineschmalz auslassen. Bei großer Hitze die Zwiebel anbraten und glasig dünsten. Dabei immer mal wieder umrühren. Die Zwiebeln etwas beiseiteschieben, Fleisch dazugeben und bei großer Hitze unter Rühren anbraten, bis es rundum goldbraun ist. Paprikapulver hinzufügen und salzen. Gut verrühren und mit heißem Wasser ablöschen.

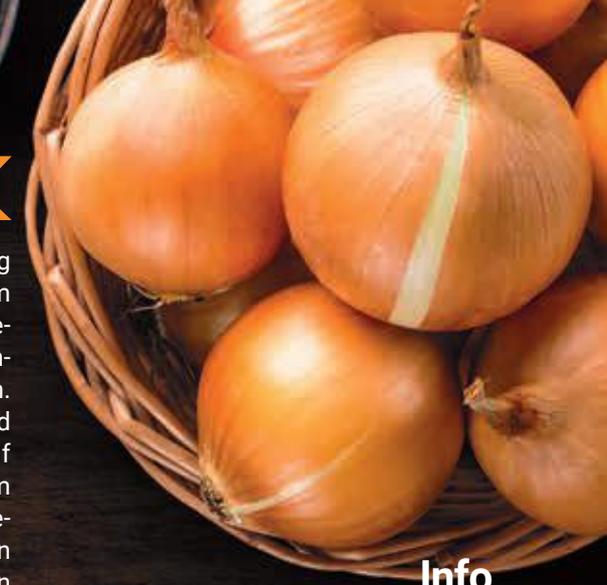
3 Bei kleiner Hitze abgedeckt etwa 1,5 Stunden schmoren lassen. Immer mal wieder umrühren und eventuell etwas Flüssigkeit oder auch Rotwein dazugeben, damit das Pörkölt nicht anbrennt.

4 Tomaten waschen, kreuzförmig einschneiden und kurz mit heißem Wasser übergießen. Kalt abschrecken und die Haut abziehen. Stielsatz entfernen und kleinschneiden. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Nach Ablauf der 1,5 Stunden das Gemüse zum Fleisch in den Topf geben und weitere 30 Minuten abgedeckt schmoren lassen. Immer mal wieder umrühren und eventuell etwas Flüssigkeit oder Rotwein dazugeben. Das Fleisch ist genau richtig, wenn es zart, aber nicht zerfallen ist.

5 In einem Topf mit Salzwasser die Pasta nach Packungsanleitung zubereiten und in eine Schüssel füllen, das Pörkölt darübergerben. Petersilie waschen, trocken schütteln und als Garnierung über das Fleisch streuen. Dazu schmeckt grüner Salat.

### Info

Auch wenn es fast so aussieht wie Gulasch, dieses Gericht nennen die Ungarn Pörkölt. Der Unterschied zwischen diesen beiden Rezepten ist gering, aber vorhanden. Gulasch ist eher eine Suppe mit Paprika, Zwiebeln und Kartoffeln in reichlich Flüssigkeit, die man mit Nudeln oder Spätzle isst. Pörkölt ähnelt eher einem Ragout, hat viel weniger Paprika, dafür umso mehr Zwiebeln und die Soße ist viel sämiger.





### 5Komma1

In diesem informativen Interview-Podcast nimmt Host Sebastian Enste seine Zuhörer mit in die Welt der Küchenchefs, Weinspezialisten und Restaurantbesitzer und geht ihrer Passion auf den Grund.



<https://www.5komma1.de>



### NETFLIX

#### Wie wird man 100 Jahre alt? - Das Geheimnis der blauen Zonen



Journalist und Autor Dan Buettner geht in dieser sehenswerten Dokumentation der Frage nach, warum

Menschen aus bestimmten Regionen so viel älter werden als andere. Dabei reist er von Okinawa nach Griechenland, Costa Rica, Singapur und in die USA.

<https://www.netflix.com/watch/81474958>

# HAPPY HALLOWEEN

Achtung, am 31. Oktober klingeln garantiert wieder kleine Hexen, niedliche Prinzessinnen oder gruselige Geister an den Haustüren. Dann heißt es wieder „Süßes oder es gibt Saures“. Wer dann Bonbons parat hat, ist fein raus. Wer nichts gibt, dem spielen die kleinen Geister schon mal Streiche und verzieren unter Umständen die Türklinken mit Klopapier. Der Brauch, der uns auch geschnitzte Kürbisse als Dekoration beschert hat, stammt eigentlich aus Irland. Dort glaubten früher die Kelten, dass an diesem Abend, Samhain genannt, die Welt der Lebenden und Toten aneinanderstoßen. Um zu verhindern, dass die bösen Geister ihnen Streiche spielen, versteckten oder verkleideten sich die Kelten. Der Brauch schwappte mit den irischen Auswanderern nach Amerika über und landete schließlich irgendwann auch bei uns.

## Mehr als Halloween-Deko: Leckere Hexenkekse

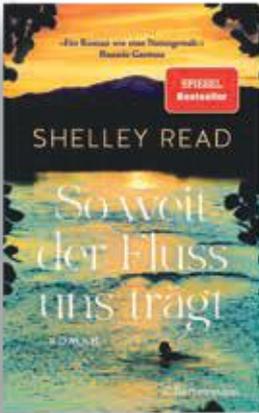


Diese Jahreszeit verlangt nach den passenden Keksen. Wie diese Hexenkekse, die ganz hervorragend zu Halloween passen und auf keinem Büfett fehlen dürfen. Für 24 dieser gruseligen Leckerchen verquirlt man 175 g weiche Butter mit 100 g Zucker und rührt 1 Ei unter die Masse. 1 Prise Salz und 330 g Mehl dazugeben und mit dem Knethaken zu einem Teig verrühren. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Mit den Fingern Teig in dünne, etwa 10 cm lange Rollen formen, bis sie aussehen wie Finger. Die Röllchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einem Messer drei Rillen an die breiten Stellen drücken. Als Fingernägel etwas Himbeermarmelade ohne Kerne und eine Mandel auf ein Ende der Rolle geben. Für 15 Minuten backen und abkühlen lassen. Fertig ist der gruselige Genuss.



## Gefühlvoller Lesestoff im Oktober

Draußen zupft der Herbstwind die letzten Blätter von den Bäumen. Da ist es schön, mit einem guten Buch auf dem Sofa zu sitzen. Wir haben da einen Tipp:



Victoria hat es nicht leicht. Die 17-Jährige lebt in den 1940ern mit ihrem gewalttätigen Bruder und schwachen Vater auf einer Pfirsichfarm in Colorado, als sie in den jungen Will kennenlernt. Er ist alles, was sie nicht ist und noch mehr. Aber die Liebe der Beiden bleibt nicht unentdeckt und folgenlos. Doch Victoria rappelt sich immer wieder auf und stellt sich den Schwierigkeiten. Sehr lesenswert und fesselnd.

„So weit der Fluss uns trägt“,  
Shelley Read  
368 Seiten, 24 Euro

## Ein Herz für Alleebäume

Der 20. Oktober steht in diesem Jahr ganz im Zeichen der Alleebäume. Denn an diesem Tag wird der bundesweite Tag der Alleebäume begangen. Ins Leben gerufen wurde er 2008 von Umweltschutzorganisationen wie dem BUND, der Alleenschutzgemeinschaft (ASG), der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SdW) und der Arbeitsgemeinschaft Deutsche Alleinstraße. Mit dem Aktionstag wollen sie Gemeinden und Städte dazu aufrufen, neue Bäume zu pflanzen. Denn die sind teilweise stark gefährdet.

## Happy Birthday, Edmond Cartwright

Sie werden sich jetzt wahrscheinlich fragen, wer ist Edmond Cartwright und warum sollte man ihm zum Geburtstag gratulieren? Der vor 280 Jahren geborene Brite war nicht nur Geistlicher, er war auch ein begeisterter Erfinder und entwickelte die erste automatische mechanische Webmaschine. Die so genannte Power Loom war damit ein Wegbereiter der industriellen Revolution. Der findige Tüftler entwickelte zusätzlich auch noch eine Wollkämmmaschine, eine Seilwickelmaschine und den Dreifurchpflug. Am 30. Oktober 1823 starb Cartwright mit 80 Jahren.

## Kennst du das schon? Guanciale

Fett, fetter, Guanciale. Dieser aromatische Speck aus dem italienischen Latium hat es in sich und ist ein echter Leckerbissen. Wer ihn noch nicht kennt, sollte unbedingt zuschlagen und probieren.

Der luftgetrocknete und ungeräucherte Speck stammt nicht wie Pancetta aus dem Bauchspeck des Schweines. Nein, dieses Prachtstück mit dem charakteristischen intensiven Geschmack ist Pökelfleisch aus der Schweinewange. Manchmal wird Guanciale aber auch aus dem Hals oder einem Teil des Nackens des Schweins hergestellt. Egal, aus welcher Partie er stammt, Guanciale wird von mageren Muskeladern durchzogen und hat einen großen Anteil aus hochwertigen Fett. Insgesamt liegt sein Fettgehalt bei etwa 70 Prozent. In Italien wird Guanciale verwendet, wenn Spaghetti Carbonara auf dem Speiseplan steht. Dort gibt es kein Rezept ohne das fette Leckerchen. Doch auch knusprig angebraten auf frischem Brot schmeckt er lecker.



# DAS INNERE ZÄHLT!





# KRASS KROSS! RICHTIG FRITTIEREN

KNUSPRIGE POMMES ODER SAFTIGES SCHMALZGEBÄCK - FRITTIERT SCHMECKT ES DOCH AM BESTEN. KEINE ANGST VOR DEM HEISSEN FETT, HIER KOMMEN TIPPS UND REZEPTE

Frittieren bedeutet: In heißem Fett schwimmend garen oder ausbacken. Dazu braucht man keine Fritteuse, das geht auch wunderbar in einer hohen Pfanne oder einem weiten Topf. Beides sollte zu maximal einem Drittel mit Fett befüllt werden. Damit es nicht spritzt, sollte das Frittiergut an der Oberfläche möglichst trocken sein. Auch Gewürze wie Salz & Co. sollten erst hinterher auf das Lebensmittel, sie können die Hitzebeständigkeit des Frittierfettes verändern. Am besten funktioniert das Frittieren portionsweise in kleineren Mengen: So kühlt das Öl nicht so stark ab, was dazu führen würde, dass sich das Frittiergut mit Fett vollsaugt aber nicht richtig knusprig wird. Auch die richtige Wahl des Öls ist wichtig. Gut geeignet sind

raffinierte Pflanzenöle wie zum Beispiel Rapsöl. Sie sind hoch erhitzbar und geschmacksneutral. Das Öl kann übrigens mehrfach verwendet werden. Man sollte es jedoch nach jedem Frittiervorgang durch ein feines Sieb filtern. Sehr nützlich ist ein Thermometer, um die Temperatur des Öls zu prüfen - die meisten Gerichte werden bei 160–180 °C frittiert. Zur Not funktioniert auch die „Stäbchenprobe“: Ein Holzstäbchen oder einen Kochlöffel aus Holz in das Fett tauchen - steigen Bläschen daran hoch, ist das Fett richtig heiß. Eine große Schöpfkelle und Küchenpapier sollte bereitstehen, um das Frittiergut herauszuheben und abtropfen zu lassen. Und dann kann es auch schon losgehen. Bereit für krass krossen Genuss?

## Frühlingsrollen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

300 g	Rinderhackfleisch
1 Stück	Ingwer, daumengroß
2	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
2	Karotten
100 g	Weißkohl
2 EL	Öl (ggf. Sesamöl)
100 g	Sojasprossen
	Salz, Pfeffer, Chiliflocken
2 EL	Sojasoße
1	Ei
50 g	Mehl
1 Pck.	Filoteig
700 ml	Rapsöl zum Frittieren

### Zum Dippen:

4 EL	Sojasoße
4 EL	Sweet-Chili-Soße

1 Für die Füllung den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, die Karotten schälen und in feine, ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Den Weißkohl putzen und in feine Streifen schneiden.

2 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Dann das Fleisch an den Rand schieben, noch einen EL Öl nachgeben und Knoblauch und Ingwer dazugeben. Anschließend das Gemüse hinzufügen und alles noch etwa zwei Minuten braten. Sojasprossen unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Sojasoße würzen. Dann die Mischung vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Ei und Mehl unter die Füllung rühren. Den Filoteig auf ein feuchtes Küchentuch geben. Je 2 EL der Füllung pro Rolle auf den Teig geben, aufrollen und die Enden einklappen. Rapsöl in einem weiten Topf auf 170 °C erhitzen. Die Frühlingsrollen portionsweise für etwa 3–5 Minuten knusprig frittieren. Sojasoße und Sweet-Chili-Soße dazu reichen.



## Frittierter Schweinebauch mit Erdnuss-Soße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

1 kg	Schweinebauch
5	Frühlingszwiebeln
2	Lorbeerblätter
3	Knoblauchzehen
	Pfeffer
1 1/2 Liter	Rapsöl
1/2	Gurke
1	grüne Chilischote
1 Bund	Koriander
<b>Für die Erdnuss-Soße:</b>	
1	Schalotte
1 EL	Öl
100 g	Erdnussbutter, crunchy
100 ml	Kokosmilch
3 EL	Sojasoße
1 Spritzer	Zitronensaft
	Chiliflocken

1 Schweinebauch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Lorbeerblätter anknicken. Knoblauch schälen und hacken. Alles in einen weiten Topf geben und mit Wasser bedecken. Etwas

Pfeffer zugeben und erhitzen, auf mittlerer Stufe eine Stunde köcheln lassen. Anschließend das Fleisch aus dem Wasser nehmen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.

2 Für die Erdnuss-Soße die Schalotte schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Erdnussbutter dazugeben, kurz mitrösten und mit Kokosmilch ablöschen. Sojasoße dazugeben, mit Zitronensaft und Chiliflocken abschmecken.

3 In einem großen Topf das Rapsöl auf etwa 140 °C erhitzen. Die Schweinebauch-Scheiben portionsweise für 8 Minuten frittieren und mit einer Zange herausnehmen und abtropfen lassen. Die Hitze des Öls auf 180 °C erhöhen und das Fleisch erneut frittieren bis es richtig knusprig ist.

4 Gurke und Chilischote in Scheiben schneiden, Koriander waschen und trockenschütteln. Zusammen mit der Erdnusssoße zum frittierten Schweinebauch servieren.



## Mutzen

Für ca. 100 Stück

Zubereitungszeit: 25 Minuten + Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: normal

500 g	Weizenmehl
1 Pack	Trockenhefe
70 g	Zucker
1 Pck.	Vanillinzucker
250 ml	Milch
50 g	Butter
1	Ei
	Salz
1 1/2 Liter	Speiseöl
etwas	Puderzucker

1 In einer großen Schüssel Mehl mit Hefe, Zucker und Vanillinzucker verrühren. Milch in einem kleinen Topf lauwarm erhitzen und die Butter darin schmelzen.

2 Die Milch-Butter-Mischung unter Rühren zum Mehl geben, das Ei und eine Prise Salz dazugeben. Mit den Knetgabeln des Mixers alles mindestens fünf Minuten lang zu einem Teig verkneten. Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und den Teig 30 Minuten lang gehen lassen.

3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen und mit einem scharfen Messer in kleine Vierecke schneiden (ca. 2x2 cm). Öl in einem weiten Topf auf etwa 180 °C erhitzen. Die Teigstücke portionsweise für etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Puderzucker bestreuen und noch warm servieren.





## Lángos mit Backschinken und Käse

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

+ ca. 1 Std. 10 Min. Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: normal

125 ml Milch  
 1 Würfel frische Hefe (42 g)  
 500 g Mehl  
 1 TL Salz  
 ca. 400 ml Sonnenblumenöl

### Für das Topping:

200 g Backschinken am Stück  
 150 g Gouda  
 1/2 Bund Petersilie  
 3 EL Saure Sahne  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Prise Salz

1 50 ml der Milch lauwarm erhitzen und die Hefe darin auflösen. 1 EL von dem Mehl dazugeben und verrühren. Das Hefegemisch an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Restliches Mehl in eine Rührschüssel geben und eine Kuhle bilden. In diese Kuhle die Milch-Hefe-Mischung geben. 125 ml lauwarmes Wasser und Salz zufügen. Mit Knethaken des Mixers oder der Küchenmaschine zu einem festen Teig verarbeiten.

Den Teig mit Mehl bestäuben und an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen lassen.

2 Aus dem Teig etwa 15 cm große, ca. 1,5 cm hohe Fladen formen. Jeden Fladen mit etwas Öl bestreichen und noch einmal 20 Minuten gehen lassen.

3 In einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand das Öl eingießen (es sollte etwa 1 cm hoch stehen) und erhitzen. Die Fladen portionsweise von beiden Seiten etwa 2 Minuten goldbraun backen. Vorsichtig herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Für das Topping den Backschinken würfeln, den Gouda reiben und die Petersilie grob hacken. Die Saure Sahne in eine Schüssel geben, Knoblauch abziehen und dazupressen, mit dem Salz verrühren. Die noch heißen Lángos damit bestreichen, mit Käse, Schinken und Petersilie toppen und sofort servieren.

## Burger mit Zwiebelringen

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: normal

250 g	Rinderhackfleisch
4 Scheiben	Bacon
	Salz, Pfeffer
2 TL	brauner Zucker
2	Burgerbrötchen
1 EL	Öl
2 Scheiben	Käse (z.B. Cheddar)
2 EL	BBQ-Soße
2 EL	Krautsalat
<b>Für die Zwiebelringe:</b>	
1	Ei
125 g	Mehl
	+ 2 EL zum Wälzen
	Salz, Pfeffer
1 EL	Öl
75 ml	helles Bier
2	große Zwiebeln
250 ml	Frittieröl oder Pflanzenöl

1 Für die Zwiebelringe zunächst den Teig herstellen. Dazu das Ei trennen, das Eiweiß steifschlagen und das Eigelb mit Mehl und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Öl und Bier dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Den Eischnee unterheben und den Teig im Kühlschrank etwa 20 Minuten quellen lassen.

2 Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer verkneten und zu zwei gleich großen Patties formen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Baconscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit braunem Zucker bestreuen. Im Backofen für etwa 12 Minuten knusprig ausbacken, nach Belieben in den letzten Minuten die Burgerbrötchen mit in den Ofen geben.

3 Die Zwiebeln schälen und in ca 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Ringe trennen. 2 EL Mehl in einen tiefen Teller geben und die Zwiebelringe darin wälzen. Öl in einem flachen Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln durch den vorbereiteten Teig ziehen und in dem heißen Fett portionsweise goldbraun frittieren. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rindfleischpatties darin 3–4 Minuten pro Seite anbraten. Je eine Käsescheibe auflegen.

5 Die Burgerbrötchen aufschneiden und jede Hälfte mit etwas BBQ-Soße bestreichen. Die untere Brötchenhälfte mit Krautsalat, Fleisch mit Käse, je zwei Baconscheiben und zwei bis drei Zwiebelringen belegen. Die obere Brötchenhälfte aufsetzen. Die übrigen Zwiebelringe als Beilage genießen.

## TIPP

Dazu schmecken natürlich Pommes, die selbstgemacht ein besonderer Genuss sind. Dazu eignen sich am besten mehligere oder vorwiegend festkochende Kartoffeln. Diese werden in Stifte geschnitten und 10 Minuten in Wasser mit einem Schuss Essig vorgegart. Nach dem Kochen müssen die Kartoffelstifte trocknen und etwas abkühlen, dann werden sie idealerweise doppelt frittiert: Erst 50 Sekunden bei 180 °C, dann die Pommes 20 Minuten abkühlen lassen. Anschließend bei etwas höherer Hitze etwa 3–4 Minuten bis zur gewünschten Bräune erneut frittieren. Besonders kross werden die Fritten übrigens, wenn sie zwischen den beiden Frittiergängen über Nacht eingefroren werden.



Bye-bye Sommer und herzlich willkommen Herbst. Endlich beginnt die Zeit für deftige Eintöpfe und Suppen wieder. Das war schon früher unsere Lieblingszeit, denn wenn es draußen kalt und windig wurde, zauberte Mutti uns immer eine dicke Suppe, die dann auch von innen ordentlich durchwärmte. Einer der Favoriten dieser Jahreszeit war und ist die Gulaschsuppe.

Und nur bei Mutti waren die Fleischstücke so richtig schön zart und das Gemüse perfekt gegart. Und dann auch noch die Schärfe durch das Paprikapulver. Alles in allem so richtig lecker.

Mit unserem Rezept bekommen Sie Gulaschsuppe garantiert genauso hin, wie Mutti und können sich auf einen weiteren Ausflug in Ihre Kindheit freuen.

## Mehr Variationen gefällig?

Gulaschsuppe ist nicht gleich Gulaschsuppe, es gibt zahlreiche Variationen, wie man den leckeren Eintopf machen kann. So lässt sich die Gulaschsuppe auch aus einer Mischung aus Rinder- und Schweinefleisch zaubern. Mit Lamm oder Wild wird es schön aromatisch, Hähnchen- oder Putenfleisch ist besonders mager. Sogar Kaninchen- oder Kalbsfleisch eignen sich für diesen besonderen Eintopf. Auch bei den Gewürzen darf man sich ausprobieren. Neben Paprikapulver kann man auch Kümmel, Majoran oder Thymian hinzufügen. Manche Köche geben sogar einen kleinen Schuss Essig dazu. Der sorgt unter anderem dafür, dass das Fleisch schön zart wird.

**Das Fleisch für Gulasch stammt aus dem Nacken, Bug, Wade oder auch aus der Ober- oder Unterschale des Tieres und ist gut durchwachsen. Langsam gekocht, wird es schön zart und mürbe.**



## Das schmeckt ja wie bei Muddern!

### Gulascheintopf

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 1 Std. 50 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

<b>500 g</b>	Rindergulasch
<b>1</b>	Zwiebel
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>3</b>	Kartoffeln
<b>1</b>	Karotte
<b>2</b>	Paprika (je 1 rot und gelb)
<b>2 EL</b>	Butterschmalz
<b>1 EL</b>	Tomatenmark
<b>800 ml</b>	Rinderbrühe
<b>150 ml</b>	Rotwein
	Salz, Pfeffer, Zucker
<b>3 EL</b>	Paprikapulver, rosenscharf
<b>3 EL</b>	Paprikapulver, edelsüß
<b>1 EL</b>	Rauchpaprika
<b>2</b>	Lorbeerblätter

1 Fleisch trocken tupfen, etwaiges Fett entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein wür-

feln. Kartoffeln und Karotte schälen. Kartoffel in Würfel und Karotte in Scheiben schneiden. Paprika putzen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

2 In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen, Fleisch dazugeben und von allen Seiten goldbraun anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben. Alles 5 Minuten unter Rühren andünsten. Tomatenmark einrühren und mit Rinderbrühe und Rotwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver und Rauchpaprika würzen. Lorbeerblätter dazugeben. Bei kleiner Hitze für 60 Minuten und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

3 Gemüse dazugeben und die Suppe weitere 20 Minuten garen lassen. Dazu passt frisches Brot oder Baguette.

# Hättest du's gewusst? Küchentipps für...

## ...gesunde Lebensmittel-Kombinationen

*Welche Lebensmittel sollte man eigentlich am besten zusammen verspeisen? Wir zeigen ein paar Ernährungstraumpaare:*

Das Essen liegt mal wieder wie ein Stein im Magen? Vielleicht war die Kombination an Speisen schwer verdaulich. Es gibt ein paar Paare, die einfach unschlagbar sind und auch noch richtig gut zusammen schmecken.

### Tomate und Avocado

Ihre schöne rote Farbe verdanken die Tomaten dem Lycopin. Der sekundäre Pflanzenstoff ist eins der wichtigsten Antioxidantien, er senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und macht Tomaten zu einem echten Boost für das Immunsystem. Damit der Körper Lycopin aufnehmen kann, braucht es aber Fett. Was passt daher besser als die Avocado, die voller ungesättigter Fettsäuren steckt. Isst man diese Kombi zusammen, tut man sich was richtig Gutes. Alternativ kann man über die Tomaten auch einen Schuss Olivenöl geben.

### Karotten und Olivenöl

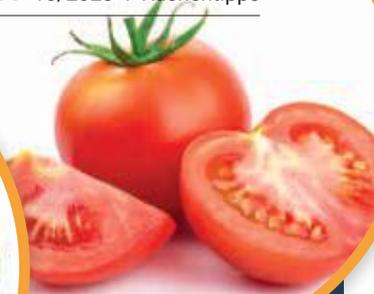
Bei Karotten sieht es ähnlich aus. Das in den orangen Wurzeln enthaltene Vitamin A wird ebenfalls nur in Verbindung mit einem fetthaltigen Lebensmittel im Körper verarbeitet. Daher einfach einen Schuss Olivenöl über das gesunde Gemüse geben.

### Kohl mit Kümmel

Kohl enthält viel Vitamin C, das wir gerade in der dunklen Jahreszeit gut gebrauchen können. Allerdings hat das Gemüse auch viele Ballaststoffe, die wir eigentlich brauchen, aber nur schwer verdauen können. Oft treten nach dem Genuss von Kohl gerne mal Blähungen und Bauchschmerzen auf. Gut, wenn man einfach etwas Kümmel zum kochenden Kohl in den Topf gibt. Die ätherischen Öle helfen, mehr Magensäure zu produzieren, die das Gemüse dann zersetzen und entblähend wirken. Das funktioniert übrigens auch mit Samen von Anis oder Fenchel. Kohl ist übrigens besser verträglich, wenn man ihn vor dem Zubereiten kurz einfriert.

### Kartoffeln und Quark

Die Kartoffel strotzt nur so von hochwertigen pflanzlichen Eiweiß. Der Quark kann da mit seinem tierischen Eiweiß gut mithalten. Zusammen wird daraus eine unschlagbare Mischung, die nicht nur sehr lecker ist, sondern auch lange satt macht und auch noch den Muskelaufbau fördert.



## Kochen mit Gewürzen

# Pfeffer

Pfeffer, das kleine Körnchen mit großer Wirkung, ist ein faszinierender Scharfmacher und eines der am häufigsten verwendeten Gewürze in der modernen Küche. Sein Geschmack kann eine einfache Mahlzeit in etwas Besonderes verwandeln. Pfeffer wird oft in Kombination mit Salz verwendet, um den Geschmack der Speisen - egal ob Fleisch oder Fisch - zu intensivieren.

Die Geschichte des Pfeffers reicht bis in die Antike zurück. Schon vor tausenden von Jahren wurde er in Indien als wertvolles Gut gehandelt. Pfeffer war so kostbar, dass er als „Schwarzes Gold“ bekannt und sogar als Währung verwendet wurde. Im alten Rom war Pfeffer ein Luxusgut, das den Speisen eine besondere Note verlieh.

Die Herkunft des Gewürzes liegt in den tropischen Regionen Südasiens, wo es seit Jahrhunderten kultiviert wird.

Es gibt verschiedene Sorten von Pfeffer, darunter schwarzer, weißer, grüner und roter Pfeffer, die jeweils ihren eigenen einzigartigen Geschmack und Charakter haben. Neben seiner Verwendung in der Küche hat Pfeffer auch medizinische Eigenschaften. In der traditionellen Medizin wurde er gerne zur Förderung der Verdauung und zur Linderung von Magenbeschwerden eingesetzt. Der scharfe Geschmack kann die Produktion von Magensäure anregen und so die Verdauung unterstützen. Darüber hinaus wird Pfeffer manchmal als natürliches Mittel gegen Erkältungen und zur Steigerung des Stoffwechsels verwendet. In der Küche zeigt sich die Vielseitigkeit des Pfeffers in den verschiedenen Zubereitungsarten. Ganze Pfefferkörner können gemahlen, zerstoßen in Gerichten verwendet werden. Schwarzer Pfeffer wird oft in warmen, herzhaften Gerichten genutzt, während weißer Pfeffer in helleren Saucen und Suppen landet. Grüner Pfeffer ist meist milder, er wird oft eingelegt und veredelt dann cremige Soßen.



Das Schweinefilet gilt als das feinste Stück vom Schwein. Man kennt es auch als Schweinelende oder Lendenbraten. Es besteht aus dem Muskelstrang aus dem hinteren Bereich der Unterseite des Kotelettstrangs. Das Filet ist ausgesprochen mager, hat eine feine Maserung und ein zartes Aroma.

## Schweinefilet mit Pfifferlingsoße

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

<b>800 g</b>	Schweinefilet
	Salz, Pfeffer
<b>2 1/2 Zweige</b>	Thymian
<b>1 EL</b>	Butterschmalz
<b>2</b>	Zwiebeln
<b>350 g</b>	Pfifferlinge
<b>300 ml</b>	Wasser
<b>2 TL</b>	Gemüsebrühe
<b>4 EL</b>	Schmand
<b>1/4 Bund</b>	Petersilie
	Salz
	grober Pfeffer

1 Backofen auf 150 °C Umluft erhitzen. Das Schweinefilet abtupfen, von Sehnen und Fett befreien und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian waschen und gründlich trocken schütteln.

2 In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, einen Zweig des Thymians und das Fleisch dazugeben. Das Filet von allen Seiten goldbraun anbraten. Den Thymianzweig aus der Pfanne entfernen. Das Fleisch zusammen mit dem restlichen Thymian in eine ofenfeste Form geben und im Backofen für etwa 15 Minuten garen lassen.

3 Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Pfifferlinge gründlich reinigen, die Stielabsätze entfernen und in Scheiben schneiden. Die Pfanne, in der das Fleisch gebraten wurde,

noch mal erhitzen, darin die Zwiebeln und Pfifferlinge bei hoher Hitze anbraten. Mit Wasser ablöschen. Brühe und Schmand dazugeben und gut verrühren. Die Soße einkochen, bis sie cremig ist. Mit Salz und grobem Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Fleisch aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Pfifferlingen anrichten, mit Petersilie garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.



## Pfeffersteak in Pfeffer-Rahmsoße

**Für 4 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** 60 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** mittel

600 g Dry aged Roastbeef  
 4 EL gemischte Pfefferkörner  
 2 EL Butterschmalz

**Für das Gemüse:**  
 2 Fenchelknollen  
 2 EL Rapsöl  
 Salz, Pfeffer  
 1/2 EL Butter  
 2 Auberginen  
 1 TL italienische Kräuter

**Für die Pfeffer-Rahmsoße:**  
 1 TL Tomatenmark  
 200 ml Rinderfond  
 150 ml Sahne  
 1 EL grüner, eingelegter Pfeffer  
 Salz  
 Kresse zur Garnierung

1 Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Fleisch trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien und in 4 gleichgroße Stücke teilen. Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen und Fleisch damit einreiben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten und im Ofen 30 Minuten garen.

2 Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und das Grün abschnei-

den. Die Knollen längs in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel hinzugeben und bei starker Hitze 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Butter und 1 EL Wasser dazugeben, alles für 4 Minuten garen, herausnehmen. Auberginen waschen, Stielansatz entfernen und längs in 2 cm dicke Streifen schneiden. Streifen mit Salz bestreuen, 15 Minuten einwirken lassen, mit Wasser abspülen. 1 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Auberginen hineingeben, mit Salz, Pfeffer und Kräuter würzen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten pro Seite braten. Herausnehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

3 In der Pfanne, in der das Fleisch gebraten wurde, das Tomatenmark anrösten und mit Rinderfond ablöschen. Kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze einkochen. Mit einem Schneebesen den Bratensatz lösen. Sahne und Pfeffer zugeben und weiter einkochen, bis eine cremige Soße entsteht. Mit Salz abschmecken. Fleisch und Soße auf einem Teller anrichten, Gemüse dazugeben und mit Kresse garnieren.

# Konserven aus der Fleischerei - Fastfood in Spitzenqualität!



Wir (oder zumindest die meisten unserer Leser) lieben es zu kochen, zu grillen, zu smokern oder im Dutch Oven auf brennenden Kohlen unser Essen zuzubereiten. Das ist genau das Richtige für uns. Die Zubereitung unserer Mahlzeiten zelebrieren, Neues auszuprobieren und zu experimentieren, das gehört einfach dazu.

Aber was ist, wenn wir keine Zeit dafür haben? Oder nach der Arbeit nach Hause kommen und einfach mal keine Lust haben, zu kochen? Klar, eine Pizza vom Italiener ist eine leckere Alternative. Aber wie wäre es, trotzdem einen schmackhaften Eintopf, ein saftiges Gulasch oder Geschnetzeltes zum Abendessen zu genießen? Die meisten Fleischereien bieten genau hierfür eine tolle Lösung an. Konserven!

*Viele Fleischereien bieten neben fertigen warmen Gerichten auch vorgekochte und haltbar gemachte Spezialitäten an, die sich auch gut über längere Zeit lagern lassen.*

Ob in der allseits bekannten Dose, im Weckglas oder in Portionsdärme abgefüllt, Ihr freundlicher Fleischer von nebenan hat oft schon für Sie gekocht. Und das Beste daran: Die Gerichte sind in traditioneller Art und Weise zubereitet und durch Einkochen haltbar gemacht. So wie früher bei Oma oder Müttern. Ja, genau. Auch Oma hat sich dieser Art der Haltbarmachung zu eigen gemacht.

Ob Obst, Wurst, Marmeladen oder Kompott, all diese Lebensmittel (und darüber hinaus noch viele mehr) wurden oft schon vor langer Zeit mit mehr oder weniger der gleichen Methode eingekocht/eingeweckt. Der Fleischer macht es nicht anders, heute jedoch mit moderneren Hilfsmitteln.

Er bereitet die Gerichte zu, verpackt sie luftdicht in Blechdosen oder Gläser, um sie dann über einen bestimmten Zeitraum einzukochen.

Wie lange diese Prozedur dauert, ist unter anderem abhängig davon, welches Produkt im Kessel steht und wie lange es haltbar sein soll. Da gibt es die sogenannte Vollkonserve. Sie ist ohne besondere Kühlung ein Jahr haltbar. Um das zu erreichen, wird ein etwas professioneller „Kessel“ benötigt, den Autoklaven. In ihm ist es möglich, das Wasser, beziehungsweise den Dampf, auf über 120 °C zu erhitzen und einen Druckausgleich zu schaffen, damit die Gläser oder Dosen nicht platzen. Bei dieser Methode erfolgt eine vollständige Sterilisierung und das Gargut wird keimfrei, so entsteht auch die lange Haltbarkeit.

Die Portionsdärme, die in der Kühltheke ihres Fleischers angeboten werden, sind Halbkonserven. Der Name rührt daher, dass diese Produkte zwar recht lange aufbewahrt werden können, jedoch eine Kühlung erforderlich ist. Hierbei ist das Verfahren der Konservierung etwas einfacher. Der Eintopf, das Gulasch oder das Geschnetzelte werden in sterile Därme gefüllt, diese werden dann in fast kochendem Wasser gebrüht, bis eine Kerntemperatur von 80 °C erreicht ist. Dann ist unser Abendessen pasteurisiert und wartet bei uns im Kühlschrank darauf, verzehrt zu werden.

Da Ihr Fleischer des Vertrauens dies alles bereits für Sie gerichtet hat, ist es auch dem Kochfreudigsten mal erlaubt, die Möglichkeiten der eigenen Küche nicht voll auszuschöpfen, sondern einfach mal „Fast Food“ zu genießen. Aber dann bitte in Spitzenqualität.



# Gewinnspiel

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

**Beim Fleischer kommt für die Herstellung von Konserven Spezialgerät zum Einsatz: Der sogenannte...**

- A. Kutter
- B. Kombidämpfer
- C. Autoklave

Wissen Sie die Lösung? Senden Sie **bis zum 08.11.2023** 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: „Digital-Waage“**  
**Max-Volmer-Straße 28**  
**40724 Hilden**

Oder senden Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Digital-Waage“ 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](mailto:gewinnspiel@carneo-online.de)

**Einsendeschluss ist der 08.11.2023.** 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](mailto:carneo@blmedien.de)  
Internet: [www.blmedien.de](http://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

**Anzeigenmarketing und Verwaltung:**  
E-Mail: [info@blmedien.de](mailto: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:  
1x Digital-Waage  
ECO ENERGY  
von Zassenhaus**



Gut für Ihre Öko-Bilanz:  
Diese umweltschonende  
Digital-Waage kommt  
Dank eines „Dynamos“  
ohne Batterien aus.





## Nudeln mit Kürbis und Bacon

**Für 4 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** 35 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** einfach

- 8 Scheiben Bacon
- 800 g Hokkaido Kürbis
- 5 EL Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 400 g Spaghetti
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1/2 Bund Petersilie
- 100 g geriebenen Parmesan

1 Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, Kerne herausnehmen. Den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schale kann dabei dranbleiben. Kürbiswürfel in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf einem mit Backpapier aus-

gelegtem Blech ausbreiten und für ca. 20 Minuten im Ofen garen.

2 In einem Topf mit Salzwasser die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen.

3 Knoblauch schälen, Chilischote entkernen und beides fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Chili darin anschwitzen.

4 Spaghetti aus dem Nudelwasser nehmen und direkt in die Pfanne geben. Kürbiswürfel aus dem Ofen nehmen und in die Pfanne geben. Bacon in Streifen schneiden und zu den Nudeln geben. Alles vermischen, kurz anbraten und bei Bedarf nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesankäse darüberstreuen und mit Petersilie garnieren.



## FAMILIENKÜCHE - EINFACH LECKER

### Gefüllter Kürbis

**Für 4 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** 1 Std. 30 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** einfach

- 500 g Hackfleisch
- 2 kg Hokkaido Kürbis
- 1 Zwiebel
- 100 g Champignons
- Salz, Pfeffer
- 200 g Schmand
- 150 g Streukäse

1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kürbis waschen und mit einem scharfen Messer vorsichtig oben einen Deckel abschneiden. Die Kerne und das Fruchtfleisch herausnehmen, bis eine 1 Zentimeter dicke Wand übrigbleibt. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Kür-

bis und Deckel etwa 15 Minuten im Ofen garen.

2 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Hackfleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verkneten. Schmand, Zwiebelwürfel, Pilze und Kürbisfleisch dazugeben und alles vermischen. Die Mischung in den Kürbis füllen und die Kappe auflegen.

3 Den gefüllten Kürbis auf ein Backblech stellen und etwa 45 Minuten im Ofen backen. Den Deckel abnehmen, Käse über den Inhalt geben und nochmals 15 Minuten weitergaren, bis der Käse verlaufen ist.

© sorrapongs\_mizma, exclusive-design, Yulia Furman - stock.adobe.com  
© Rückseite: HLPPhoto - stock.adobe.com



ACH DU  
DICKES  
DING!

MIT TOP-QUALITÄT  
VON DEINEM FLEISCHER!

