

# carneo®



10 | 2024

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

ZU GAST IN  
BRÜSSEL

KOCHEN MIT GEWÜRZEN  
SENF

ERNTEDANK  
HERBSTLICHE REZEPTE

Von Deinem  
Fleischer-  
Fachgeschäft  
**carneo®**

开品开升 F0000

# Follow us!



**Scan mich für:**

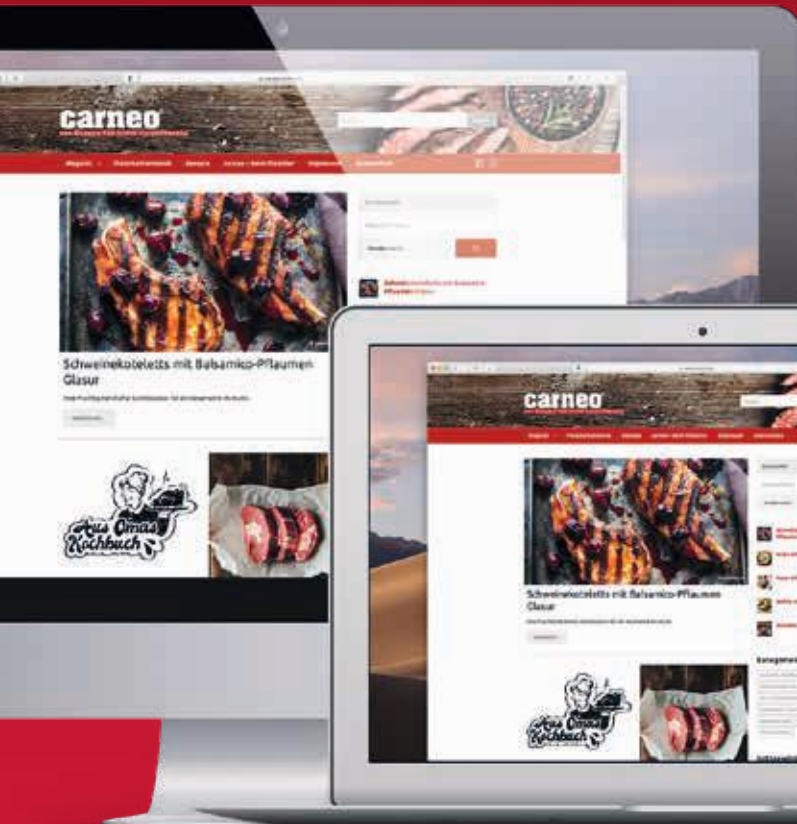
**Mehr Rezepte!**

**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 Leserin und lieber Leser,

kommst du mit auf eine kleine Asienreise? Auf den nächsten Seiten haben wir unsere liebsten Rezepte aus Japan, China, Korea, Vietnam, Thailand und Indonesien zusammengestellt. Neben zartem Fleisch und frischem Gemüse bieten diese Gerichte ganz viel „umami“, der Begriff stammt aus dem Japanischen und beschreibt einen tiefen, herzhaften, oftmals fleischigen Geschmack. Dieser steckt in zum Beispiel in Sojasoße, Fleisch oder Pilzen. In jedem Fall sorgt die Kombination aus Geschmack und Frische dafür, dass wir uns nach diesen Gerichten alle Finger lecken! Ein großes Thema im Oktober und damit auch in diesem Heft ist Erntedank, auf den Seiten 16–19 kochen wir mit erntefrischen Zutaten und genießen die Fülle auf dem Tisch. Falls es bei dir einen Truthahn wie beim amerikanischen Thanksgiving geben sollte, bietet unser Sandwich des Monats eine tolle Idee für Restverwertung. Ein Ausflug nach Brüssel steht ebenfalls auf dem Programm; neben Waffeln, Fritten und Schokolade gehört auch ein köstliches Bier-Gulasch zu den landestypischen Spezialitäten. Wenn du gerne deinen Senf dazugibst, sind die Seiten 22–23 bestimmt etwas für dich, denn Senf ist dieses Mal unser Gewürz des Monats. Unsere Kollegin und Fleischermeisterin Anja erzählt in dieser Ausgabe etwas über Innereien und warum man keine Scheu vor deren Zubereitung haben sollte. Wir wünschen dir einen tollen Oktober und ganz viel Spaß beim Lesen & Genießen!



Impressum	Seite 3
Asian Food	Seite 4-9
Zu Gast in Brüssel	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Erntedank	Seite 16-19



## Zwischen den Scheiben

Truthahn-Sandwich	Seite 20
Küchentipps	Seite 21
Kochen mit Gewürzen	
Senf	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 Lühmann, 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 01.01.2024

**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 DI	TAG DES KAFFEES	
2 MI		
3 DO	TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT	
4 FR		
5 SA	WELTLEHRERTAG	
6 SO		$2+2=4$
7 MO	TAG DES MINERALWASSERS	
8 DI		
9 MI		
10 DO	TAG DES HUNDES	
11 FR		
12 SA	INT. TAG DER FRUSTRATIONSSCHREIE	
13 SO		
14 MO		
15 DI		
16 MI		
17 DO	TAG DER TABELLENKALKULATION	
18 FR	TAG DER KRAWATTE	
19 SA		
20 SO		
21 MO		
22 DI		
23 MI		
24 DO	WELTTAG DER GEWÜRZE	
25 FR		
26 SA	TAG DES KÜRBIS	
27 SO		
28 MO		
29 DI		
30 MI		
31 DO	HALLOWEEN	



# ASIAN FOOD

MMMHH, DIESE AROMEN! DIE ASIATISCHE KÜCHE ENTFÜHRT UNS MIT IHREN GEWÜRZEN, FRISCHEM GEMÜSE UND ZARTEM FLEISCH IN NEUE GESCHMACKSWELTEN.

Asien, der größte und bevölkerungsreichste Kontinent, umfasst eine Vielzahl von Ländern und Kulturen - und natürlich viele unterschiedliche, spannende Küchen. Bekannt und beliebt sind asiatische Gerichte für ihre intensiven Aromen und die frischen Zutaten. Die

Geschmackstiefe, neue Gewürze und Texturen bringen eine willkommene Abwechslung zur europäischen Küche. Grund genug einmal einen Blick über den Tellerrand zu werfen und ein paar der Gerichte nachzukochen. Mit den richtigen Zutaten ist das gar nicht schwer,

viele Basics, wie Sojasoße, Ingwer oder Sesamöl, bekommt man inzwischen in den meisten Supermärkten. Mit unseren Rezepten schmeckt es auch zuhause wie im Urlaub oder bei einem Besuch im Lieblingsrestaurant.







## Thailändisches Pad Thai

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

200 g	Hähnchenbrust
200 g	Reisbandnudeln
2 EL	Sesamöl
3	Knoblauchzehen
2	Eier
1 Tasse	Mungbohnenprossen
3	Frühlingszwiebeln
2 EL	geröstete Erdnüsse
etwas	frischer Koriander
1/2	Limette

### Für die Soße:

3 EL	Fischsoße
2 EL	Tamarindenpaste
2 EL	brauner Zucker
1 EL	Sojasoße
1 TL	Chilipulver

1 Reisnudeln nach Packungsanweisung bissfest garen und beiseite stellen. Alle Zutaten für die Soße in einer kleinen Schüssel gut vermischen, bis sich der Zucker auflöst.

2 Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit einem EL Öl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie durchgegart sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

3 In einer großen Pfanne oder einem Wok das restliche Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Knoblauch in die Pfanne pressen und kurz anbraten. Eier in eine Schüssel aufschlagen, verquirlen, in die Pfanne geben und unter Rühren stocken lassen. Gekochte Reisnudeln und die vorbereitete Soße in die Pfanne geben und gut vermengen.

4 Hähnchen und Mungbohnenprossen dazugeben. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zufügen. Alles gut durchmischen. Erdnüsse grob hacken und zum Servieren darüberstreuen. Frischen Koriander und Limettenspalten dazureichen.



## Japanische Udon-Nudelsuppe mit Schweinefleisch

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 Liter	Hühnerbrühe oder Dashi-Brühe
2 EL	Sojasoße
1 EL	Mirin (süßer Reiswein)
1 EL	Sake (optional)
1 TL	Zucker
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
	Salz

### Für die Einlagen:

300 g	Schweinefleisch (z.B. Filet oder Bauch)
4	Eier
300 g	Udon-Nudeln
200 g	Champignons oder Shiitakepilze
2	Frühlingszwiebeln
1	grüne Chilischote

1 In einem großen Topf Hühnerbrühe oder Dashi-Brühe zum Kochen bringen. Sojasoße, Mirin, Sake und

Zucker hinzufügen. Knoblauch abziehen, zusammen mit dem Ingwer fein hacken und zugeben. Brühe bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

2 Währenddessen Eier in einem Topf mit kochendem Wasser 7–8 Minuten kochen und abschrecken. Udon-Nudeln nach Packungsanweisung garen und ebenfalls abschrecken. Schweinefleisch in Scheiben schneiden, Pilze je nach Größe in Scheiben schneiden oder ganz lassen. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden, Chili in Ringe schneiden.

3 Schweinefleisch und Pilze in die Brühe geben, etwa 5–7 Minuten köcheln lassen. Gekochte Udon-Nudeln auf Schalen verteilen und die Brühe dazugeben. Fleisch und Eier auf die Schalen verteilen. Mit Frühlingszwiebel, Ei und Chili garnieren.





## Chinesische Jiǎozi

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

### Für den Teig:

**400 g** Weizenmehl  
Salz

### Für die Füllung:

**300 g** Schweinehackfleisch  
**1/2** Chinakohl  
Salz, Pfeffer  
**2** Frühlingszwiebeln  
**3** Knoblauchzehen  
**1 Stück** Ingwer (ca. 2 cm)  
**2 EL** Sojasoße  
**1 EL** Sesamöl  
**1 EL** Reiswein oder Sherry  
**1 TL** Zucker

**1** Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Nach und nach 200 ml Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Er sollte elastisch, aber nicht klebrig sein. Abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Für die Füllung Chinakohl fein hacken, in eine Schüssel geben und mit etwas Salz bestreuen. 10 Minuten stehen lassen, dann das überschüssige Wasser ausdrücken. Schweinehackfleisch zugeben. Frühlingszwiebeln hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Alles zum Kohl und Fleisch in die Schüssel geben. Sojasoße, Sesamöl, Reiswein, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und gut vermischen.

**3** Teig in gleichmäßige Stücke teilen und zu kleinen Kugeln formen (ca. 3 cm). Teigkugeln auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Einen Teigkreis in die Handfläche legen, etwa einen TL der Füllung in die Mitte geben. Den Teigkreis in der Mitte zusammenfallen und die Ränder fest zusammendrücken, dabei kleine Falten formen, um die typische Jiǎozi-Form zu erhalten. Die geformten Jiaozi auf ein bemehltes Backblech legen und mit einem feuchten Tuch abdecken.

**4** Klassischerweise werden die Jiǎozi im Dampfgarer oder Bambusdämpfer 10–12 Minuten gedämpft. Sie können aber auch in Salzwasser für 3–5 Minuten gekocht werden, bis sie an die Oberfläche steigen. Eine dritte Möglichkeit ist, sie zu braten. Dazu eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, etwas Pflanzenöl hinzufügen, die Jiǎozi etwa 2–3 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Dann 100 ml Wasser hinzufügen, die Pfanne abdecken und etwa 5–7 Minuten dämpfen, bis das Wasser verdampft ist und die Jiǎozi durchgegart sind. Heiß mit Sojasoße und/oder Chilisoße servieren.



## Indonesisches Beef Rendang

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 3 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

1 kg	Rindfleisch (am besten Rinderschmorbraten)
400 ml	Kokosmilch
2 Stangen	Zitronengras
4	Kaffir-Limettenblätter
2	Zimtstangen
3 EL	Tamarindenpaste
1 EL	brauner Zucker
	Salz
n.B.	Limettenspalten, Koriander
<b>Für die Gewürzpaste:</b>	
6	Schalotten
4	Knoblauchzehen
5–6	rote Chilischoten
1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
2 EL	Koriandersamen
1 EL	Kreuzkümmelsamen
1 EL	Fenchelsamen
1 TL	Kurkuma

1 Für die Gewürzpaste Schalotten, Knoblauch, Chilischoten und Ingwer grob hacken. Koriander-, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften (ca. 2–3 Minuten). Abkühlen lassen. Die gerösteten Samen zusammen mit Schalotten, Knoblauch, Chilischoten, Ingwer, Kurkuma und 120 ml Wasser in einen Mixer geben und zu einer glatten Paste verarbeiten.

2 In einem großen Topf oder Wok die Gewürzpaste bei mittlerer Hitze anbraten, bis sich das Öl sich von der Paste trennt (ca. 5–7 Minuten). Das Rindfleisch in 4 cm große Stücke schneiden, hinzufügen, gut mit der Gewürzpaste vermischen und 2–3 Minuten anbraten.

3 Kokosmilch, Zitronengras, Kaffir-Limettenblätter, Zimtstangen, Tamarindenpaste, Zucker und Salz hinzufügen. Alles gut vermischen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und das Rendang 2–3 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch zart und die Soße fast vollständig reduziert ist. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt. Falls die Soße zu schnell eindickt, etwas Wasser hinzufügen.

4 Das Beef Rendang mit gedämpftem Jasmin- oder Basmati-Reis servieren. Optional mit Limettenspalten, Chilischeiben oder frischem Koriander garnieren.





## Koreanisches Kimchi mit gebratenem Schweinebauch

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

500 g	Schweinebauch
2 EL	Sojasoße
1 EL	Sesamöl
1 EL	Honig
1 TL	Chilipulver
	Salz, Pfeffer
2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
2 Tassen	Jasminreis
n.B.	Sesam, Frühlingszwiebeln

### Für das Kimchi:

1	Chinakohl
2 EL	Salz
1	Karotte
4	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
1 EL	Zucker
2 EL	Fischsoße
2 EL	Chilipulver

1 Für das Kimchi den Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und gut vermischen. Etwa 1–2 Stunden stehen lassen, zwischendurch mischen. Dann den Kohl gründlich mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Karotte schälen und in feine Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Alles in einer Schüssel mit Zucker, Fischsoße und Chilipulver verrühren, den abgetropften Kohl hinzufügen und alles gründlich vermengen.

2 Schweinebauch in Würfel schneiden. In einer Schüssel Sojasoße, Sesamöl, Honig, Chilipulver, Salz und Pfeffer gut vermischen. Knob-

lauch und Ingwer schälen, fein hacken und unterrühren. Schweinebauchscheiben hinzufügen und alles gut vermengen. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

3 Reis nach Packungsanweisung zubereiten, am besten im Reiskocher. In der Zwischenzeit eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die marinierten Schweinebauchscheiben in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten, etwa 5–7 Minuten pro Seite. Den gekochten Reis auf Schalen verteilen. Den gebratenen Schweinebauch darüber anrichten. Das frisch zubereitete Kimchi daneben oder darüber servieren. Optional mit etwas Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.







## Pho Bo - Vietnamesische Reisnudelsuppe mit Rindfleisch

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** ca. 4 Std.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

### Für die Brühe:

1 kg	Rinderknochen (Markknochen)
500 g	Rinderbrust
1	Zwiebel
1 Stück	Ingwer (ca. 5 cm),
5	Sternanis
4	Nelken
1	Zimtstange
1 EL	Koriandersamen
1 EL	Fenchelsamen
2 EL	Fischsoße
	Zucker, Salz

### Für die Einlagen:

300 g	Rindfleisch (Filet o. Hüfte)
200 g	Reisnudeln (Pho-Nudeln)
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	frischer Koriander
1	Limette
2-3	rote Chilischoten

1 Rinderknochen und -Brust in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Danach das Wasser abgießen, Knochen sowie das Fleisch unter kaltem Wasser abspülen.

2 Zwiebel und Ingwer halbieren und in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie leicht verkohlt sind. Dies verleiht der Brühe ein tiefes Aroma. Die gereinigten Knochen und das Fleisch zurück in den Topf geben, die gerösteten Zwiebeln und Ingwer hinzufügen. Sternanis, Nelken, Zimtstange, Koriandersamen und Fenchelsamen in ein Gewürzsäckchen geben und ebenfalls in den Topf legen. Mit 3 Litern frischem Wasser auffüllen und zum Kochen bringen.

3 Hitze reduzieren und die Brühe mindestens 3-4 Stunden köcheln las-

sen. Dabei regelmäßig den Schaum abschöpfen. Nach dem Köcheln die Brühe durch ein feines Sieb abseihen, mit Fischsoße, Zucker und Salz abschmecken.

4 Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen und abtropfen lassen. Rohes Rindfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. Die heißen Reisnudeln in Schalen verteilen, rohes Rindfleisch darüber legen und mit der heißen Brühe übergießen. Die Hitze der Brühe gart das Fleisch leicht an. Frühlingszwiebeln und Chilischoten in Ringe schneiden und mit dem darübergerben, mit Limetenspalten servieren.



Zu Gast in ...

# Brüssel

Diese Stadt hat mehr zu bieten als nur Bürokratie und Politik. Hier gibt es auch Geschichte, Kultur und kulinarische Genüsse en masse. Brüssel liegt im geografischen Herzen Europas, was wahrscheinlich der Grund ist, warum die Europäische Union beschlossen hat, hier ihre Zelte aufzuschlagen. Eingebettet zwischen den Flüssen Senne und Dyle, bietet die belgische Hauptstadt eine perfekte Mischung aus historischer Architektur und modernem Flair.

Die Geschichte von Brüssel ist spannend. Im 10. Jahrhundert als kleine Festung gegründet, entwickelte sich die Stadt dank ihrer strategischen Lage schnell zu einem wichtigen Handelszentrum. Im 19. Jahrhundert avancierte das frankophon geprägte Brüssel dann zur Hauptstadt des neu gegründeten Belgien. Heute ist sie nicht nur Sitz der belgischen Monarchie, sondern auch ein Symbol für die europäische Einheit – und das alles mit einem Hauch Nonchalance und viel gutem Essen.

Touristen lieben den Grand Place oder Grote Markt. Er ist das pulsierende Herz Brüssels und sieht aus wie eine Szene aus einem Märchenbuch. Umgeben von prächtigen Gildehäusern, dem beeindruckenden Rathaus und dem Maison du Roi, ist dieser Platz ein UNESCO-Weltkulturerbe. Eindrucksvoll ist auch der Königliche Palast der belgischen Königsfamilie, den man im Sommer sogar besichtigen kann.

Ein Foto wert ist der Manneken Pis. Der kleine Kerl, der in einen Brunnen uriniert, ist wahrscheinlich das frechste Wahrzeichen einer Hauptstadt weltweit. Manneken Pis symbolisiert den Humor der Brüsseler, denn an Feiertagen trägt die Figur verschie-

dene Kostüme. Einen Abstecher ist auch das Eisenkristallmodell „Atomium“ wert. Das zweite Wahrzeichen der Stadt wurde für die Weltausstellung 1958 erbaut. Politikfans sollten sich das Parlamentarium angucken. Das Besucherzentrum des Europäischen Parlaments ist wie ein gigantisches interaktives Geschichtsbuch. Für Kunstliebhaber ist neben dem Magritte Museum, das die größte Sammlung der Werke des Surrealisten René Magritte beherbergt, auch der Mont des Arts eine wahre Offenbarung. Der Kunstberg ist ein Kulturkomplex, der Gärten, Museen und Bibliotheken umfasst und tolle Ausblicke auf die Stadt bietet.

Shoppingfans pilgern sonntagsmorgens zum Marché du Midi. Auf dem größten Markt der Stadt gibt es frische Lebensmittel, aber auch Kleidung und Kuriositäten.

Wer Brüssel besucht, sollte auch die belgische Küche probieren. Die ist eher robust-deftig, richtiges Wohlfühlesen. Neben der berühmten belgischen Schokolade oder süßen Leckereien wie die köstlichen Waffeln oder Speculoos (knusprige Kekse) findet man in fast jedem Restaurant auch Moules-frites, also

frische Miesmuscheln in Bier oder Wein gedünstet und mit Pommes Frites serviert, oder ein kräftiges Stoofvless (Bier-Gulasch). Probieren sollte man auch Lapin à la Geuze (Kaninchen in Bier geschmort), Vol au Vent (Hühnerfrikassee mit Blätterteig) oder Kalbsnieren auf Lütticher Art (Rognons de Veaux à la Liégeoise). Heruntergespült wird das dann mit einem der hervorragenden belgischen Biere oder einem Genever (Wacholderschnaps) - Bon appétit.

*Das Herz Europas ist  
eindeutig mehr als  
das Zentrum für Waffeln,  
Schokolade und  
gelegentlich schräge  
Kunstinstallationen.*



## Brüsseler Stoofvlees

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std, 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 kg	Rindergulasch aus der Keule
1 kg	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3 EL	Butterschmalz
	Salz, Pfeffer
500 ml	Rinderfond
330 ml	belgisches Bier
2 EL	Zucker
1	Lorbeerblatt
2 EL	Dijon Senf
1 Scheibe	Graubrot
2 EL	Rotweinessig

1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Rindergulasch trocken tupfen. In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Fleisch hineingeben und von allen Seiten für 5 Minuten goldbraun anbraten, dabei immer mal wieder wenden.

2 Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und noch mal 5 Minuten glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rinderfond und Bier ablöschen. Zucker und Lorbeerblatt dazugeben und gut unterrühren. Brot mit Senf bestreichen und mit der Senfseite nach unten auf das Fleisch geben. Abgedeckt für etwa 1 3/4 Stunden bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis das Fleisch leicht zerfällt. Evtl. etwas Wasser nachgießen, damit nichts anbrennt.

3 Stoofvlees umrühren, mit Rotweinessig und bei Bedarf erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu essen die Belgier normalerweise Pommes Frites.

### Info

Stoofvlees, auch bekannt als Carbonade Flamande, ist ein traditionelles belgisches Schmorgericht. Es wird typischerweise mit Pommes Frites serviert, die die reichhaltige Soße perfekt ergänzen. Alternativ können auch Brot oder Kartoffelpüree als Beilage dienen. Stoofvlees ist ein fester Bestandteil der belgischen Küche und wird besonders an kalten Tagen geschätzt, da es durch seine herzhaften und komplexen Aromen wohltuend und sättigend ist.





### Brunch - Gespräche über Essen, Trinken und Genuss

Helene Pawlitzki von der Rheinischen Post liebt gutes Essen und darüber zu sprechen. Mit ihren illustren Gästen aus der Gastronomie nimmt sie die Zuhörer mit auf spannende Reisen in die Kulinarik.



ARD  Mediathek



### Die Küchenschlacht: Am Set mit den Kochprofis

Du wolltest immer schon mal wissen, wie es hinter den Kulissen einer Fernsehshow aussieht? Was machen die Küchenchefs zwischen den Aufnahmen? Und was passiert eigentlich mit dem Essen? Hier kannst du es sehen.

## Dough ball mit Camembert

Es gibt doch immer wieder Rezepte, wo das Auge mit isst. Dieses Gericht gehört garantiert dazu und ist der Hingucker auf jeder Party. Für die Teigbällchen mit Camembert mischst du 800 g Mehl, 7 g Hefe und 1 TL Salz in einer Schüssel, fügst 500 ml Wasser dazu und verknetest das Ganze dann zu einem Teig. Stell ihn abgedeckt für etwa 1 1/2 Stunden an einen warmen Ort, bis er sich verdoppelt hat. Dann knetest du den Teig nochmals gut durch. Lege einen ausgepackten Camembert in die Mitte eines mit Backpapier belegten Backblechs. Forme aus dem Teig kleine Kugeln, die dicht an dicht rund um den Käse gelegt werden. Decke das Backblech ab und lasse den Teig noch mal 30 Minuten gehen. Heize den Backofen auf 180 °C Umluft vor. Ritze mit einem Messer den Käse vorsichtig ein. Schneide 100 g getrocknete und in Öl eingelegte Tomaten in feine Streifen und verteile diese auf dem Käse. Quirle ein Ei und bestreiche damit den Teig. Backe dann das Brot für 35 Minuten im Ofen. Es schmeckt am besten noch ofenwarm.



## Tag der Köche

Es gibt unzählige Aktions- und Gedenktage. Warum nicht auch einen Tag, der die Köche ehrt? Eben. Und genau aus dem Grund wird seit 2004 am 20. Oktober der Internationale Tag der Köche gefeiert. Ausgerufen wurde der Ehren-tag vom Weltkochverband, dem World Association of Chefs Societies (WACS). Der WACS setzt sich nicht nur für die Erhaltung und Verbesserung kulinarischer Normen in den Küchen ein, sondern unter anderem auch für eine sachgemäße Aus- und Weiterbildung seiner Mitglieder. So möchte man am International Chefs Day, wie der Tag auf Englisch heißt, dann auch die Leistungen und Verdienste der Köche, die professionell in den weltweiten Küchen tätig sind, in den Fokus rücken. Solltest du also am 20. Oktober essen gehen, schick doch mal einen Gruß und ein Lob in die Küche für die Köche, die mit Töpfen und Pfannen jonglieren, um dir das beste Mahl auf den Tisch zu zaubern.





## Spannender Lesestoff im Oktober

Draußen wehen die Herbststürme kalt um die Häuser, da kuschelt man sich doch lieber mit einem guten Buch auf's Sofa. Wir haben da einen Tipp:



Markby und Mitchell sind wieder da! Eigentlich hatte Ann Granger ihre Erfolgsreihe um den englischen Polizisten und seine Diplomatenfreundin schon abgeschlossen. Doch dann stolpert ein Freund über eine Leiche auf dem Friedhof und schon sind die beiden Ermittler wieder auf Spurensuche und geraten in gefährliches Fahrwasser. Ein Muss für alle Granger-Fans.

Ann Granger  
„Eine mörderische Gesellschaft“  
366 Seiten, 13 Euro

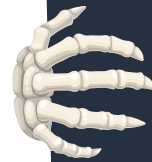
## Happy Birthday, Telefonseelsorge

Seit genau 68 Jahren finden Menschen in Not Hilfe bei der Telefonseelsorge. Am 5. Oktober 1956 ging die erste Hilferufnummer in Deutschland in Betrieb. In Berlin veröffentlichte man damals eine private Telefonnummer für Hilfesuchende. Schnell wurde die Idee auch in anderen Städten aufgegriffen und schließlich zur bundesweiten Telefonseelsorge ausgebaut. Die ursprüngliche Idee zum Hilfetelefon kam aber aus England. Dort ging schon 1953 ein Hilfetelefon in Betrieb.

## Kennst du das schon? Cotechino di Modena

Und noch eine Wurst, die klingt wie eine italienische Rockband. Dabei verbirgt sich hinter diesem Namen eine traditionelle italienische Wurstspezialität aus der Region Emilia-Romagna. Genauer gesagt kommt die Cotechino aus der Stadt Modena. Diese einzigartige Wurst wird aus Schweinefleisch hergestellt, das mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer, Nelken und anderen Aromen gemischt und dann in einen Naturdarm gefüllt wird. Doch es gibt noch etwas, was die Cotechino von anderen Wurstsorten unterscheidet: Der Anteil an fettem Schweinefleisch, der der Wurst ihre saftige Textur verleiht.

Cotechino di Modena wird traditionell über mehrere Stunden gekocht, entweder in Wasser oder Wein, bis sie die perfekte Konsistenz erreicht. Diese besondere Wurst ist bekannt für ihren reichen, würzigen Geschmack und ihre cremige Konsistenz, die sich ideal für eine Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten eignet. Traditionell isst man sie in Italien warm und zu Linsengerichten.

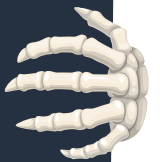


## Halloween-Alarm!

Achtung, Gruselalarm! Laut den alten Kelten stößt in der Nacht zwischen dem 31. Oktober und dem 1. November die Welt der Lebenden und der Toten aneinander. Um sich vor den Geistern zu schützen, verkleidete man sich damals mit gruseligen Masken oder versteckte sich einfach. Auch heute noch wird dieser Brauch, der schließlich von Irland in die USA schwappte und mittlerweile auch bei uns angekommen ist, gefeiert. Man nennt diesen Abend Halloween. Dann darf man sich nicht wundern, wenn plötzlich ein kleiner Geist, eine Fee oder ein gruseliger Vampir vor der Tür steht und Naschi fordert. Wer dann Bonbons parat hat, ist fein raus. Wer nichts gibt, dem spielen die kleinen Gespenster schon mal Streiche und verzieren unter Umständen die Türklinken mit Klopapier.



SHHH...





# KÜRBIS NICHT O



Unsere Rezepte  
finden du unter  
[www.carneo-online.de](http://www.carneo-online.de).



# OHNE MEIN STEAK





# ERNTEDANK

DIE NATUR  
BESCHENKT UNS  
JETZT MIT EINER  
FÜLLE AN ZUTATEN  
FÜR WUNDERBAR  
HERZHAFTE GERICHTE.

Kürbisse, Äpfel, Birnen, Nüsse und Wurzelgemüse ... Der Oktober deckt den Tisch mit den schönsten Dingen. Wie herrlich ist es, jetzt über den Wochenmarkt zu schlendern und die Taschen voll mit Gemüse zu packen und dann beim Fleischer des Vertrauens einen guten Braten, Steaks oder Hähnchenschenkel zu holen. Die kühler werdenden Tage versüßen wir uns mit wärmenden Suppen, Eintöpfen, duftenden Ofengerichten oder süßen Kuchen. So sammeln wir Kraft für den Winter. Es ist die Zeit, mit lieben Menschen zusammensitzen und dankbar zu sein, für das, was wir haben. Hier kommen ein paar Rezepte, die den Herbst noch etwas schöner machen.

## Kürbissuppe mit Bacon

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

8 Scheiben	Bacon
50 g	Kürbiskerne
1	Hokkaido- oder Butternut-Kürbis (ca. 1 kg)
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
je 1	Karotte, Kartoffel
2 EL	Oliveöl
1 Liter	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne oder Kokosmilch
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gemahlener Koriander
n.B.	frische Kräuter zum Garnieren

1 Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind. Herausnehmen. In derselben Pfanne den Bacon bei mittlerer Hitze knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Kürbis ggf. schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Karotte und Kartoffel schälen und in Stücke schneiden. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Kartoffeln hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten. Kürbiswürfel hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.

3 Gemüsebrühe zugießen, sodass das Gemüse bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 20–25 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer glatt pürieren. Sahne oder Kokosmilch einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und optional gemahlenem Koriander abschmecken. Mit den vorbereiteten Kürbiskernen und dem Bacon servieren, nach Belieben mit Kräutern garnieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.





## TIPP

Wenn du bei Hähnchenkeulen besonders knusprige Haut magst, solltest du sie vor dem Würzen mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Je trockener die Haut, desto knuspriger wird sie. Du kannst auch etwas Backpulver mit Salz mischen und die Hähnchenkeulen damit einreiben - auch das hilft, die Haut zu trocknen.



## Gebackene Drumsticks mit honigglasierten Birnen

**Für 4 Portionen**  
**Zubereitungszeit:** 45 Min.  
**Marinierzeit:** 30 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** einfach

8	Hähnchenunterkeulen
3	rote Zwiebeln
2 EL	Olivöl
2	große Birnen
3 EL	Honig
2 EL	Balsamico-Essig
n.B.	frische Petersilie
<b>Für die Marinade:</b>	
2 EL	Olivöl
3	Knoblauchzehen
1 TL	getrockneter Thymian
1 TL	getrockneter Rosmarin
	Salz, Pfeffer

1 Für die Marinade 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben, Knoblauch dazupressen, mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen. Die Hähnchenkeulen hinzufügen und mit

der Marinade einreiben. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen. Die marinierten Chicken Drumsticks in eine große Auflaufform legen. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und um die Drumsticks herum verteilen. Mit einem EL Olivenöl beträufeln und für etwa 35–40 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Gelegentlich wenden.

3 Birnen in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit einem EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Honig und Balsamico-Essig hinzufügen und die Birnen vorsichtig 5–7 Minuten damit glasieren. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Drumsticks in den Ofen geben. Mit frischer Petersilie garnieren.







## Hähnchenbrust mit Apfel-Pflaumen-Chutney

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

- 4 Hähnchenbrustfilets
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 EL Olivenöl
- Für das Chutney:**
- 3 große rote Zwiebeln
- 3 Apfel
- 6-8 reife Pflaumen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1/2 TL gemahlener Nelken

1 Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils

5-7 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten.

2 Für das Chutney Zwiebeln und Äpfel schälen und würfeln. Pflaumen ebenfalls in Würfel schneiden. In derselben Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.

3 Apfel- und Pflaumenwürfel hinzufügen und gut vermischen. Braunen Zucker, Balsamico- und Apfelessig, Zimt, Ingwer und Nelken hinzufügen. Alles gut vermengen. Das Chutney bei niedriger Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Früchte weich sind und die Mischung eingedickt ist. Gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Hähnchenbrust servieren, dazu passt z.B. ein frisches Baguette oder Bauernbrot.

## Erntedanksalat

**Für 2-3 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

- 300 g Steak (Rinderfilet oder Rumpsteak)
- 250 g Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternut)
- 2 mittelgroße Rote Bete
- 4 kleine Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 50 g Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butterschmalz
- 100 g Salatblätter (z.B. Rucola, Spinat, Feldsalat)
- Für das Dressing:**
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- je 1 EL Dijon-Senf, Honig
- Salz, Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen. Kürbis, Rote Bete und Kartoffeln schälen, mundgerecht würfeln und





## mit Steakwürfeln

auf einem Backblech verteilen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten rösten. Zwischendurch einmal wenden.

2 Walnüsse hacken und in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis sie duften. Beiseite stellen. Knoblauch abziehen und hacken. In der gleichen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Steak darin für 2–3 Minuten pro Seite scharf anbraten. Gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

3 Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Die Salatblätter in eine große Schüssel geben. Das Steak in mundgerechte Stücke schneiden. Steakwürfel, geröstetes Gemüse und Walnüsse darübergeben. Das Dressing gleichmäßig über den Salat träufeln und servieren.

## Lamm-Quitten-Eintopf

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** ca. 2 Std.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

<b>1 kg</b>	Lammfleisch (Schulter oder Keule)
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1</b>	Salz, Pfeffer
<b>3</b>	große Zwiebel
<b>1 Stück</b>	Knoblauchzehen
<b>je 1 TL</b>	Ingwer (ca. 2 cm)
<b>je 1/2 TL</b>	Zimt, Kreuzkümmel, Koriander
<b>1 EL</b>	Kurkuma,
<b>800 ml</b>	gemahlene Nelken
<b>2 EL</b>	Tomatenmark
<b>3</b>	Fleisch- oder
<b>1</b>	Gemüsebrühe
<b>2 EL</b>	Honig
<b>3</b>	Quitten
<b>1</b>	Granatapfel

1 Öl in einem großen, Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Lammfleisch würfeln, in Chargen anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen und beiseite stellen.

2 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In demselben Topf die gehackte Zwiebel anbraten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitbraten. Gewürze zufügen und für weitere 1–2 Minuten braten. Tomatenmark unterrühren.

3 Das angebratene Lammfleisch zurück in den Topf geben. Brühe und Honig hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Eintopf zugedeckt etwa 1 1/2 Stunden köcheln lassen, bis das Lammfleisch zart ist.

4 Quitten entkernen, in Stücke schneiden, zum Eintopf geben und weitere 30 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfelkerne auslösen und zum Servieren über das Gericht geben.



# Zwischen den Scheiben

Mal ehrlich, bei diesem Sandwich kann einem doch nur das Wasser im Mund zusammenlaufen, oder? Die Mischung aus würzigem Truthahnfleisch, fruchtiger Cranberrymarmelade und dem satten Geschmack des Brie ist einfach ein Gedicht.

Da möchte man gleich reinbeißen und genießen. Und dann ist das Sandwich auch noch so einfach nachzumachen.

## Truthahn-Sandwich mit Cranberrymarmelade

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

<b>8 Scheiben</b>	Truthahnaufschnitt
<b>8 EL</b>	Cranberrymarmelade
<b>4 TL</b>	roter Balsamico
<b>150 g</b>	frischer Blattspinat
<b>8 Scheiben</b>	Sesambrot
<b>8 Scheiben</b>	Brie
<b>4 TL</b>	Sonnenblumenöl

- 1 Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. In einer Schale Cranberrymarmelade und Essig miteinander vermischen und so lange rühren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Spinat waschen und gründlich trocken schleudern.

- 2 Die Cranberry-Essig-Mischung auf den Broten verstreichen. Die Hälfte der Brotscheiben mit dem Truthahnfleisch, Brie und Spinat belegen. Die andere Hälfte der Brote auf die belegten Scheiben legen. Die Oberseite der Brote mit Öl bestreichen und die Sandwiches auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

- 3 Die Grillfunktion des Ofens anstellen und die Brote darin für 3 Minuten grillen. In der Mitte durchschneiden und genießen.

## Übrigens

Die Lust auf das Truthahnsandwich ist groß, doch dein Fleischer hat nur Putenfleisch im Angebot? Das ist gar kein Problem, schlag ruhig zu.

Denn rein geschmacklich gesehen, ist Putenfleisch und Truthahnfleisch fast das Gleiche. Hinter dem Wort Pute verbirgt sich der biologische Oberbegriff dieses Geflügels. So nennt man dann auch die weiblichen Exemplare, während die männliche Art Puter oder Truthahn genannt wird. Im Handel bekommst du das Fleisch dann mal als Pute, mal als Truthahn, geschmacklich macht das keinen Unterschied.





# Hättest du's gewusst? Kücheninfos über ...



## Chutney und Relish

*Erntezeit ist Einmachzeit. Mit frischem Obst und Gemüse lässt sich einiges anstellen. Warum nicht mal was Exotisches ausprobieren?*

Die Obstbäume und Sträucher hängen voller reifer Früchte. Und auch die Gemüsebeete geben noch einiges her. Warum also nicht die Ernte einmachen und zu leckeren Chutneys oder Relishes verarbeiten? Doch was verbirgt sich hinter diesen Namen?

### WAS IST EIN CHUTNEY?

Diese süß-pikanten und gerne mal scharfen Mischungen sind wie eine deftige Marmelade und haben ihren Ursprung in der indischen Küche. Neben scharf-pikant findet man Chutneys auch mit süß-sauren oder salzig-bitteren Geschmack - je nach Zutaten. Als Basis dienen oft Früchte wie Äpfel, Birnen oder Pflaumen. Doch auch Gemüse wie Tomaten, Kürbis oder Zwiebeln werden gerne verwendet. Sie werden dann mit Zucker und Essig gekocht, bis das Obst oder Gemüse weich und die Flüssigkeit verdampft ist. Fein püriert und mit Gewürzen wie Ingwer, Zimt, Chili, Pfeffer oder Nelken veredelt, wird daraus eine

leckere Sache. Die Konsistenz ist dabei unterschiedlich, sie reicht von stückig-flüssig bis zu cremig-pastös. In Gläser abgefüllt, halten die Mischungen - kühl aufbewahrt und luftdicht verschlossen - mehrere Wochen. Chutneys passen zu Fleisch und Fisch, genauso wie zu Käse oder Gemüse oder als Beilage zu Currys. Chutneys taugen auch prima als Dip für Brot oder Gemüse

### WAS IST EIN RELISH?

Die Basis vom Relish ist eigentlich die gleiche wie beim Chutney. Allerdings sind Relishes oft dünnflüssiger, enthalten gerne mal grobgeschnittene Obst- oder Gemüsestückchen und sind säuerlicher im Geschmack. Die Grenzen sind aber sehr fließend. Als Gewürz für gegrilltes oder kurzgebratenes Fleisch oder Fisch eingesetzt, erzielt man mit Relish einen feinen Geschmack. Es schmeckt aber auch als Dip zu Brot, Käse oder Gemüse.

## Pfiffiger Kleckerschutz

Auch im Oktober erfreuen wir uns noch an leckerem Eis am Stiel. Denn in diesem Monat kann es ja noch mal warm werden. Gerade der Nachwuchs liebt die kalte Köstlichkeit schließlich sehr. Um klebrige Hände zu verhindern, gibt es einen einfachen Trick: Nimm ein Muffinförmchen aus Papier, stech ein Loch in die Mitte der Form und fädel den Eisstiel dadurch. Wenn das Eis dann tropft, kleckert es in die Form und nicht auf die Finger.



## Eisige Früchtchen

Weißwein schmeckt am besten, wenn er gekühlt ist. Ist er aber einmal im Glas, wird er zwangsläufig schnell warm. Eiswürfel ins Glas geben ist keine Alternative, das verwässert das kostbare Nass. Warum also nicht einfach Weintrauben einfrieren und dann in den Wein geben? Das funktioniert wunderbar und bringt den zusätzlichen Bonus, dass die angetauten Früchte einen leckeren Geschmack bekommen.





## Kochen mit Gewürzen

# Senf

Scharf, schärfer, Senf! Dabei ist die gelbe Paste mehr als nur eine scharfe Beilage auf dem Tisch. Die vielseitige Gewürzpflanze ist ein echter Tausendsassa und hat mehr Verwendungsmöglichkeiten als ein Schweizer Taschenmesser.

Der Ursprung des Senfs lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen. Bereits die alten Ägypter und Griechen schätzten die scharfen Samen dieser Pflanze. Im antiken Griechenland wurde Senf nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilmittel verwendet. Im Mittelalter fand der Senf seinen Weg nach Europa und wurde vor allem in Frankreich und Deutschland populär. Und das ist er bis heute.

Angebaut wird die Senfpflanze weltweit. Sie liebt gemäßigte Klimazonen und gut durchlässigen Boden mit ausreichender Sonnenbestrahlung. Es gibt aber nicht nur eine Sorte, sondern gleich mehrere: Weißer Senf (*Sinapis alba*), Schwarzer Senf (*Brassica nigra*) und Brauner Senf (*Brassica juncea*). Der Unterschied liegt jeweils in der Farbe der Samenkörner, die den Pflanzen ihre Namen geben. Die Herstellung von Senf beginnt mit der Ernte der Samen, die getrocknet, gereinigt und gemahlen werden. Das Pulver wird dann mit Wasser, Essig und verschiedenen Gewürzen vermischt. Genutzt wird Senf in vielen Küchen, doch besonders in der französischen und der deutschen Küche liebt man ihn. So landet in Frankreich Dijon-Senf oft als Grundlage in Marinaden, Dressings oder Soßen. In Deutschland gibt es wohl keine Wurstsammel ohne Senf zu kaufen. Und auch Bratwürste oder Weißwürste sind für viele Genießer ohne Senf nicht denkbar.

Auch in der Medizin wird Senf genutzt. Die Samen sind reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen. Die Öle im Senf haben antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften. In der traditionellen Medizin wurde Senf oft zur Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen verwendet. Senfbäder sind bekannt dafür, die Durchblutung zu fördern und bei Erkältungen Linderung zu verschaffen.



## Gebackenes Hähnchen mit Senf-Marinade

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 1 Std. 15 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**800 g** Hähnchenbrustfilets

**250 g** Basmati-Reis

**400 g** Zucchini

**2** Zwiebeln

**2 EL** Butterschmalz

**4 Zweige** frischer Thymian

Salz, Pfeffer

**Für die Marinade:**

**2** Knoblauchzehen

**3 EL** Honig

**3 EL** Senf

**2 EL** Olivenöl

etwa 30 Minuten marinieren lassen. In eine ofenfeste Form geben und im Backofen für 45 Minuten backen.

2 In einem Topf den Basmatireis nach Packungsbeilage kochen. Zucchini waschen, trocken reiben, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

3 In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucchini dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Honig, Senf und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Hähnchenbrustfilets abtupfen, in die Marinade legen und im Kühlschrank

4 Reis in eine Schale geben, Zwiebeln und Zucchini darauf verteilen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf das Gemüse legen. Thymian waschen, trocken schütteln und als Garnierung auf das Gericht geben.





## TIPP

Beim Braten von Schweinegeschnetzeltem ist die Gefahr groß, dass das Fleisch zu trocken wird. Man kann das Problem beheben, indem man einfach weniger Fleisch in die Pfanne gibt und das Geschnetzelte in mehreren Chargen brät. So tritt weniger Bratensaft aus und man kommt nicht in Gefahr, das Fleisch zu kochen statt zu braten.

## Geschnetzeltes mit Salat, grünen Bohnen und Senfdressing

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

800 g	Schweineschnitzel
1 TL	griechische Gewürzmischung
	Salz, Pfeffer
2 EL	Olivenöl
500 g	grüne Bohnen
200 g	Blattsalatmischung
2 TL	mittelscharfer Senf
2 TL	Honig
1 EL	Essig
5 EL	Olivenöl
1	Zitrone

- 1 Schweineschnitzel trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, mit griechischer Gewürzmischung, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten 6–8 Minuten braten, bis es goldbraun ist. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 2 Bohnen waschen, putzen, die Enden abknipsen und Fäden entfernen. Bohnen in der Mitte durchbrechen. In einem Topf Wasser erhitzen und die Bohnen darin etwa 10 Minuten kochen. Abgießen und kalt abspülen.
- 3 Salat gründlich waschen und trocken schleudern. Die Blätter etwas kleiner zupfen und auf einen großen Teller geben. Bohnen und Fleisch darauf verteilen.
- 4 In einer Schale Senf, Honig und Essig gut verrühren. Nach und nach das Öl unter die Masse schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing über die Bohnen und das Fleisch geben. Zitrone waschen, achtern und zum Salat geben. Dazu passt frisches Baguette.





# Auf Herz, Nieren und Leber geprüft

**Unsere Kollegin und Fleischermeisterin Anja versteht jede Menge von Fleisch, Würsten und deren Herstellung. Hier lassen wir sie wieder mal zu Wort kommen und uns mehr über ihre Leidenschaft für den Beruf als Fleischerin erzählen.**

Herz, Leber und Nieren sind in dieser Ausgabe unser Thema. Diese, zugegeben etwas spezielleren, Artikel sind heute nicht mehr oft in den Fleischtheken dieser Nation zu finden. Das ist schade! Denn aus diesen Innereien kann man tatsächlich sehr leckere Gerichte zaubern, die vor vielen Jahren auch noch regelmäßig auf den Tisch kamen. Heute scheuen sich viele vor der Zubereitung von Innereien.

Aber zunächst möchte ich die Angst vor diesem Trio nehmen. Wenn wir es mal genauer betrachten, dann werden wir feststellen, dass hier nichts Unappetitliches dran ist, ganz egal ob es sich um die Innereien vom Rind, Kalb oder Schwein handelt.

## Das Herz

Das Herz hat eine recht feste Struktur. Genau wie unser Steak oder Bratenstück, das wir normalerweise ohne Probleme in die Pfanne hauen, ist das

Herz ein Muskel. Doch es gibt eine Besonderheit, die das Herz anderen Muskeln voraus hat: Es ist 24/7, das ganze Leben lang, in Bewegung. Selbst wenn alle anderen Muskeln Pause machen, das Herz schläft nie. Das Herz eignet sich sogar, wenn die Stücke nicht zu groß geschnitten sind, zum Kurzbraten oder Grillen. In nicht zu große Stücke geschnitten, mariniert auf Spieße gesteckt und ab auf den Grill. Oder man zaubert ein leckeres Ragout mit Rotweinsoße und Pilzen daraus.

## Die Leber

Die Leber, das vielleicht noch beliebteste Teil unseres Trios, über das ich heute schreibe, findet man am ehesten auf unserem Speiseplan. Sie hat eine etwas weichere Struktur als das Herz, ist aber gleichzeitig auch leicht elastisch, was manch einer nicht so gerne anfassen mag. Die Leber ist ein Entgiftungsorgan, aber wenn wir darauf achten, gute Qualität beim Metzger unseres Vertrauens zu bekommen, ist der gelegentliche Verzehr von Leber unbedenklich. Das bekannteste Gericht ist gebratene Leber mit Äpfeln und Zwiebeln auf Kartoffelpüree. Besonders im Rheinland ist diese Speise bekannt und beliebt.

## Die Niere

Und zum Schluss die Niere. Sie ist genau wie die Leber ein Entgiftungsorgan und hat eine ähnliche Struktur. Auch hier gilt: Gute Qualität, beim Fleischer erworben, kann man unbedenklich verzehren. Wenn wir mal bei unseren Großeltern nachfragen, dann werden diese bestimmt mit Begeisterung von Gerichten schwärmen, die aus eben diesen uns heute nicht mehr so geläufigen Artikeln gezaubert wurden. Denn auch aus der Niere lassen sich einige traditionelle Gerichte kochen: Nierenragout mit einer würzigen Soße, geschmorte Nierchen oder Nieren in Senfsoße.

## Vorbereitung zur Zubereitung

Damit wir unsere Outsider richtig genießen können, habe ich hier noch ein paar Tipps für die richtige Handhabung. Wer Leber beim Metzger kauft, der bekommt diese hier meist schon

komplett pariert und in Scheiben geschnitten. Die Leber ist dann so hergerichtet, dass nichts mehr getan werden muss. Wenn wir Schweinenieren kaufen, sollten wir schauen, ob alles an

*Innereien sind viel besser als ihr Ruf.  
Lasst euch von unserer Fleischermeisterin Anja überzeugen.*

Fett und die feine Haut, die sich um die Niere legt, entfernt wurde. Fragt hier einfach bei eurem Metzger, ob er das vorbereiten kann.

Kalbs- und Rindnieren sehen etwas anders aus als die vom Schwein. Sie bestehen aus mehreren kleinen Knubbeln, die aneinanderhängen. Auch beim Herzen sollte das außen befindliche Fett abgeschnitten werden. Wenn ihr es anschließend in Würfeln schneidet, achtet darauf, dass die Aderkanäle rausgeschnitten werden.

## Mutige vor!

Ich weiß, dass es wahrscheinlich für einige erst einmal eine Überwindung ist, sich mit diesen Gerichten näher zu befassen oder diese sogar zu kochen. Aber aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man, wenn einem nicht bewusst ist, worum es sich handelt, erst einmal denkt, man würde ein Stück Fleisch essen, so wie wir es uns auch selber zubereiten würden. Also, seid mutig und gebt auch den Innereien eine Chance! Sprecht eure Fleischermeisterin oder euren Fleischermeister beim nächsten Einkauf doch einfach mal darauf an.







# HAPPY Halloween

Halloween ist die perfekte Gelegenheit, um nicht nur schaurige Kostüme zu tragen, sondern auch gruseliges Essen zu servieren. Mit ein wenig Fantasie verwandeln sich gewöhnliche Snacks in unheimliche Leckerbissen und durch kreative Präsentation ein gewöhnliches Buffet in ein gruseliges Festmahl. Ein Klassiker, der auf keiner Party fehlen darf, sind die „blutigen“ Wurstfinger. Garantiert ein Hingucker! Oder wie wäre es mit einem schaurig leckeren Totenkopf-Pizzabrot?





## Spooky Pizzabrot

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
400 g braune Champignons  
2 EL Butter

Salz, Pfeffer  
1 EL weißer Balsamico

1 Päckchen fertigen (Vollkorn-) Pizzateig

200 g Pesto-Gouda

**Für die Pesto:**

50 g Pinienkerne

40 g Parmesan

1 Bund Basilikum

1 Knoblauchzehe

10 EL Olivenöl

Meersalz

## Wurstfinger

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4 Wiener Würstchen  
2 große Möhren  
8 kleine Hot Dog Brötchen  
n.B. Ketchup

1 Würstchen in der Mitte teilen. An den jeweils heißen Enden ein abgerundetes Viereck in Nagelform ausschneiden. Etwa zwei Zentimeter unter dem „Nagel“ drei Einkerbungen machen, zwei Zentimeter darunter nochmal drei Einkerbungen machen, so dass es wie Knöchel aussieht.

2 In einem Topf mit Wasser die Würstchen für 5 Minuten bei niedriger Stufe garen. Herausnehmen und abtrocknen lassen. Möhren schälen und fein reiben.

3 Brötchen im Ofen kurz aufwärmen und an der langen Seite bis zur Hälfte einschneiden. Ketchup, Möhrenraspeln und jeweils ein Würstchenstück mit dem Nagel nach oben in die Nagelvertiefung einen Klecks Ketchup füllen und servieren.

1 Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze und unter Rühren langsam rösten. Abkühlen lassen. Parmesan reiben.

2 Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und mit den Basilikumblättern und Pinienkernen in einem Mixer zerkleinern. Parmesan und Öl dazugeben und weiter mixen. Mit Salz abschmecken. Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

3 Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Pilze putzen, beschädigte Stellen und trockene Stielenden entfernen. Pilze halbieren und mit einem Strohhalm jeweils zwei Löcher als Augen ausstechen. Mit einem Messer zwei Kerben für die Nase unter die Augen machen. In einer Pfanne Butter erhitzen, Pilze darin für 3 Minuten anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico ablöschen.

4 Pizzateig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in 4 Teile teilen. Pesto auf dem Teig verstreichen, Pesto-Käse darüber streuen, die Pilze darauf verteilen. Im Ofen für 15 Minuten backen.







**DAS STEAK VON WELT  
TRÄGT KAROMUSTER!**

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

