

carneo®



05 | 2026

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

ZU GAST AUF
KRETA

.....
WASSER TRIFFT LAND
SURF 'N' TURF

.....
DIE BESTEN SOSSEN
SAUCE HOLLANDAISE

Von Deinem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo®



STREETFOOD

KLASSIKER



**WEIL NIEMAND IN SCHÜRZE
COOL AUSSIEHT!**

**HOL DIR
DEIN SHIRT**



Mehr Infos und Designs unter
www.fleischfanfashion.de

Liebe Leserin und lieber Leser,

ein guter Burger, Tacos, gebratene Nudeln... Mmmh! Diese und weitere Streetfood-Klassiker bereiten wir in dieser Ausgabe in der heimischen Küche zu. Unkompliziertes Essen mit Einflüssen aus verschiedenen Ländern und Kulturen, das fröhliche Leichtigkeit ausstrahlt. Auf den Seiten 10-11 reisen wir nach Kreta, dort probieren wir ein kräftiges „Stifado“, einen Rindfleisch Eintopf. Auf den Seiten 16-19 findest du spannende Rezeptkombinationen aus Fleisch und Meeresschnecken. Der Mai verwöhnt uns mit tollem, erntefrischem Obst und Gemüse, eine ungewöhnliche Idee für Rhabarber findest du auf der Seite 21. Und passend zur Spargelsaison widmen wir uns in unserer Soßen-Reihe natürlich der Sauce Hollandaise. Die buttrig-cremige Soße schmeckt selbstgemacht noch viel besser, als aus der Packung. Auf den Seiten 24-25 geht unsere Fleischermeisterin Anja der Frage nach: Warum macht uns die Kombination von Fleisch und Feuer so glücklich, zum Beispiel beim Grillen? Die Antwort reicht weit in die Geschichte der Menschheit zurück. Natürlich findest du auch wieder schnelle Feierabendgerichte und viele weitere Tipps. Einen wunderschönen Wonnemonat Mai und viel Freude beim Lesen und Genießen!



Impressum	Seite 3
Streetfood Klassiker	Seite 4-9
Zu Gast auf Kreta	Seite 10-11
Gut zu wissen!	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Surf 'n Turf	Seite 16-19



Saisonkalender	Seite 20
Saisonküche	Seite 21
Die besten Soßen	
Sauce Hollandaise	Seite 22-23
Fleischerhandwerk	Seite 24-25
Blitzküche	Seite 26-27

Impressum

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

Geschäftsführung: Harry Lietzenmayer,
Björn Hansen, Stephan Toth

Projektleitung: Peter Groll

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

Grafik: Franziska Laux, Sylvia Forchel,
Stephan Toth

Anzeigenmarketing und Verwaltung:

E-Mail: info@blmedien.de
Anzeigenleitung und verantwortlich
für den Anzeigenteil:
Peter Groll, Tel. 02103/2040
Es gilt die Anzeigenpreisliste
Nr. 01 vom 01.01.2026

Druck: Radin Print, 10431 Sv.Nedelja/ Croatia

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

carneo entsteht in Zusammenarbeit
mit dem Deutschen Fleischer-Verband.



STREETFOOD

DEFTIG-KÖSTLICH AUF DIE HAND: DER BESONDERE CHARAKTER VON STREETFOOD ENTSTEHT DURCH DEN MIX AUS UNKOMPLIZIERTEN ZUTATEN UND MAXIMALEM GESCHMACK

Streetfood war schon immer mehr als schnelles Essen auf die Hand. Seine Wurzeln reichen weit zurück: Schon auf den Märkten und belebten Straßen der Antike und des Mittelalters wurde dort gekocht, wo das Leben stattfand – direkt zwischen Arbeit, Alltag und Aufbruch. Es ging darum, Menschen unkompliziert, günstig und gut zu versorgen. Viele Streetfood-Gerichte sind aus einfachen Zutaten entstanden, aus Pragmatismus, aus Tempo – ehrliches Essen mit Charakter, voller Gewürze, Röstaromen und kleiner Überraschungen.

Ein richtig guter Burger, eine saftige Currywurst mit selbstgemachten Pommes, würzige Tacos oder gebratene Nudeln aus dem Wok brauchen kein großes Drumherum. Aber natürlich kannst du all diesen Gerichten deine persönliche Note geben - mit Extra-Zutaten, einer besonderen Soße, etwas Chili-Öl, Kräutern oder was auch immer dir einfällt. Diese Rezeptstrecke feiert einige Streetfood-Klassiker, die richtig Spaß machen. Ob du sie nun auf der Straße isst, am Esstisch, im Garten oder auf einer Picknickdecke, guten Appetit!



STREETFOOD

KLASSIKER

Cheeseburger

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

800 g	Rinderhack
2	Tomaten
1	rote Zwiebel
4 Blätter	Salat
4	Brioche-Burger-Buns
	Butter zum Rösten
	Salz, Pfeffer
1 EL	neutrales Öl
8 Scheiben	Cheddar
4 EL	Röstzwiebeln
8	Gewürzgurkenscheiben
Für die Soße:	
5 EL	Mayonnaise
2 EL	Ketchup
1 EL	Senf
1 TL	Weißweinessig
1 Prise	Paprikapulver
2 TL	Gewürzgurken, gehackt
1	Knoblauchzehe

1 Für die Soße Mayonnaise, Ketchup, Senf, gehackte Gewürzgurken, Essig und Paprikapulver verrühren, Knoblauch dazupressen. Mit Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

2 Tomaten in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. Salatblätter waschen und trocken schleudern. Aus dem Rinderhack 4 Patties formen. Nicht zu fest drücken, sonst werden sie trocken.

3 Burger-Buns halbieren und die Schnittflächen mit etwas Butter in der Pfanne oder auf der Plancha goldbraun rösten. Eine schwere Pfanne oder den Grill richtig heiß werden lassen. Patties erst direkt vor dem Braten kräftig salzen und pfeffern. In etwas Öl pro Seite etwa 3–4 Minuten braten. Kurz vor Ende der Garzeit je 2 Scheiben Cheddar auf jedes Patty legen und schmelzen lassen.

4 Die unteren Bun-Hälften großzügig mit Soße bestreichen. Dann Salat, Tomaten und ein paar Gurkenscheiben daraufgeben. Patty mit geschmolzenem Käse draufsetzen und ordentlich Röstzwiebeln draufgeben. Noch etwas Soße auf den Deckel streichen und den Burger zuklappen.

Currywurst mit Pommes

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

4	große Currywürste
800 g	festkochende Kartoffeln
1–1,5 Liter	neutrales Frittieröl
1 EL	neutrales Öl
	Salz

Für die Currysoße:

je 1	Zwiebel, Knoblauchzehe
1 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark
400 ml	passierte Tomaten
3 EL	Ketchup
150 ml	Cola
1–2 EL	Worcestersauce
1 EL	Apfelessig
2 TL	Currypulver
je 1 TL	mildes Paprikapulver, brauner Zucker
	Salz, Pfeffer

1 Für die Soße Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und beides glasig anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Passierte Tomaten, Ketchup, Cola, Worcestersauce und Essig einrühren. Curry-, Paprikapulver und Zucker dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze etwa 15–20 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Kartoffeln schälen und in möglichst feine Stifte schneiden. Danach gründlich in kaltem Wasser waschen und sehr gut trocken tupfen. Frittieröl im Topf oder einer Fritteuse auf etwa 150 °C erhitzen. Kartoffelstifte portionsweise 3–4 Minuten vorfrittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Würste in einer Pfanne mit etwas Öl rundherum goldbraun braten, bis sie durch sind. Danach in Stücke schneiden. Frittieröl auf 180 °C erhitzen. Pommes nochmals portionsweise 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen, sofort salzen. Alles zusammen servieren.

TIPP

Richtig gut wird die Soße, wenn sie ein bisschen süß, ein bisschen säuerlich und deutlich currywürzig ist. Bei den Würsten kann sich ein wenig Experimentierfreude auszahlen: Neben der klassischen Currywurst kannst du auch eine Brühwurst ohne Darm oder eine Curry-Bratwurst probieren. Frag gerne deinen Fleischer, ob er eine Empfehlung für dich hat.

Crêpe mit Schokolade

Für 4 Portionen
 Zubereitungszeit: 45 Min.
 Schwierigkeitsgrad: einfach

250 g	Mehl
500 ml	Milch
3	Eier
30 g	geschmolzene Butter + etwas zum Ausbacken
1 EL	Zucker
1 Prise	Salz
Für das Topping:	
60 g	Haselnüsse
150 g	dunkle Schokolade
1 EL	Puderzucker

TIPP

Richtig gut wird das Ganze mit einer Prise Meersalz auf der Schokolade. Das macht den Geschmack voller und hebt die Haselnüsse noch mehr hervor. Dazu passen auch karamellierte Bananen, frische Beeren oder ein Klecks Schlagsahne.

- 1 Mehl, Milch, Eier, geschmolzene Butter, Zucker und Salz zu einem glatten Teig verrühren. 15–20 Minuten ruhen lassen. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Danach grob hacken. Schokolade schmelzen.
- 2 Eine Pfanne erhitzen, mit etwas Butter einfetten und die Crêpes portionsweise dünn ausbacken. Mit geschmolzener Schokolade bestreichen, falten und mit gehackten Nüssen und Puderzucker garnieren.

Hot Dogs mit Möhrensalat

Für 4 Portionen
 Zubereitungszeit: 25 Min.
 Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Würstchen, z.B. Wiener
3	Möhren
1	Schalotte
1 EL	Zitronensaft
je 1 TL	Weißweinessig, Honig
2 EL	Olivöl
	Salz, Pfeffer
4	Hotdog-Brötchen
je 3 EL	Röstzwiebeln, glatte Petersilie
Für die Soße:	
4 EL	Mayonnaise
1 EL	Senf
1 TL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe

- 1 Möhren raspeln. Schalotte fein würfeln. Beides in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Essig, Honig und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz ziehen lassen.
- 2 Für die Soße Mayonnaise, Senf, Zitronensaft und gepressten Knoblauch verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Würstchen in heißem Wasser erwärmen oder auf dem Grill zubereiten. Hotdog-Brötchen kurz im Ofen oder auf dem Grill anrösten.
- 3 Brötchen innen mit der Soße bestreichen. Würstchen hineinlegen, dann den Möhrensalat darauf verteilen. Mit Röstzwiebeln und gehackter Petersilie toppen.



Falafel mit Knoblauch-Dip 

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
 + 12 Std. Einweichzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Handvoll frischer Koriander (optional)
- je 1 TL Kreuzkümmel, Koriander (gemahlen)
- 1/2 TL Backpulver
- 1-2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Frittieren

- Für den Knoblauch-Dip:**
- 200 g griechischer Joghurt
 - 2 Knoblauchzehen
 - je 1 EL Zitronensaft, Olivenöl

1 Getrocknete Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser min. 12 Stunden einweichen. Danach abgießen und gut abtropfen lassen. Wichtig: Keine Kichererbsen aus der Dose nehmen. Damit wird die Masse zu weich und die Falafel fallen auseinander.

2 Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, optional frischem Koriander, Kreuzkümmel und gemahlenem Koriander in einem Mixer oder Zerkleinerer fein, aber nicht komplett cremig mixen. Die Masse soll noch leicht Struktur haben.

3 Backpulver und Mehl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Dann die Masse 20-30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Dip anrühren. Dafür den Joghurt mit fein geriebenem oder gepresstem Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

4 Aus der Masse kleine Bällchen oder flache Taler formen. Öl in einem Topf oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Falafel portionsweise 3-4 Minuten goldbraun ausbacken. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Falafel heiß mit dem Knoblauch-Dip servieren.

Gebratene Nudeln

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

- 400 g Rindfleisch, z.B. Hüfte
 - 300 g Mie-Nudeln
 - 1 Bund Frühlingszwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Stück Ingwer, ca. 3 cm
 - 1 EL Sesam
 - 2 EL neutrales Öl
- Für die Soße:**
- 4 EL Sojasoße
 - 2 EL Austernsoße
 - je 1 EL Sesamöl, Reissig
 - 1 TL brauner Zucker

1 Nudeln nach Packungsangabe garen, abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, dabei das Weiße und Grüne am besten getrennt halten. Knoblauch und Ingwer fein hacken oder reiben.

Tacos mit Rindfleisch und Limettensoße

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

500 g	Rinderfilet
1	Zwiebel
1 Handvoll	Koriander oder Petersilie
2 EL	neutrales Öl
1 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Paprikapulver
1 Prise	Chiliflocken
	Salz, Pfeffer
8	kleine Tortillas
Für die Limettensoße:	
150 g	griechischer Joghurt
je 1	Avocado, Knoblauchzehe, kleine grüne Chili
1 EL	Olivenöl
1 Handvoll	Koriander
1	Limette (Saft und Abrieb)

1 Für die Soße Joghurt, Avocado, Knoblauch, Chili, Koriander, Olivenöl, Limettensaft und -abrieb in einen Mixer oder Zerkleinerer geben und cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße soll frisch, leicht pikant und deutlich nach Limette schmecken.

2 Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Kräuter grob hacken. Rinderfilet in feine Streifen schneiden und mit Öl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer mischen. Eine Pfanne sehr heiß werden lassen. Filetstreifen kurz und kräftig anbraten, etwa 1–2 Minuten, damit sie Farbe bekommen, innen aber noch saftig bleiben.

3 Tortillas in einer trockenen, heißen Pfanne für ca. 20–30 Sekunden pro Seite erwärmen. Rinderfiletstreifen, Zwiebelwürfel, Soße und Kräuter daraufgeben und direkt servieren. Tipp: Du kannst auch etwas Salat, Tomate, Gurke oder Avocado mit auf die Tacos geben.

mit Rindfleisch

2 Sesam in einer großen Pfanne oder im Wok ohne Fett kurz anrösten, bis er duftet. Herausnehmen und beiseitestellen. In einer Schale Sojasoße, Austernsoße, Sesamöl, Reisessig und Zucker verrühren.

3 Öl in der Pfanne oder im Wok stark erhitzen. Rindfleisch portionsweise sehr heiß und kurz anbraten, damit es Farbe bekommt, aber nicht trocken wird. Herausnehmen.

4 Jetzt das Weiße der Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer kurz im heißen Wok anbraten. Nicht zu lange, sonst wird der Knoblauch bitter. Nudeln dazugeben und kräftig durchschwenken. Dann die Soße darübergeben und alles gut vermengen. Fleisch wieder dazugeben. Das Grüne der Frühlingszwiebeln und den gerösteten Sesam darübergeben und sofort servieren.

Zu Gast auf ...

Kreta

*Kreta ist mehr als
nur eine Insel:
Es ist eine Mischung
aus wilder Natur,
jahrtausendealter
Geschichte und
einer Küche, die so
ehrlich ist wie ihre
Menschen.*

Kreta ist kein Reiseziel für „mal eben kurz entspannen“, sondern eine Insel, die mit offenen Armen empfängt, mit Geschichte überwältigt und mit ihrer Küche verführt. Sie liegt im südlichen Teil der Ägäis, rund 100 Kilometer vom griechischen Festland entfernt, und ist die größte Insel Griechenlands.

Geografisch markiert Kreta den südlichsten Punkt Griechenlands und war aufgrund ihrer Lage zwischen Europa, Afrika und Asien seit jeher ein bedeutender Knotenpunkt verschiedener Kulturen. Diese Einflüsse prägen die Insel bis heute – in ihrer Architektur, ihrer Geschichte und ihrem Lebensgefühl.

Im Inselinneren erheben sich schroffe Gebirgszüge, die von fruchtbaren Ebenen durchzogen sind. Die Küste erstreckt sich über mehr als 1.000 Kilometer und bietet eine beeindruckende Vielfalt: von steil abfallenden Felsklippen über versteckte Buchten bis hin zu weiten Sandstränden. Kreta ist eine Insel mit reicher Vergangenheit. Sie gilt als Wiege der minoischen Kultur, einer der ältesten Hochkulturen Europas. Im Palast von Knossos soll einst König Minos residiert haben, inklusive Labyrinth und Minotaurus, wenn man den Mythen glaubt. Die Ruinen des Palasts kann man heute noch besuchen. Doch auch die Römer, Byzantiner, Venezianer und Osmanen hinterließen ihre Spuren. Besonders die venezianische Zeit hat Städte wie Chania und Rethymno geprägt, mit malerischen Häfen, engen Gassen und einer Atmosphäre zwischen Italien und Orient.

Touristen entdecken mit Begeisterung die Inselhauptstadt Heraklion mit der historischen Altstadt und dem sehenswerten Archäologischen Museum mit all den Fundstücken aus der römischen und minoischen Zeit. Sie bummeln gerne durch malerische Orte wie Agios Nikolaos oder die Klosteranlage Arkadi. Auch die Samaria-Schlucht, eine der längsten Schluchten Europas, ist sehenswert, genau wie die Lagune von Balos, der Strand von Vai oder der rosafarbene Sand von Elafonissi.

Ein Highlight ist auch die kretische Küche. Sie ist ein Spiegel der Geschichte mit Einflüssen aus der minoischen Zeit oder der mediterranen Traditionen. Auch Einflüsse aus der venezianischen und osmanischen Herrschaft prägen die Gerichte. Viel Olivenöl, frische Kräuter, Gemüse und natürlich Fleisch und Fisch spielen die Hauptrolle. Gefrühstückt wird auf Kreta eher leicht, mit Brot, Pitas, Oliven, Käse, Joghurt und natürlich viel Kaffee. Zwischendurch genießen



TIPP

Für das Stifado eignet sich Rindfleisch aus der Schulter genauso wie aus der Keule oder Brust. Sie alle haben einen hohen Bindegewebsanteil und werden beim Schmoren schön zart und sehr geschmacksintensiv.

Auch bei den Gewürzen kann man variieren, beispielsweise mit etwas zusätzlichem Kardamom. Am besten schmeckt das Gericht am nächsten Tag, wenn es ordentlich durchgezogen ist.

die Kreter einen eiskalten Frappé und dazu ein honigtriefendes Gebäck. Zum Mittagessen mag man es auf der Insel deftig. Dann gibt es Dakos, Gerstenzwieback, eingeweicht in Olivenöl, und belegt mit gewürfelten Tomaten, Käse, Oregano und Oliven oder Kalitsounia (mit Myzithra-Käse oder Kräutern gefüllte Teigtaschen) oder die griechische Art von Tapas namens Mezedes. Das sind kleine Vorspeisen wie gefüllte Weinblätter (Dolmades), Zucchini-Bällchen (Kolokithokeftedes) und frischer Tzatziki. Das Abendessen, das meist erst nach 20 Uhr beginnt, wird ähnlich üppig und dauert oft bis in die Nacht. Da gibt es nicht nur Souvlaki oder die gegrillten Lammkoteletts namens Paidakia, sondern auch mal Apaki (geräuchertes Schweinefleisch mit Kräutern) oder Antikristo, langsam über Feuer gegartes Lamm, Stifado (geschmortes Fleisch mit Zwiebeln und Gewürzen), Kleftiko (im Ofen geschmortes Lamm), gegrillten Oktopus, Calamari oder frischen gegrillten Fisch. Und dazu trinkt man auf Kreta übrigens keine Ouzo, sondern einen Tsikoudia, den kretischen Raki. Er wird aus Traubentrester gebrannt, enthält aber, anders als sein türkischer Namensvetter, keinen Anis. Geschmacklich ist er mit einem Grappa vergleichbar. Sehr lecker! Jamas!

Stifado

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 kg	Rindfleisch aus der Schulter oder Keule
15	Schalotten
8	Tomaten
4 EL	Olivenöl
25 g	Butter
1 EL	Tomatenmark
150 ml	Rotwein
	Salz, Pfeffer, Oregano
je 4	Lorbeerblätter, Nelken
1/2 TL	Rosmarin
1-2	Zimtstangen
100 ml	Balsamico
1 TL	Honig
1/4 Bund	frische Petersilie

1 Rindfleisch trocken tupfen und in etwa 5 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen. Tomaten einritzen, heiß überbrühen und die Haut abziehen. In kleine Würfel schneiden.

2 In einem gusseisernen Topf Olivenöl erhitzen. Butter dazugeben und dar-

in das Fleisch von allen Seiten anbraten, bis es rundum angebräunt ist.

3 Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen. Tomaten und Schalotten dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit 200 ml heißem Wasser auffüllen. Abgedeckt bei mittlerer Temperatur ca. eine Stunde köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und evtl. heißes Wasser zufügen.

4 Lorbeerblätter, Nelken, Rosmarin und Zimtstangen dazugeben und weitere 30 Minuten schmoren lassen, bis das Fleisch so weich ist, dass es fast zerfällt. Balsamico und Honig unterrühren und nochmal mit Salz, Pfeffer und Oregano nachwürzen.

5 Petersilie waschen, trocken schüttern und als Garnierung über das Gericht geben. Dazu passen Kartoffeln, Nudeln oder frisches Baguette.

Einen umgedrehten Cappuccino bitte

Jetzt, wo das schöne Frühlingswetter die Lebensgeister weckt und uns nach draußen lockt, ist es Zeit für ein leckeres Getränk am Nachmittag. Natürlich kannst du dann einen Cappuccino trinken, doch es geht auch noch leckerer. Zum Beispiel mit einem Kaffee Dalgona. Bei der ungewöhnlichen Kaffee-Variante schäumst du nämlich den Kaffee statt der Milch auf. Das kannst du ganz einfach auch zu Hause machen.

Für zwei Kaffee Dalgona brauchst du vier EL Instantkaffee, vier EL Zucker oder Zuckerersatzstoff und vier EL heißes Wasser. Alles zusammen so lange mit dem Mixer oder Rührbesen aufschlagen, bis sich eine dicke, fluffige Masse gebildet hat. Je nach Vorliebe gibst du den Kaffeeschaum auf kalte oder heiße Milch. Mit Eiswürfeln oder einer Kugel Eis wird daraus ein Eiskaffee. Lecker ist es auch gemixt mit einem Löffel Kakao oder einem Espresso-Shot. Das Kultgetränk stammt übrigens aus Südkorea und ist nach der dortigen Süßspeise Dalgona benannt.



PODCAST
KULINARISCH



Wochenmarkt

Eigentlich ist Zeit-Journalistin Elisabeth Raether für die Kochkolumne im Zeitmagazin zuständig. In ihrem Podcast lädt sie Gäste ein, gemeinsam mit ihr zu kochen. Das sind oft Politiker, die dann mit ihr am Herd stehen und über das Leben sprechen.



Scan mich!

Spannender Lesestoff im Mai

Die Natur ist erwacht, draußen ist alles grün. Höchste Zeit, den Liegestuhl auszumotten und es sich mit einem guten Buch im Garten bequem zu machen.

Karl Sönnigsen ermittelt schon wieder. Eigentlich ist der Ex-Hauptkommissar in Rente auf der Insel Sylt, langweilt sich aber furchtbar und findet überall Zeichen von Verbrechen. Zum dritten Mal schickt Autorin Dora Heldt den originellen Polizisten auf Spurensuche. Auch wenn das Opfer ein Schaf ist, Sönnigsen ist sich sicher, da steckt noch viel mehr dahinter.



Dora Heldt „Zwischen Gut und Böse“
368 Seiten, 17 Euro

145 Jahre Straßenbahn

Genau am 18. Mai 1881 nahm ein Fahrzeug den Verkehr auf, das auch heute noch in vielen Städten weltweit durch die Straßen rattert und nun das 145-jährige Jubiläum feiert: die elektrische Straßenbahn. Die Idee dazu hatte der Erfinder und Elektroingenieur Werner von Siemens. Er brachte die erste Strecke ins Laufen, die anfangs von dem Bahnhof Berlin-Lichterfelde zur Hauptkadettenanstalt Preußens in Groß-Lichterfeld führte. Die Berliner nahmen das neue Transportmittel sofort an, in den ersten drei Monaten nutzten angeblich rund 12.000 Fahrgäste die neue Bahn.

Augen auf beim Brillenkauf

Die perfekte Sonnenbrille

Die Sonne scheint, der Asphalt flimmert und plötzlich wird klar: Ohne die richtige Sonnenbrille geht es nicht. Doch worauf muss man beim Kauf achten? Dabei geht es nicht nur um Form und Farbe, sondern um die „unsichtbaren“ Entscheidungskriterien wie UV-Schutz.

Sommer, Sonne, Sonnenschein. Die schönste Zeit des Jahres liegt vor uns und mit ihr viele sonnige Stunden, die wir gerne draußen verbringen, um zu baden, zu surfen oder mit dem Hund durch den Park zu schlendern. Doch jeder Skifahrer weiß, dass es auch im Winter Situationen gibt, wo wir gleißendem Licht ausgesetzt sind. Denn Sonnenbrillen sind mehr als nur ein Modeaccessoire. Die richtige Brille bietet unseren Augen einen umfassenden UV-Schutz.

UV-SCHUTZ

Sonnenlicht besteht nicht nur aus sichtbarem Licht, sondern auch aus ultravioletter Strahlung (UV-Strahlen), und zwar den ganzen Tag, auch im Winter und bei bedecktem Himmel. Die UV-Strahlung ist für das menschliche Auge unsichtbar, aber alles andere als harmlos. Sie kann tief ins Auge eindringen und langfristige Schäden an Netzhaut und Linse verursachen. Übermäßige UV-Belastung kann akute Augenschäden hervorrufen und zu Photokeratitis, dem sogenannten Sonnenbrand auf der Hornhaut, oder zu chronischen Augenschäden führen. UVB-Strahlen können dazu akute Schäden durch Entzündungen der Horn- und Bindehaut hervorrufen und langfristig zu Erkrankungen wie Grauen Star führen. Eine gute Sonnenbrille ist gekennzeichnet mit dem Label „UV-400“ oder „100 Prozent UV-Schutz“. Diese Label bedeuten, dass alle Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern gefiltert werden, also der komplette UV-Bereich.

GLAS IST NICHT GLEICH GLAS

Dunkle Gläser bedeuten nicht automatisch, dass die Brille ausreichenden UV-Schutz hat. Je nach Farbton der Gläser kann das Sehen unterschiedlich beeinflusst werden.

Schwarze Gläser können bei allen möglichen Lichtverhältnissen getragen werden. Sie sind die dunkelste Färbung von Gläsern. **Braune Gläser** sind nicht nur bei Sonnenschein gut, sondern auch, wenn sich der Himmel mal zuzieht. Sie erleichtern das Erkennen von Kontrasten und Tiefenempfindungen. **Blaue Gläser** sind gut bei blendendem Licht, bei Nebel oder Schnee. Sie optimieren das Farbempfinden und helfen, Konturen besser zu erkennen. **Rötliche Färbungen** der Gläser sind die richtige Wahl, wenn man lange Autofahrten vor sich hat oder beim Wintersport. Sie helfen der Tiefenwahrnehmung und der Kontrasterkennung und entlasten zusätzlich noch die Augen. Leuchtet die Sonne durch Nebelschwaden oder Dunst, sind **gelbe Gläser** perfekt. Sie eignen sich auch für Mountainbiker, Skifahrer oder andere Outdooraktivitäten. Sie entlasten die Augen und machen gute Laune. **Verspiegelte Gläser** sorgen nicht nur für den Coolness-Faktor, sondern reflektieren zusätzlich Licht.

DIE PERFEKTE PASSFORM

Eine Sonnenbrille sollte weder drücken noch rutschen. Sie sollte die Augen möglichst vollständig abdecken, damit auch seitlich einfallende UV-Strahlen reduziert werden. Gerade bei intensiver Sonneneinstrahlung wie etwa am Strand oder in den Bergen macht das einen echten Unterschied.

QUALITÄT HAT IHREN PREIS

Billig kann teuer werden, zumindest für die Augen. Achte auf geprüfte Qualität, klare Kennzeichnungen (UV-400, CE-Zeichen) und solide Verarbeitung. Hochwertige Gläser bieten nicht nur besseren Schutz, sondern auch ein entspannteres Seherlebnis.



SO MUSS RINDFLEISCH: INNEN ROT & AUSSEN KRÖSS!

© HLPphoto - stockadobe.com



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



SURF 'N' TURF

WASSER TRIFFT LAND: SURF AND TURF HEISST ÜBERSETZT SO VIEL WIE BRANDUNG UND RASEN UND VERBINDET DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN, ZARTES FLEISCH UND EDLE MEERESFRÜCHTE.

Hier kommt Luxus auf den Teller: Kräftige Aromen von Rindfleisch kombiniert mit der feinen Frische aus dem Meer – da jubeln die Geschmacksknospen.

Und auch Gäste kannst du damit beim nächsten Grillabend sicher beeindrucken. Erfunden wurde das klassische Surf-and-Turf-Rezept in den 1960er Jahren an der Küste Nordamerikas. Es wurde von Kritikern als „kulinarische Dekadenz“ bezeichnet, weil es die beiden teuersten Komponenten auf den Speisekarten der Restaurants vereinte: Hummerschwanz und Filet Mignon. Surf and Turf ist sicher nichts für „jeden Tag“, aber man muss zugeben, dass die verschiedenen Texturen und Geschmäcker ein sehr aufregendes Gesamtkunstwerk ergeben und definitiv einen Versuch wert sind.

TIPP

Falls Holzspieße verwendet werden, diese etwa 30 Minuten in Wasser einweichen. So verbrennen sie auf dem Grill nicht so schnell.

Surf 'n' Turf Salat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

2	Rindersteaks
12	große Garnelen
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1 TL	Zitronenabrieb
	Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Für den Salat:

100 g	Rucola
2	kleine Köpfe gemischte Blattsalate
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Handvoll	Petersilie

Für das Dressing:

4 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Dijon-Senf
1 TL	Honig
1	kleine Schalotte

1 Steaks auf Zimmertemperatur kommen lassen. Grill auf hohe direkte Hitze vorheizen. Garnelen mit Olivenöl, gepresstem Knoblauch, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Chiliflocken mischen und beiseitestellen.

2 Rucola und Salate waschen, trocken schleudern und grob zupfen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Petersilie grob hacken. Alles in eine große Schüssel geben. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Honig und fein gehackte Schalotte verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Steaks mit Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem heißen Grill je nach Dicke etwa 2–4 Minuten pro Seite grillen. Danach 5 Minuten ruhen lassen. Garnelen auf den Grill legen und pro Seite etwa 1–2 Minuten grillen, bis sie schön gebräunt und gerade eben gar sind.

4 Salat und Dressing mischen und auf einer großen Platte oder auf Tellern anrichten. Steak in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Garnelen auf dem Salat verteilen.

Surf 'n' Turf Spieße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

400 g	Rindfleisch, z.B. Hüfte
12	große Garnelen
2	gelbe Paprika
8	Holz- oder Metallspieße

Für die Kräutermarinade:

je 1	Bio-Zitrone, Knoblauchzehe
5 EL	Olivenöl
1 TL	Dijon-Senf
je 1 EL	gehackte Petersilie, gehackter Oregano, gehackter Schnittlauch
1 TL	Thymianblättchen
	Salz, Pfeffer, Chiliflocken

1 Rindfleisch in grobe Würfel schneiden. Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Für die Marinade von der Zitrone die Schale abreiben und 2 EL vom Zit-

ronensaft auspressen. Knoblauch dazupressen. Mit Olivenöl, Senf und gehackten Kräutern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

3 Rindfleisch und Garnelen mit etwa zwei Dritteln der Marinade mischen. 20–30 Minuten ziehen lassen. Die restliche Marinade für später beiseitestellen. Abwechselnd Rindfleisch, Paprika und Garnelen auf die Spieße stecken. Nicht zu eng stecken, damit alles gleichmäßig gar.

4 Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen. Spieße rundherum etwa 6–8 Minuten grillen. Die Garnelen sollen gar, aber noch saftig sein, und das Rindfleisch schön gebräunt. Die heißen Spieße direkt nach dem Grillen mit der restlichen Kräutermarinade bestreichen oder beträufeln und sofort servieren.



Steak und Hummerschwanz mit grünem Spargel

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

je 4 Rindersteaks à ca. 200 g,

kleine Hummerschwänze

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

500 g grüner Spargel

1 Bio-Zitrone, in Spalten

Für die Kräuterbutter:

1 Knoblauchzehe

je 1 EL gehackte Petersilie,

gehackter Schnittlauch

je 1 TL Thymianblättchen,

Zitronenabrieb,

Zitronensaft

150 g weiche Butter

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Steaks etwa 30 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen. Mit einem EL Olivenöl einreiben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für die Kräuterbutter Knoblauch, Petersilie, Schnittlauch und Thymian sehr fein hacken und mit dem Zitronenabrieb und -saft zur weichen Butter geben, alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

3 Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Mit einem EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Hummerschwänze der Länge nach halbieren. Fleisch leicht vom Panzer lösen und auf den Pan-

zer setzen. Mit etwas Olivenöl bestreichen und leicht salzen.

4 Spargel auf dem Grill bei hoher Hitze etwa 6–8 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden. Steaks auf dem heißen Grill je nach Dicke etwa 2–4 Minuten pro Seite grillen. Danach 5 Minuten ruhen lassen.

5 Hummerschwänze mit der Fleischseite nach unten kurz angrillen, dann auf der Schalenseite fertig grillen. Insgesamt etwa 4–6 Minuten. Steaks, Hummerschwänze und grünen Spargel auf Tellern anrichten. Jeweils einen großzügigen Klecks Kräuterbutter auf das heiße Steak geben und mit Zitronenspalten servieren.

Surf 'n' Turf Burger

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

400 g	Rindersteak
8	Riesengarnelen
2	große Tomaten
1	rote Zwiebel
150 g	Zuckererbsenschoten
3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Chiliflocken
4	Burger Buns
2 Handvoll	Rucola
Für die Zitronen-Knoblauchmayo:	
4 EL	Mayonnaise
2 EL	griechischer Joghurt
1	Knoblauchzehe
je 1 TL	Dijon-Senf, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer

1 Für die Zitronen-Knoblauchmayo die Mayonnaise, Joghurt, Knoblauch, Senf, Zitronensaft und -abrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann kalt stellen.

2 Tomaten in Scheiben, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Zuckererbsenschoten in einer Pfanne mit etwas Öl zwei Minuten anbraten. Garnelen mit einem EL Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und Chiliflocken mischen.

3 Steak mit einem EL Olivenöl einreiben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem heißen Grill je nach Dicke 2–4 Minuten pro Seite grillen. Danach 5 Minuten ruhen lassen und in dünne Streifen schneiden.

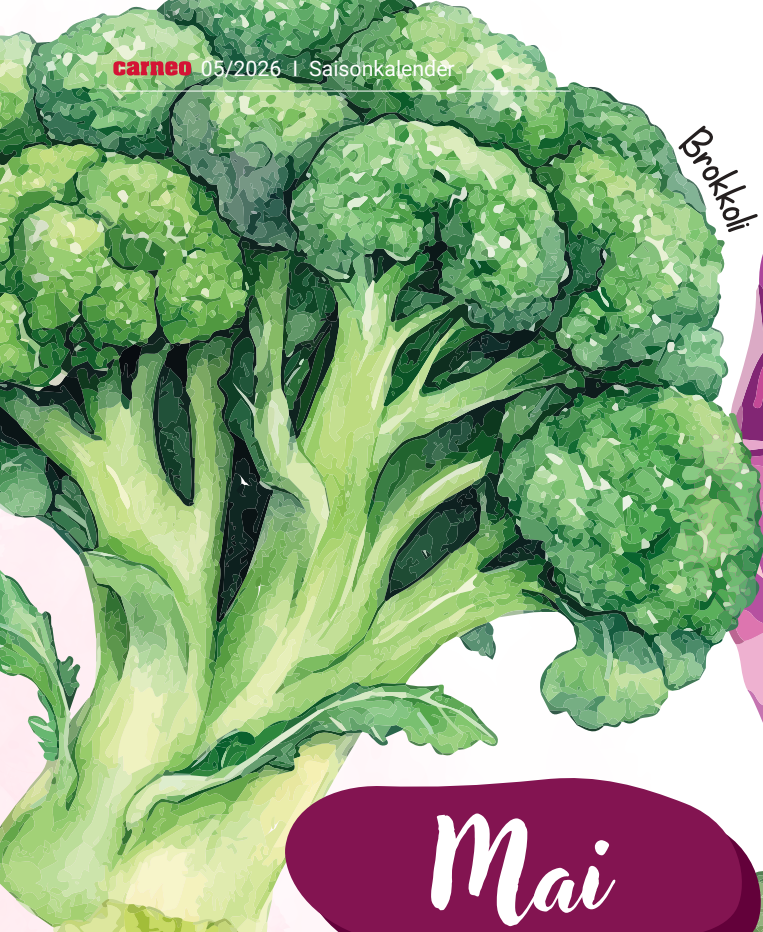
4 Garnelen auf dem Grill pro Seite etwa 1–2 Minuten garen, bis sie leicht gebräunt und saftig sind. Burger Buns halbieren und mit der Schnittfläche kurz auf dem Grill anrösten.

5 Die Bun-Hälften großzügig mit der Zitronen-Knoblauchmayo bestreichen und mit den vorbereiteten Zutaten und Rucola belegen.

TIPP

Damit der Burger nicht auseinanderfällt, lieber weniger, aber gezielt schichten. Der Geschmacks-Mix aus zartem Steak, saftigen Garnelen, pfeffrigem Rucola und frischer Knoblauchmayo sorgt für eine absolute Geschmacks-explosion!





Brokkoli



Radicchio

Mai

Jetzt beginnt die Haupterntezeit für Gemüsesorten wie Spargel, Brokkoli, Radieschen oder Salate.



Radieschen



Rhabarber

Kopfsalat



Spargel

Saisonal. Regional. Lecker.

Gemüse, das frisch vom Feld oder aus dem Garten auf den Tisch kommt, ist ein Versprechen auf Frische, Geschmack und Nachhaltigkeit. Das funktioniert nicht nur im Sommer, denn jede Saison bringt ihre eigenen Stars hervor. Im Mai, wenn der Frühling in vollem Gange ist, beginnt für so manche Gemüsesorte die Haupterntezeit. Wie zum Beispiel beim Rhabarber. Der muss nicht immer als süßes Dessert auf den Tisch kommen, auch als Beilage zum Schweinekotelett eignet er sich perfekt.

Schweinekoteletts mit Zwiebeln, Kräutern und Rhabarber

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Stielkoteletts vom Schwein
	Salz, Pfeffer
2	rote Zwiebeln
200 g	Rhabarber
5 Stängel	Thymian
3 Stängel	Rosmarin
2 EL	Olivenöl
optional	Weißwein oder Fleischbrühe

1 Koteletts trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Rhabarber putzen, waschen und klein schneiden. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und in kleine Stücke zupfen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 Backblech mit etwas Olivenöl bestreichen. Rhabarber, Zwiebeln, Thymian und Rosmarin auf dem Blech verteilen. Koteletts oben auflegen und etwas andrücken. Restliches Öl über dem Fleisch verteilen. Wer das Fleisch saftig mag, gibt einen Schuss Wein oder Brühe dazu. Im Ofen für etwa 30–35 Minuten garen. Das Gericht ist fertig, wenn das Fleisch eine goldbraune Färbung hat und der Rhabarber weich ist. Herausnehmen und kurz ruhen lassen. Dazu passt Polenta, Kartoffelstampf oder frisches Baguette.

Übrigens

Rhabarber stammt ursprünglich aus Asien und wurde dort schon vor über 4000 Jahren als Heilpflanze genutzt. Erst im 18. Jahrhundert eroberte er Europa. Genutzt werden die rötlich-grün gefärbten Blattstiele der Pflanze, die oft als Kompott, Saft oder als Zutat für Kuchen gegessen werden. Der säuerliche-frische Geschmack passt aber auch zu Fleischgerichten.



Wusstest du, dass...

Thymian und Rosmarin beides mediterrane Kräuter sind, die die Sonne lieben? Und dass sie in Verbindung mit Zwiebeln die Basis für typische mediterrane Ofengerichte bilden? Denn die ätherischen Öle der Kräuter holen die Süße der Zwiebeln so richtig hervor. Und alle drei zusammen verfeinern den Geschmack des Fleisches.

Die besten Soßen

Soßen sind das leise Fundament großer Küche. Sie verbinden Zutaten, runden Aromen ab und geben Gerichten Struktur und Charakter. Oft unauffällig, aber unverzichtbar, sorgen sie für Tiefe, Harmonie und jene Selbstverständlichkeit, die ein gutes Gericht auszeichnet. Besonders klassische Grundsoßen zeigen, wie aus wenigen Zutaten kulinarische Verlässlichkeit entsteht – zeitlos, ausgleichend und prägend für zahllose Rezepte.

So wie die Sauce Hollandaise. Die leckere Buttersoße gehört zu den Grundsoßen der klassischen französischen Küche. Auch bei uns kommt kein Spargelgericht ohne die Köstlichkeit auf den Tisch. Doch nicht nur zu dem Stangengemüse passt die Soße perfekt, sondern auch zu Fisch, Meeresfrüchten oder anderen Gemüsesorten.



Sauce Hollandaise

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

- 250 g Butter
- 3 sehr frische Eigelbe
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

1 Butter langsam in einem Topf zerlassen. Einen zweiten Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Eier trennen und das Eigelb in einer Schale mit 3 EL Wasser, Zitronensaft und etwas

Salz verrühren. Im heißen Wasserbad zu einer cremigen Masse verrühren.

2 Schale aus dem Wasserbad nehmen, die flüssige Butter löffelweise und unter ständigem Rühren in die Eimasse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

3 Ein zweites Mal lässt sich die Soße nicht aufwärmen, sie gerinnt, wenn man sie zu stark erhitzt. Allerdings schmeckt sie auch lauwarm noch genauso gut, wenn das Gemüse entsprechend heiß ist.

Gebackener Spargel mit Schinken, Sauce Hollandaise und Kartoffeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

8 Scheiben Schinken
je 1 kg grüner Spargel,
weißer Spargel,
festkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Zucker
100 g Parmesan, gehobelt
n. B. frischer Basilikum

Für die Sauce Hollandaise:

250 g Butter
3 Eigelb
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer,
Cayennepfeffer

1 Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. In einem großen Topf Salzwasser kochen, Spargel dazugeben und mit einem TL Zucker 15–20 Minuten abgedeckt garen. Herausnehmen und abtropfen. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

2 Für die Zubereitung der Sauce Hollandaise siehe Seite 22.

3 Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken und abpellen.

4 Spargel in eine ofenfeste Form geben, Schinken obendrauf legen, Soßen darüber gießen und mit Käse bestreuen. Im Ofen für 15 Minuten backen. Anschließend mit Basilikum garnieren und mit Kartoffeln servieren.

Info

Zum Spargel gehört für viele Genießer ganz klassisch ein leckerer Schinken. Doch welche Sorte passt zu welcher Spargelsorte? Da gehen die Meinungen und Geschmäcker auseinander. Manche bevorzugen zum weißen Spargel gekochten Schinken. Andere lieben rohen Schinken wie Holsteiner Schinken oder Schwarzwälder Schinken. Liebhaber des grünen Spargel setzen gerne auf luftgetrocknete Sorten wie Parmaschinken, Serrano oder auch einen hauchdünn geschnittenen Jamón Ibérico.



Du bist, was du isst - Fleisch in der Evolution des Menschen



Wenn wir im Sommer am Grill stehen und für unsere Lieben ein saftiges Steak oder eine leckere Bratwurst auf dem Grill zubereiten, denkt wohl kaum jemand an die Steinzeit. Jedoch beginnt genau dort die Reise der Menschwerdung. Und auf genau dieser Reise treffen wir erstaunlich häufig auf Feuer und Fleisch.

Carneo-Fleischermeisterin Anja erklärt, was das Fleischessen für die Menschheit bedeutet hat.

DER MENSCH ALS JÄGER

Vor Millionen Jahren waren unsere Vorfahren nämlich alles andere als Spitzenköche. Sie sammelten Beeren, kauten Wurzeln und hofften, nicht selbst auf dem Speiseplan größerer Tiere zu landen. Fleisch? Gab es, wenn überhaupt, als Zufallsfund oder als Reste fremder Jagden durch Tiere. Doch irgendwann änderte sich etwas

Entscheidendes: Der Mensch wurde selbst zum Jäger. Und mit diesem Schritt begann eine kulinarische Revolution, die uns bis heute prägt.

Nicht nur kulinarisch, sondern auch evolutionstechnisch. Denn hätte der Mensch nicht irgendwann angefangen, Fleisch zu essen, wäre er heute nicht das, was er ist. Erst durch die Aufnahme von tierischem Eiweiß und tierischen Proteinen konnte das Gehirn sich so weiterentwickeln, wie es geschehen ist.

FLEISCH IST EIN ECHTES KRAFTPAKET

Viel Eiweiß, wichtige Fette, Mineralstoffe und Vitamine – und das alles in konzentrierter Form. Für unsere Vorfahren bedeutete das: weniger Zeit mit Essen verbringen, mehr Energie fürs Denken, Laufen, Planen. Evolution ist schließlich auch eine Frage der Effizienz.

Wissenschaftler sind sich heute einig: Der regelmäßige Fleischkonsum hat unser Gehirn wachsen lassen. Und ein größeres Gehirn heißt nicht nur mehr Hirnmasse, sondern auch bessere Werkzeuge, klügere Strategien und irgendwann sogar Sprache.



Um jagen zu können, brauchte man natürlich auch Werkzeuge und damit kam auch das handwerkliche Geschick. Aus Knochen und Steinen wurden „Messer“ beziehungsweise Klingen gearbeitet. Aus den Fellen der Tiere wurde „Kleidung“ gefertigt und aus den Sehnen wurden Schnüre hergestellt. Die Tiere wurden also nicht nur für ihr Fleisch getötet, sondern immer auch zur Nutzung des ganzen Tieres. Ein Gedanke, der heute wieder aktueller ist denn je.

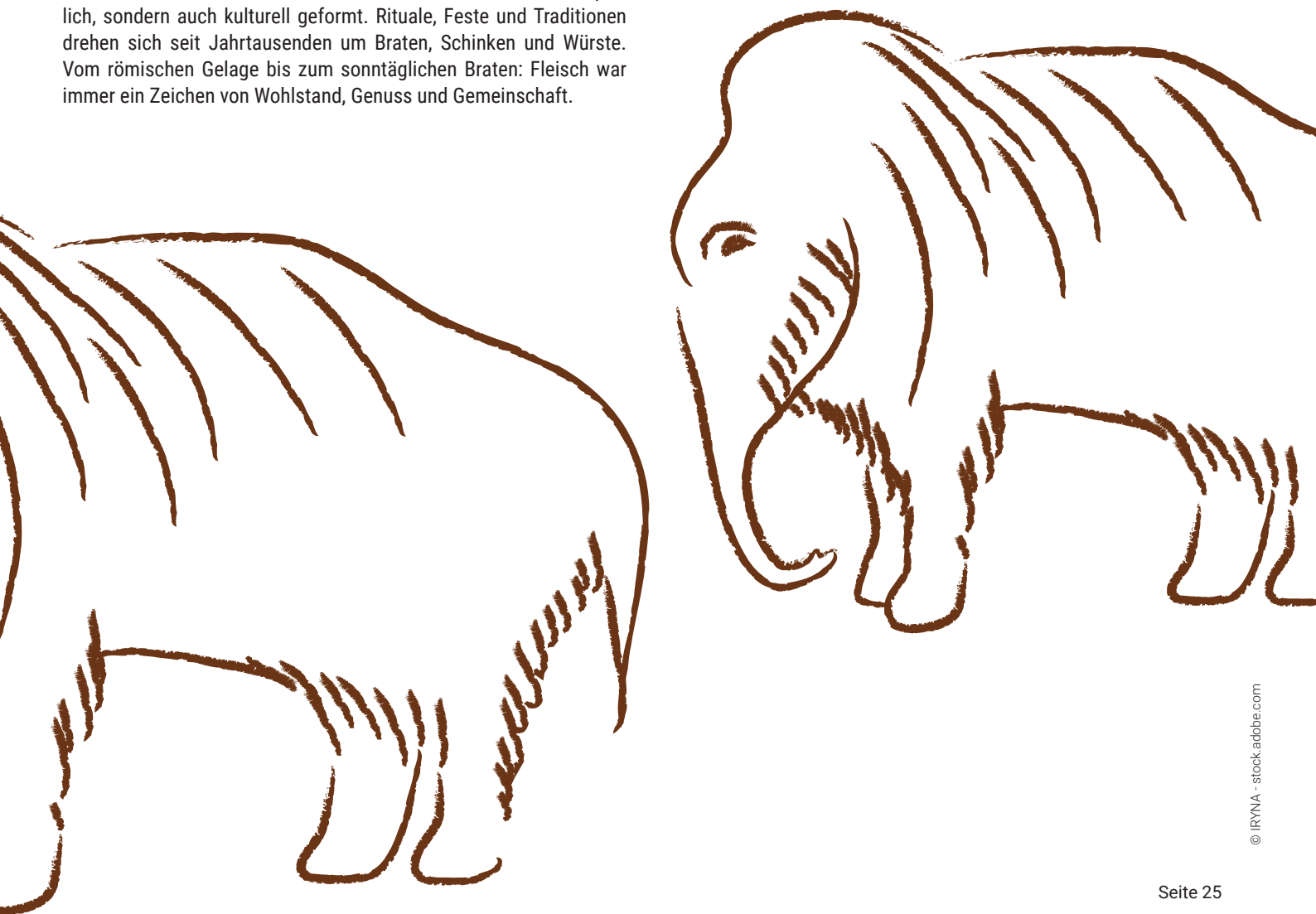
Der Moment, als der Mensch begann, Fleisch zu garen, war ein echter Gamechanger. Gekochtes Fleisch ist leichter verdaulich, liefert schneller Energie und schmeckt – seien wir ehrlich – einfach besser. Das wusste der Urmensch natürlich nicht in Worte zu fassen, aber sein Körper wusste es sehr wohl zu schätzen.

NICHT NUR EIN KULINARISCHER ZUGEWINN

Rund ums Feuer entstand jedoch mehr als nur Nahrung. Es wurde erzählt, geplant, gelernt. Gemeinschaften bildeten sich. Und mitten in diesem sozialen Zentrum lag oft ein Stück Fleisch. Teilen war überlebenswichtig und Fleisch war wertvoll. Wer es hatte, war angesehen. Wer es teilen konnte, war stark. So hat Fleisch uns nicht nur körperlich, sondern auch kulturell geformt. Rituale, Feste und Traditionen drehen sich seit Jahrtausenden um Braten, Schinken und Würste. Vom römischen Gelage bis zum sonntäglichen Braten: Fleisch war immer ein Zeichen von Wohlstand, Genuss und Gemeinschaft.

Doch die tiefe Verbindung zwischen Mensch und Fleisch ist geblieben. Vielleicht erklärt das auch, warum echte Handwerksqualität so geschätzt wird. Warum wir wissen wollen, woher unser Fleisch kommt. Und warum ein guter Metzger mehr ist als nur ein „Fleischlieferant“. Er ist Hüter einer uralten Tradition und die Kunden vertrauen ihm. Fleischfans spüren das instinktiv: Ein gutes Stück Fleisch erzählt Geschichte. Von Landschaften, von Tieren, von Menschen, die ihr Handwerk verstehen. Und irgendwo, ganz leise, erzählt es auch von unseren Vorfahren, die am Feuer saßen und merkten, das hier bringt uns weiter. Und all das lässt uns den meist scherzhaft daher gesagten Satz „Ich habe Feuer gemacht“ vielleicht beim nächsten Mal in einem ganz anderen Licht betrachten.

Mein Fazit: Der Mensch ist, was er isst. Und ein kleines bisschen Steinzeit steckt wohl noch in uns allen. Besonders dann, wenn es herrlich nach Gegrilltem duftet.



KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM! BLITZKÜCHE



Gebratene Würstchen mit Rührei

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

- 6 Wiener Würstchen
- 10 Eier
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- Salz, Pfeffer

1 Würstchen in Scheiben schneiden. Eier in eine Schale aufschlagen und verquirlen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röll-

chen schneiden. 2 EL Schnittlauch für die Garnierung beiseitestellen, den Rest zu den Eiern geben und unterrühren. Zwiebeln schälen und fein hacken.

2 Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und glasig andünsten. Würstchenscheiben in die Pfanne geben und alles anbräunen.

3 Eier dazufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles stocken lassen. Mit dem restlichen Schnittlauch garnieren. Dazu passt frisches Brot.

Kichererbsen und Brokkoli

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

- 800 g Kichererbsen (Dose)
- 500 g Brokkoli
- 80 g getrocknete Tomaten in Öl
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Parmesan
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1/2 TL Chiliflocken
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

1 Kichererbsen gründlich in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen, den Strunk schälen und würfeln. Tomaten abtropfen lassen (Öl dabei auffangen) und in feine



mit Alfredo-Soße



Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone abreiben und auspressen. Parmesan reiben.

2 Olivenöl und 2 EL vom Tomatenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Knoblauch hinzugeben und kurz anbraten. Paprikapulver und Chiliflocken hinzugeben und bei mittlerer Temperatur kurz anrösten.

3 Brokkoli dazugeben und unter Rühren ca. 4 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles etwa 5 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen und Tomaten dazugeben, weitere 4 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Mit Zitronensaft, -abrieb, Salz und Pfeffer würzen. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Hähnchen mit Quinoa-Salat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Hähnchenfilet
je 200 g	bunter Quinoa, Cherrytomaten, Feldsalat, Rucola
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
2 EL	Sonnenblumenkerne
Für das Dressing:	
2 TL	Tahini (Sesampaste)
200 g	Vollmilchjoghurt
2-3 TL	Limettensaft
1 EL	flüssiger Honig
2 EL	Olivenöl

1 Quinoa gründlich waschen und nach Packungsbeilage zubereiten. Hähn-

chenfleisch abspülen und abtupfen. Tomaten waschen und halbieren. Feldsalat und Rucola putzen, waschen und trocken schütteln.

2 In einer Pfanne Öl erhitzen. Fleisch hineingeben, salzen und pfeffern. Unter Wenden bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten.

3 Quinoa, Tomaten, Feldsalat und Rucola in einer Schüssel vermischen. Aus Tahini, Joghurt, Limettensaft, Honig, 2 EL Wasser und Olivenöl ein Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Sonnenblumenkerne darüber geben und mit dem Fleisch anrichten.

SCHARF UND TASTY!



MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

