

# carneo®



1 | 2023

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

ZU GAST IN  
ISLAND

HIER IST JA ALLES  
KRAUT & RÜBEN

Von Ihrem  
Fleischer-  
Fachgeschäft  
**carneo®**

FLEISCHERHANDWERK  
HAUSSCHLACHTUNG

BEI ALLEN BELIEBT  
PASTA!

KOCHEN MIT GEWÜRZEN  
PIMENT

PASTA? PASST!



# Follow us!



**Scan mich für:**

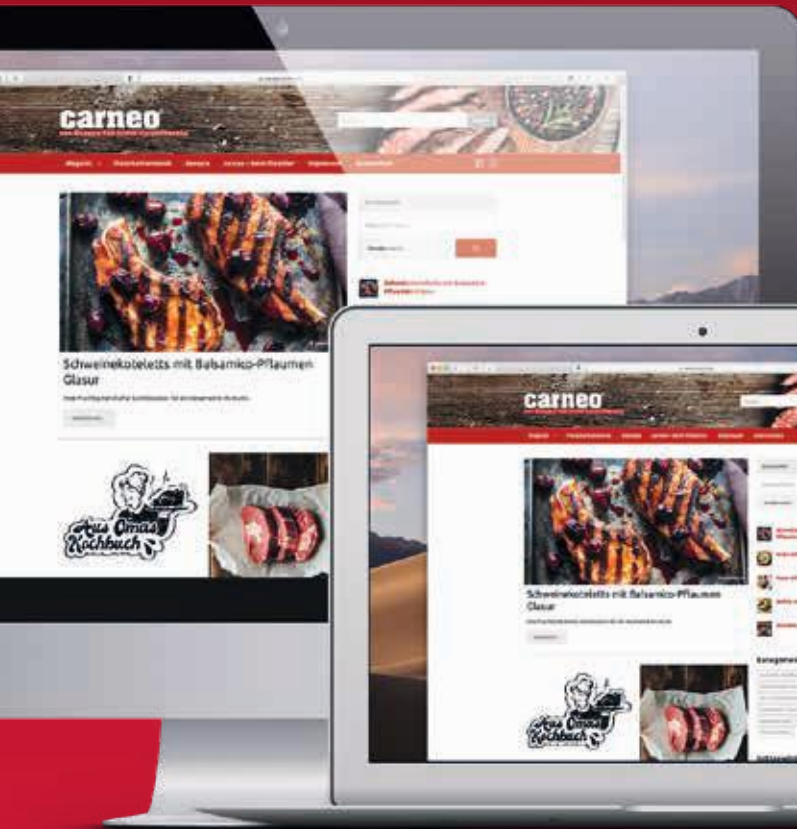
**Mehr Rezepte!**

**Mehr Fleisch!**

**Mehr Fleischerhandwerk!**

**Mehr carneo!**

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



# Liebe Leserinnen und Leser,

auf geht's in ein neues Jahr - mit (mindestens) 365 Möglichkeiten, etwas Leckeres zu kochen! 20 Rezepte gibt es in dieser Ausgabe zu finden, für einen köstlichen Start in 2023. Auf den nachfolgenden Seiten ist alles „Kraut und Rüben“: Die Wintergemüse haben Saison und sind jetzt nicht nur günstig, sondern auch besonders wohltuend für den Körper. Auf den Seiten 10-11 machen wir eine kleine Reise nach Island, ein faszinierendes, raues Land mit vielen Kontrasten. Und was isst man dort? Lesen Sie selbst ... Außerdem gibt es tolle Pasta-Rezepte zu entdecken. Nudeln sind genügsam und schmecken auch mit „nur“ Tomatensoße oder Pesto, aber mit Salsiccia, Steakstreifen, einer zitronigen Soße oder Schinken und Parmesan werden sie zu einer wahren Delikatesse. Natürlich haben wir auch wieder praktische Küchentipps - und in einer neuen Reihe entdecken wir verschiedene Gewürze, den Anfang macht Piment. Auf der Fleischerhandwerk-Seite widmen wir uns dem spannenden Thema Hausschlachtung - was heute für die meisten schwer vorstellbar ist, war für unsere Großeltern oft noch völlig selbstverständlich. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen, Kochen und Genießen und einen guten Start ins neue Jahr!



Kraut & Rüben	Seite 4-9
Zu Gast in Island	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Pasta	Seite 16-19
Eintopf wie bei Muddern	
Kartoffel-Rindfleisch-Eintopf	Seite 20
Küchentipps	Seite 21



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

HAPPY NEW YEAR

# JANUAR

1 SO TAG DES GLÜCKSSCHWEINS

2 MO

3 DI

4 MI TAG DER MANDARINE

5 DO

6 FR

7 SA

8 SO

9 MO

10 DI TAG DER BLOCKFLÖTE

11 MI

12 DO

13 FR

14 SA

15 SO

16 MO INT. TAG DER SCHARFEN GERICHTE

17 DI

18 MI WELTTAG DES SCHNEEMANNS

19 DO

20 FR

21 SA

22 SO

23 MO

24 DI INT. TAG DER BILDUNG

25 MI

26 DO

27 FR

28 SA

29 SO

30 MO

31 DI

# HIER IST JA ALLES KRAUT & RÜBEN!

KOHL- UND WURZELGEMÜSE SIND IM WINTER DIE HEIMLICHEN STARS IN DER KÜCHE, DENN SIE HABEN EINIGES AUF DEM KASTEN. VIELSEITIG, GESUND UND LECKER: LIEBEN WIR. UND NATÜRLICH MUSS DA AUCH ORDENTLICH FLEISCH DABEI SEIN!

Kohl und Wurzelgemüse haben im Winter Saison und tun uns jetzt besonders gut. Denn sie enthalten viele wichtige Nährstoffe, die uns helfen, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Außerdem schonen sie den Geldbeutel, denn sie sind jetzt, während der Saison, günstig zu bekommen. Bei manchen Menschen hat Kraut eine blähende Wirkung, dann kann es hel-

fen, eine Prise Kümmel mitzukochen. Oder man probiert den besser verträglichen Chinakohl (siehe Rezept rechts). Aus Kohl- und Wurzelgemüsen lassen sich auch tolle Beilagen zu Fleischgerichten zaubern, genauso wie Suppen, Aufläufe, Salate, Eintöpfe und vieles mehr. Ein paar köstliche Rezeptideen mit Kraut und Rüben gibt es auf den nächsten Seiten.



## Chinakohl mit Kalbgeschnetzeltem und Reis

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

+ 1-2 Std. Einweich-Zeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Kalbgeschnetzeltes, ersatzweise Hähnchen
4	getrocknete Mu-Err-Pilze
2 Tassen	Reis
1/2	Chinakohl
1	Zwiebel
150 g	grüne Bohnen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zucker
2	Eier
60 g	Sprossen
	Salz, Pfeffer
1-2 EL	Sojasoße
n.B.	Sesam, Thai-Basilikum, Koriander

1 Die getrockneten Pilze 1-2 Stunden vor Beginn der Zubereitung in kaltem Wasser einweichen. Danach waschen, gut abtupfen und in feine Streifen schneiden. Den Reis im Reiskocher oder im Topf nach Packungs-

anweisung garen. Den Chinakohl putzen den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Von den Bohnen die Enden abschneiden und halbieren.

2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Erst das geschnitzelte Fleisch, dann die Bohnen und den Kohl mit in die Pfanne geben.

3 Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen, den Reis dazugeben und mit anrösten. Die Eier unterrühren und stocken lassen. Danach die Sprossen kurz mit warm werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen. Nach Belieben mit Sesam, Thai-Basilikum und Koriander bestreut servieren.

## Steckrübeneintopf

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

100 g	durchwachsener Speck
4	Mettenden
1 kg	Steckrübe
5-6	mittelgroße Kartoffeln
3-4	Möhren
1	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
ca. 1 l	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Muskatnuss
1-2 EL	weißer Soßenbinder
1/2 Bund	Petersilie

1 Die Steckrübe großzügig schälen, Kartoffeln und Möhren ebenfalls schälen. Alles in mundgerechte, möglichst gleich große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und

fein hacken. Den Speck würfeln und die Mettenden in Scheiben schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen und Speck sowie Mettenden darin anschwitzen. Die gehackte Zwiebel dazugeben und kurz mitbraten, dann Steckrübe, Kartoffeln und Möhren zufügen. Das Gemüse einige Minuten mit anrösten und dann mit der Brühe auffüllen. Alles sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein.

3 Den Steckrübeneintopf etwa 20-30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Pfeffer, etwas Salz, Zucker und Muskatnuss abschmecken. Mit weißem Soßenbinder zur gewünschten Konsistenz abbinden. Petersilie hacken und zum Servieren über den Eintopf streuen.

## TIPP

Der Steckrübeneintopf lässt sich prima am Vortag zubereiten und schmeckt am nächsten Tag fast noch besser. Auch einfrieren kann man ihn gut. Wer mag, kann weitere Fleischlagen dazugeben: gewürfeltes Schnitzfleisch oder Kasseler passt hervorragend zu diesem Eintopf. Wer die Kombination aus süß und salzig-deftig liebt, kann seine Portion Steckrüben mit etwas Zucker bestreuen.



## Schweinshaxe auf Sauerkraut

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

### Für die Haxen:

4	Schweinshaxen
2	Möhren
1/2 Knolle	Sellerie
1	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
1 l	Dunkelbier
1	Lorbeerblatt
1 TL	Kümmelsamen
1 Zweig	Thymian
	Salz, Pfeffer

### Für das Sauerkraut:

2 EL	Schweineschmalz
1	große Zwiebel
400 g	Sauerkraut (Dose)
150 ml	Weißwein
	Salz, Pfeffer, Kümmel

1 Möhren, Sellerie und Zwiebel schälen und grob würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Haxen darin rundherum 3 Minuten bei starker Hitze anbraten und herausnehmen. In dem Topf die Zwiebel bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten, Karotten und Sellerie zugeben, alles weitere 5 Minuten braten. Haxen, Bier, Lorbeerblatt, Kümmel und Thymian zugeben. Mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und für 2 Stunden bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haxen aus dem Topf nehmen. Den Fond aufbewahren. Die Schwarte der Haxen mit einem scharfen Messer über Kreuz einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Knochen nach

oben in einen Bräter legen und auf der mittleren Schiene des Backofens 60 Minuten garen. Dabei immer wieder mit etwas Kochfond übergießen. Die Haxen sollten ringsherum schön gebräunt sein und eine Kruste haben.

3 In der Zwischenzeit das Sauerkraut vorbereiten. Das Schmalz in einem Topf schmelzen. Zwiebeln abziehen, halbieren, in Streifen schneiden und im heißen Schmalz anschwitzen. Das Sauerkraut hinzugeben und für weitere 10 Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen. Mit Weißwein sowie 100 ml Wasser auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Kümmel abschmecken. Zugedeckt warmhalten. Sauerkraut mit Haxen auf Tellern anrichten. Hierzu passt Kartoffelpüree.

## Kohlrouladen

Für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

750 g	gemischtes Hackfleisch
1	Brötchen (vom Vortag)
1	Weißkohl
1	Zwiebel
2	Eier (Größe M)
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
2 TL	mittelscharfer Senf
3 EL	Rapsöl
1 EL	Tomatenmark
1 l	Gemüsebrühe
3 EL	dunkler Soßenbinder
1 Prise	Zucker

1 Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Vom Weißkohl den Strunk keilförmig herausschneiden. Kohlkopf in reichlich kochendes Wasser geben und so lange blanchieren, bis sich die äußeren Blätter lösen. Kopf herausheben und die äußeren 16 Blätter ablösen. Auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.

2 Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Brötchen gut ausdrücken. Hackfleisch, Eier, Salz, etwas Pfeffer, Senf, Brötchen und etwas Edelsüß-Paprikapulver verkneten. Aus der Masse 8 längliche Frikadellen formen. Je

zwei Kohlblätter übereinanderlegen und die Frikadellen daraufsetzen. Zu einer Roulade aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

3 Öl in einem Bräter erhitzen und die Kohlrouladen unter Wenden kräftig anbraten. Tomatenmark zufügen und mit anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und für ca. 45 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Anschließend Kohlrouladen herausheben, warm halten. Flüssigkeit aufkochen, Soßenbinder einrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dazu passen Kartoffeln.

## Hackbällchen mit Pastinakenpüree

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Für die Hackbällchen:

800 g	Rinderhackfleisch
4	Möhren
4 EL	Öl
2	Ei
8 EL	kernige Haferflocken
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Für die Tomatensoße:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
800 g	stückige Tomaten (Dose)
1 TL	getr. Oregano
1 TL	Zucker

Für das Pastinakenpüree:

400 g	Pastinaken
250 g	Kartoffeln
3 EL	Zitronensaft
2 EL	Butter
100 ml	Sahne
	Salz, Muskatnuss

Oregano zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2 Für die Hackbällchen die Möhren schälen und raspeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhrenraspel bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten und dann abkühlen lassen. Hackfleisch mit Ei, Haferflocken und den Möhrenraspeln verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ca. 24 Bällchen formen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die

Hackbällchen rundherum 10 Minuten braten. Wenn die Pfanne zu klein ist, in mehreren Portionen zubereiten. Anschließend in die Soße geben.

3 Pastinaken und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser und Zitronensaft 15 Min. weich kochen. Wasser abgießen und alles fein pürieren. Mit Butter und Sahne verfeinern und mit Salz und Muskat abschmecken. Dazu passt ein grüner Salat.

1 Für die Soße Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In Olivenöl in einem kleinen Topf 5 Minuten anbraten. Tomaten zufügen und 30 Minuten einköcheln lassen. Nach 20 Minuten



## Gerösteter Blumenkohl mit Teriyaki-Hähnchen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

+ Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g Hähnchenbrust

1 EL Öl

**Für die Teriyaki-Soße:**

4 EL Sojasoße

1 EL Sesamöl

2 EL Honig

1/2 TL Sambal Oelek

1 Knoblauchzehe

**Für den Blumenkohl:**

1 Blumenkohl

3 EL Öl

Salz, Pfeffer

n.B. Kräuter und Gewürze

**Zum Servieren:**

4 Tomaten

100 g junger Spinat

150 g grüner Blattsalat

1 Zitrone

1 TL Sesam

1 Das Hähnchenfleisch in vier Stücke teilen. Sojasoße mit Öl, Honig und Sambal Oelek verrühren, Knoblauch dazupressen. Das Fleisch darin mindestens 1 Stunde marinieren.

2 Strunk und Blätter vom Blumenkohl entfernen und den ganzen Kohl in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Blumenkohl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 10-15 Minuten garen, dabei einmal wenden. Aus der Pfanne nehmen und nach Belieben noch mit Kräutern oder Gewürzen bestreuen.

3 Hähnchenfleisch etwas abtropfen lassen, Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin durchbraten.

4 Tomaten in Spalten schneiden, Salat und Spinat waschen und trocken-schütteln. Auf Tellern anrichten, Fleisch und Blumenkohl daraufgeben. Mit einer Zitronenspalte garnieren und mit Sesam bestreuen. Dazu schmeckt Baguettebrot.

## Kohlrabi-Suppe mit Speck

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

4 Scheiben Bacon

2 Zwiebeln

2 Kohlrabi

800 g Kartoffeln

2 EL Öl

1 l Gemüsebrühe

200 ml Sahne

Muskat, Salz, Pfeffer

50 g Parmesan

4 Zweige Thymian

1 Die Zwiebeln abziehen, fein hacken. Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin kurz andünsten und die Kohlrabi- und Kartoffelwürfel dazugeben. Nach 5 Minuten die Brühe angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2 In der Zwischenzeit den Bacon in einer Pfanne knusprig auslassen, auf Küchenpapier abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die fertige Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Hitze reduzieren und die Sahne einrühren, die Suppe sollte nicht mehr kochen.

3 Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen, über jede Portion einen Baconstreifen bröseln und etwas Parmesan darüberreiben. Mit etwas Thymian dekorieren. Dazu schmeckt geröstetes Weißbrot.







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



## Schinkenbraten mit Wintergemüse

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

2 kg	gepökelter Schweinebraten mit Schwarte (aus dem Schinken)
	Pfeffer, Salz, Zucker
1 Handvoll	Nelken
1 Bund	Suppengrün
2	Zwiebeln
1 EL	Honig
400 g	Möhren
600 g	Kartoffeln
400 g	Rosenkohl
200 g	Erbsen (TK)
2 EL	Butter
2-3 EL	dunkler Soßenbinder
3 Zweige	Rosmarin

1 Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Den Braten waschen, trocken tupfen und die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Das Fleisch rundherum mit Pfeffer und ein wenig Salz wür-

zen, die Schwarte mit Nelken spicken. Den Braten auf die Fettpfanne des Ofens legen und für insgesamt 2 1/2 Stunden im Ofen garen.

2 Das Suppengrün putzen bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Das Suppengemüse nach 20 Minuten der Garzeit um den Braten herum auf der Fettpfanne verteilen. Nach etwa 45 Minuten nach und nach 500-800 ml Wasser angießen.

3 In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten: Kartoffeln und Möhren schälen und in Stücke schneiden, vom Rosenkohl die äußeren Blätter und das Strunkende entfernen, am Strunk kreuzförmig einschneiden. Alles in einem großen Topf mit Salzwasser 15-20 Minuten garen. Die Erbsen in den letzten 3-4 Minuten mit dazugeben. Gemüse durch ein

Sieb abgießen, zurück in den Topf geben, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Nach ca. 2 Stunden die Ofentemperatur auf 200 °C hochschalten, damit die Schinken-Schwarte knusprig wird. Honig und 1 EL Wasser verrühren. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Kruste damit bestreichen.

5 Braten herausnehmen, warm stellen. Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen, aufkochen und mit Soßenbinder abbinden. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Braten aufschneiden und mit der Soße und dem Gemüse servieren.

Zu Gast in ...

# Island

Auch, wenn es Ihnen verrückt erscheint, dass wir Ihnen ausgerechnet jetzt Island schmackhaft machen wollen: Die wilde Insel, die kurz vor dem Polarkreis im Atlantik liegt, ist gerade im Winter ein tolles Ziel. Denn jetzt kann man nicht nur das faszinierende Spektakel der Polarlichter sehen, die in dieser Jahreszeit nachts über den weiten Himmel tanzen. Man hat auch Zeit, die Insel in Ruhe zu erkunden, ohne die vielen Sommertouristen, die sich an den Naturspots für das besondere Instagramfoto drängeln. Im Winter ist das Leben auf der Insel deutlich ruhiger. Jetzt hat man Muße, die Schönheit der wilden Insel mit allen Sinnen zu genießen und die wunderbaren Isländer näher kennenzulernen. Interessanterweise werden die Nachnamen der Kinder traditionell aus dem Vornamen des Vaters, bei den Mädchen mit der Endung -dottir und bei den Jungen mit -son gebildet, sodass in Island Geschwister nicht unbedingt den gleichen Nachnamen tragen. So kompliziert wie die Namen der Isländer sind auch die Ortsnamen. Reykjavik ist da noch einfach. Sie erinnern sich aber bestimmt noch an den Eyjafjallajökull, den Vulkan, der im Sommer 2010 für viele Tage den Flugverkehr in Europa lahmlegte und uns bei der Aussprache Knoten in die Zunge zauberte. Island mit seiner rauen Natur ist voller Kontraste. Hier liegt nicht nur der größte Gletscher Europas, Island ist auch die größte Vulkaninsel der Welt und die jüngste europäische Insel. Durch den Golfstrom ist das Klima jedoch relativ gemäßigt. Die Winter sind mild, die Sommer trotzdem nicht wirklich warm. Dabei wird es im Süden wärmer als im Norden, wo der Grönlandstrom kältere Temperaturen mit sich bringt. 75.000 Islandponys, 500.000 Schafe, 6 Millionen Papageientaucher ...

*Island - wilde Natur, brodelnde  
Vulkane, wunderbare  
Menschen... aber das Essen ist  
gewöhnungsbedürftig...*

die Menschen sind in Island weit in der Unterzahl. Von den nur 340.000 Isländern leben gut zwei Drittel in Islands Hauptstadt Reykjavik. Der Rest verteilt sich auf die kleineren Orte, die sich meist entlang der Küste befinden und fast alle an der Ringstraße liegen, die einmal rund um die Insel führt. Von hier aus kommt man zum Beispiel in den Westen an die Halbinsel Snæfellsnes mit ihren schwarzen Stränden, dem Wasserfall Kirkjufellsfoss, dem Gletscher Snæfellsjökull und dem Berg Kirkjufell, in der Mitte am Hochland vorbei oder im Süden an den berühmtesten der schwarzen Sandstrände namens Reynisfjara. Die langen, dunklen Winter lassen nur eine karge Vegetation gedeihen. Das kühle Klima erlaubt auch nur eine eher spärliche Landwirtschaft. Nur 2,3 Prozent des Landes werden für den Anbau von Lebensmitteln genutzt. Traditionell aß man daher früher alles, was essbar war, wie Svið (abgesengter Schafskopf) oder Hákarl (fermentierter Hai). Aber auch Fleisch von Schafen und Rindern, Seevögel, Wal- und Robbenfleisch sowie Rüben, Kohl, Rhabarber, Ampfer und Beeren kamen auf den Tisch. Heute nutzt man Geothermie und betreibt damit Gewächshäuser, um Gemüse direkt anzubauen. Auf dem Speiseplan dürfen natürlich auch Meeresgetier aus den fischreichen Gewässern vor der Haustür nicht fehlen, die man trocknet und zu Stockfisch verarbeitet. Traditionell isst man aber auch immer noch gerne Lamm, entweder als Eintopf oder geräuchert als Hangikjöt. Geliebt wird in Island außerdem Skyr, der auch bei uns mittlerweile zu einem bekannten Milchprodukt geworden ist. Und natürlich Kaffee - den trinkt man sogar noch spätabends zum Essen. Na, dann mal Njóttu máltíðarinnar - guten Appetit!

## Íslensk Kjötsúpa (Isländische Lammsuppe)

Für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

1,5 kg	Lammschulter
1	Knoblauchzehe
2	Zwiebeln (mittelgroß)
3	Möhren
1/2	Steckrübe
4	Kartoffeln
2 EL	Olivenöl
100 g	Reis
1 l	Wasser
1/2 TL	getrockneter Thymian
1/2 TL	getrockneter Oregano
	Salz, Pfeffer

1 Lammfleisch trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren, Steckrübe und Kartoffeln schälen und mundgerecht würfeln.

2 In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin bei mittlerer Hitze den Knoblauch kurz andünsten. Das Lammfleisch dazugeben und von allen Seiten anbräunen. Die Zwiebelwürfel dazugeben und ebenfalls andünsten. Reis und das Wasser zufügen und alles bei großer Hitze etwa 5 Minuten kochen. Den Schaum entfernen.

3 Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren, Thymian und Oregano in den Topf geben, gut umrühren und bei geschlossenem Deckel 40 Minuten köcheln lassen.

4 Kartoffeln, Steckrüben und Möhren dazugeben und abgedeckt weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, grob hacken und wieder in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt frisches Brot.





### Der Feinschmecker Podcast

Das Magazin Der Feinschmecker hat jetzt auch einen eigenen Podcast. Hier erfährt man Spannendes und Informatives über die deutsche Gastroszene, über Lifestyle und Reisen.



<https://www.feinschmecker.de/startseite/der-feinschmecker-podcast>



### NETFLIX

#### Iron Chef: Quest for an Iron Legend



Noch eine Kochshow. Aber was für eine! Beim Iron Chef treten talentierte Nachwuchsköche gegen fünf renommierte Köche an - die Iron Chefs - und müssen sich beweisen. Ziel ist es, selbst Iron Chef zu werden und das goldene Messer zu gewinnen.

<https://www.netflix.com/de/tit-le/81224668>

## Voll im Trend: Bibimbap

Sein Name klingt im ersten Moment etwas gewöhnungsbedürftig, das Gericht ist es aber nicht. Denn in Süd-Korea ist Bibimbap ein echtes Soulfood. Bibimbap heißt übersetzt so etwas wie „gemischter Reis“ und gilt in Korea als klassisches Resteessen, dass es in den unterschiedlichsten Variationen gibt.

*Für 4 Personen kocht man 250 g Sushireis nach Packungsanweisung. 250 g Rindersteak in Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen, hacken und mit 1,5 EL Sojasoße, 2 TL Zucker, 3 TL Sesamöl und 3 TL Reiswein in einer Schale vermischen. Die Fleischstreifen darin 20 Minuten marinieren und anschließend unter Rühren 2 Minuten scharf anbraten. Eine weitere Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. In einem Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, 150 g Babyspinat hineingeben und ganz kurz kochen, herausnehmen, ausdrücken und mit 2 TL Sesamöl, 1 TL Sesamsamen und Knoblauch mischen und salzen. 2 Möhren schälen, in feine Streifen schneiden und in etwas Öl 2 Minuten andünsten. 200 g Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden, ebenfalls 2 Minuten in wenig Öl braten. Aus 4 Eiern Spiegeleier braten. 4 EL Gochujang, 2 TL Zucker, 1 EL Wasser und 1 EL Sesamöl zu einer Soße verrühren. Reis auf Schalen portionieren, das Gemüse darauf verteilen, etwas Sesamöl darüber geben, ein Spiegelei mittig auf das Gemüse setzen, mit Frühlingszwiebelringen garnieren und die Soße dazu reichen. Lecker!*



## Tag des Apfels

Der Apfel gehört zu den beliebtesten Obstsorten der Deutschen, rund 17 Kilo isst jeder von uns durchschnittlich pro Jahr. Kein Wunder, dass man ihm einen eigenen Aktionstag gewidmet hat. Seit 2010 wird immer am 11. Januar bundesweit der Tag des Apfels gefeiert. Ins Leben gerufen wurde dieser von der Initiative „Deutschland - Mein Garten“. Mit dem Apfeltag will man mit zahlreichen Aktionen und Veranstaltungen auf die Qualität und Vielfalt der einheimischen und auch regionalen Apfelsorten aufmerksam machen und gleichzeitig das Wissen um ihre Anwendungsbereiche vergrößern. Im englischen Sprachgebrauch gibt es den schönen Spruch „An apple a day keeps the doctor away.“ Übersetzt bedeutet es, wer einen Apfel am Tag isst, spart sich den Arztbesuch. Soweit sollte man vielleicht nicht gehen. Trotzdem sollte man das leckere Kernobst im Speiseplan verankern, denn Äpfel enthalten mehr als 30 Spurenelemente, viel Kalium, Vitamine und Niacinsäure, die für den Stoffwechsel wichtig sind.



# Kennst du das schon?

## Tataki

Nein, Tataki ist weder der Titel eines neuen Action-Videospiels, noch ist es ein exotischer Kampfsport oder ein Schimpfwort. Hinter dem japanischen Wort verbirgt sich eine Zubereitungsart, bei der Fisch oder Fleisch mariniert und ganz kurz angebraten wird und so innen noch roh bleibt. Dünn aufgeschnitten wird es kalt zu Salaten und Gemüse serviert. Es ähnelt damit ein wenig dem europäischen Carpaccio. Für den puren Tataki-Genuss nimmt man am besten ein gutes Rinderfilet, das wird mit der Faser in ca. 5 cm dicke Stücke unterteilt, die dann für mindestens 3 Stunden mit Limettensaft und Sojasoße mariniert werden. Das Fleisch abtupfen und bei hoher Hitze von allen Seiten scharf anbraten. Danach das Filet für 1-2 Sekunden in Eiswasser tauchen, damit es nicht nachgaren kann. Fleisch nochmal gründlich trockentupfen und rundherum mit Sesamöl bestreichen und in gerösteten Sesamsamen wälzen. Jetzt mit einer extrem scharfen Klinge in 0,5 - 1 cm dünne Scheiben schneiden, mit Sesam bestreuen und genießen.



# Spannender Lesestoff im Januar 2023

Während draußen der Winter tobt, auf dem Sofa sitzen und eine spannende Lektüre lesen, bis einem Schauer über den Rücken laufen. Besser geht's nicht, oder? Wir haben da einen Tipp:



Bestseller-Autorin Ursula Poznanski sorgt wieder für Gänsehaut. Im Auftakt-Thriller ihrer neuen Serie lässt Poznanski die junge Ermittlerin Fina Plank, Teil des Teams der Wiener „Mordgruppe“, auf Mörderjagd gehen. Dieser bringt eine Nachrichtensprecherin dazu, vor laufender Kamera ihre Ermordung anzukündigen. Nur Stunden später ist sie tot. Ein Blogger folgt auf die gleiche Weise. Doch wer steckt hinter den Taten?

Ursula Poznanski  
„Stille blutet“  
400 Seiten, 16,99 Euro

## Happy Birthday, Isaac Newton

380 Jahre ist es her, dass Sir Isaac Newton im englischen Woolsthorpe-by-Colsterworth auf die Welt kam, genauer gesagt, am 4. Januar 1643. Damals wusste niemand, dass er mal als einer der bedeutendsten Physiker, Mathematiker, Astronomen und Philosophen gelten würde. Newton verdanken wir unter anderem die Infinitesimalrechnung oder Erkenntnisse über die Zusammensetzung des Lichts. Am bekanntesten ist Newtons Theorie der Schwerkraft, die Gravitationslehre. Dabei bewies er, dass sich Körper gegenseitig anziehen und mit ihrer Schwerkraft aufeinander einwirken. Seine scharfe Intelligenz wurde erst spät erkannt. In der Schule hatte er anfangs nur schlechte Noten und wurde deshalb von seinen Mitschülern geärgert. Zu Unrecht, mit 27 Jahren wurde er Professor für Mathematik. Mit 84 Jahren starb Sir Isaac Newton nach einem langen Leben im Zeichen der Wissenschaft.



## Januar oder Jänner?

Da hat man einmal nicht aufgepasst und schon ist Weihnachten vorbei und der Kalender zeigt ein neues Jahr an. Januar heißt dieser erste Monat im Gregorianischen Kalender, mit dem wir in 2023 starten. In Süddeutschland, Österreich und der Schweiz hat er allerdings einen etwas anderen Namen. Hier kennt man ihn auch als Jänner. Beide Namen haben den gleichen Ursprung, denn benannt ist der Januar nach dem römischen Gott mit den zwei Gesichtern - Janus.



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





# GEMÜSE WIRD ÜBERBEWERTET!

# PASTA? PASST!

NUDELGERICHTE SIND BEI GROß UND KLEIN BELIEBT,  
VIELSEITIG, GÜNSTIG UND EINFACH GUT.  
ALSO: NICHTS WIE RAN AN DIE NUDEL!

Nudeln gibt es in allen möglichen Formen und Größen - von der kleinen Suppennudel bis zur Lasagneplatte und ganz viel dazwischen. Gefüllte Tortellini oder Ravioli, füllbare Canneloni, dünne Fadennudeln, dicke Makkaroni, Hörnchen, Muscheln, Schmetterlingsnudeln ... Die längste Nudel der Welt wurde übrigens 2004 in Wien hergestellt: Chen Shenli zog eine Nudel von 180 Metern Länge, die für 50 Portionen reichte. So viele Menschen muss man selten bewirten, aber Pasta eignet sich auf jeden Fall, um viele

hungrige Mäuler satt zu bekommen. Ein Nudelteig lässt sich übrigens recht einfach zuhause herstellen: Man benötigt für 4 Personen 500 g Weizenmehl Typ 1050, 3 große Eier und 50-70 ml warmes Wasser. Das Mehl wird in eine Schüssel gesiebt, mit den Eiern und Wasser verknetet, bis ein glatter, nicht mehr klebender Teig entstanden ist. Dieser sollte nun 30 Minuten ruhen, bevor er von Hand oder mit der Nudelmaschine weiterverarbeitet werden kann. Die Garzeit in kochendem Wasser beträgt 5-8 Minuten.

## Orzo-Nudelsalat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

250 g Hähnchenbrustfilet

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

300 g Orzo Pasta

250 g Kirschtomaten

1 rote Paprika

1 Zwiebel

1 Handvoll Basilikum

125 g Feta/Hirtenkäse

### Für das Dressing:

2 TL Senf

3 TL Honig

7 EL Olivenöl

1 Zitrone (Saft)

Salz, Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1 Ein EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet rundherum goldbraun anbraten, herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Orzo-Nudeln nach Packungsanweisung im Salzwasser bissfest garen.

2 Tomaten halbieren oder vierteln, Paprika in 1-2 cm große Stücke schneiden, Zwiebel abziehen und fein würfeln. Alles in eine große Schüssel geben.

3 Für das Dressing Senf, Honig, Olivenöl, 1-2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut verrühren. Knoblauch abziehen und dazupressen. Dressing zum Gemüse geben, Nudeln untermischen. Hähnchenfilet in mundgerechte Stücke schneiden und dazugeben. Basilikum fein hacken, Hirtenkäse zerkrümeln. Beides ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## Rigatoni mit Salsiccia

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

200 g	Salsiccia (Fenchelwurst) oder grobe Bratwurst
300 g	Pasta (Rigatoni)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
100 g	Erbesen (fein)
20 ml	Weißwein, trocken
100 ml	Sahne
50 g	Parmesan
3 Stiele	Petersilie
	Salz, Pfeffer

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Schalotten und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Die Wurst von der Pelle be-

freien und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Schalotten und Salsiccia darin anbraten.

2 Die Erbsen hinzugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Sahne zufügen, Nudeln unterrühren und 30 g Parmesankäse fein reiben und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen hacken. Pasta mit Petersilie und frisch gehobeltem Parmesan garnieren und servieren.



## Fusilli mit Steakstreifen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Rumpsteak
160 g	Frühlingszwiebeln
1	Schalotte
3	Knoblauchzehen
500 g	Cocktailtomaten
300 g	Nudeln (Fusilli)
2 EL	Olivenöl
250 ml	Rotwein
	Salz, Pfeffer, Chiliflocken

1 Das Rumpsteak in feine Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Cocktailtomaten vierteln. Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen.

zwiebeln, Schalotte, Knoblauch und Tomaten kurz anbraten. Mit dem Wein ablöschen und die Soße etwas einköcheln lassen. Mit Pfeffer aus der Mühle, Salz und Chiliflocken würzen. Rumpsteakstreifen mit dem Bratensaft zufügen. Zu den Nudeln servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

2 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch kurz kräftig anbraten und aus der Pfanne nehmen, im Backofen warmhalten. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Frühlings-





## Meatball-Zucchini-Pasta

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

<b>300 g</b>	Kalbshackfleisch
<b>3</b>	Schalotten
<b>2 EL</b>	Butter
<b>1/2 Bund</b>	Petersilie
<b>2</b>	Eigelb
<b>200 g</b>	Frischkäse
	Salz, Pfeffer
<b>1 EL</b>	Öl
<b>250 g</b>	Bandnudeln
<b>2</b>	kleine Zucchini
<b>50 ml</b>	Weißwein
<b>1 EL</b>	gehackter Dill
<b>50 g</b>	schwarze Oliven

1 Die Schalotten schälen und fein würfeln, mit der Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur glasig dünsten. Petersilie fein hacken. Mit dem Hackfleisch vermischen, gedünstete Schalotten und die Eigelbe sowie 50 g Frischkäse dazugeben. Alles gut miteinander verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 Aus der Hackmasse kleine Bällchen formen und in der Pfanne in etwas Öl kurz rundherum scharf anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen in etwa 10 Minuten fertig garen.

3 In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Von den Zucchini mit dem Sparschäler feine Streifen abziehen und diese für die letzten 3 Minuten Kochzeit mit zu den Nudeln geben.

4 2 EL des Kochwassers in die Pfanne abschöpfen, bevor die Nudeln abgegossen werden. Restlichen Frischkäse und Weißwein mit in die Pfanne geben und erhitzen. Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oliven nach Belieben untermischen. Anschließend die Nudeln mit der Soße vermengen und mit den Hackbällchen servieren.

## Carbonara

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

<b>150 g</b>	Kasslerschinken
<b>250 g</b>	Orecchiette (Öhrchennudeln)
<b>1</b>	mittelgroße Zwiebel
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>20 g</b>	Butter
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>2</b>	Eier
<b>2 EL</b>	Saure Sahne
<b>50 ml</b>	Sahne
	Salz, Pfeffer
<b>1 Prise</b>	gemahlene Muskatnuss
<b>80 g</b>	geriebener Emmentaler

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abgießen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Die Butter mit dem Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten glasig schwitzen. Währenddessen den Schinken in Streifen schneiden und dazugeben.

3 Die Eier mit der Sauren Sahne, der Sahne, einer Prise Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel verquirlen. Die gekochten, heißen Nudeln in die Pfanne geben und die Eier-Sahne-Masse darübergeben und unterheben.

4 Zuletzt den Käse untermischen, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt ein grüner Blattsalat.



**Carbonara ist ein typisch römisches Gericht, das ursprünglich mit Guanciale hergestellt wird - ein luftgetrockneter, nicht geräucherter Schinken aus der Schweinebacke oder dem -Nacken.**

## Fusilli al Limone mit Hähnchen und Grünkohl

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

+ Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

350	Hühnerbrust
500 g	Grünkohl
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1 EL	roter Pfeffer
150 g	Parmesan
1	BIO Zitrone
2 EL	Olivenöl
500 g	Fusilli
1 EL	Butterschmalz
250 ml	Weißwein
	Salz, Pfeffer, Chiliflocken

- 1 Hühnerbrust in mundgerechte Würfel schneiden. Den Grünkohl waschen und die Blätter in Stücke zupfen. Knoblauch und Zwiebel schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Roten Pfeffer im Mörser zerstoßen. Parmesan fein reiben.
- 2 Zitrone mit heißem Wasser waschen, Zitronenschale abreiben und den Saft einer halben Zitrone auspressen.
- 3 Knoblauch, Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl, eine Prise Salz, gestoßenen, roten Pfeffer und Zitro-

nenschale in eine ausreichend große Schüssel geben und die Hühnerbrustwürfel darin mindestens 30 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

- 4 Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch aus der Marinade nehmen und im heißen Fett ca. 5 Minuten goldbraun braten. Den Grünkohl dazugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, die Marinade dazugeben und alles mit Deckel weitere 5-7 Minuten dünsten, bis die Kohlblätter bissfest sind. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken, alles mit den Fusilli vermischen und mit Parmesan bestreut servieren.



Können Sie sich noch an die Wintertage Ihrer Kindheit erinnern? Wenn man vom Schlittenfahren völlig verfroren nach Hause gestapft ist, die Hände wie Eisklötze, die Klamotten nass vom Schnee und den Kopf noch voller Erinnerungen an den verschneiten Schlittenhang? Und natürlich war man nach so einem Tag so richtig hungrig. Gut, wenn dann ein Topf Suppe auf einen wartete, die so richtig durchwärmte.

Muttis Suppen waren dann das Beste überhaupt. Und sind es immer noch. Wer diese Erinnerungen wieder aufleben lassen möchte, hat jetzt die Gelegenheit dazu. Denn der würzige Kartoffel-Rindfleisch-Eintopf ist leicht gemacht und schmeckt einfach wie bei Mutttern, wetten? Den kann man dann auch ohne Schlittenfahrt genießen.

## Kleine Variation gefällig?

Rezepte für einen richtig guten Kartoffel-Eintopf gibt es viele. Muttis beinhaltet jede Menge Rindfleisch. Dafür eignet sich perfekt ein Stück aus der Brust oder hohen Rippe, denn diese Partien sind kräftig im Geschmack und geben dem Eintopf den richtigen Pfiff.

Wer der Suppe lieber einen etwas anderen Geschmack geben möchte, kann auch Lamm- oder Hammelfleisch aus Schulter oder Nacken für den Kartoffel-eintopf nehmen und die Hälfte des Rinderfonds gegen Bier austauschen. So wird ruckzuck ein Irish Stew aus dem leckeren Gericht. Am besten schmeckt so ein Eintopf übrigens, wenn er aufgewärmt wird. Kochen ist eben auch nur ein chemischer Prozess: Durch mehrfaches Garen verbinden sich die Zutaten und dadurch wird der Geschmack intensiver. Also am besten gleich die doppelte oder dreifache Menge kochen und mehrfach genießen.

**Rindfleisch aus der der hohen Rippe ist mager, leicht durchwachsen und stammt aus dem Hals-Nacken-Bereich am Rücken des Rindes. Das saftige Stück hat einen kräftigen Geschmack und eignet sich aufgrund seines Fettgehalts besonders für Eintöpfe.**



## Das schmeckt ja wie bei Muddern!

### „Muttis“ Kartoffel-Rindfleisch-Eintopf

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 3 Stunden

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

800 g	Rindfleisch (Brust oder hohe Rippe)
	Salz, Pfeffer
2	Zwiebeln
2 EL	Öl
3 EL	Mehl
800 g	Kartoffeln
3	Möhren
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Paprikapulver edelsüß
2	Lorbeerblätter
800 ml	Rinderfond

1 Rindfleisch trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel glasig an-

dünsten. Dann das Fleisch mit dem Mehl bestäuben, in den Topf geben und alles rundum kräftig anbraten.

2 Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in dickere Scheiben schneiden. Den Thymian und Rosmarin waschen, gut trocken schütteln und fein hacken. Je einen TL der Gewürze beiseite stellen.

3 Thymian, Rosmarin, Tomatenmark, Paprikapulver und Lorbeerblätter in den Topf geben, alles gut vermischen. Mit dem Rinderfond ablöschen. Kartoffeln und Möhren dazugeben und alles aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze für rund 2 1/2 Stunden sanft köcheln lassen, immer mal wieder rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter herausnehmen. Mit den restlichen Kräutern garnieren. Dazu passt frisches Baguette.

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



### ...das richtige Schneidebrett

Die Auswahl ist groß, doch welches Schneidebrett eignet sich wirklich für den Einsatz in der Küche? Wir haben da mal recherchiert:

Sie sind ein unverzichtbares Küchenutensil. Schneidebretter kommen beim Kochen ständig zum Einsatz. Die praktischen Helfer gibt es in den unterschiedlichsten Materialien. Doch welche sind wirklich am sinnvollsten?

#### Holzbretter

Sie sind der Klassiker. Holzbretter, egal aus welcher Holzart, sind schon seit Ewigkeiten in den Küchen der Welt im Einsatz. Holzbretter sind klingenschonend, durch die Gerbsäuren im Holz wirken sie antibakteriell und sorgen so für eine perfekte Hygiene. Je höher die Gerbsäure im Holz, umso höher ist auch die antibakterielle Wirkung. Allerdings nehmen sie eher Gerüche an, als andere Bretter. Zudem dürfen Holzbretter nicht in den Geschirrspüler. Eine gründliche Reinigung mit Schwamm und Bürste nehmen sie aber nicht übel. Ist das Brett zu stark eingekerbt, kann man es jederzeit abhebeln und kann es so sehr lange und somit nachhaltig benutzen.

#### Kunststoffschneidebrett

Schneidebretter aus Polyethylen (PE) sind echte Multitalente. Sie sind günstig, gelten bei Köchen als klingenschonend und dürfen sogar in den Geschirrspüler. Reinigen sollte man sie dort aber bei hohen Temperaturen, damit auch aus den tiefen Schnitten die Keime entfernt werden. PE-Schneidebretter verzeihen auch mal einen intensiven oder rauen Umgang bei der Zubereitung. Wenn alles nichts hilft, kann man auch Kunststoffbretter abschleifen lassen.

#### Glas oder Marmorschneidebretter

Zugegeben, sie sehen vielleicht schöner aus und sind vom Hygienefaktor ganz vorne, aber jeder Koch wird jetzt entschieden mit dem Kopf schütteln und lieber die Messer wegschließen. Denn beide Materialien haben so harte Oberflächen, dass Messer in Nullkommanix stumpf werden. Trotzdem kann man Glas- oder Marmorbretter verwenden. Sie machen als Vorlege- oder Servierplatte eine gute Figur.

## Süße Schwämmchen

Brauner Zucker ist eine leckere Zutat nicht nur im Kuchen, sondern auch im Tee oder Kaffee. Leider hat er die unschöne Angewohnheit, nach einiger Zeit Klümpchen zu bilden. Wer seinen Zucker lieber rieselfein mag, packt einfach ein oder zwei Marshmallows in die Zuckerdose. Ähnlich wie Reiskörner nehmen die Süßigkeiten eventuelle Feuchtigkeit auf und sorgen dafür, dass der Zucker klümpchenfrei bleibt. Anders als Reiskörner, kann man die Marshmallows aber aufgrund ihrer Größe schnell aus der Zuckermasse herauspicken, sollte man mal größere Mengen des Süßstoffes brauchen.



## Wunderwaffe Rosine

Von Silvester steht noch eine Flasche mit einem schalen Rest Sekt im Külschrank? Bloß nicht wegkippen! Denn der Schaumwein wird wieder genießbar, wenn man in jedes Glas einfach eine oder zwei Rosinen legt und dann den Sekt einfüllt. Der Zucker in der Rosine reagiert dabei auf die Hefe im Sekt und bildet so neue Kohlensäurebläschen. Na, dann mal Prost!



## Kochen mit Gewürzen

# Piment

Gewürze geben Gerichten den nötigen Pfiff, verfeinern die Zutaten und bringen bestimmte Geschmacksnuancen erst richtig hervor. Gewürze können aber auch noch mehr. Sie haben viele nützliche Funktionen und sorgen oftmals für mehr Bekömmlichkeit eines Gerichts.

So wie Piment. Die kleinen runden Beeren haben eine interessante Geschichte. Kein geringerer als Christoph Columbus brachte das Gewürz von seinen Reisen mit. Er entdeckte die Beeren des Pimentbaums, nahm sie mit in die alte Heimat und nannte sie „Pimienta“ - das spanische Wort für Pfeffer. Seine Enttäuschung war groß, als er seinen Irrtum bemerkte. Denn Pfeffer war zur damaligen Zeit sehr wertvoll. Piment eher nicht. Dabei fanden schon die alten Azteken Gefallen daran. Es dauerte jedoch bis ins 17. Jahrhundert, bis man den Wert des exotischen Gewürzes, das heutzutage meist aus Jamaika kommt, zu schätzen lernte. Denn Piment ist ein echter Tausendsassa. Die kleinen Beeren, die man bei uns im Ganzen getrocknet oder gemahlen als Pulver bekommt, erinnern an gleich vier andere Gewürze. Sie ähneln dem Aroma von Muskat, Zimt, Gewürznelke und ja – Pfeffer. Man nennt Piment daher auch Nelkenpfeffer. Sein Aroma ist süß-herb und hat eine leicht brennende Schärfe. Wie auch Gewürznelken sorgt Piment für ein leichtes Taubheitsgefühl auf der Zunge. Es schmeckt zu Fleisch wie Wild und Lamm und findet Verwendung in winterlichen Gerichten. Aber auch die orientalische Küche liebt Piment - in Gebäck, Kompott oder als Gewürz in Glühwein. Piment kann auf unterschiedlichste Art beim Kochen eingesetzt werden. Bei Schmorgerichten können die Beeren im Ganzen dazugegeben werden. Man kann Piment aber auch zerstoßen oder mahlen. Dann hat es ein stärkeres Aroma und sollte sparsam erst am Ende des Kochens verwendet werden. Auch hier gilt: Lieber zu wenig und noch mal nachwürzen, als zu viel. Piment wirkt übrigens gut bei Magenbeschwerden, denn er regt die Verdauung an.



## Gebratene Hähnchenschenkel mit Reis und Oliven

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 1 Std. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

4	Hähnchenoberschenkel
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
2	Paprikaschoten
2	Möhren
3 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	getrockneter Thymian
1/2 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Pimentpulver
1 TL	Paprikapulver
	Salz, Pfeffer
1 TL	Öl
250 g	Reis
1 TL	Salz
500 ml	Hühnerbrühe
300 ml	Wasser
1 Handvoll	Basilikum zur Garnierung
300 g	grüne Oliven

- Den Backofen auf 160 °C Umluft stellen. Hähnchenfleisch trocken tupfen. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides fein hacken. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Möhren schälen und fein raspeln. Das Öl in eine tiefe Auflaufform geben und Knoblauch und Zwiebelwürfel hinzugeben. Im Ofen für 15 Minuten garen.
- Thymian, Knoblauchpulver, Pimentpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mit dem Öl zu einer Paste rühren und die Hähnchenschenkel damit einreiben.
- Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Den Reis, Paprikastückchen, Möhrenraspel und Salz hineingeben. Mit der Knoblauch-Zwiebelmischung vermischen. Die Hähnchenoberkeulen oben auf den Gemüse-Reis legen. Mit Hühnerbrühe und Wasser auffüllen. Die Form mit Alufolie abdecken und für 30 Minuten im Ofen backen. Die Folie abnehmen und noch mal für 20 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Aus dem Ofen holen und rund 10 Minuten ziehen lassen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und mit den Oliven auf der Form verteilen.



## Geschmorte Kalbsbäckchen in Rotwein-Soße mit Pilzen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Std. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1500 g	Kalbsbäckchen
	Salz, Pfeffer
150 g	Schalotten
2	Knoblauchzehen
200 g	Karotten
100 g	Knollensellerie
100 g	Champignons
3 EL	Rapsöl
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Mehl
750 ml	Rotwein (Burgunder)
800 ml	Kalbs- oder Rinderfond
3 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
1	Lorbeerblatt
1	Nelke
1/2 TL	Pimentkörner

dazugeben und kurz anschwitzen. Den Rotwein langsam dazugeben und damit ablöschen. Mit Kalbsfond auffüllen. Alles gut durchrühren und auch den Bodensatz ablösen und unterrühren. Hitze wieder hochdrehen und alles kurz einmal aufkochen lassen. Salzen und pfeffern.

Das Fleisch in den Fonds geben. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Pimentkörner etwas zerdrücken. Je zwei Zweige etwas kleiner zupfen und in einen Teebeutel geben. Lorbeerblatt, Nelke und zerdrückten Piment zufügen. Gewürzbeutel in den Topf geben. Bei schräg aufgesetztem Deckel etwa 50 Minuten bei niedrigen Temperaturen schmoren lassen. Den Deckel dann abnehmen und nochmal 50 Minuten köcheln lassen. Dabei die Kalbsbäckchen immer mal wieder umdrehen. Den Teebeutel mit den Kräutern aus dem Topf fischen. Mit den restlichen Kräutern garnieren und servieren. Dazu passen Kartoffelstampf, Salzkartoffeln, aber auch Pasta.

1 Die Kalbsbäckchen mit einem scharfen Messer von Fett und Sehnen befreien, salzen und pfeffern. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

2 In einem tiefen Topf oder Bräter das Öl erhitzen. Darin die Kalbsbäckchen von allen Seiten anbraten. Das Fleisch herausnehmen und im Sud das Gemüse anbraten. Temperatur herunterstellen, das Tomatenmark und Mehl



**Kalbsbäckchen sind das Backfleisch oberhalb des Unterkiefers und enthalten viel Bindegewebe. Lange geschmort, entfaltet das rosa Fleisch mit der feinen Marmorierung einen kräftigen Geschmack und bleibt dabei butterzart.**

# Die Geschichte der Hausschlachtung – gestern und heute



Heutzutage ist es normal, jederzeit zum Fleischer des Vertrauens gehen zu können, um dort den Sonntagsbraten oder das Fleisch für den Grillabend mit Freunden einzukaufen. Denn beim Fleischer liegen Steak, Schnitzel und Co. neben, nach alten Rezepten hergestellten, Bratwürstchen, frisch durchgedrehtem Hackfleisch oder leckerer Wurst appetitlich angerichtet in der Auslage der Kühltheke.

Das war nicht immer so. Noch bis in die 1950er Jahre hielten sich viele Familien Schweine zum Eigenverzehr, die dann zuhause geschlachtet wurden. Damit sie schön fett wurden, fütterte man die Allesfresser mit Kartoffeln, Runkeln, Kleie und Schrot. Aber auch mit Grünfütter, Küchenabfällen und Essensresten.

*Die Hausschlachtung erfolgte meistens vor Ort durch einen Fleischer, der das nötige Fachwissen mitbrachte.*

Fragen Sie mal Ihre Großeltern. Die können sich bestimmt noch an die Haus- und Hofschlachtungen erinnern und so manche Geschichte erzählen. Der Schlachttag wurde feierlich begangen, die ganze Familie war eingebunden und selbst die Kinder mussten mithelfen. Schlachttag fanden damals immer in der kalten Jahreszeit statt, wenn die Nächte kühl genug waren. Zu Zeiten ohne Gefrierschränke oder Kühlhäuser musste man sicherstellen, dass das Fleisch nicht schnell verdarb. Der Zeitpunkt war gut gewählt, denn im November und Dezember war die Feldarbeit für das Jahr erledigt und, viel wichtiger, es gab keine störenden Fliegen mehr, die ihre Eier in das frische

Fleisch legen konnten. Bevor es den Schweinen dann an den Kragen ging, kam erst einmal der Fleischbeschauer, der untersuchte, ob die Tiere gesund waren, denn nur dann durften sie verwendet werden. Die Schlachtung und das weitere Prozedere übernahm dann der Fleischer meist in den Abendstunden, damit der Tierkörper über Nacht auskühlen konnte. Danach erfolgte die Zerteilung und Weiterverarbeitung zu Fleischstücken und Wurstwaren. Der gesamte Schlacht-Prozess dauerte meist einige Tage, um alle Fleischstücke zu verarbeiten, räuchern, pökeln oder einzuwecken. Dabei wurde das ganze Tier genutzt. Sogar die Brühe aus den Kesseln, in denen die Wurst gekocht wurde, kam später auf den Tisch. Diese Wurstsuppe war äußerst lecker, besonders, wenn während des Brühens eine der Würste geplatzt war und nun als Suppeneinlage genossen werden konnte.

Auch die Bauern schlachteten jahrhundertlang das Vieh noch selbst. Mit der Spezialisierung der Berufe übernahmen dann die Fleischer diesen Schritt und halfen den Landwirten nicht nur bei der Schlachtung, sondern auch bei der Herstellung und Haltbarmachung von Wurst-

und Fleischwaren. Schließlich hatten sie das handwerkliche Geschick und die lang erworbenen Fertigkeiten, das Tier fachgerecht zu zerteilen, die einzelnen Partien herauszutrennen, Wurst herzustellen und alles haltbar zu machen. Das Fleisch wurde dann eingemacht, geräuchert oder gepökelt. Verwendet wurde damals alles vom Tier, inklusive Blut und Darm. Letzterer wurde später gründlich gereinigt, um dann als Hüllen für die Wurst zu dienen - eine Tradition, die bis heute überdauert hat, denn tierische Därme werden auch heute noch für die Wurstproduktion verwendet.

Schlachttag auf den bäuerlichen Höfen oder Hausschlachtungen wurden weniger, als die modernen Kühlmöglichkeiten aufkamen und die Nachfrage nach Fleisch stark anstieg. Die Zahl der Schlachttiere der Bauern wuchs stetig, so dass der Aufwand der Schlachtung zu groß wurde und moderne Schlachthäuser mit angrenzenden Kühlhäusern das Schlachten übernahmen.



Allerdings gibt es auch heute noch in einigen Regionen Hausschlachtungen. Diese werden oft von Fleischern organisiert und finden dann auf den Bauernhöfen oder in den Häusern von Tierhaltern statt und werden immer noch als Fest gefeiert. Allerdings muss hier einiges beachtet werden. So müssen auch bei Hausschlachtungen hohe Hygienestandards eingehalten werden. Zudem sind Hausschlachtungen kein profitables Geschäft. Wer meint, mit seiner dabei entstandenen Wurst oder den Fleischstücken einen Gewinn machen zu können, wird enttäuscht. Laut Gesetz sind diese Fleischerzeugnisse nur für den Eigengebrauch zugelassen und dürfen weder verkauft noch verschenkt werden. Geld ver-

dienen lässt sich damit also nicht. Dafür lässt sich aber mit den Produkten die eigene Vorratskammer füllen. Und ebenfalls nicht unwichtig: Es dient dem Erhalt alter, handwerklicher Traditionen und Fertigkeiten, die sonst vielleicht irgendwann in Vergessenheit geraten könnten.



# Gewinnspiel

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

**Die Japaner lieben es und auch bei uns in Deutschland wird es immer beliebter.  
Aber was ist denn eigentlich Tataki?**

- A. Ein Action-Computerspiel
- B. Eine japanische Fleisch-Zubereitungsart
- C. Eine Kampfsportart

Wissen Sie die Lösung? Senden Sie **bis zum 07.02.2023** eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem **Namen der Fleischerei**, in der Sie „carneo“ erhalten haben, an:

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

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

**Einsendeschluss ist der 07.02.2023.** Aus allen richtigen Antworten wird der Gewinner durch Losentscheid ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, der Gewinner wird schriftlich informiert. Die Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich zur Ermittlung und Benachrichtigung des Gewinners verwendet und danach gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht zulässig.

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

**Geschäftsführung:** Harry Lietzenmayer,  
Björn Hansen, Stephan Toth

**Projektleitung:** Peter Groll

**Redaktion:** Stephan Toth, Mareike Toth,  
Majka Gerke, Joachim Mantz, Sabine Schröder

**Grafik:** Stephan Toth, Sabine George,  
Franziska Lühmann, Sylvia Forchel

**Anzeigenmarketing und Verwaltung:**

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

**Druck:** Radin Print, 10431 Sv.Nedelja/ Croatia

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

carneo entsteht in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Fleischer-Verband.

**Zu gewinnen:**  
**1x Gewürzständer,**  
**Edelstahl, 16 Gläser**  
**von KÜCHENPROFI**



Schluss mit der hektischen  
Gewürzsuche im Küchenschrank.  
Mit diesem edlen Gewürzständer  
hat man alle wichtigen Gewürze  
immer griffbereit.

## Gefüllte Hackfleisch-Paprika mit Reis

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Rinderhack
5	rote Paprika
1	Zwiebel
50 g	Tomaten
150 g	Langkornreis
1 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
3 EL	Ketchup
1 TL	Paprikapulver rosenscharf
350 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
100 g	geriebener Gouda
150 g	Cocktailtomaten

1 Alle Paprikaschoten waschen, 4 davon halbieren, putzen und die Kerne entfernen. Die letzte Paprika putzen und kleinschneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Cocktailtomaten waschen und beiseite stellen. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

2 Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin gut anbraten. Paprika- und Zwiebelwürfel dazugeben. Salzen, pfeffern und alles gut umrühren. Ketchup, Paprikapulver, 150 ml Gemüsebrühe, Tomatenmark dazugeben, umrühren und nochmal alles 3 Minuten köcheln lassen.

3 Hack-Gemüsemasse in die Paprikahälften füllen, mit Käse bestreuen und in eine ofenfeste Form geben. Mit der restlichen Gemüsebrühe angießen und auf unterer Schiene etwa 30 Minuten backen. Für die letzten 10 Minuten, die Cocktailtomaten mit dazugeben. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Reis abgießen, Schoten herausnehmen und mit dem Reis servieren.



## FAMILIENKÜCHE

## SCHNELL UND EINFACH

## Quarkkeulchen mit Apfelmus

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Kartoffeln
1/2	Zitrone
250 g	Magerquark
1	Ei
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz
50 g	Mehl
1 kg	Apfel
25 g	Zucker
1/8 l	Apfelsaft
1/4 TL	Zimt
100 ml	Öl
1 Zweig	Minze als Garnierung

1 Kartoffeln am Vortag mit Schale kochen. Am nächsten Tag die Kartoffeln pellen und reiben. Die Zitrone waschen, Schale abreiben und auspressen. In einer Schüssel Quark, Ei, Vanillezucker, Zitronenabrieb, Salz

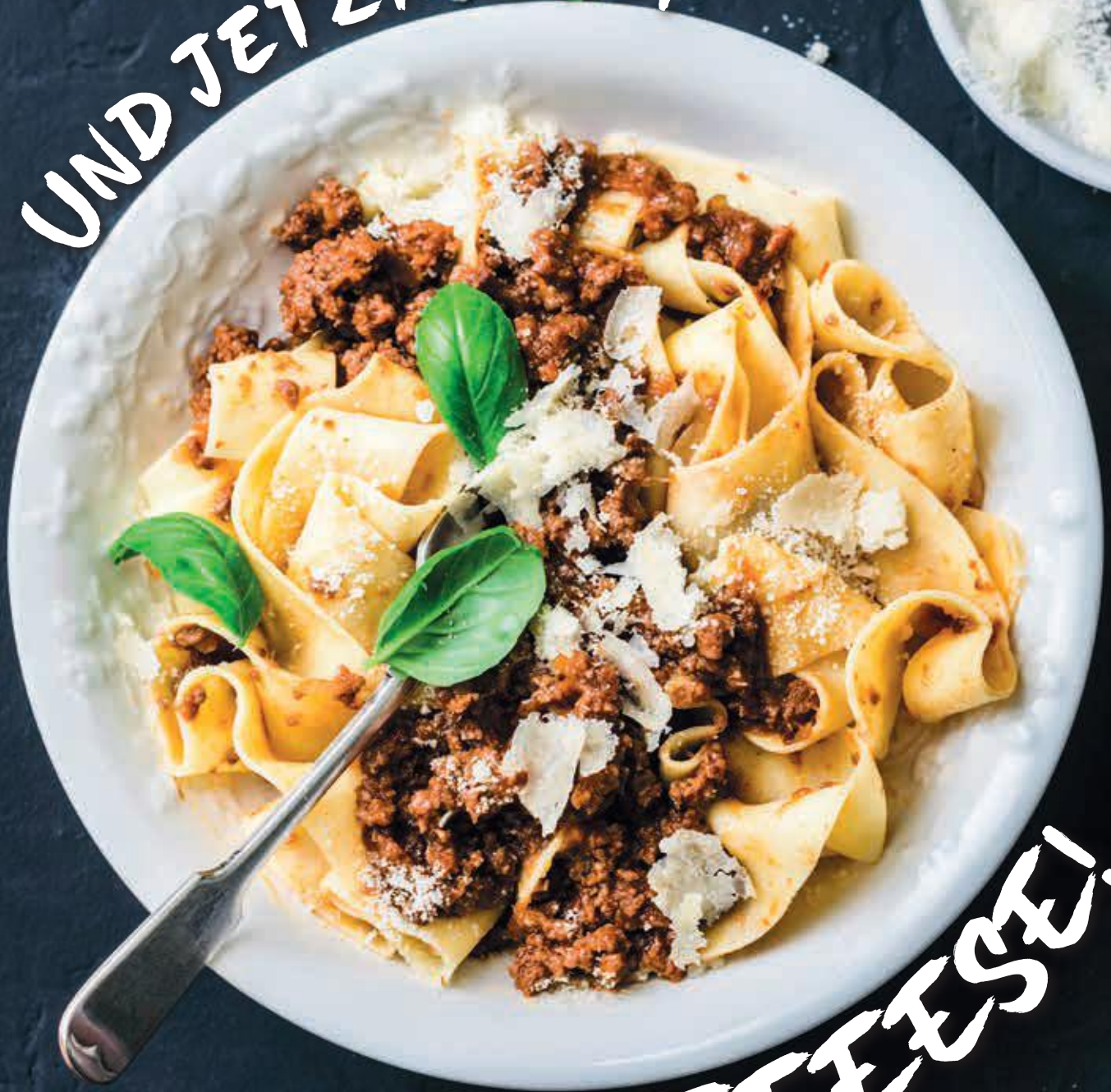
und Mehl zu einem klebrigen Teig vermengen.

2 Die Äpfel schälen, achteln und entkernen. In einem Topf den Zucker schmelzen, bis er karamellisiert. Die Apfelspalten dazugeben und bei mittlerer Hitze kräftig rühren, bis sich der Zucker vom Topfboden löst. Apfelsaft dazugeben und abgedeckt köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Mit einem Stampfer zu Mus verarbeiten. Mit Zitronensaft und Zimt abschmecken. Nach Vorliebe noch etwas Zucker dazugeben.

3 In einer Pfanne Öl erhitzen. Aus dem Teig handtellergroße Küchlein formen und von beiden Seiten goldbraun braten. Auf ein Stück Küchenpapier legen, so dass das überschüssige Fett aufgesaugt wird. Anschließend mit Apfelmus servieren und mit etwas Minze garnieren.



UND JETZT ALLE:



CHEESE!

MIT TOP-QUALITÄT  
VON DEINEM FLEISCHER!

