

carneo®



7 | 2023

DAS MAGAZIN FÜR ECHE FLEISCHKENNER

EVERGREENS &
GRILLTRENDS

Von Ihrem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo®



RICHTIG HEISSE HUNDE
HOT-DOG-VARIATIONEN

KOCHEN MIT GEWÜRZEN
INGWER

FLEISCHERHANDWERK
EIN TAG IM LEBEN EINES FLEISCHERS

Follow us!



Scan mich für:

Mehr Rezepte!

Mehr Fleisch!

Mehr Fleischerhandwerk!

Mehr carneo!

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



Liebe Leserinnen und Leser,

bestimmt haben Sie altbewährte Lieblings-Grillrezepte, auf die Sie sich jedes Jahr besonders freuen. Es gibt viele Klassiker, die zum Sommer gehören wie Sonnencreme und Erdbeereis. Viele lieben es, einfach schnell eine Wurst auf den Grill zu schmeißen, dazu ein Brötchen, Senf und Ketchup und fertig ist das Abendessen. Andere zelebrieren die Zubereitung von Grillhähnchen, Rippchen, Steaks, Burgern oder Pulled-Pork. Was sind Ihre Evergreens, die in keiner Grillsaison fehlen dürfen? Auf den folgenden Seiten haben wir uns mit Klassikern und neuen Trends beschäftigt und Anregungen für den nächsten BBQ-Abend gesammelt. Das wird lecker! Wussten Sie, woher der Hot-Dog seinen Namen hat? Auf den Seiten 16–19 erfahren Sie es - dazu gibt es jede Menge kreative Hot-Dog-Variationen aus aller Welt. In unserer „Zu Gast in...“-Reihe machen wir einen Ausflug ins wunderschöne Prag und schauen, was dort so auf den Teller kommt. Wie ein Tag im Leben eines Fleischers aussieht, erzählen wir auf den Seiten 24–25. Außerdem gibt es Köstliches mit Ingwer, sommerlich-leichte Familiengerichte und natürlich viele Tipps, Tricks und Informationen. Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren an diesen herrlichen Sommertagen!



Evergreens & Grilltrends	Seite 4-9
Zu Gast in Prag	Seite 10-11
Wissenswertes	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Hot-Dog-Variationen	Seite 16-19
Eintopf wie bei Muddern	
Tomatensuppe mit Albondigas	Seite 20
Küchentipps	Seite 21



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



JULI

1 SA	INT. CHICKEN-WING-TAG
2 SO	WELT UFO-TAG
3 MO	
4 DI	
5 MI	
6 DO	INT. TAG DES KUSSES
7 FR	
8 SA	
9 SO	
10 MO	
11 DI	INT. WELTBEVÖLKERUNGSTAG
12 MI	
13 DO	
14 FR	
15 SA	
16 SO	TAG DES GUTEN FLEISCHES
17 MO	INT. TAG DER GERECHTIGKEIT
18 DI	
19 MI	
20 DO	WORLD JUMP DAY
21 FR	
22 SA	
23 SO	
24 MO	
25 DI	
26 MI	
27 DO	
28 FR	
29 SA	INT. TAG DES TIGERS
30 SO	WELTPOSTKARTENTAG
31 MO	



Klassisch oder MODERN?

EVERGREENS & GRILLTRENDS

KOMMT ALTBEWÄHRTES AUF DEN GRILL ODER PROBIEREN WIR ETWAS NEUES? NA, BEIDES! AUF DIE KLASSIKER FREUEN WIR UNS DEN GANZEN WINTER LANG, ABER ETWAS EXPERIMENTIERFREUDE SOLLTE AUCH NICHT ZU KURZ KOMMEN

Wir lieben einfach unsere Grill-Klassiker wie Bratwurst, Nacken oder ein schönes Steak. Aber zum Glück ist die BBQ-Saison lang genug, dass wir uns auch mal an etwas Neues wagen können. Roadkill-Chicken, Brisket oder verschiedene Bratwurstsorten zum Beispiel. Und als Beilage statt des Kräuter-Baguettes vielleicht mal ein käsiges Zupfbrot? Oder einmal neue Marinaden-Mixturen ausprobieren?

Zu den Trends am Grill gehört die „low & slow“-Methode, also das Garen bei niedrigerer Temperatur, das bei großen Fleischstücken schon mal mehrere Stunden in Anspruch nehmen kann. Das ist für manch einen ein entspannendes Wochenend-Ritual, gekrönt vom gemeinsamen Genuss mit Familie oder Freunden.

Bei den Gewürzen darf es exotischer zugehen und selbst die gute, alte Bratwurst erfindet sich neu. Wir wollen das Beste aus der Grillsaison herausholen und mischen ganz nach Lust und Laune altbewährte Lieblingsrezepte und neue, aufregende Rezeptideen.

„Platthuhn“ vom Grill

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden

+ mind. 8 Stunden Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 Maishähnchen

2-3 EL BBQ Soße

Für die Marinade:

2 EL frischer Oregano

4 EL frische Petersilie

1 Knoblauchzehe

100 ml Pflanzenöl

2 EL Limettensaft

2 EL Senf

2 EL Worcestershire Soße

2 EL brauner Zucker

2 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

1 Zuerst muss das Hähnchen „geplättet“ werden. Dazu mit einem scharfen Messer die Brustfilets vom Brustbein ablösen und das Brustbein mit einer Geflügelschere heraustrennen. Das Hähnchen nun auseinanderklappen und mit der Hautseite nach oben legen. Mit etwas Kraft ganz herunterdrücken, damit es ganz flach ist.

2 Für die Marinade Oregano und Petersilie hacken, Knoblauchzehe pressen. Mit den restlichen Zutaten verrühren.

3 Das Hähnchen mindestens 8 Stunden oder über Nacht in der Marinade einlegen und danach samt Marinade in eine feuerfeste Form geben. Haut weitgehend von der Marinade befreien, damit sie kross wird.

4 Die Schale mit dem Roadkill Chicken auf den vorgeheizten Grill oder Smoker geben und garen, bis das Brustfilet eine Kerntemperatur von etwa 70 °C aufweist. Dann die Haut mit BBQ-Soße einpinseln und das Fleisch bis auf eine Kerntemperatur von 78 °C garziehen lassen.



© HUPhoto, Lukas Gajda, Pixel-Shot, viktoriya89 | New Africa, Brent Hofaeker - stock.adobe.com

BEER CAN CHICKEN

Das auf der Bierdose sitzende Huhn gehört zu den beliebten Grill-Klassikern. Inzwischen ist bekannt, dass das Aluminium in den Bierdosen sowie die Farbdrucke schädlich sein können - deshalb gibt es befüllbare Chicken-Halter zu kaufen. Diese können mit Bier oder auch mit Cola oder Wein gefüllt werden. Die Flüssigkeit verdampft während der Zubereitung, aromatisiert das Hähnchen von innen und hält es saftig. Von außen wird das Fleisch mit Gewürzen eingerieben und dann das Hähnchen für 1 bis 1,5 Stunden bei etwa 180 °C auf dem Grill gegart.



Beef Brisket

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 6–8 Stunden

Schwierigkeitsgrad: normal

2 kg Beef Brisket (Rinderbrust)

Für den Rub:

1 TL Salz

1 TL schwarzer Pfeffer

2 TL Paprika

1 TL Kreuzkümmel

Für die Marinade:

2 EL Tomatenmark

2 EL brauner Zucker

2 EL Worcestersoße

2 EL Sojasoße

2 EL Senf

Für die Soße:

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

2 Möhren

2 EL Olivenöl

500 ml Rinderbrühe

250 ml Rotwein

1 Den Grill auf eine Temperatur von etwa 120 °C vorheizen. Zutaten für den Rub verrühren und das Fleisch damit einreiben. Brisket auf den eingölten Rost über indirekte Hitze legen. Es schmort nun etwa 6–8 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von 90–95 °C.

2 Zutaten für die Marinade miteinander verrühren und das Brisket nach einer Stunde Garzeit damit einpinseln.

3 Für die Soße Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken, Möhren schälen und in Stücke schneiden. Gemüse mit Olivenöl in einer feuerfesten Form vermengen und mit auf den Grillrost stellen. 5–10 Minuten anrösten lassen, dann Rinderbrühe und Rotwein zugießen.

4 Während der Garzeit das Brisket gelegentlich mit übriger Marinade und der Gemüseflüssigkeit einpinseln.

5 Nach der Garzeit das Fleisch in Alufolie wickeln und 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Flüssigkeit aus der feuerfesten Form durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.

INFO

Der richtige Grill: Der klassische Holzkohlegrill ist für die Zubereitung von Beef Brisket ungeeignet. Man benötigt einen Grill mit Deckel, der für indirektes Grillen geeignet ist und mit dem man über mehrere Stunden eine konstante Temperatur halten kann. Das geht zum Beispiel mit einem guten Gasgrill oder ganz klassisch mit einem Smoker oder einem Kamado-Grill.



Marinierte Nackensteaks

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

+ 1 Std. Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Schweinenacken-Steaks
2	Knoblauchzehen, gehackt
2 EL	Olivöl
2 EL	Sojasoße
1 EL	Hong
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
1 TL	Salz
1/2 TL	schwarzer Pfeffer

1 In einer Schüssel alle Zutaten bis auf das Fleisch miteinander vermengen. Die Schweinenacken-Steaks mit der Paprika-Marinade übergießen und zugedeckt mindestens eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

2 Den Grill für direktes Grillen auf mittlere Hitze vorbereiten. Überschüssige Marinade vom Fleisch abtropfen lassen. Die Steaks auf den heißen Grill legen und von jeder Seite etwa 4–6 Minuten grillen. Steaks vom Grill nehmen und kurz ruhen lassen, damit sich die Säfte verteilen.

MARINADENVIELFALT VON ELBGEWÜRZE

Nackensteaks eignen sich perfekt zum Marinieren. Warum also nicht mal mit unterschiedlichen Marinaden experimentieren. Wer es sich leicht machen will und Wert auf natürliche Zutaten legt, greift zu einer der 6 Marinaden-Varianten von Elbgewürze. Das junge Unternehmen aus Hamburg stellt seine Produkte noch richtig von Hand her und legt bei der Auswahl der Zutaten höchsten Wert auf natürliche Qualität und Nachhaltigkeit. Die Geschmacksrichtungen der Marinaden sind vielfältig: Indisch-Curry Art, Paprika-Pfeffer Art, Zitrone-Pfeffer Art, Orange-Chili Art, Gyros Art und Kräuterbutter Art. Alle diese Marinaden eignen sich für Schweinefleisch. Und was sie besonders macht: das verwendete hochwertige Shea-Öl verbrennt auf dem Grill nicht. Das Fleisch bleibt schön saftig und zart. Lecker!

Jetzt bei uns im Shop:
www.carneo-online.de/elbgewuerze



Käse-Knoblauch-Zupfbrot

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 Laib	Bauernbrot
2	Knoblauchzehen
85 g	Butter, zimmerwarm
	Salz
200 g	Käse, z.B. Gouda
1/4 Bund	Petersilie
1/4 Bund	Schnittlauch

1 Den Backofen auf 190 °C Oberhitze vorheizen. Das Brot auf der Oberseite kreuzförmig einschneiden, aber nicht durchschneiden, so dass ein Rautenmuster entsteht.

2 Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit der zimmerwarmen Butter und etwas Salz vermengen. Knoblauchbutter gleichmäßig in den Zwischenräumen des Brotes verteilen.

3 Den Käse reiben und ebenfalls in die Zwischenräume geben. Das Brot für 10–15 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse schön geschmolzen ist.

4 In der Zwischenzeit die Kräuter hacken und zum Servieren über das Zupfbrot streuen.

TIPP

Das Zupfbrot ist eine schöne Alternative zum typischen Kräuterbutter-Baguette. Mit verschiedenen Käsesorten lässt sich wunderbar experimentieren: Mild wird es mit Mozzarella, herzhaft-würzig mit Cheddar oder Camembert.

Filetspieß mit Bacon

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

+30 Minuten Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Schweinefilet
10–12	Scheiben Bacon
2–4	Holzspieße
Für die Marinade:	
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
2 TL	Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Oregano
1 TL	Salz
1/2 TL	schwarzer Pfeffer

1 Das Schweinefilet in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Für die Marinade die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Knoblauch

mit den übrigen Zutaten für die Marinade verrühren. Das Fleisch in die Marinade geben und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten marinieren. Die Holzspieße in kaltem Wasser einweichen.

2 Den Grill für direktes Grillen auf mittlerer Hitze vorbereiten. Das Fleisch aus der Marinade nehmen. Je eine Scheibe Bacon um eine Schweinefiletscheibe wickeln und auf einen Holzspieß stecken.

3 Für etwa 10–12 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden, bis das Fleisch durchgegart und der Bacon knusprig ist.

Wurstschnecken-Burger

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

2	Rostbratwurst-Schnecken
1	große Zwiebel
8	Rösti-Ecken
2	Burgerbrötchen
1 EL	Öl
3 EL	BBQ-Soße
200 g	Weißkrautsalat
	Salz, Pfeffer
	Paprikapulver

Für die Cocktailsoße:

100 g	Ketchup
100 g	Salatmayonnaise
1 EL	Honig
1 EL	Senf

1 Alle Zutaten für die Cocktailsoße miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver herzhaft abschmecken. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Den Grill anheizen. Die Rösti-Ecken nach Packungsanweisung im Backofen zubereiten.

2 Burgerbrötchen aufschneiden. Die Würstchen auf dem Grill bei direkter Hitze knusprig braten. Brötchen kurz mit auf den Grill legen und mit anrösten.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe 4–5 Minuten braten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

4 Die unteren Hälften der Burgerbrötchen mit BBQ-Soße bestreichen. Den Weißkrautsalat ein wenig abtropfen lassen und darauf geben. Dann die Wurst und die Zwiebeln auf die Brötchen geben. Die obere Hälfte des Burgerbrötchens mit Cocktailsoße bestreichen und Burger schließen. Mit den Rösti-Ecken und der übrigen Cocktailsoße servieren.

Weitere tolle Rezepte zum Nachkochen, -backen und -grillen finden Sie unter www.carneo-online.de.



WURSTVIELFALT

„Schinken oder Thüringer?“ Das ist seit Generationen die typische Frage am Grill. Die beiden Grillwurst-Klassiker sind natürlich immer noch richtig gut, doch der Trend geht zu deutlich mehr Vielfalt und ganz neuen Geschmacks-kreationen. Viele Fleischereien bieten ihre eigenen Wurstsorten an, darunter oft auch spannende Kombinationen wie Chili-Cheese-, Bier- oder sogar Schokoladen-Wurst. Überhaupt macht die Wurst so einige kreative Ideen mit, sie kommt auf den Spieß, wird mit Käse gefüllt oder mit Speck umwickelt - und macht sich auch gut auf einem Burger. Fragen Sie doch mal Ihren Fleischer nach seinen Bratwurstsorten. Vielleicht entdecken Sie ja eine ganz neue „Lieblingswurst“.





Zu Gast in ...

Prag

Über diese Stadt wurde schon so manches Gedicht und jede Menge Lieder geschrieben, in denen von der Schönheit der Stadt geschwärmt wurde. Und recht hatten sie, die Dichter und Liedermacher, denn Prag ist eine Klasse für sich. Das mag an der Lage liegen, denn durch die Hauptstadt der Tschechischen Republik mit den rund 1,3 Millionen Einwohnern, fließt, wie ein blaues Band, malerisch die Moldau.

Die „goldene Stadt“, wie man Prag auch nennt, war früher mal die Hauptstadt Böhmens, wurde schon zur frühgeschichtlichen Zeit bewohnt, erhielt bereits 1230 die Ernennung zur königlichen Stadt und mauserte sich seit diesem Zeitpunkt langsam zu einem der kulturellen Zentren Europas.

Doch nicht nur damals liebte man die Stadt, auch heute bevölkern jährlich Millionen Besucher die engen, kopfsteingepflasterten Straßen der malerischen Altstadt oder spazieren über eine der Brücken, die die Stadtteile miteinander verbinden. So, wie die Karlsbrücke, eine gotische Brücke, die die Moldau überquert und die Altstadt mit der dem Stadtteil „Kleinseite“ verbindet. Die Karlsbrücke wurde im 14. Jahrhundert erbaut und ist mit ihren vielen Statuen und dem tollen Blick auf die Stadt ein absolutes Highlight und der Fotohotspot Nummer Eins. Hingucker sind auch die vielen Türme und Türmchen der Gebäude, die der Stadt den Beinamen „Stadt der hundert Türme“ geben. Bestes Beispiel ist der historische Pulverturm, der am Anfang des so genannten Königswegs steht, der durch die Altstadt und an zahlreichen Türmen vorbei führt.

Ein weiteres Wahrzeichen von Prag ist die Prager Burg, die auf

einem Hügel über der Stadt thront. Sie ist das größte geschlossene Burgareal der Welt und beherbergt unter anderem den St. Veitsdom, den ältesten und bedeutendsten Kirchenbau Prags. Die Burg ist ein Symbol der tschechischen Geschichte, da sie über viele Jahrhunderte die Residenz der Könige und später der Präsidenten war.

Die Altstadt von Prag mit ihren engen Gassen, hübschen Häusern und vielen historischen Gebäuden ist ein weiteres Highlight. Der Altstädter Ring ist das Zentrum der Altstadt und beherbergt den berühmten astronomischen Uhrturm, der zu den

Prag ist bekannt für seine wunderschöne Architektur, Geschichte und Kultur, sowie für seine köstliche Küche. Manche behaupten, die Stadt ist das größte Freilichtmuseum der Welt.

ältesten in Europa gehört und jede Stunde eine imposante Vorstellung bietet. Hier findet man auch viele Restaurants und Cafés, in denen man tschechische Spezialitäten genießen kann. Denn von denen gibt es einige.

Eine der Spezialitäten, die man nicht verpassen sollte, sind zum

Beispiel Knödel, die meist aus Kartoffeln oder Brotteig gemacht werden und zu vielen Gerichten serviert werden. Auch Fleischgerichte wie Tatarák, ein handgehacktes Tatar-Steak aus feinem Rinderfilet, oder Schweinebraten, Vepřo-knedlo-zelo genannt, sind sehr beliebt, ebenso wie deftige Suppen und Eintöpfe, wie zum Beispiel die traditionelle Česnečka (Knoblauchsuppe).

Wer es süß mag, sollte unbedingt Trdelník probieren, ein gebackenes Hefeteiggebäck, das mit Zimt und Zucker bestreut wird. Und nicht vergessen darf man natürlich das tschechische Bier. Das gibt es in Prag überall und günstig. Dann mal guten Appetit oder Dobrou chuť.



Tatarák (Tatar Steak)

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Rinderfilet
2	Zwiebeln
4	Essiggurken
50 g	Kapern
1/2 Bund	Schnittlauch
3 EL	Olivenöl
2	Eigelb
1 EL	Senf
1 EL	Tomatensoße
1 Prise	Paprikapulver
	Salz, Pfeffer
Für das Knoblauchbrot:	
2 EL	Butter
8 Scheiben	Bauernbrot
2	Knoblauchzehen

1 Das Rinderfilet abtupfen, mit einem scharfen Messer eventuell vorhandene Sehnen und Haut entfernen, und das Fleisch sehr fein hacken.

2 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Essiggurken und Kapern gründlich abtropfen lassen und beides sehr fein hacken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

3 Das Fleisch in eine Schale geben. Essiggurken, Kapern, Öl, Eigelb, Paprikapulver, Senf und Tomatensoße dazugeben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in kleine Pattys formen und mit Schnittlauch garnieren.

4 In einer Pfanne die Butter erhitzen und das Brot darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Den Knoblauch schälen und das Brot damit von beiden Seiten einreiben. Zusammen mit dem Fleisch anrichten. Dazu passt perfekt ein tschechisches Bier.



Info

Das Fleisch für das Tatarák sollte so frisch wie möglich sein. Sagen Sie ihrem Fleischer am besten, wofür Sie das Filet benötigen, er wird es Ihnen dann garantiert gerne fein hacken. Wollen Sie dies lieber selbst machen, hacken Sie es von Hand. Denn beim Durchdrehen durch einen Fleischwolf werden die Fasern zu stark gequetscht, was den Geschmack beeinflusst.



Hoffentlich schmeckt's - der unvollkommene Kochcast

Jede Woche stellen sich Katharina te Uhle und Jörg Thadeusz in die Podcast-Küche und versuchen ihr Glück im Kochen und Backen. Das gelingt nicht immer, ist aber sehr witzig.



<https://hoffentlich-schmeckts.podigee.io>



NETFLIX

Drink Masters



In dieser Netflix-Show stehen mal nicht Köche im Vordergrund, sondern Barkeeper. Zwölf innovative Barleute stellen sich den Herausforderungen, bekannte Drinks neu zu interpretieren. Am Ende bleibt ein Sieger über, der 100.000 Dollar Preisgeld bekommt.

<https://www.netflix.com/watch/81558995>

Voll im Trend: Whipped Frozen Lemonade

Ja, das erfrischende Sommerrezept trendet schon etwas länger. Und das aus gutem Grund, denn der Drink ist einfach unglaublich lecker und sollte auf keiner Gartenparty fehlen. Und dann ist die Herstellung auch noch simpel, denn man braucht nur vier Zutaten. Also, ran an die cremige Limo. Für die Whipped Frozen Lemonade kocht man in einem kleinen Topf 120 g Zucker und eine halbe Tasse Wasser auf, die Masse während des Kochens immer mal wieder umrühren. Währenddessen wäscht man eine Bio-Zitrone heiß ab. Anschließend wird die Schale abgerieben und die Frucht ausgepresst. Hat sich der Zucker im Topf aufgelöst, wird die Zitronenschale dazugegeben und bei mittlerer Hitze für 5 Minuten zu einem Sirup eingekocht. Diesen lässt man dann 1 Stunde ziehen. 240 ml Kokosmilch, den Zitronensaft und 600 g Eiswürfel in einen Standmixer geben. Den Zitronensirup hinzufügen und so lange mixen, bis alles cremig und das Eis zerkleinert ist. Auf Gläser verteilen, mit einem Minzblatt garnieren und genießen.



Welt-Naturschutztag

Der 28. Juli steht im Zeichen eines ganz besonderen Aktionstages, der eigentlich jeden Tag begangen werden sollte: dem Welt-Naturschutztag. An diesem Tag dreht sich alles um den aktiven Erhalt unseres natürlichen Lebensraums und der Ressourcen. Wann dieser Aktionstag ins Leben gerufen wurde, weiß man leider nicht mehr. Auch nicht, wer die Idee dazu hatte. An diesem Tag sollen sich alle Menschen bewusst machen, dass ohne eine gesunde Umwelt die Grundlage für eine stabile und produktive Gesellschaft fehlt und damit die Zukunft der künftigen Generationen gefährdet ist. Mit dem Welt-Naturschutztag wollen die Initiatoren darauf aufmerksam machen, dass schon kleine Stellschrauben eine große Wirkung haben. Sei es beim Strom- und Wassersparen oder durch den Einsatz von wiederverwendbaren oder biologisch abbaubaren Produkten. Man kann an dem Tag aber auch Bäume pflanzen oder/und einfach mal das Auto stehen lassen.



Kennst du das schon?

Milzwurst

Die Zutaten dieser Brühwurst mögen für machen Genießer etwas gewöhnungsbedürftig sein. Aber in Bayern bekommt man Milzwurst in fast jeder Metzgerei, denn diese Wurstspezialität wird meist in Ober- und Niederbayern hergestellt und ist eine echte Traditionswurst. Als Basis dient Weißwurstbrät, dem man kleine Rinder-Milzstücke beimischt. Es gibt noch eine Variante der Milzwurst. Dort kommen neben der kleingeschnittenen Milz auch noch Briesstücke und Kalbskopffleisch dazu. Abgeschmeckt wird das Brät dann mit Salz und Pfeffer, aber auch mit Ingwer, Macis, geriebenen Zwiebeln und Petersilie.

Das Brät wird, ähnlich wie Weißwurst, in Darm gefüllt und dann gebrüht. In fingerdicke Scheiben geschnitten, kann man die Milzwurst in Semmelbrösel panieren und dann in der Pfanne braten. Dazu isst man in Bayern frischen Kartoffelsalat und Preiselbeeren.



Lustiger Lesestoff im Juli

In der Sommerhitze am Strand oder im Freibad sitzen und eine lustige Lektüre lesen. Besser geht's nicht, oder? Wir haben da einen Tipp:



Sebastian Fitzek kennt man eigentlich als Autor von eher blutigen Thrillern. Mit seinem neuen Buch geht er erneut andere Wege. In der lustigen Geschichte geht es um zwei Menschen, die sich überhaupt nicht kennen und trotzdem gemeinsam auf einem Elternabend landen. Dort hält man sie für die Eltern des 11-jährigen Hector. Das hat auf ganz vielen Ebenen Konfliktpotential.

„Elternabend“,
Sebastian Fitzek
336 Seiten, 16,99 Euro

Happy Birthday, Stephanie Kwolek

Mit dem Namen Stephanie Kwolek werden die meisten wohl nicht viel anfangen können. Mit Kwoleks Erfindung allerdings schon. Denn die US-amerikanische Chemikerin hat 1964 die Kunstfaser Kevlar entwickelt, die man heute auch unter dem Namen Aramid kennt. Die robuste und gleichzeitig leichte Synthetikfaser wird unter anderem in Schutzkleidung oder auch in Outdoorausrüstung wie Handschuhen oder Helmen verwendet. Stephanie Kwolek würde am 31. Juli ihren 100. Geburtstag feiern.

Chicken Wings für alle!

Hähnchenfans und BBQ-Liebhaber aufgepasst: Am 1. Juli ist der Internationale Chicken Wing-Tag. Dieser besondere Aktionstag steht natürlich ganz im Zeichen eines Gerichts - den Chicken Wings. Die schmecken frisch vom Grill genausogut wie aus der Pfanne oder dem Backofen. Das leckere Fingerfood ist eins der Lieblingsgerichte der US-Amerikaner. Alleine beim Super Bowl, dem Finale um die Meisterschaft der National Football League, wurden dieses Jahr 1,45 Milliarden Chicken Wings vertilgt. Das Gericht ist dort so beliebt, dass die krossen Flügel dann am 29. Juli, am National Chicken Wing Day, direkt noch ein zweites mal gefeiert werden.

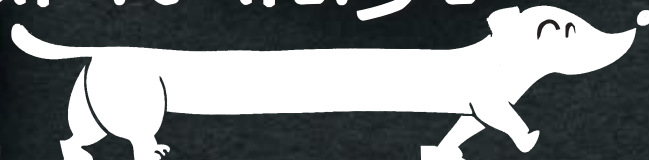


ECKIG - ABER RUND IM GESCHMACK!





RICHTIG HEIßE



HUNDE!

Hot Dogs sind ein beliebtes Fast-Food-Gericht, das in der Basis super simpel ist: Eine Brühwurst in einem weichen Brötchen, Ketchup und / oder Senf, fertig. Ein beliebtes Topping sind Gewürzgurkenscheiben und Röstzwiebeln. Erfunden haben soll ihn der deutsche Migrant Charles Feltman 1867 in Coney Island. Deutschstämmige Metzger in

den USA waren dafür bekannt, „wurstförmige Hunde“ - nämlich Dackel - zu halten. Daher ging das Gerücht, dass deutsche Würstchen aus Hundefleisch hergestellt würden. So bekam der Hot Dog seinen Namen. Wir zeigen hier ein paar neue Varianten des Klassikers - garantiert ohne Dackelfleisch, aber einfach und köstlich.

Grundrezept Hot Dog-Brötchen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

+ 1 1/2 Stunden Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

450 g	Mehl
1 Pck.	Trockenhefe
1 TL	Zucker
1 TL	Salz
240 ml	lauwarmes Wasser
2 EL	Olivenöl

1 In einer großen Schüssel Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz vermischen. Nach und nach das lauwarme Wasser und das Olivenöl hinzufügen. Dabei die Zutaten gut vermengen, bis ein Teig entsteht.

2 Den Teig 5–10 Minuten gut durchkneten bis er glatt und elastisch ist. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3 Dann den Teig noch einmal gut durchkneten, in 8 gleich große Stücke teilen und zu länglichen Brötchen formen. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und noch einmal abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

4 Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Brötchen etwa 12–15 Minuten backen, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind.

1 Bolognese-Dogs

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Würstchen
300 g	Hackfleisch
4	Hot Dog Brötchen
1	Möhre
2	Zwiebeln
1 EL	Tomatenmark
400 g	passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer, Zucker
80 g	geriebener Cheddar

1 Das Hackfleisch in einer Pfanne krümelig anbraten. Die Möhre schälen und raspeln. Die Zwiebeln abziehen, eine Zwiebel ebenfalls raspeln, die andere würfeln. Das geraspelte Gemüse zum Hackfleisch in die Pfanne geben und einige Minuten mitbraten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten lassen, dann mit passierten Tomaten und 70 ml Wasser ablöschen. Die Soße etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2 Würstchen in heißem Wasser erhitzen, Brötchen nach Belieben erwärmen. Je ein Würstchen in ein aufgeschnittenes Brötchen legen, Soße darübergeben und mit Zwiebelwürfeln und geriebenem Käse toppen.



2 Bacon Wrapped Hot Dog

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Würstchen
8	Baconscheiben
4	Hot Dog Brötchen
1	Zwiebel
1 EL	Öl
1	grüne Paprika
4 EL	Barbecuesoße

1 Jedes Würstchen mit 2 Baconscheiben eng umwickeln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die umwickelten Würstchen bei mittlerer Hitze knusprig braten. Zwiebelstreifen dazugeben und kurz mitbraten.

3 Die Paprika in sehr feine Würfel schneiden. Brötchen aufschneiden und je mit 1 EL Barbecuesoße bestreichen. Die Bacon-Würstchen mit den Zwiebeln einlegen und mit der gewürfelten Paprika toppen.





3 Colombian Style

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Würstchen
4	Hot Dog Brötchen
2 Scheiben	frische Ananas
1/4	gelbe Paprika
1	Knoblauchzehe
1 TL	Öl
1 EL	Reisessig
2 EL	Zucker
	Salz
150 g	Reibekäse (Mozzarella)
4 EL	Knoblauchmayo
2 Handvoll	Chips (gesalzen)

1 Für die Ananas-Soße die Ananas in feine Stücke schneiden. Paprika und Knoblauch in Stücke schneiden und in einem Topf mit etwas Öl andünsten. Ananas und 2 EL Wasser zufügen, mit dem Stabmixer pürieren. Reisessig und Zucker zugeben und sirupartig einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

2 Die Würstchen im 180 °C heißen Backofen anrösten, Brötchen aufschneiden. Würstchen einlegen und mit Mozzarella bestreuen. Noch einmal kurz im Ofen überbacken. Mit Mayo, Ananassoße und zerbröselten Chips toppen und servieren.

4 Mexican Style

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Würstchen
4	Hot Dog Brötchen
3 EL	Dijon-Senf mit Honig
4 Scheiben	Käse (Gouda)
3	große Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/3 Bund	Petersilie
1/2	Limette
	Salz, Pfeffer

1 Würstchen im 180 °C heißen Backofen knusprig rösten. Brötchen aufschneiden, mit Senf bestreichen und je ein Würstchen einlegen. Mit jeweils einer Scheibe Käse belegen und im Ofen kurz überbacken.

2 Für die Salsa die Tomaten entkernen. Das Fruchtfleisch sowie Zwiebel, Knoblauch und Petersilie sehr fein hacken. Alles miteinander vermengen. Die Limette auspressen und die Salsa mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Salsa auf die Hot Dogs geben und servieren.



5 Chicago Style

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Würstchen
4	Hot Dog Brötchen (evtl. mit Mohn)
1	Tomate
1	Zwiebel
2	ingelegte Peperoni
4	Gewürzgurken
2 EL	Gurkenrelish
	Senf
	Selleriesalz

1 Die Würstchen erwärmen, die Brötchen nach Belieben im Ofen erhitzen. Die Tomate in 8 dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein hacken, Peperoni und Gewürzgurken halbieren.

2 Jedes Brötchen mit etwas Gurkenrelish bestreichen, gehackte Zwiebeln, Würstchen und je 2 Tomatenscheiben, 2 halbe Gewürzgurken und 1/2 Peperoni einlegen. Mit Senf garnieren und mit Selleriesalz bestreuen.

6 New York Style

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Würstchen
4	Hot Dog Brötchen
2	Zwiebeln
2 EL	Öl
2 EL	Zucker
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Chilipulver oder Cayennepfeffer
400 g	stückige Tomaten
1 TL	Oregano

1 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Paprika- und Chilipulver dazugeben, durchrühren und die stückigen Tomaten zugießen. Oregano zugeben und alles etwas einköcheln lassen.

2 Die Würstchen, mit einem scharfen Messer im Abstand von 1 cm quer einkerben und in der Pfanne mit etwas Öl knusprig braten. Würstchen in Brötchen einlegen und mit der Tomatensoße bestreichen. Wer mag, kann auch etwas erwärmtes Sauerkraut in diesen Hot Dog geben.



Unser Eintopf des Monats weckt bei uns ganz besondere Erinnerungen. Denn diese aromatische Tomatensuppe mit den leckersten Hackbällchen der Welt haben wir als Kinder zum ersten Mal im Spanienurlaub gegessen und seitdem ist es unser ganz besonderes Sommergericht. Wie gut, dass Mutti das Rezept als Urlaubsmittbringsel mitgenommen hat. Denn, jedes Mal, wenn sie uns diese besondere Tomatensuppe vorsetzt, haben wir Sehnsucht nach Andalusien. Deshalb heißen die Mini-Frikadellen im Eintopf auch nicht Hackbällchen, sondern Albondigas.

Mehr Variationen gefällig?

Dieser Eintopf ist so richtig schön fruchtig und aromatisch zugleich. Mit den Zutaten kann man noch etwas spielen. So kann man die Kartoffeln auch gegen Reis austauschen. Einen etwas pikanteren Geschmack bekommt die Suppe, wenn man einen Schuß Rioja dazugibt, allerdings ist sie dann nicht mehr so richtig kindertauglich. Auch mit den Gewürzen lässt sich noch etwas spielen. So kann man statt Paprikapulver auch etwas Cayennepeffer dazugeben und der Suppe eine schöne Schärfe verpassen. Auch beim Fleisch kann man sich ausprobieren. So dürfen die Albondigas auch aus Kalbs-, Hühner- oder Lammhack gemacht sein. Wer Lammhack nimmt, sollte dies dann mit etwas Minze und Curry abschmecken. So bekommt das Gericht gleich einen orientalischen Hauch, der prima zu Spanien passt. Immerhin war dort ja auch mal die Heimat der Mauren.

Im Sommer ist es wichtig, bei Hackfleisch auf eine ununterbrochene Kühlkette zu achten. Das Fleisch ist wegen seiner großen Oberfläche anfällig für einen schnellen Befall von Mikroorganismen.



Das schmeckt ja wie bei Muddern!

Tomatensuppe mit Albondigas

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

350 g	gemischtes Hackfleisch
500 g	Kartoffeln
2	Möhren
1	rote Paprika
3 Zehen	Knoblauch
1	Zwiebel
4 EL	Pflanzenöl
2 EL	Tomatenmark
500 ml	gehackte Tomaten (Dose)
800 ml	Brühe
	Salz, Pfeffer
2–3 TL	Majoran
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Handvoll	Semmelbrösel
100 ml	Schmand
1/4 Bund	Petersilie

1 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen und in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebel andünsten, bis sie glasig ist. 2/3 des Knoblauchs, Möhren und Paprika dazugeben und kurz andünsten. Tomatenmark zufügen, anrösten lassen und mit gehackten Tomaten ablöschen. Brühe und Kartoffelstücke in die Suppe geben und gut umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Paprikapulver würzen. Die Suppe bei mittlerer Hitze für 25 Minuten köcheln lassen.

3 In einer Schüssel das Hackfleisch mit dem restlichen Knoblauch, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Bällchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Albondigas darin 5–8 Minuten braten, bis sie von allen Seiten angebräunt sind.

4 Schmand in die Suppe einrühren, Fleischbällchen zugeben und 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, klein zupfen und als Garnierung auf die Suppe geben.



Hättest du's gewusst? Küchentipps für...



...das richtige Salz

Kochen ohne Salz ist fast nicht vorstellbar. Doch Salz ist nicht gleich Salz. Wir erklären die Unterschiede und Merkmale.

Salz spielt eine wesentliche Rolle in der Küche, da es den Geschmack von Speisen verbessert und ihnen den richtigen Pfiff gibt. Zudem hat Salz konservierende Eigenschaften.

Tafelsalz

Tafelsalz, auch Siedesalz genannt, ist das am häufigsten verwendete Salz in der Küche. Es wird mit Hilfe von Wasser aus unterirdischen Salzablagerungen, sogenannten Salzflözen, gewonnen. Dieses Salz gibt es fein gemahlen oder grobkörnig. Man fügt ihm oft Jod oder Fluorid bei, beides Elemente, die der menschliche Körper dringend braucht, aber über die Nahrung nicht genügend aufnimmt.

Meersalz

Dieses Salz wird durch Verdunstung von Meerwasser gewonnen. Es enthält Spuren von Mineralien, die ihm einen charakteristischen Geschmack verleihen. Meersalz ist in verschiedenen Kör-

nungen erhältlich, von fein bis grob. Eine der bekanntesten Meersalz-Arten ist Fleur de Sel. Diese feine Sorte Meersalz wird in Frankreich von der Oberfläche der Salzlagunen geerntet. Es ist teurer als gewöhnliches Meersalz und wird oft als Tischsalz oder zur Verfeinerung von Speisen verwendet.

Steinsalz

Es handelt sich um Salz, das in unterirdischen Salzminen abgebaut wird. Steinsalz ist oft grobkörnig und kann verschiedene Farben haben, abhängig von den enthaltenen Mineralien. Es wird oft zu Natron oder Soda weiterverarbeitet.

Himalayasalz

Dieses Salz stammt aus den Salzminen des Himalaya-Gebirges. Es hat aufgrund des hohen Mineralgehalts eine rosa Farbe. Himalayasalz wird oft als dekoratives Salz verwendet und hat einen milden Geschmack.

Grillgemüse- Reste aufpimpen

Aromatische Paprika und Pilze, leckere Auberginen und Zucchini und dazu noch rote Zwiebeln, Kräuter und richtig gutes Öl. Das Grillgemüse ist für manche beim BBQ das I-Tüpfelchen eines perfekten Essens. Doch, was macht man mit den Resten des Gemüses, wenn nicht alles aufgegessen wurde? Wer nicht am nächsten Tag noch einmal Grillgemüse essen möchte, kann es einfach einmachen. Dazu das Gemüse in saubere, sterilisierte Gläser füllen und Olivenöl dazugeben, bis das Gemüse komplett bedeckt ist. Die gut verschlossenen Gläser mit Antipasti dunkel und kühl aufbewahren. Das Gemüse hält sich so gut 6 Monate.



Madenfreie Kirschen

Sommerzeit ist Kirschenzeit. Leider kann man oft nicht erkennen, ob nicht schon ein kleiner Untermieter in der Kirsche wohnt. Die Kirschfruchtfliege legt ihre Eier gerne in den Früchten ab, aus denen sich dann Maden entwickeln. Diese kleinen Störer können hervorgehört werden, indem man die Kirschen in kaltes Wasser legt. Das mögen die Maden nicht und kommen herausgekrochen.



Kochen mit Gewürzen

Ingwer

Hui, scharf!! Wer das erste Mal mit Ingwer in Kontakt kommt, wundert sich bestimmt über den Geschmack und die Intensität der ulkigen gelben Knolle. In anderen Ländern ist man dem Ingwer schon viel länger verfallen. So wird Ingwer in der traditionellen chinesischen und indischen Medizin seit Jahrtausenden eingesetzt, um verschiedene Beschwerden zu behandeln. Eine der wichtigsten gesundheitlichen Vorteile von Ingwer ist seine entzündungshemmende Wirkung. Das liegt am Gingerol, das im Ingwer enthalten ist. Gingerol ist eine Verbindung, die Entzündungen im Körper hemmt und Schmerzen lindert und ist hilfreich bei Erkrankungen wie Arthritis, Magen-Darm-Erkrankungen oder Asthma. Darüber hinaus enthält Ingwer Antioxidantien, die freie Radikale im Körper bekämpfen und das Risiko von chronischen Erkrankungen, wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren können. Zusätzlich ist Ingwer ein natürliches Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen, insbesondere bei Schwangeren oder Menschen, die sich einer Chemotherapie unterziehen. Es kann auch bei Reisekrankheit oder bei einer Magenverstimmung helfen.

Ingwer ist eigentlich einfach anzubauen, es benötigt jedoch ein tropisches oder subtropisches Klima. Die Wurzelknollen können im Frühjahr oder Herbst in den Boden gepflanzt werden und benötigen viel Wasser und Dünger. Die Ernte erfolgt nach etwa neun Monaten, wenn die Pflanze abgestorben ist und die Wurzelknollen ausgegraben werden können. Ursprünglich stammt Ingwer aus Südostasien und wird heute in vielen Teilen der Welt angebaut, darunter in Indien, China, Australien und Südamerika. Aus der asiatischen Küche ist Ingwer nicht wegzudenken und wird oft in Currys, Suppen oder als Gewürz in Tee oder Limonade verwendet. Egal, ob frisch oder als Gewürz, Ingwer ist ein vielseitiges Superfood, das in keiner Küche fehlen sollte.



Hawaiianisches Huli Huli Chicken

Für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Marinierzeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 kg Hähnchen Oberschenkel ohne Knochen

500 g Ananas (Dose)

2 EL Pflanzenöl

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

Salz, Pfeffer

Für die Marinade:

150 ml Ananassaft

50 g Ingwer

2 Knoblauchzehen

120 ml Sojasoße

75 ml Ketchup

65 g brauner Zucker

1 EL Sesamöl

Hähnchenoberschenkel in die Marinade legen und einmal wenden. Die Schale für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben und die Hähnchenoberschenkel gut durchziehen lassen, gerne auch länger.

3 Fleisch aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Das Fleisch dazugeben und bei großer Hitze von beiden Seiten für 6–8 Minuten braten. Alternativ kann das Fleisch auch bei direkter Hitze auf dem Grill gegart werden. Immer wieder wenden und mit der Ananasmarinade bestreichen. Die Ananasscheiben in die Pfanne oder auf den Grill legen und für 2 Minuten mitbraten, umdrehen und weitere 2 Minuten braten.

4 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das Fleisch und die Ananas aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren. Dazu passt Reis.

1 Die Hähnchenoberschenkel waschen und trocken tupfen. Die Ananas abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen und beiseite stellen. Den Ingwer schälen und reiben. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 Für die Marinade Ananassaft, Ingwer, Knoblauch, Sojasoße, Ketchup, braunen Zucker und Sesamöl in einer großen Schüssel gut miteinander vermischen. 2 EL der Mischung abnehmen und beiseite stellen. Die



Das Flanksteak ist ein besonderer Cut aus den USA, das dort bei keinem BBQ fehlen darf. Bei uns ist es allerdings noch nicht so bekannt. Das Steak wird vom Bauchlappen unterhalb des Rinderfilets abgetrennt, ist sehr mager und hat sehr lange Fasern. Es hat einen intensiven Geschmack, der perfekt zum Salat passt.

Thailändischer Rindfleischsalat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

4 Flanksteaks

Für die Marinade:

50 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
50 ml Sesamöl
50 ml Sojasoße
Salz, Pfeffer
3 EL Pflanzenöl

Für das Dressing:

2 Limetten
50 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
150 ml heißes Wasser
4 EL Agavendicksaft
50 ml Thai-Fischsoße
Salz

Für den Salat:

300 g Reisnudeln
150 g Salatgurke
200 g Cherrytomaten
2 rote Zwiebeln
50 g Minze
50 g frischer Koriander
50 g Erdnüsse
2 EL Honig

1 Flanksteaks abtupfen. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Für die Marinade Knoblauch, Ingwer, Sesamöl, Sojasoße, Salz und Pfeffer in einer Schale vermischen. Das Fleisch dazugeben, mit der Marinade bedecken und 30 Minuten ziehen lassen.

2 In einer Pfanne das Pflanzenöl auf mittlere Temperatur erhitzen. Das Fleisch hineingeben und auf jeder Seite ca. 3 Minuten medium rare

braten, aus der Pfanne nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Danach gegen die Faserrichtung in dünne Scheiben schneiden.

3 Limetten auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem hohen Gefäß Wasser, Agavendicksaft, Limettensaft, Ingwer, Knoblauch und Fischsoße gut mixen und mit Salz abschmecken.

4 Reisnudeln nach Packungsbeilage kochen, in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Für den Salat die Salatgurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Cherrytomaten waschen und vierteln. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Minze und Koriander waschen, trocken schütteln und kleinzupfen. In einer Pfanne die Erdnüsse bei kleiner Hitze anrösten und mit dem Honig karamellisieren.

5 Die Reisnudeln in eine Schale geben. Gurke, Tomatenstücke, Zwiebelringe, gehackte Minze und Koriander darüber geben. Das Fleisch darauf verteilen, alles mit Dressing übergießen und mit Erdnüssen garnieren.



Ein Tag im Leben eines Fleischers



Die wenigsten Kunden haben eine Vorstellung davon, wie der Arbeitstag in einer guten Fleischerei aussieht. Sie kennen nur den Verkaufsraum und erleben das Verkaufspersonal in Aktion. Aber im Hintergrund passiert noch so viel mehr. Also wollen wir Sie einmal an einem ganz normalen Arbeitstag eines fiktiven Metzgers teilhaben lassen: Erleben Sie einen Tag im Leben eines Fleischers...

In unserer Fleischerei beginnt der Tag um **5.30 Uhr**. An manchen Tagen geht es aber auch erst um **6.30 Uhr** los, je nach Wochentag und wieviel vorzubereiten ist.

Wie jeden Morgen werden zuerst die E-Mails gelesen und beantwortet. Daraus werden die hervorgehenden Bestellungen ausgedruckt. Die Bestellungen, die seit dem Vorabend per App eingegangen sind, werden nach Abholdatum und Uhrzeit sortiert. Jetzt haben wir einen Überblick, was für heute und die nächsten Tage vorbestellt ist.

In einer Fleischerei laufen sehr viele Prozesse parallel. In der Produktion wird genauso fleißig gearbeitet, wie in der Vorbereitung und im Verkaufsraum. Im Verkaufsraum wird am Morgen zunächst die Theke mit Fleisch und Wurstwaren bestückt. Das kann schonmal etwas dauern.

Währenddessen läuft in der Wurstküche bereits alles auf Hochtouren. Bratwurst und Gehacktes wird produziert, Frikadellen vorbereitet und gebraten. Bevor das alles angelaufen ist, wurde schon der Backofen mit Leberkäse, Hähnchenkeulen und Schnitzeln für die heiße Theke bestückt. Und auch die Räucheranlage muss schon früh ran. Hier wurden bereits die am Vortag hergestellten Leberwürste zum Räuchern hinein gegangen, damit auch diese zeitnah fertig und zum Verkaufen bereit sind.

Da heute Schnitzelpfannen im Angebot sind, ist ein Kollege damit beschäftigt, Rind-, Schweine- und Geflügelfleisch kleinzuschneiden und mit verschiedenen Gemüsesorten und Würzungen zu versehen. Bratwurst, Gehacktes, Frikadellen und die Schnitzelpfannen müssen bei Ladenöffnung um **8 Uhr** in der Theke sein. Daher heißt es, „Zack, zack und nicht trödeln am frühen Morgen.“ Wenn dann der Laden öffnet, sind oft auch schon die ersten Kunden da und wollen bedient werden. Daneben werden Bestellungen für den Tag vorbereitet und die Theke laufend wieder aufgefüllt.

In der Wurstküche brummt es weiterhin. Bevor die nächste Sorte Wurst hergestellt wird, werden erst einmal die Maschinen gründlich gereinigt, damit in der frischen Leberwurst später keine Salami-Reste landen. Im nächsten Schritt wird das Fleisch für die Produktion der nächsten Wurstsorte zusammengestellt. Heute steht Schinkenwurst auf dem Plan. Dafür werden Magerfleisch, Fett, Kuttereis, Salz und Gewürze abgewogen und zurechtgestellt. Der Kutter zerkleinert und mischt alles zusammen. Wenn das Brät fertig ist, wird es in die Füllmaschine gefüllt und erst die großen Würste hergestellt, die dann später, in Scheiben geschnitten, in der Theke landen. Sind davon ausreichend produziert worden, werden kleine Schinkenwürste hergestellt, die dann als Stückware in der Auslage zu finden sind.

Fertiggefüllt, kommt die Würste in den Brühkessel, der auf mindestens **75 °C** vorgeheizt ist. Hier dürfen die Würste ein Bad nehmen, bis sie im Kern eine Temperatur von mindestens **72 °C** erreicht haben. Im nächsten Schritt wird es für die Würste ungemütlich, denn es geht erst zum Abschrecken in ein kaltes Wasserbad, danach werden sie im Kühlraum aufgehängt, bis sie durchgekühlt sind und in den Verkauf können.

Weiter geht es mit der Vorbereitung für die nächste Sorte. Allerdings kommt in diesem Moment eine Verkäuferin und braucht zwei Kilo Roastbeef für einen Kunden, die der Meister schnell auslöst, bevor es mit der Wursterei weitergeht. Das Telefon unterbricht den Arbeitsablauf. Da im Laden alle bedienen, geht der Meister schnell selbst dran, nimmt eine Bestellung an und berät den Kunden. Mittlerweile ist es **11 Uhr**, Fleisch, Kuttereis und Gewürze sind endlich fertig, aber bis der Meister alles zusammen hatte, gab es noch die eine oder andere Unterbrechung.


Nach der Wurstproduktion reinigt der Geselle gründlich alle dafür benötigten Maschinen, während der Meister anfängt, das Fleisch für die Produktion des Kochschinkens vorzubereiten. So geht es weiter, bis der Plan des Tages abgearbeitet ist.

Um **13 Uhr** kann der Meister eine kleine Mittagspause einlegen. In Schichten machen alle Mitarbeiter eine Pause, da das Geschäft durchgehend geöffnet bleibt. Nach der Mittagspause schaut der Meister, was in der Theke fehlt, bringt alles rein, und kontrolliert den am Morgen vorbereiteten Kochschinken.

Jetzt ist Zeit, kurz am Schreibtisch zu arbeiten, denn da wartet die Buchführung, die dringend fertig werden muss. Der Steuerberater liegt ihm deshalb schon seit einigen Tagen in den Ohren. Zwischendurch macht der Meister noch Telefondienst, heftet die reinkommenden App-Bestellungen ab und beantwortet E-Mails.

Im Laden werden wieder Schnitzel, Schweinefilets und Roastbeef benötigt. Also, auf in die Wurstküche, alles fertig machen und in den Laden bringen. Der Kunde freut sich, den Meister zu sehen und daraus entsteht ein kurzes und heiteres Gespräch. Zurück an den Schreibtisch, bis die nächste Unterbrechung kommt. Und die kommt bestimmt.

18 Uhr. Jetzt fangen wir langsam an, die Theke leer zu räumen und den Laden, die Maschinen, Messer und alles, was dazu gehört, zu putzen. Um **18.30 Uhr** geht die Ladentür für heute zu. Morgen früh geht es weiter, mit guter Laune und Freude am Beruf. Und dann schauen wir, was der nächste Tag so bringt.



Täglich von 05:30 Uhr bis 18:30 Uhr im Einsatz für die Kunden. 12- bis 14-stündige Arbeitstage sind ganz normal. Das braucht viel Leidenschaft und Liebe für das eigene Handwerk.

Gewinnspiel

Zu gewinnen:
1x Tischgrill
STYLE
von Küchenprofi

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

**Die Herstellung von Brühwürsten zählt zur Tagesroutine in einer Fleischerei.
Die Wurstfüllung wird immer frisch hergestellt. Man bezeichnet sie als:**

- A. Wurstbrei
- B. Wursthack
- C. Wurstbrät

Wissen Sie die Lösung? Senden Sie **bis zum 04.08.2023** 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: „Tischgrill“
Max-Volmer-Straße 28
40724 Hilden

Oder senden Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Tischgrill“ 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

Einsendeschluss ist der 04.08.2023. 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
Internet: www.blmedien.de
Erscheinungsweise: 12x jährlich

Geschäftsführung: Harry Lietzenmayer,
Björn Hansen, Stephan Toth

Projektleitung: Peter Groll

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

Grafik: Stephan Toth, Franziska Lühmann,
Sylvia Forchel

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 01.01.2023

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.



Perfekt für Balkon und Garten, oder auch wenn man den Grillspaß in die eigenen vier Wände verlegen möchte. Ein elektrischer Tischgrill mit „Style“.



Nudeln mit Hähnchen in feuriger Tomaten-Basilikum-Soße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g	Hähnchenbrustfilet
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
600 ml	Gemüsebrühe
400 g	gehackte Tomaten (Dose)
400 g	Farfalle Nudeln
1 Bund	Basilikum
100 ml	Schlagsahne
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Prise	Chiliflocken
	Salz, Pfeffer

1 Hähnchenbrustfilet abspülen, gründlich trocken tupfen und in gleichgroße Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

2 In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Hähnchenfleisch von allen Seiten bei hoher Temperatur für etwa 4 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und glasig andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Gemüsebrühe und die gehackten Tomaten zum Fleisch geben und alles einmal aufkochen lassen. Die Nudeln in den Topf geben und für 10 Minuten unter Rühren und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

4 Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte des Basilikums und die Sahne in den Nudeltopf geben, mit Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen und nochmal 2 Minuten garen lassen. Den restlichen Basilikum zur Dekoration über die Nudeln geben.

FAMILIENKÜCHE - EINFACH LECKER!

Mini-Erdbeer-Vanillecreme-Torteletts

Für 8 Stück

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Für den Teig:

250 g	Mehl
125 g	kalte Butter
1	Ei
1 Prise	Salz
50 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
	zimmerwarme Butter zum Einfetten der Form

Für die Füllung:

50 g	Zartbitterschokolade
250 g	Mascarpone
100 g	Puderzucker
1 Pck.	Vanillezucker
200 g	Sahne
250 g	Erdbeeren
100 g	Blaubeeren
	Minzblätter zur Deko

Außerdem:

Tortelettförmchen

1 In einer Schüssel Mehl, Butter, Ei, Salz, Zucker und Vanillezucker zu einem Teig verkneten und anschließend eine Stunde kaltstellen.

2 Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Tortelettförmchen mit Butter einfetten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig ausrollen und mit einer Tasse Kreise ausstechen. Die Kreise so in die Förmchen legen, dass ein gleichmäßiger Rand entsteht. Mit einer Gabel den Teigboden einstechen und für 20 Minuten im Ofen backen. Torteletts nach dem Backen aus den Förmchen nehmen und auskühlen lassen.

3 Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen, in die Torteletts streichen und abkühlen lassen.

4 In einer Schüssel die Mascarpone, Puderzucker und Vanillezucker vermi-

schen. In einem hohen Gefäß die Sahne steif schlagen und unter die Mascarpone-Zucker-Mischung heben. Die Creme auf den Torteletts verteilen.

5 Erdbeeren und Blaubeeren waschen und trocken tupfen. Minze waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Das Grün der Erdbeeren abzupfen und die Erdbeeren halbieren. Die Erdbeeren auf den Torteletts verteilen, in die Mitte jeweils ein paar Blaubeeren geben und alles mit Minze dekorieren.



SCHARFES TEIL!



MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

