

carneo®



07 | 2026

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

BURGER MAL ANDERS

Von Deinem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo



EINFACH UND SCHNELL
GRILLRESTE VERWERTEN

ZU GAST IN
ISLAND

DIE BESTEN SOSSEN
CHIMICHURRI

FLEISCHERHANDWERK
SOULFOOD UND PROTEINLIEFERANT



**WEIL NIEMAND IN SCHÜRZE
COOL AUSSIEHT!**

**HOL DIR
DEIN SHIRT**



Mehr Infos und Designs unter
www.fleischfanfashion.de

Liebe Leserin und lieber Leser,

ein richtig guter Burger lässt die Herzen der meisten Menschen höher schlagen. Die Kombination aus herzhaftem Fleisch, weichen Buns, knackigem Salat und würziger Soße ist einfach unschlagbar. Aber hast du schon mal einen schwarzen Burger mit Kirschsoße gegessen? Oder einen mit Nüssen und Blauschimmelkäse? Oder mit Spiegelei und Pilzen? Auf den nachfolgenden Seiten findest du Kombinationen, die auf den ersten Blick vielleicht etwas verrückt erscheinen, auf den ersten Biss aber absolut überzeugen. Wir erweitern in dieser Ausgabe unseren Burger-Horizont, wer weiß, vielleicht finden wir einen neuen Favoriten? Da wir mitten in der Grillsaison stecken, kommt es bestimmt vor, dass Reste vom Grillabend übrig bleiben. Wie du diese klug und lecker verwerten kannst, liest du auf den Seiten 16–19. Außerdem machen wir in diesem Heft einen Abstecher nach Island, schöpfen aus der Fülle saisonaler Gemüsesorten und bereiten ein würziges Chimichurri zu. Unsere Fleischermeisterin Anja beschäftigt sich mit dem Protein-Hype - was ist sinnvoll und was nicht? Natürlich haben wir auch wieder ein paar schnelle Feierabend-Gerichte für dich. Wir wünschen viel Freude beim Lesen und Genießen!



Impressum	Seite 3
Burger mal anders	Seite 4-9
Zu Gast in Island	Seite 10-11
Gut zu wissen!	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Grillreste verwerten	Seite 16-19



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

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

Geschäftsführung: Harry Lietzenmayer,
 Björn Hansen, Stephan Toth

Projektleitung: Peter Groll

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

Grafik: Franziska Laux,
 Stephan Toth

Anzeigenmarketing und Verwaltung:

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

Druck: Radin Print, 10431 Sv.Nedelja/ Croatia

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

carneo entsteht in Zusammenarbeit
 mit dem Deutschen Fleischer-Verband.



1 MI	TAG DER BRIEFMARKEN	
2 DO		
3 FR		
4 SA		
5 SO	TAG DES BIKINIS	
6 MO		
7 DI		
8 MI	TAG DER VIDEOSPIELE	
9 DO		
10 FR	TRITT-NICHT-AUF-EINE-BIENE-TAG	
11 SA		
12 SO		
13 MO	POMMES-TAG	
14 DI	EHRENTAG DER KUH	
15 MI		
16 DO		
17 FR		
18 SA		
19 SO		
20 MO	TAG DES MONDES	
21 DI		
22 MI	WELTTAG DES GEHIRNS	
23 DO		
24 FR		
25 SA		
26 SO	TAG DER SEENOTRETTET	
27 MO		
28 DI		
29 MI		
30 DO		
31 FR		

BURGER MAL ANDERS

WIR LIEBEN BURGER! SOFTE BUNS, SAFTIGES FLEISCH, KNACKIGER SALAT UND EINE RICHTIG STARKE SOÙE MACHEN JEDEN BISSEN ZUM ERLEBNIS. HIER KOMMEN AUFREGENDE VARIANTEN.

Nichts gegen den klassischen Cheeseburger, aber manchmal braucht es doch ein wenig Abwechslung, oder? Unsere neuen Burger-Rezepte bringen frischen Wind in die Geschmacksknospen, denn so hast du Burger wahrscheinlich noch nie gegessen. Das Konzept bleibt immer gleich: Verschiedene Geschmäcker und Konsistenzen vereinen sich zu einem Gesamtkunstwerk, jeder kann sich seinen ganz persönlichen Lieblingsburger zusammenstellen. Ob extravagant mit schwarzem Bun und Kirschsoùe, edel mit Blauschimmelkäse und Walnüssen oder fancy mit Rotkohl und Erdnusssoùe... Immer hältst du eine ganze Geschmackswelt in deinen Händen. Und das Gefühl, wenn sich im Mund alle Komponenten zu einem perfekten Ganzen verbinden, ist unbeschreiblich gut. Lass dich inspirieren und mach deinen Burger mal anders!

Burger richtig grillen

Es funktioniert auch in der Pfanne, aber am allerbesten schmeckt das Burgerpatty gegrillt. Drücke beim Formen das Fleisch nicht zu fest zusammen und würze es erst kurz vor dem Grillen mit Salz und Pfeffer. Dann bei richtig hoher, direkter Hitze auf den Rost - oder wenn du hast, auf die Grillplatte legen. Nicht ständig wenden und auf keinen Fall platt-drücken, sonst läuft der Saft raus und dein Burger wird trocken. Und natürlich: Nicht totgrillen.

Burger mit

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Rinderhack
	Salz, Pfeffer
4 Scheiben	Cheddar oder Gouda
4	Burger Buns
je 1	Tomate, rote Zwiebel
50 g	schwarze Oliven
n. B.	extra Blätter Rucola

Für die Rucola-Mayo:

80–100 g	Rucola
150 g	Mayonnaise
2–3 EL	Joghurt
1	Knoblauchzehe
1–2 TL	Zitronensaft
1–2 EL	Oliveöl
	Salz, Pfeffer

1 Für die Rucola-Mayo zuerst den Rucola grob hacken. Mit Mayonnaise, Joghurt, fein gehacktem Knoblauch, Zitronensaft und Oliveöl fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.



Rucola-Mayo

2 Aus dem Rinderhack 4 Patties formen. Nicht zu fest pressen. Erst direkt vor dem Grillen salzen und pfeffern. Auf dem heißen Grill von jeder Seite 3–4 Minuten garen. Käse in der letzten Minute auflegen. Die Burger Buns auf der Schnittfläche kurz anrösten.

3 Untere Bun-Hälfte mit Rucola-Mayo bestreichen. In Scheiben bzw. Ringe geschnittene Tomate und rote Zwiebel drauflegen. Ein paar frische Rucolablätter und kleingeschnittene Oliven dazu. Patty daraufsetzen. Obere Bun-Hälfte ebenfalls mit Rucola-Mayo bestreichen und auflegen. Wichtig: Die Rucola-Mayo ist würziger und bitterer als normale Burgersoße. Deshalb den restlichen Belag dezent halten, damit der Geschmack gut zur Geltung kommt.



Burger mit Rotkohl und Erdnusssoße

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g Rinderhack
8 Scheiben Bacon
Salz, Pfeffer
4 Burger Buns
1 rote Zwiebel

Für den Rotkohl:
250 g Rotkohl
je 1 EL Limettensaft, Olivenöl
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

Für die Erdnusssoße:
4 EL Erdnussbutter
1 EL Sojasoße
je 1 TL Honig, Limettensaft
1 Knoblauchzehe
1 Prise Chili

1 Rotkohl fein schneiden und mit Limettensaft, Öl, Honig, Salz und Pfeffer mischen. Mit den Händen kurz durchkneten und 10–15 Minuten ziehen lassen.

2 Erdnussbutter, 3–4 EL warmes Wasser, Sojasoße, Honig, Limettensaft und gepressten Knoblauch so lange verrühren, bis eine cremige Soße entsteht. Falls sie zu dick ist, noch etwas Wasser dazugeben. Optional mit Chili abschmecken. Die Soße soll dickflüssig sein, nicht wässrig.

3 Bacon in einer Pfanne oder auf der Grillplatte knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Aus dem Hack 4 Patties formen. Erst direkt vor dem Grillen salzen und pfeffern. Auf dem heißen Grill je nach Dicke 3–4 Minuten pro Seite rösten.

4 Die Burger Buns auf der Schnittfläche kurz anrösten. Untere Bun-Hälfte mit etwas Erdnusssoße bestreichen. Rotkohl, Patty und Bacon drauflegen. Optional ein paar feine rote Zwiebelringe dazu. Noch etwas Erdnusssoße drüber. Deckel drauf.



TIPP

Wenn du die Kirschsoße noch „erwachsener“ willst, gib einen kleinen Schuss Portwein oder ein wenig Thymian dazu.

Die Kirschsoße soll fruchtig und kräftig sein, aber nicht flüssig. Wenn sie zu dünn ist, noch etwas einkochen lassen. Wenn sie zu süß ist, noch ein paar Tropfen Essig dazu.



Black Burger mit Kirschsoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g Rinderhack
8 Scheiben Bacon
4 EL Mayonnaise
je 1 TL Senf, Zitronensaft
 Salz, Pfeffer
4 Scheiben Cheddar
4 Burger Buns, gern auch schwarze Buns

Für die Kirschsoße:

1 Schalotte
200 g Kirschen (Glas), gut abgetropft
1 EL Butter oder wenig Öl
1–2 EL Balsamico
1 EL brauner Zucker
 Salz, Pfeffer, Chili

1 Für die Kirschsoße Schalotte sehr fein würfeln und in Butter oder wenig Öl kurz glasig anschwitzen. Kirschen dazugeben. Balsamico, Zucker und 2–3 EL Wasser oder Kirschsaft (aus dem Glas) dazugeben. Bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten einkochen lassen, bis die Soße dicklich wird. Mit Salz, Pfeffer und optional einer kleinen Prise Chili abschmecken.

2 Bacon in einer Pfanne oder auf der Grillplatte knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Helle Soße anrühren: Mayonnaise, Senf, Zitronensaft und Pfeffer verrühren. Kalt stellen.

3 Aus dem Hack 4 Patties formen. Nicht zu fest drücken. Grill stark erhitzen. Patties salzen und pfeffern und je nach Dicke etwa 3–4 Minuten pro Seite grillen. In der letzten Minute den Cheddar auflegen, damit er schmilzt. Burger Buns halbieren und auf der Schnittfläche kurz anrösten.

4 Untere Bun-Hälfte mit der hellen Soße bestreichen. Patty mit geschmolzenem Cheddar daraufsetzen. Bacon darauflegen. Einen Löffel Kirschsoße daraufgeben. Obere Bun-Hälfte ebenfalls leicht mit Soße bestreichen. Deckel drauf. Wichtig: Die Kirschsoße nur sparsam verwenden. Zu viel davon macht den Burger süß und instabil.

Crunchy Burger mit Walnüssen und Blauschimmelkäse

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Rinderhack
50–60 g	Walnüsse
1	rote Zwiebel
1 EL	Butter
1 TL	Honig
	Salz, Pfeffer
100–120 g	Blauschimmelkäse, z. B. Gorgonzola, Roquefort
4	Burger Buns
n. B.	Blattsalat oder Rucola

1 Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel in Ringe oder Halbringe schneiden und in Butter langsam an-

braten, bis sie weich sind. Wer mag, gibt ganz am Ende einen TL Honig dazu. Das passt sehr gut zum Käse.

2 Aus dem Rinderhack 4 Patties formen. Nicht zu fest zusammendrücken. Erst direkt vor dem Grillen salzen und pfeffern. Grill stark erhitzen. Patties je nach Dicke etwa 3–4 Minuten pro Seite grillen. In der letzten Minute die Hälfte des Blauschimmelkäses auf die Patties geben, damit er leicht anschmilzt.

3 Burger Buns auf der Schnittfläche kurz anrösten. Sonst wird das Ganze weich und labberig. Untere Bun-Hälfte mit etwas von den Zwiebeln belegen. Den restlichen Blauschimmelkäse darauf verteilen. Salat da-

raufgeben. Patty daraufsetzen und geröstete Walnüsse drübergeben.

4 Wichtig: Mit dem Blauschimmelkäse nicht übertreiben. Der ist stark. Wenn du zu viel nimmst, schmeckt der Burger nur noch danach.

TIPP

Zu Nüssen und Blauschimmelkäse passt hervorragend etwas sanfte Süße. Wenn du magst, gib noch ein paar dünn geschnittene Birnenscheiben mit auf den Burger. Oder du servierst Süßkartoffelpommes dazu.



Spiegelei-Pilz-Burger

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Rinderhack
	Salz, Pfeffer
1 EL	Öl zum Braten
4	Burger Buns
Für den Belag:	
1	rote Zwiebel
200–250 g	Kräuterseitlinge oder braune Champignons
1 EL	Butter oder Öl
	Salz, Pfeffer
4	Eier
1 Handvoll	Kresse
4–5 EL	Tomatenrelish

1 Zwiebel in feine Ringe schneiden. Wer sie milder will, gibt sie 10 Minu-

ten in etwas Essig oder Zitronensaft und lässt sie dann abtropfen.

2 Pilze in Scheiben schneiden. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze kräftig anbraten, bis sie Farbe bekommen und keine Flüssigkeit mehr abgeben. Leicht salzen und pfeffern.

3 Aus dem Hack 4 Patties formen. Grillplatte stark erhitzen, die Patties salzen und pfeffern und mit wenig Öl je nach Dicke etwa 3–4 Minuten pro Seite braten. Danach kurz ruhen lassen.

4 In einer Pfanne oder auf der Grillplatte 4 Spiegeleier bra-

ten. Das Eigelb sollte noch leicht weich bleiben. Die Burger Buns auf der Schnittfläche kurz anrösten.

5 Untere Bun-Hälfte mit Tomatenrelish bestreichen. Ein paar rote Zwiebelringe darauflegen. Patty daraufsetzen. Gebratene Pilze daraufgeben. Kresse darüberstreuen. Ein Spiegelei obenauf setzen. Deckel drauf. Wichtig: Das Ei erst ganz am Ende draufsetzen. Sonst rutscht dir der Burger auseinander, bevor du ihn überhaupt servierst.

TIPP

Du kannst Champignons auch raspeln und unter die Hackmasse für dein Burgerpatty mischen. Sie machen die Patties besonders saftig und wenn Pilze gerade Saison haben, kannst du so preiswert dein Hackfleisch „verlängern“.

TIPP

Zu diesem Burger passt alternativ auch eine Meerrettich-Creme als Soße. Dafür verrührst du 3 EL Crème fraîche mit 2 TL Meerrettich, 1 TL Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer.



Roastbeef-Spinat-Burger

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

500–600 g Roastbeef-Aufschnitt
oder 2 Rumpsteaks
Salz, Pfeffer
1 EL Öl
1 rote Zwiebel
4 Burger Buns mit Sesam
80–100 g Babyspinat
Für die Soße:
3 EL Tomatenrelish oder
alternativ Burger-Soße
je 1 TL Senf, Honig, Zitronensaft

1 Wenn du Roastbeef-Aufschnitt nimmst, brauchst du es nur auf

Zimmertemperatur kommen lassen. Wenn du Steak nimmst, salzen, pfeffern und auf dem sehr heißen Grill je nach Dicke 2–3 Minuten pro Seite rösten. Danach 5–10 Minuten ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Zwiebel in feine Ringe schneiden. Wer mag, kann sie 5 Minuten in wenig Zitronensaft oder Essig ziehen lassen. Dann sind sie milder.

3 Tomatenrelish oder Burger-Soße mit Senf, Honig und Zitronensaft verrühren. Die Soße soll würzig sein, aber nicht alles erschlagen.

4 Burger Buns halbieren. Die Schnittflächen kurz in der Pfanne oder im Ofen anrösten. Untere Bun-Hälfte mit Soße bestreichen. Zwiebelringe darauflegen. Fleisch locker darauf schichten. Etwas frisch gemahlener Pfeffer drübergeben. Eine gute Handvoll Babyspinat obenauf setzen. Deckel drauf.

5 Wichtig: Das Fleisch nicht „totbraten“. Gerade bei so einem Burger lebt alles davon, dass das Roastbeef oder Steak zart und noch leicht rosa ist.

Zu Gast in ...

Island

Mitten im Nordatlantik, knapp südlich des Polarkreises, liegt Island wie ein rauer Außenposten Europas. Geologisch gesehen sitzt die Insel direkt auf dem Mittelatlantischen Rücken. Hier driften die Eurasische und die Nordamerikanische Platte auseinander. Das Ergebnis: Vulkane, Geysire und Landschaften, die aussehen, als hätte ein übereifriger Fantasy-Autor sie entworfen. Mit ihren rund 103.000 Quadratkilometern Landfläche ist Islands Hauptinsel die größte Vulkaninsel der Welt.

Diese Insel ist nicht nur ein Naturwunder, sondern auch ein Geschichtsbuch aus Lava. Island zischt, kracht und dampft sich direkt ins Herz.

Besiedelt wurde Island im 9. Jahrhundert, und zwar von nordischen Seefahrern. Ihnen folgten Wikinger sowie kelti-

sche Siedler aus Irland und Schottland. Sie alle erlagen dem rauen Charme der Insel. Im Mittelalter entwickelte sich Island zu einer eigenständigen Gesellschaft mit einem der ältesten Parlamente der Welt, dem Althing, das bereits im Jahr 930 gegründet wurde. Später geriet die Insel unter norwegische und schließlich dänische Herrschaft. 1944 wurde Island zur Republik. Gesehen haben muss man Reykjavik, die nördlichste Hauptstadt der Welt. Den besten Blick hat man dort von der Aussichtsplattform des 76 Meter hohen Kirchturms der Hallgrímskirkja. Schön sind auch Orte wie die Hafenstädte Akranes mit den zwei Leuchttürmen oder Akureyri. Unbedingt anschauen sollte man auch den Þingvellir-Nationalpark, der nicht nur auf zwei Kontinentalplatten liegt, sondern auch Ort des Althing ist. Ein Muss ist auch der donnernde Wasserfall Gullfoss oder Geysir, den Namensgeber aller Geysire weltweit und sein Nachbar Strokkur. Traumhaft sind Strände wie die Gletscherlagune Jökulsárlón, wo Eisberge majestätisch Richtung Meer treiben.

Oder der schwarze Strand von Vík í Mýrdal. Wer ganz viel Glück hat, sieht sogar Nordlichter. Die Chancen stehen dafür gut.

Islands Küche ist wie das Land selbst: schlicht und ein bisschen eigenwillig. Die Einflüsse stammen vor allem aus Skandinavien und es gibt eine gute Portion Improvisation, schließlich wächst hier nicht gerade ein mediterraner Gemüsegarten. Die Isländer essen zum Frühstück eher leicht. Oft gibt es Brot oder Sýr, der aus entrahmter Milch und speziellen Bakterienkulturen hergestellt wird und in Konsistenz und Geschmack irgendwo zwischen Joghurt und Quark liegt. Er wird oft mit Beeren oder Zucker serviert. Das Abendessen ist für die Isländer die Hauptmahlzeit. Dann gibt es schon mal Stockfisch oder Hákarl, den berühmten fermentierten Hai, der wirklich nichts für empfindliche Nasen und Mägen ist. Probieren sollte man die Lammfleischsuppe Kjötsúpa, oder das dünn geschnittene geräucherte Lammfleisch Hangikjöt, das mit Kartoffeln, Erbsen und weißer Soße gereicht wird. Ganz Mutige trauen sich an Svið. Das



ist ein halbiertes Schafskopf, gesäubert und gekocht. Gegessen wird alles, inklusive Zunge, Wangenfleisch und Augen. Dazu gibt es Kartoffeln oder Rüben. Doch auch der Fisch-Kartoffel-Stampf Plokkfiskur ist köstlich. Als Snack holen sich die Isländer gerne mal einen Pylsur, Islands Antwort auf den Hot Dog, naschen die dünnen Pfannkuchen namens Pönnukökur oder isländisches Lakritz. Getrunken wird das lokale Bier, reines Gletscherwasser und zum Abschluss ein Brennivín. Der berühmte Kümmelschnaps hat den Spitznamen „Black Death“. Na, dann mal guten Appetit oder góða lyst!

Pylsur (Isländischer Hot Dog)

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Wiener Würstchen
1/2	rote Zwiebel
2 EL	Kapern
80 g	Essiggurken
1 EL	Olivöl
3 EL	Mayonnaise
100 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer
4	Hot Dog Buns
4 EL	Röstzwiebeln
	Ketchup, süßer Senf

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Essiggurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

2 In einer Pfanne Öl erhitzen. Würstchen darin bei mittlerer Hitze für 8 Minuten braten, bis sie rundum angebräunt sind.

3 Für die Remoulade die Mayonnaise, Crème fraîche und gehackte Kapern in einer Schale vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Hot Dog Buns längs aufschneiden und mit Remoulade bestreichen. Je ein Würstchen in die Brötchen geben und mit Essiggurken und rohen Zwiebeln toppen. Ketchup und süßen Senf darüber geben und obenauf die Röstzwiebeln streuen.

TIPP

Pylsur sind in Island ein echter Street-food-Klassiker und werden an jeder Ecke angeboten. Die knackigen Würstchen, die man in Island für die Pylsur nimmt, bestehen zum Großteil aus Lammfleisch. Das gibt der Wurst einen würzig-rauchigen Geschmack. Zusätzlich zum Lamm ist auch Schweine- und Rindfleisch in der Wurst enthalten.

Spannender Lesestoff

Sommerferien voraus und endlich Zeit zu lesen. Wir haben einen Tipp für die passende Lektüre für Strand, Freibad, Almwiese und alle Orte dazwischen.

Bestsellerautorin Leonie Swann lässt erneut die Schafe los. Haben Miss Marple und der Rest der Herde im ersten Buch „Glennkill“ ihren Schäfer verloren, droht ihnen im neuesten Band das gleiche Schicksal. Denn Schäferin Rebecca ist verschwunden, nur ein Finger von ihr wird gefunden. Und wieder müssen Miss Marple und Co. ermitteln, was passiert ist.

Leonie Swann „Widdersehen“
336 Seiten, 25 Euro



Dirty Soda Orange

Ein erfrischender Drink, der jede Grillparty oder jedes Gartenfest aufpeppt und gleichzeitig die Stimmung bei kleinen und großen Gästen heben kann, ist der Dirty Soda Orange. Der Name des leckeren Getränks ist dabei etwas irreführend. Denn natürlich ist der Dirty Soda Orange nicht wirklich dreckig. Durch die Versetzung der eher klaren Limonade mit Sahne oder Kondensmilch und Sirup ist die Farbe lediglich etwas getrübt - „dirty“ eben.

Die Herstellung der köstlichen Erfrischung ist dabei denkbar einfach. Pro Portion füllst du ein Glas Dreiviertel voll mit Crushed Ice oder Eiswürfel. Darüber schüttest du dann 250 ml Orangenlimonade, 1 EL Vanille- oder Kokossirup und 2-3 EL Sahne oder Kondensmilch. Alles kurz umrühren, bis es schäumt. Wer mag, gibt noch eine Scheibe Orange dazu. Du kannst auch mit dem Sirup oder der Limonade experimentieren und verschiedene Geschmacksrichtungen ausprobieren. Das Getränk schmeckt auch, wenn man statt Limo einfach Cola nimmt.



PODCAST
KULINARISCH



Wir grillen - Der Grill-Podcast

Wenn ein Grillweltmeister und ein Hobby-Griller sich zu einem Podcast zusammentun, geht es um eine Sache: Das Grillen. Unterhaltsam und amüsant teilen sie ihr Wissen und ihre Leidenschaft für Fleisch auf Feuer.



Scan mich!

Gefeierte Retter

Die deutschen Seenotretter rücken im Schnitt rund 2000 Mal im Jahr aus, um Menschen vor dem Ertrinken oder aus Notsituationen zu retten. Kein Wunder, dass man ihnen mit dem „Tag der Seenotretter“ einen Aktionstag gewidmet hat. Seit 1996 wird er immer am letzten Sonntag im Juli gefeiert. Ins Leben gerufen hat ihn die Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS), die entlang der Küsten der Nord- und Ostsee zahlreiche Stationen betreibt, von denen die Seenotretter agieren. Mit dem Aktionstag möchte man auf die wichtige Arbeit der Retter aufmerksam machen.

KLEINE GARTENHELDEN

Ein gesunder Garten braucht keine Chemie, sondern die richtigen Verbündeten. Wir zeigen, welchen Insekten man im Garten ein Zuhause bieten sollte.



FLORFLIEGEN

Florfliegen wirken mit ihren vier transparenten Flügeln fast zerbrechlich, sind aber echte Blattlaus-Killer. Besonders ihre Larven, die man Blattlauslöwen nennt, sind gefräßig. Eine einzige Larve vertilgt in ihrer Entwicklungszeit bis zu 500 Blattläuse oder 10.000 Spinnmilben oder Thripse. Um sie anzulocken, helfen wilde Ecken im Garten, Hecken und blühende Pflanzen wie Dill, Katzenminze oder Schafgarbe. Auch spezielle Florfliegenkästen werden gern als Unterschlupf genutzt. Wichtig: auf Pestizide verzichten, Florfliegen reagieren darauf empfindlich und verschwinden sonst schnell wieder.



HUMMELN

Hummeln sind wahre Kraftpakete unter den Bestäubern und fliegen sogar bei kühleren Temperaturen, wenn Bienen längst pausieren. Weltweit gibt es etwa 250 Hummelarten, die meisten davon in der nördlichen Hemisphäre. Sie sorgen für eine zuverlässige Bestäubung von Obst, Gemüse und Blumen. Besonders Tomaten profitieren von ihrer „Vibrationsbestäubung“. Gartenbesitzer können helfen, indem sie früh- und spätblühende Pflanzen setzen und wilde Ecken mit Nistmöglichkeiten belassen. Auch ein Hummelhaus kann sinnvoll sein. Wichtig ist ein durchgehendes Blütenangebot von Frühling bis Herbst.

MARIENKÄFER

Marienkäfer sind wohl die bekanntesten Nützlinge im Garten – und das völlig zu Recht. Sowohl die Käfer als auch ihre Larven fressen enorme Mengen an Blattläusen. Ein einzelner Marienkäfer kann im Laufe seines Lebens mehrere Tausend vertilgen. Auch die Marienkäfer-Larven sind Vielfraße. Bis zur Verpuppung verputzen sie zwischen 400 und 600 Blattläuse. Um sie im Garten zu halten, sollten heimische Pflanzen wachsen dürfen und kleine Rückzugsorte wie Laubhaufen oder ungeschnittene Ecken bestehen bleiben. Wer auf chemische Mittel verzichtet, schafft ideale Bedingungen für diese effektiven Schädlingsbekämpfer.



LAUFKÄFER

Schlupfwespen sind winzig und für den Menschen völlig harmlos, aber äußerst effektiv gegen Schädlinge. Sie legen ihre Eier in andere Insekten, etwa Blattläuse oder Mottenlarven, die dadurch absterben. Besonders im Kampf gegen Lebensmittel- oder Kleidermotten sind sie bekannt. Im Garten helfen sie, das natürliche Gleichgewicht zu stabilisieren. Um sie zu fördern, sollten blühende Pflanzen mit kleinen Blüten wie Fenchel oder Koriander wachsen dürfen. Sie ernähren sich hauptsächlich von Nektar, Honigtau und Blütenpollen. Chemische Mittel vermeiden, sonst ist man diese stillen Helfer schneller los, als man gucken kann.

SCHLUPFWESPEN



Laufkäfer gibt es je nach Art in verschiedenen Farben (von Goldrot über Smaragdgrün bis Schwarz) und Größen (von wenigen Millimetern bis zu einigen Zentimetern). Viele Arten sind nachtaktiv, aber extrem nützlich. Sie fressen Schnecken, Larven und andere Schädlinge, die Pflanzen gefährlich werden können. Tagsüber verstecken sie sich unter Steinen, Holz oder in dichter Vegetation. Ein naturnaher Garten mit Mulch, Steinhaufen oder Totholz bietet ideale Lebensbedingungen. Wichtig ist, den Boden nicht zu stark zu bearbeiten, damit ihre Lebensräume erhalten bleiben. Wer Laufkäfer im Garten hat, braucht deutlich weniger Schneckenbekämpfung.





**NICHT BLUTIG,
SONDERN SAFTIG!**



GRILLRESTE VERWERTEN

WAREN DIE AUGEN WIEDER EINMAL GRÖßER ALS DER MUND?
WENN VOM GRILLABEND ETWAS ÜBRIG GEBLIEBEN IST, LASSEN
SICH FLEISCH UND WURST RICHTIG LECKER VERWERTEN.

Fleisch, Würstchen, Gemüse, Brot oder Dips sind vom Grillen übrig? Das ist kein Problem, sondern schon die halbe Miete für das nächste Essen. Grillreste zu verwerten heißt nicht, Reste irgendwie aufzuwärmen, sondern vorhandene Zutaten sinnvoll weiterzudenken. Aus gegrilltem Fleisch werden Salate, Sandwiches, Wraps, Pasta, Pizza oder herzhafte Pfannengerichte. Gegrilltes Gemüse macht sich gut in Couscous, auf Flammkuchen, in Quiches oder als Antipasti. Auch Brot vom Vortag lässt sich rösten, überbacken oder zu Crostini verarbeiten. Der Vorteil liegt auf der Hand: weniger Aufwand, weniger Lebensmittelverschwendung und oft sogar mehr Geschmack. Gerade gegrillte Zutaten bringen bereits Röstaromen, Würze und Tiefe mit, die einem frischen Gericht sofort Charakter geben. Wichtig ist nur, Reste nicht totzugaren. Bereits gegartes Fleisch sollte meist nur noch kurz erwärmt oder kalt verarbeitet werden, damit es nicht trocken wird. Guten Appetit mit unseren Ideen.

Couscous-Salat mit Steakstreifen und Granatapfelkernen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

250–300 g Steakreste vom Vortag

250 g Couscous

250 ml Gemüsebrühe

1/2 Gurke

100 g Cocktailtomaten

1 rote Zwiebel

je 1 Handvoll frische Minze, Petersilie

1/2 Granatapfel

Für das Dressing:

3 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

1 Couscous in eine Schüssel geben, mit heißer Brühe übergießen, abdecken und 5–10 Minuten quellen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern und etwas abkühlen lassen.

2 Steak in dünne Streifen schneiden. Gurke klein würfeln, Tomaten schneiden, Zwiebel fein hacken. Minze und Petersilie grob hacken. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

3 Couscous mit Gemüse, Kräutern, Granatapfelkernen und Steakstreifen mischen. Dressing darübergeben und alles vorsichtig vermengen. Nochmal abschmecken und kurz ziehen lassen.

4 Wichtig: Das Steak nicht mit Gewalt unterrühren. Sonst zerfällt es und der Salat sieht aus wie Resteverwertung. Tipp: Wenn das Fleisch vom Vortag sehr kalt und fest ist, erst 10–15 Minuten bei Zimmertemperatur liegen lassen. Dann schmeckt es deutlich besser. Optional kannst du auch noch etwas Feta zum Salat geben.



Hähnchen-Bratwurst-Pfanne

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4–6 Stück gegrilltes Hähnchen vom Vortag, z.B. Keulen oder große Stücke
 4–6 gegrillte Bratwürste
 2 rote Paprika
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2–3 EL Olivenöl
 je 1 TL Paprikapulver, Oregano oder Thymian
 1/2 TL Chiliflocken, optional
 100 ml Brühe oder Weißwein
 Salz, Pfeffer

1 Paprika in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Gegrillte Bratwürste in grobe Stücke schneiden.

2 Falls das Hähnchen noch am Knochen ist, entweder so lassen und nur wieder erwärmen oder das Fleisch in grobe Stücke zupfen.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprikastreifen kräftig anbraten, bis sie weich werden und leichte Röstaromen bekommen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Paprikapulver, Oregano und optional Chili dazugeben.

4 Würstchenstücke mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Mit Brühe oder Weißwein ablöschen. Hähnchen dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten ziehen lassen, bis alles heiß ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Baguette, Reis, Bratkartoffeln oder Ofenkartoffeln.



Spaghetti mit Walnüssen und Halloumi



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Spaghetti
80–100 g	Walnüsse
200–250 g	Halloumi
4 EL	Olivöl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1/2	Zitrone (Saft und Abrieb)
	Pfeffer
2–3 EL	geriebener Parmesan
etwas	Basilikum

- 1 Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen und dabei eine Kelle Nudelwasser aufheben. Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne kurz anrösten,

dann herausnehmen. Halloumi in Würfel oder Streifen schneiden und in derselben Pfanne in 1–2 EL Öl goldbraun braten. Ebenfalls herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In dem restlichen Olivenöl beides bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

- 2 Etwas vom Zitronenabrieb, Zitronensaft und ordentlich Pfeffer dazugeben. Die abgegossenen Spaghetti direkt in die Pfanne geben. Etwas Nudelwasser dazu. Walnüsse und den größten Teil des Halloumi untermischen. Auf Tellern anrichten und den restlichen Halloumi oben draufgeben. Mit geriebenem Parmesan und Basilikumblättern garnieren.

Hähnchen-B

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

250–300 g	gegrillte Hähnchenbrust
400 g	Kidneybohnen (Dose)
je 1	gelbe Paprika, rote Zwiebel
je 1 Handvoll	Petersilie, Schnittlauch
50 g	Walnüsse
Für das Dressing:	
2–3 EL	Olivöl
1 1/2 EL	Weißweinessig oder Zitronensaft
je 1 TL	Senf, Honig
	Salz, Pfeffer

- 1 Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Kidneybohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Paprika in Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebel in feine Halbringe schneiden. Kräuter grob hacken.



ohnen-Salat

2 Für das Dressing Olivenöl, Essig oder Zitronensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

3 Hähnchen, Bohnen, Paprika, Zwiebel und Kräuter in eine Schüssel geben. Dressing darübergeben und alles vorsichtig vermengen. 10–15 Minuten ziehen lassen und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

TIPP

Die Zwiebel ruhig sehr fein schneiden. Dicke rohe Zwiebelstücke erschlagen den ganzen Salat. Wenn das Hähnchen sehr kräftig mariniert oder stark gewürzt war, das Dressing eher schlicht halten. Sonst wird es schnell zu viel. Passt gut dazu: etwas Feta, Avocado, geröstetes Brot oder Blattsalat.

Pizza mit Steakstreifen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

1/2

Würfel frische Hefe oder

1 Pck. Trockenhefe

1 TL

Zucker

500 g

Mehl

1 TL

Salz

2 EL

Olivenöl

Für den Belag:

200–250 g

gegartes Steak

150–200 g

gelbe und rote Tomaten

100–120 g

Schimmelpilz, z.B.

Gorgonzola oder

Bleu d'Auvergne

1

rote Zwiebel

4–5 EL

Crème fraîche

4–5 EL

geriebener Parmesan

1

Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl,

Salz und Olivenöl zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt etwa eine Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

2

Steak in dünne Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren. Schimmelpilz in kleine Stücke teilen. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Backofen auf 250 °C vorheizen, am besten mit Blech oder Pizzastein.

3

Teig in 2 Portionen teilen und dünn ausrollen. Mit Crème fraîche dünn bestreichen. Tomaten, etwas rote Zwiebel, Schimmelpilz und Parmesan daraufgeben. 8–12 Minuten backen. Steakstreifen erst in den letzten 2–3 Minuten mit auf die Pizza geben.



Aprikose

Johannisbeeren

Erbsen

Bohnen

Spinat

Juli

Süße Früchte,
knackiges Gemüse:
Jetzt herrscht
Hochsaison.

Zucchini

Pfirsich

Romanasalat

Möhren

Saisonal. Regional. Lecker.

Gemüse, das frisch vom Feld oder aus dem Garten auf den Tisch kommt, ist ein Versprechen auf Frische, Geschmack und Nachhaltigkeit. Im Juli wird der Tisch reich gedeckt, denn jetzt ist Hochsaison und wir können uns über frische Johannisbeeren, Aprikosen oder knackige Möhren freuen. Jetzt sind nicht nur Stangenbohnen reif, sondern auch die ersten Gurken. Diese Kombination passt perfekt zu Hähnchen und bildet so die Grundlage für einen sommerlichen Salat.

Hähnchen-Bohnen-Salat mit Gurke und Sesam

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Hähnchenbrustfilet
	Salz, Pfeffer
3 EL	Sonnenblumenöl
750 g	grüne Bohnen
1	Salatgurke
2 cm	Ingwer
2	Knoblauchzehen
1	Limette
4 EL	helle Sojasoße
2 EL	Sesamöl
3 EL	Sesam

1 Hähnchenfleisch abspülen, gründlich trockentupfen und etwas platt-

klopfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten für jeweils 3–4 Minuten scharf anbraten. Hitze reduzieren und bei mittlerer Temperatur für jeweils 3 Minuten weiterbraten. Herausnehmen, abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden.

2 Bohnen waschen, Enden abschneiden, Fäden abziehen und dritteln. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Bohnen dazugeben und 8–10 Minuten kochen, bis sie nicht mehr hart, aber noch knackig sind. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

3 Gurke waschen und in feine Stifte schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette auspressen. Den Saft mit Sojasoße und Sesamöl verrühren. Ingwer und Knoblauch dazugeben und vermischen. Fleisch, Bohnen und Gurkenstifte dazugeben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, den Sesam dazugeben und bei mittlerer Temperatur unter Rühren goldbraun braten. Über den Salat geben und genießen.

Wusstest du, dass...

Stangenbohnen wahre Kletterkünstler und Giganten sind? Interessanterweise schlingen sich die wärmeliebenden Pflanzen immer gegen den Uhrzeigersinn um ihre Rankhilfe und können, wenn man sie lässt, bis zu vier Meter hoch wachsen. Buschbohnen dagegen sind eher kompakte Büsche und brauchen keine Rankhilfe. Egal, welche Sorte man anpflanzt, beide isst man jung als grüne Bohnen.

DIE BESTEN SOßEN

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

Wer sagt, dass Soßen immer gekocht sein müssen? Bei unserer Soße des Monats kann man getrost auf den Herd verzichten und bekommt trotzdem eine Soße, nach der man sich alle zehn Finger lecken möchte. Die aus Argentinien und Uruguay stammende Kräutersoße namens Chimichurri besteht aus jeder Menge Kräutern, Knoblauch, Öl, Essig und etwas Chili. Die gibt dem Ganzen einen leicht scharfen Geschmack, der perfekt zu gegrilltem Fleisch, zu Fisch oder als Dip für Brot passt. Chimichurri ist im Sommer ein Highlight auf jeder Grillparty und darf dort einfach nicht fehlen.

Chimichurri

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Ziehzeit: min. 1 Std. (optimal 24 Std.)

Schwierigkeitsgrad: einfach

2 Bund	glatte Petersilie
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
1/4	rote Chili
1	Limette
je 1 TL	Oregano (getrocknet), Thymian (getrocknet), Salz, Pfeffer
100 ml	Olivenöl
1 EL	weißer Essig
1	Lorbeerblatt

1 Petersilie waschen, gründlich trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Chili waschen, trocknen und in ganz kleine Stücke schneiden. Limette halbieren und auspressen.

2 Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer in einen Mörser geben und fein mörsern. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Petersilie dazugeben und weiter mörsern. Limettensaft, Öl und Essig dazugeben, weitermörsern und alles gut verrühren. Soße in ein Schraubglas geben, Lorbeerblatt oben auflegen und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Am besten für 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Wer die Soße flüssiger möchte, gibt mehr Olivenöl dazu. Wer es schärfer möchte, kann mit dem Chili experimentieren.

TIPP

Nimm das Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank, damit es auf Zimmertemperatur kommt. So wird es gleichmäßiger gegart und schön zart. Tupfe das Fleisch vor dem Braten unbedingt trocken. So stellst du sicher, dass es nicht im eigenen Saft kocht. Schneide den Fettrand ein, damit sich das Fleisch nicht wölbt. Lasse es nach dem Grillen oder Braten noch 5 Minuten ruhen, damit der Fleischsaft sich gleichmäßig verteilen kann.

Steak mit gegrillter Zucchini und Chimichurri

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4 Rumpsteak à ca. 250 g
Salz
2 Zucchini
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zutaten für die Soße siehe Seite 22

1 Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Grill anheizen. Steaks mit einem Tuch abtupfen, die Fettränder einschneiden, damit das Fleisch gleich-

mäßig gebräunt wird und sich nicht wellt, dann salzen. Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden und von beiden Seiten dünn mit Olivenöl einölen.

2 Steaks auf die direkte Hitze vom Grill legen und jeweils 1–2 Minuten scharf anbraten, dann in den indirekten Bereich legen und dort bis zum gewünschten Gargrad liegen lassen. Hat das Fleisch eine Kerntemperatur von 53 bis 56 °C, ist es medium rare. Medium wird es, wenn das Fleisch eine Temperatur von 56 bis 59 °C hat.

3 Für die Zubereitung des Chimichurri siehe Seite 22.

4 Zuccinischeiben auf den Grill legen und von beiden Seiten garen, bis die Scheiben leicht braun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Fleisch vom Grill nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch in Streifen schneiden und mit der Zucchini anrichten. Die Chimichurri-Soße darauf verteilen und genießen.

Fleisch: Soulfood und Proteinlieferant



Was für ein Genuss ist ein saftiges Ribeye oder Filetsteak. Schon wenn es in der Pfanne brutzelt oder auf dem Grill liegt, läuft uns Fleischfans das Wasser im Munde zusammen. Aber unser Soulfood ist weit mehr als leckeres Essen. Es ist auch ein wichtiger Lieferant für Proteine.

PROTEIN-HYPE: ÜBERALL UND IN ALLER MUNDE

Das Thema Proteine ist seit einiger Zeit in aller Munde. Ob man abnehmen will oder Muskeln aufbauen möchte, im Moment kommt man in den sozialen Medien und bei Rezepten nicht an Proteinen vorbei. Hierbei werden uns oft alle möglichen Shakes, Pulver, Riegel oder Zusätze, die wir beim Kochen oder Backen verwenden können, angezeigt, mit denen man besonders einfach diese Proteine zu sich nehmen kann. Aber auf welche Weise kann man diese wichtigen Bausteine auf natürlichem Wege, also ohne Pulver und Co., zu sich nehmen? Bevor wir uns damit beschäftigen, wie wir das umsetzen können, zerlegen wir diese Bausteine hier einmal in ihre einzelnen Bestandteile und schauen uns kurz an, was es genau mit den Proteinen auf sich hat. Proteine bestehen aus Aminosäuren, den kleinen Bausteinen unseres Körpers. Unser Körper kann einige davon selbst herstellen, andere, die sogenannten essenziellen Aminosäuren, müssen wir über die Nahrung aufnehmen. Diese benötigt der Körper unter anderem für Muskeln, Haut oder Haare. Fleisch und viele andere tierische Produkte enthalten alle diese essenziellen Aminosäuren von Natur aus in konzentrierter Form. Mageres Hähnchen- oder Putenfleisch hat ungefähr 23 Gramm Protein pro 100 Gramm. Mageres Rindfleisch kommt auf ca. 22 Gramm Protein pro 100 Gramm Fleisch, ebenso mageres Schweinefleisch. Auch Wild und Lamm liefern einiges an natürlichen Proteinen.

ÜBER DEN TELLERRAND HINAUS: WEITERE EIWEISSLIEFERANTEN

Wenn wir einmal den Blick über die Fleischtheke hinaus schweifen lassen, stellen wir fest, dass es selbstverständlich nicht nur hier einige proteinreiche Lebensmittel gibt. Auch viele Fisch- oder Milchprodukte können uns Proteine auf natürlichem Weg liefern: Thunfisch oder Lachs gehören dazu, genau wie Heilbutt. Bei den Milchprodukten sind es Magerquark, Hüttenkäse und viele andere Käsesorten.

PFLANZLICHE POWER: PROTEINE OHNE FLEISCH

Auch bei den vegetarischen Lebensmitteln finden sich viele natürliche Proteinbomben. Darunter sind Quinoa, Kichererbsen, Weizenkeime, Linsen und besonders einige Sorten Bohnen, die uns in der Ernährung gut unterstützen und sogar ähnlich hohe Werte an Protein haben wie tierische Lebensmittel. Es ist also eigentlich gar nicht notwendig,

diese „High-Protein“-Pulver, Riegel oder sonstigen Produkte zu verwenden, wenn man sich ausgewogen und proteinreich ernähren will. Man kann sehr gut auf das zurückgreifen, was die Natur uns anbietet – egal, ob man sich vegetarisch ernähren oder auf das geliebte Stück Fleisch nicht verzichten möchte.

BEWUSSTER EINKAUFEN: QUALITÄT VOR PREIS

Vielleicht ist es ja eine Überlegung wert, statt viel Geld für diese Zusatzmittelchen auszugeben, die man sich oftmals im Internet bestellen kann, dieses besser in gutes Fleisch, Fisch und andere wirklich hochwertige Lebensmittel zu investieren und Fleisch bei Ihrem Lieblingsmetzger zu kaufen, der weiß, wo es herkommt. Und auch bei anderen Nahrungsmitteln lohnt es sich, nicht immer nur das Billigste zu wählen. Damit unterstützt man nicht nur den eigenen Körper bei der Proteinzufuhr, sondern auch die kleinen Händler und Produzenten vor Ort.

MEIN FAZIT:

Der Protein hype, dem wir zurzeit ausgesetzt sind, ist meiner Meinung nach auch eine Masche, um teure Mittelchen an den Verbraucher zu bringen. Diese oft teuren Proteinprodukte versprechen, dass es ganz einfach ist, hohe Mengen an Protein zu sich zu nehmen, ohne darüber nachdenken zu müssen, wie. Und ja, es ist ganz einfach und simpel, und zwar durch den ausgewogenen Verzehr all der Lebensmittel, die wir schon seit Jahrhunderten oder gar Jahrtausenden kennen und essen.

Wie schon in einem meiner vorigen Artikel beschrieben, wäre der Mensch heute nicht so entwickelt, wie er es ist, wenn er nicht angefangen hätte, Fleisch zu konsumieren und sich proteinreich zu ernähren, wodurch sich auch sein Gehirn weiterentwickelt hat. Aber wollen wir diese Kraft unseres Denkvermögens wirklich nutzen, um auszurechnen, wie viel Pulver, Riegel und Zusatzmittelchen wir pro Tag benötigen? Oder diese Energie besser darauf verwenden, uns ein wenig schlau zu machen, mit welchen Zutaten aus natürlichen Lebensmitteln sich ein leckeres Essen zaubern lässt und wir uns so proteinreich und genussvoll ernähren können?

GENUSS BLEIBT KÖNIG

Für mich ist die Antwort ganz klar: Ich esse lieber ein gutes Stück Fleisch (oder Fisch) und bereite mir dieses mit leckeren Beilagen zu, anstatt künstlich hergestellte Pülverchen und Co. zu mir zu nehmen. Schmeckt mir einfach besser. Und worauf ich bei all der guten Ernährung, über die ich hier schreibe, nicht verzichten will, ist guter Geschmack und Genuss!

Unsere Fleischermeisterin Anja erklärt ganz genau, warum natürliches Protein besser ist als jedes Proteinpulver.



KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM!

BLITZKÜCHE



Hähnchen-Brokkoli Nudeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Hähnchenbrustfilet
400 g	Penne Pasta
1	Brokkoli
2	Zwiebeln
je 1	Knoblauchzehe, Bio-Zitrone
1 EL	Olivenöl
300 ml	Sahne
150 g	geriebener Parmesan
	Salz, Pfeffer

- 1 Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Penne nach Packungsanleitung zubereiten. Nudeln abgießen, dabei das Nudelwasser auffangen und beiseitestellen.

- 2 Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Brokkoli putzen, Strunk schälen. Beides in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

- 3 In einer Pfanne Öl erhitzen. Hähnchen dazugeben und von allen Seiten anbraten. Knoblauch, Zwiebeln und Brokkoli dazugeben und unter Rühren glasig andünsten. Sahne und 200 ml Nudelwasser untermischen. Aufkochen lassen und abgedeckt für 5 Minuten köcheln. 100 g Parmesan einrühren. Nudeln und etwas Zitronenabrieb unterheben, nochmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit restlichem Parmesan garnieren.



Tomatensuppe mit Speck

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

120 g	Bacon
1	rote Zwiebel
1 kg	gehackte Tomaten (Dose)
200 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Zucker
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 Msp.	Chilipulver
100 g	saure Sahne
4 EL	Schlagsahne
3 EL	gehackte Petersilie

- 1 Zwiebel schälen und fein hacken. Eine Pfanne erhitzen und den Speck darin auslassen, bis er knusprig ist. Herausnehmen und warm halten.

- 2 Zwiebel im Speckfett glasig andünsten. Mit Tomaten ablöschen. Brühe dazugeben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver und Zucker abschmecken. Mit einem Pürierstab nach Geschmack feiner pürieren.

- 3 Saure Sahne und Schlagsahne glattführen. Speck in kleine Stücke brechen. Suppe auf Schalen verteilen und mit Sahne und Speck anrichten und mit Petersilie garnieren.



Pinsa mit Tomate und Zucchini



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4 fertige Pinsa-Rohlinge
200 g Kirschtomaten
150 g Zucchini
3 rote Zwiebeln
1 Handvoll Rucola
250 g Mozzarella
Für die Tomatensoße:
200 g stückige Tomaten
1 TL Tomatenmark
3 TL Italienische Kräuter (getrocknet)
Pfeffer
1/2 TL Zucker

- 1 Tomaten waschen und halbieren. Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln.
- 2 Alle Zutaten für die Tomatensoße in einer Schale miteinander verrühren. Backofen auf 240 °C Umluft vorheizen.
- 3 Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Tomatensoße auf Fladen verteilen. Mit Tomaten, Zwiebeln, Zucchini und Mozzarella belegen. Im Ofen für 8 Minuten backen. Mit Rucola bestreuen.

Pinsa-Teig

Hast du mehr Zeit, kannst du den Teig auch selbst vorbereiten. Dafür mischst du 5 g Trockenhefe mit 350 g Weizenmehl und je 50 g Dinkel-, Reis- und Kichererbsenmehl. Dazu gibst du je einen TL Salz und Olivenöl und 325 ml kaltes Wasser. Dann knetest du den Teig so lange, bis ein glatter Teig entsteht und lässt ihn anschließend abgedeckt für 30 Min. an einem warmen Ort ruhen. Forme ihn dann zu einer Kugel und lasse ihn, luftdicht verpackt, für 24–48 Std. im Kühlschrank ruhen. Danach nimmst du den Teig aus dem Kühlschrank und lässt ihn auf Raumtemperatur kommen. Anschließend teilst du ihn in vier Portionen, formst daraus ovale Fladen, belegst sie nach Wunsch und backst sie bei 240 °C goldbraun aus.

DEIN TRAUMSTEAK!



MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

