

carneo®

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

09 | 2026

FLEISCH MEETS FRUIT

Von Deinem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo®

NACHHALTIGER FLEISCHGENUSS
LEBER, HERZ ODER ZUNGE

ZU GAST AUF
GRAN CANARIA

DIE BESTEN SOSSEN
ROMESCO-SOÛE

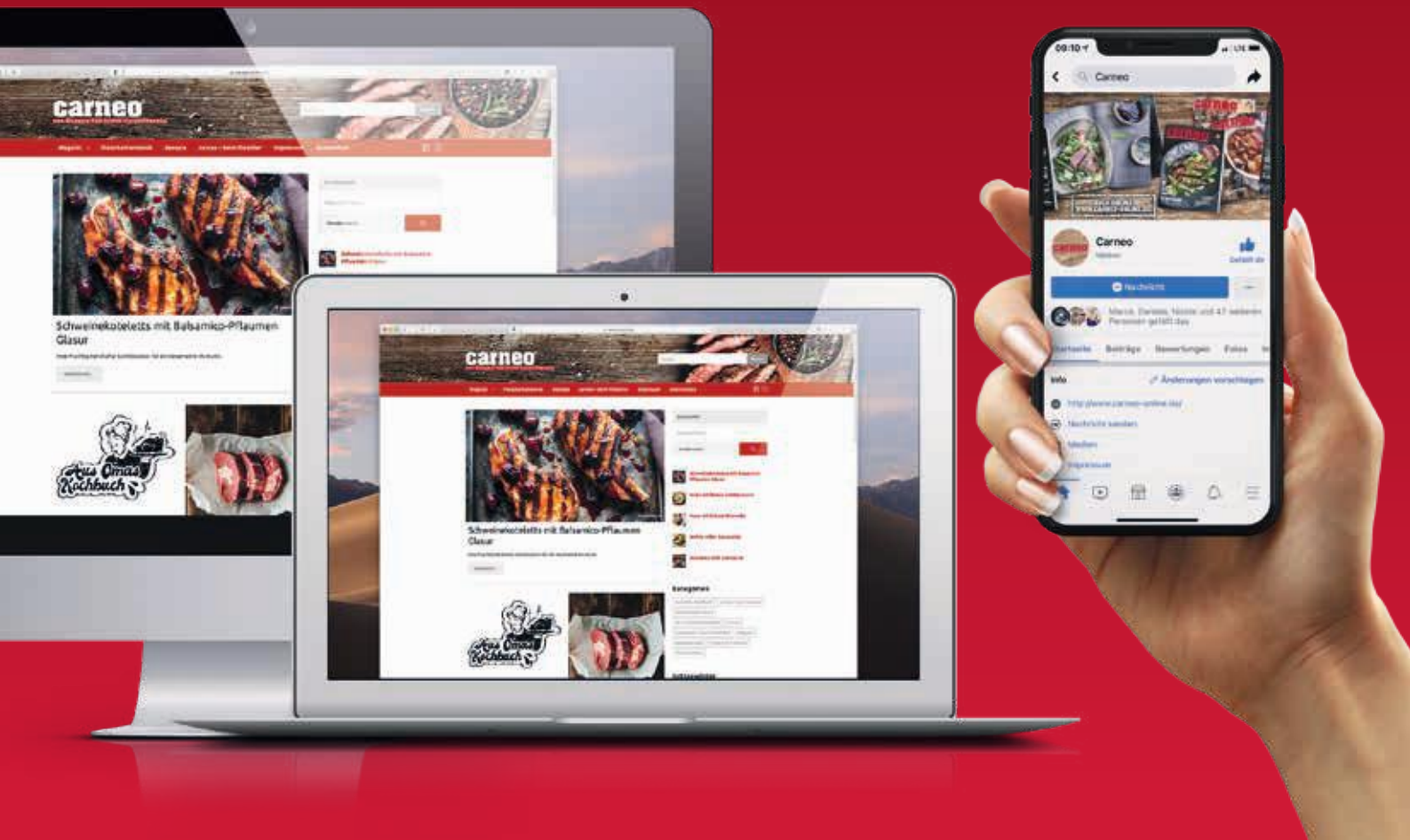
FLEISCHERHANDWERK
DIE VERGESSENEN SCHÄTZE

Follow us!



Scan mich für:
Mehr Rezepte!
Mehr Fleisch!
Mehr Fleischerhandwerk!
Mehr carneo!

Im Web unter: www.carneo-online.de · carneo@Facebook · carneo_magazin@Instagram



Liebe Leserin und lieber Leser,

manchmal sind es die Kombinationen, die auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen, die dann auf den ersten Bissen umso mehr überzeugen. In unserer Rezeptstrecke auf den nachfolgenden Seiten trifft Fleisch auf Frucht - und daraus entstehen wunderbare, kleine Geschmacksexplosionen. Hähnchenfleisch in Pflaumensoße, Hackbällchen mit Cranberrys oder Lamm mit Apfelchutney: hier ergänzen sich fruchtige und herzhaft Aromen auf feinste Weise. In Gran Canaria wird ein Eintopf gekocht, der übersetzt „alte Wäsche“ heißt, aber zum Glück gar nicht nach alter Wäsche schmeckt. Das Rezept findest du auf Seite 11. Kleine Tipps für etwas mehr Nachhaltigkeit im Alltag haben wir auf der Seite 13 zusammengestellt. Nachhaltiger Fleischkonsum bedeutet auch, nicht nur Steaks und Filet zu verwerten, sondern das ganze Tier. Dazu gehören natürlich auch die Innereien und wie du diese lecker zubereiten kannst, liest du auf den Seiten 16–19. Fleischermeisterin Anja erzählt auf den Seiten 24–25 mehr zu den „vergessenen Fleischstücken“. Wir kochen außerdem wieder mit Gemüse der Saison, bereiten eine pikante Romesco-Soße zu und haben ein paar schnelle Feierabendrezepte in petto. Viel Spaß beim Lesen und Genießen!



Fleisch meets Fruit	Seite 4-9
Zu Gast auf Gran Canaria	Seite 10-11
Gut zu wissen!	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Innereien lecker zubereiten	Seite 16-19
Saisonkalender	Seite 20
Saisonküche	Seite 21



Die besten Soßen	
Romesco-Soße	Seite 22-23
Fleischerhandwerk	Seite 24-25
Gewinnspiel	Seite 26
Impressum	Seite 26
Blitzküche	Seite 27

SEPTEMBER

1 DI TAG DES ZEBRASTREIFENS

2 MI

3 DO

4 FR ISS-MEHR-ALS-EIN-DESSERT-TAG

5 SA

6 SO TAG DES EIERWERFENS

7 MO

8 DI

9 MI

10 DO

11 FR MACH-DEIN-BETT-TAG

12 SA TAG DER COMPUTERSPIELE

13 SO

14 MO

15 DI TAG DES FILZHUTS

16 MI

17 DO

18 FR TAG DER ERSTEN LIEBE

19 SA

20 SO

21 MO

22 DI

23 MI

24 DO WELTTAG DER GORILLAS

25 FR

26 SA

27 SO

28 MO STELL-EINE-DUMME-FRAGE-TAG

29 DI

30 MI

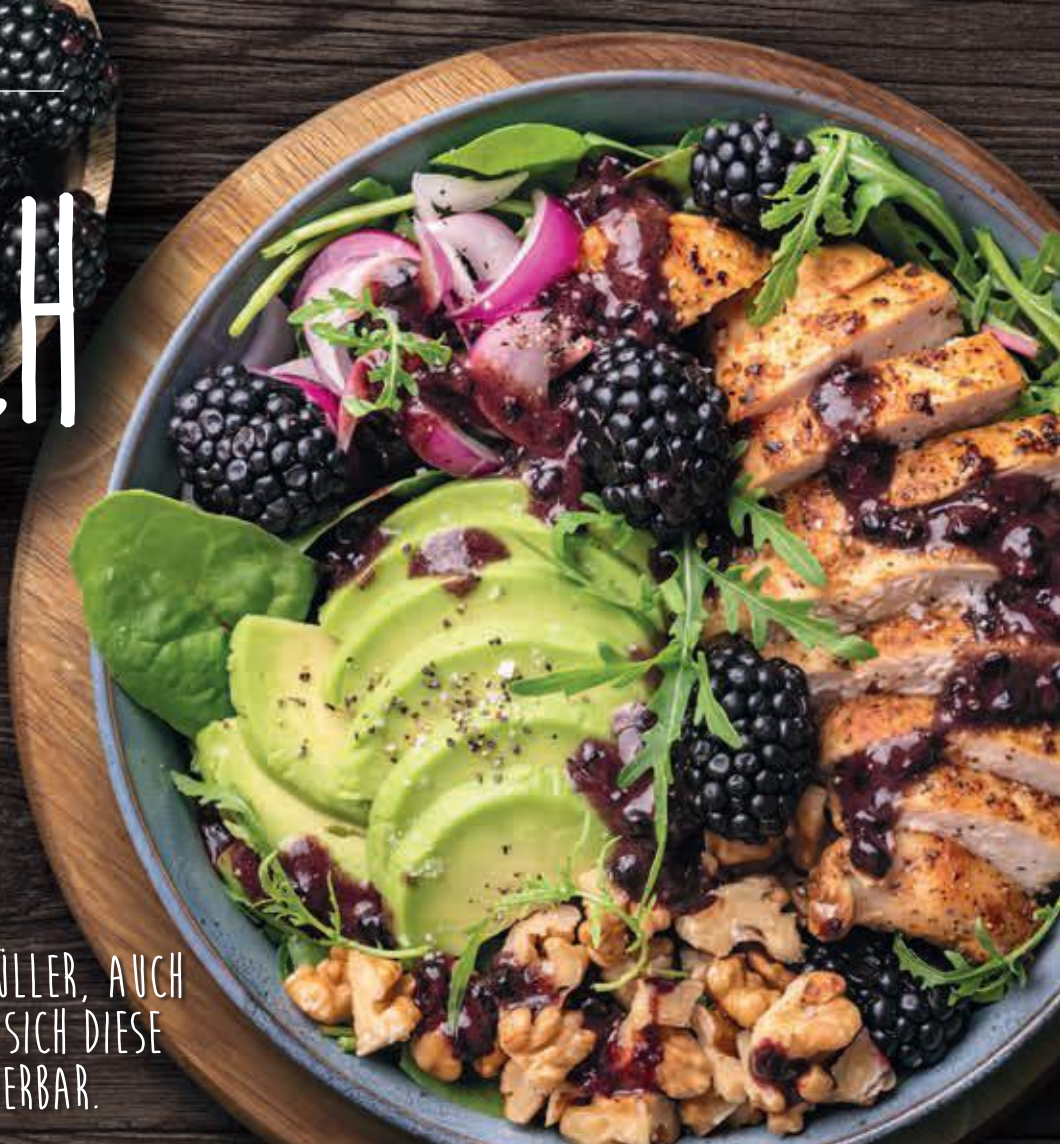


FLEISCH MEETS FRUIT

NICHT NUR OPTISCH EIN KNÜLLER, AUCH GESCHMACKLICH ERGÄNZEN SICH DIESE BEIDEN KOMPONENTEN WUNDERBAR.

Fleisch und Obst auf einem Teller? Passt besser zusammen, als man vielleicht denkt. Denn fruchtige Süße, angenehme Säure und würzige Aromen bringen ordentlich Abwechslung in herzhaftere Gerichte. Aprikosen machen Hähnchen herrlich glänzend, Pflaumen verwandeln sich mit Rosmarin in eine kräftige Soße und Cranberrys geben Hackbällchen eine fruchtig-herbe Note. Auch Mango, Avocado, Feigen oder Brombeeren zeigen, dass Salat alles andere als langweilig sein muss.

In dieser Rezeptreihe trifft saftiges Fleisch auf frische Früchte, cremige Dressings, würzige Chutneys und aromatische Soßen. Mal leicht und knackig, mal süßlich-pikant, mal wunderbar deftig. Die Gerichte sind unkompliziert, sehen richtig gut aus und bringen mit wenig Aufwand neue Aromen auf den Teller. Perfekt für alle, die klassische Fleischgerichte mögen, aber trotzdem Lust auf etwas Besonderes haben.



Salat mit Hähnchen und Brombeer-Dressing

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g	Hähnchenbrustfilet
je 100 g	Rucola, Babyspinat
1/2	rote Zwiebel
1	Avocado
50 g	Walnüsse
	Salz, Pfeffer
optional	Paprika- und Knoblauchpulver
1 EL	Olivöl
Für das Dressing:	
200 g	Brombeeren
3 EL	Olivöl
1–2 EL	Balsamico-Essig
je 1 TL	Honig, Dijon-Senf
	Salz, Pfeffer

1 Rucola und Babyspinat waschen und gut trocknen. Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden.

Avocado in Scheiben schneiden. Walnüsse ohne Öl in einer Pfanne leicht rösten, dann herausnehmen und grob hacken.

2 Hähnchenbrust trocken tupfen, salzen und pfeffern. Nach Wunsch mit Paprika- oder Knoblauchpulver würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer bis hoher Hitze von jeder Seite ca. 5 Minuten braten, bis es durchgegart ist. Kurz ruhen lassen und anschließend in Streifen schneiden.

3 Ein paar Brombeeren beiseitelegen. Für das Dressing die restlichen Brombeeren mit den übrigen Zutaten und 1–2 EL Wasser fein pürieren. Rucola und Babyspinat mit etwa der Hälfte des Dressings vermischen. Übrige Zutaten darauf anrichten und restliches Dressing darübergerben.



TIPP

Du kannst dieses Gericht nach Belieben mit ein paar gerösteten Walnüssen, Ziegenkäse oder Parmesan ergänzen. Dazu passt ein frisches Baguette.

Rinderfilet mit Feldsalat, gebratenen Zucchini und Feigen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

300–350 g Rinderfilet
150 g Feldsalat
4 frische Feigen
60 g schwarze Oliven
1 Zucchini
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
optional Rosmarin oder Thymian
Für das Dressing:
3 EL Olivenöl
1–2 EL dunkler Balsamico
je 1 TL Dijon-Senf, Honig
Salz, Pfeffer

1 Feldsalat gründlich waschen und trocknen. Feigen vierteln und Oliven nach Wunsch halbieren. Zucchini in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne mit einem EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2 Rinderfilet etwa 20 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und trocken tupfen. Mit Salz würzen. Eine Pfanne stark erhitzen. Das Filet mit einem EL Olivenöl je nach Dicke etwa 2–3 Minuten pro Seite scharf anbraten. Danach bei niedrigerer Hitze kurz nachziehen

lassen. Für medium sollte die Kerntemperatur ungefähr 54–56 °C betragen.

3 Fleisch aus der Pfanne nehmen, pfeffern und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Dann in dünne Scheiben schneiden.

4 Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Senf, Honig und 1–2 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat mit einem Teil des Dressings vermischen. Zucchini, Oliven und Feigen darauf verteilen. Filetscheiben darüberlegen und mit dem restlichen Dressing beträufeln.



Glasierte Hähnchenoberkeulen mit getrockneten Aprikosen und Mandeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

4 Hähnchenoberkeulen mit
Haut und Knochen

1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

1/2 TL Knoblauchpulver

30 g Mandelscheiben

Für die Aprikosenglasur:

150 g Aprikosenkonfitüre

80 g getrocknete Aprikosen

je 1 EL Sojasoße, Zitronensaft

1 TL Dijon-Senf

1 Knoblauchzehe

1/2 TL Chiliflocken, optional

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze
oder 180 °C Umluft vorheizen. Häh-
chenoberkeulen gründlich trocken

tupfen. Mit Olivenöl einreiben und
rundherum mit Salz, Pfeffer, Paprika-
und Knoblauchpulver würzen. Keulen
mit der Hautseite nach oben in eine
Auflaufform oder auf ein Backblech
legen und etwa 35 Minuten backen.

2 Währenddessen die getrockneten
Aprikosen in kleine Stücke schnei-
den. Zusammen mit der Aprikosen-
konfitüre, Sojasoße, Zitronensaft,
Senf, der geriebenen Knoblauch-
zehe, Chili und 2–3 EL Wasser in
einem kleinen Topf verrühren. Kurz
aufkochen und 2–3 Minuten kö-
cheln lassen, bis eine dickflüssige
Glasur entsteht.

3 Keulen nach 35 Minuten großzügig
mit der Aprikosensoße bestreichen
und weitere 15–20 Minuten backen.
Nach der Hälfte der Zeit erneut gla-

sieren. Für eine besonders knusprige
Haut zum Schluss die Grillfunktion
für etwa 2–4 Minuten einschalten.
Dabei gut aufpassen, da die zucker-
haltige Glasur schnell dunkel wird.

4 Die Hähnchenkeulen sind fertig,
wenn sie innen mindestens 75 °C
Kerntemperatur erreicht haben. Kurz
ruhen lassen, mit restlicher Apriko-
sensoße beträufeln. Mandelschei-
ben nach Belieben so darübergerben
oder ohne Fett in einer Pfanne gold-
braun rösten. Dazu passen Basmati-
reis, Couscous oder Ofengemüse.

Info

**Dieses Gericht funktioniert auch mit
Hähnchenbrust mit Haut, aber das
Fleisch von der Keule wird tendenziell
etwas saftiger und aromatischer.**



Lammsteak mit würzigem Apfel-Chutney

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 4 | Lammsteaks,
je 180–220 g |
| 2 EL | Salz, schwarzer Pfeffer |
| 2 | Olivenöl |
| 1 Zweig | Knoblauchzehe |
| | Rosmarin |
| Für das Apfel-Zwiebel-Chutney: | |
| je 4 | säuerliche Äpfel, Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Olivenöl |
| 4 EL | brauner Zucker |
| 6 EL | Apfelessig |
| 100 ml | Apfelsaft |
| je 1 TL | Chiliflocken,
Ingwer (gemahlen) |
| 2 TL | mittelscharfer Senf |
| 1 Prise | Zimt |
| | Salz, Pfeffer |

1 Für das Chutney die Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten weich dünsten. Knoblauch kurz mitbraten.

2 Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Äpfel, Apfelessig, Apfelsaft, Chili, Ingwer, Senf und Zimt dazugeben. Alles bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 15–20 Minuten offen köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Lammsteaks etwa 20 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und trocken tupfen. Mit Salz würzen. Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Lammsteaks

zusammen mit der angedrückten Knoblauchzehe und dem Rosmarin von jeder Seite etwa 2–3 Minuten kräftig anbraten. Bei niedrigerer Hitze je nach Dicke noch kurz nachziehen lassen.

4 Für rosa gebratenes Lamm liegt die Kerntemperatur bei 55–58 °C. Steaks aus der Pfanne nehmen, pfeffern und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Mit dem warmen oder lauwarmen Apfel-Zwiebel-Chutney servieren. Dazu passen Ofenkartoffeln, Kartoffelpüree, grüne Bohnen oder ein einfacher Feldsalat.



Hackbällchen mit Cranberrysoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

500 g	gemischtes Hackfleisch
je 1	Zwiebel, Knoblauchzehe, Ei
3 EL	Semmelbrösel
1 TL	Senf
1/2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz, Pfeffer
1 EL	Öl zum Braten
Für die Cranberrysoße:	
200 g	Cranberrykonfitüre
200 ml	Rinderbrühe
je 1 EL	dunkler Balsamico, Sojasoße
1 TL	Dijon-Senf
1/2 TL	Thymian
1 Prise	Zimt
optional	Chiliflocken
1 TL	Speisestärke

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Hackfleisch, Ei,

Semmelbröseln, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gründlich vermengen. Aus der Masse etwa walnussgroße Hackbällchen formen.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen rundherum kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

3 Für die Soße die Cranberrykonfitüre, Brühe, Balsamico, Sojasoße, Senf, Thymian und Zimt in die Pfanne geben und verrühren. Soße etwa 3 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und nach Wunsch etwas Chili abschmecken.

4 Hackbällchen zurück in die Pfanne geben und zugedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 10–12 Minuten gar ziehen lassen. Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren. In die Soße geben und kurz aufkochen, bis sie leicht andickt. Dazu passen Kartoffelpüree, Reis, Spätzle oder Baguette.



Salat mit Hähnchen,

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g	Hähnchenbrustfilet
2	Romana-Salatherzen
1/2	rote Zwiebel
je 1	reife Mango, Avocado
2 EL	Sesam
1 EL	Öl zum Braten
	Salz, Pfeffer
1/2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
optional	Chiliflocken
Für das Dressing:	
3 EL	Oliveöl
2 EL	Limettensaft
1 EL	Sojasoße
je 1 TL	Honig, Sesamöl
1/2 TL	Dijon-Senf

1 Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Rote Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden. Mango schälen und würfeln. Avocado halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln oder in Scheiben schneiden.



Mango und Avocado

Hähnchenkeulen in Pflaumensoße

2 Sesam ohne Fett in einer Pfanne kurz goldbraun rösten und anschließend herausnehmen. Hähnchenbrust trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten je nach Dicke etwa 5–7 Minuten braten, bis es durchgegart ist. Hähnchen kurz ruhen lassen und anschließend in kleine Stücke schneiden oder mit zwei Gabeln auseinanderzupfen.

3 Für das Dressing Olivenöl, Limettensaft, Sojasoße, Honig, Sesamöl, Senf und 1–2 EL Wasser gründlich verrühren. Salat und rote Zwiebeln mit einem Teil des Dressings vermengen. Mango, Avocado und Hähnchen darauf verteilen. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit dem gerösteten Sesam bestreuen. Dazu passt Baguette, aber auch auf einem Wrap schmeckt der Salat prima.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 10 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

8	Hähnchenunterkeulen
1 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz, Pfeffer
3–4 Zweige	Rosmarin
Für die Pflaumensoße:	
500 g	orange-rote Pflaumen
je 1	rote Zwiebel,
	Knoblauchzehe
150 ml	Hühnerbrühe
2 EL	dunkler Balsamico
1–2 EL	Honig
1 TL	Dijon-Senf
1/2 TL	Chiliflocken (optional)

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen. Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Hähnchenunterkeulen trocken tupfen. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer einreiben.

2 Keulen in einer großen ofenfesten Pfanne oder einem Bräter rundherum kräftig anbraten. Anschließend herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett etwa 3 Minuten dünsten. Knoblauch kurz mitbraten. Pflaumen hinzugeben und weitere 2 Minuten braten. Brühe, Balsamico, Honig und Senf einrühren. Einen Teil der Rosmarinnadeln fein hacken und zur Soße geben. Nach Wunsch Chiliflocken ergänzen.

3 Hähnchenkeulen zurück in den Bräter legen. Zwei ganze Rosmarinzwiege dazwischen verteilen. Im Ofen etwa 35–45 Minuten garen. Keulen zwischendurch ein- bis zweimal mit der Pflaumensoße übergießen. Für eine kräftigere Bräunung zum Schluss etwa 3 Minuten die Grillfunktion einschalten.

4 Die Soße mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls noch etwas Honig oder Balsamico abschmecken. Dazu passen Kartoffelpüree, Ofenkartoffeln, Couscous und geröstetes Brot.

Zu Gast auf ...

Gran Canaria

Wer einmal auf Gran Canaria war, kommt garantiert wieder. Denn die drittgrößte Insel der Kanaren ist wie ein Kontinent, nur in Miniatur. Innerhalb weniger Kilometer wechselt die Landschaft von grünen Lorbeerwäldern über schroffe Bergmassive bis hin zu beinahe wüstenähnlichen Dünenlandschaften. Dazu kommt eine spannende Geschichte mit zahlreichen Eroberern sowie eine Küche, die spanische, afrikanische und lateinamerikanische Einflüsse miteinander verbindet. 210 Kilometer trennen das knapp 1.560 Quadratkilometer große Gran Canaria von der marokkanischen Küste, insgesamt 1.350 Kilometer sind es bis zum spanischen Festland. Politisch gehört sie zu Spanien, geografisch jedoch zu Afrika.

Rund 864.000 Einwohner leben dauerhaft auf der Insel mitten im Atlantik.

Genau wie die Touristen lieben sie die gewaltigen Sanddünen Dunas de Maspalomas. Spektakuläre Ausblicke bietet der 80 Meter hohe

Basaltfelsen Roque Nublo, das Wahrzeichen der Insel. Beliebt ist auch ein Bummel entlang des Stadtstrands Playa de Las Canteras mit seiner Promenade, den Restaurants und dem vorgelagerten Riff. Und auch die Orte der Insel sind wunderschön. So wie Vegueta mit der historischen Altstadt, das malerische Puerto de Mogán, das wegen seiner Kanäle auch als „Klein-Venedig“ bezeichnet wird, oder das charmante Bergdorf Teror. Besucher bestaunen auch das spektakuläre Barranco de Guayadeque, wo die Bewohner in modernisierten Höhlenwohnungen leben. Auch die Natur ist sehenswert. Durch ihre bergige Mitte entstehen auf der Insel zahlreiche Mikroklimata. Während der Norden deutlich grüner

und feuchter ist, präsentiert sich der Süden fast ganzjährig trocken und sonnig. Tiefe Schluchten, steile Felswände und erstarrte Lavaströme erinnern an die feurige Vergangenheit der Insel, etwa an der Caldera de Bandama, dem Vulkankrater mit seinen fantastischen Wanderwegen.

Die Küche der Insel ist überraschend bodenständig. Sie vereint spanische Traditionen mit nordafrikanischen und lateinamerikanischen Einflüssen. Gewürzt wird eher dezent, dafür sorgen Kräuter, Paprika, Knoblauch und die berühmten Mojo-Saucen für intensive Aromen. Zum Beispiel bei Carne de fiesta (mariniertes Schweinefleisch), der Cabrito asado (geschmorte Ziegenkeule) oder auch beim Conejo en salmorejo

(Kaninchen in einer würzigen Marinade aus Paprika, Knoblauch und Wein).

Man genießt dort auch die Ropa vieja canaria, einen herzhaften Eintopf aus Rindfleisch, Kichererbsen und Kartoffeln, oder den traditionellen kanarischen Eintopf

Puchero canario. Zu vielen Gerichten gibt es dann die runzeligen Salzkartoffeln Papas arrugadas mit Mojo.

Doch auch Fischgerichte und Meeresfrüchte werden viel gegessen, so wie gegrillter Cherno (Atlantik-Zackenbarsch mit Olivenöl und Knoblauch) oder Pulpo a la plancha (gegrillter Oktopus mit Kartoffeln und Mojo verde). Egal ob Fisch oder Fleisch: Dazu gibt es gerne einen der lokalen Weine, Biertrinker bestellen eines der lokalen Biere wie Tropical oder Dorada. Hinterher genießt man einen Barraquito, so nennt man die Mischung aus Espresso, gesüßter Kondensmilch, Likör 43, aufgeschäumter Milch sowie etwas Zimt und Zitronenschale.

Gran Canaria begeistert nicht nur mit Sonne und Stränden, sondern durch Vielfalt, viel Geschichte und einer Küche, die Tradition und Einflüsse aus drei Kontinenten verbindet.



Ropa vieja canaria

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Rindfleisch (gerne Fleischreste vom Sonntagsbraten)
400 g	Hähnchenfleisch (gerne Reste vom Vortag)
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
1	rote Paprika
3	Tomaten
1 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver
1	Lorbeerblatt
je 1 TL	Thymian (getrocknet), Oregano (getrocknet)
1/2 TL	Kurkuma
10	schwarze Pfefferkörner
400 g	Kichererbsen (Dose)
	Salz
75 ml	Weißwein

1 Fleischreste vom Vortag in kleine Stücke zupfen und beiseitestellen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

2 In einer Pfanne Öl erhitzen. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Paprika- und Tomatenwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze für 6–8 Minuten köcheln lassen.

3 Paprikapulver hinzugeben und kurz anbraten lassen. Das zerkleinerte Fleisch zugeben und alles verrühren. Mit dem Lorbeerblatt, Thymian, Oregano, Kurkuma und Pfefferkörnern würzen. Dann die Kichererbsen dazugeben und mit Salz abschmecken. Mit Wein ablöschen und für weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze abgedeckt köcheln lassen. Noch mal mit Salz abschmecken. Dazu isst man auf der Insel gewürfelte Bratkartoffeln oder gewürfelte Pommes frites.

Info

Auf Gran Canaria ist Ropa Vieja ein Reste-Essen, das aber mittlerweile zu den beliebtesten traditionellen Gerichten der Insel gehört. Der Name bedeutet übersetzt so viel wie „alte Wäsche“. Damit ist das Aussehen des Fleisches gemeint, das optisch an Stofffetzen erinnern soll.

Wir haben hier das Rezept angegeben, wie man es auf Gran Canaria kocht. Doch auch mit frischem Fleisch lässt sich der leckere Eintopf nachkochen. Dann schmort man einfach 400 g Flanksteak und 400 g Hähnchenbrust. Dazu brät man das Fleisch erst auf beiden Seiten scharf an und lässt es dann für 2 1/2 Stunden in 500 ml Rinderfond schmoren, bis es weich ist und zerfällt.

Whipped Frozen Lemonade

Sommerzeit ist Gartenparty-Zeit. Und was ist schöner, wenn man seine großen und kleinen Gäste mit einem leckeren Getränk überraschen kann, das alle begeistert? Denn die herrlich erfrischende Whipped Frozen Lemonade ist irgendetwas zwischen Limonade, Slushie und Milchshake.

Für vier Gläser kochst du 120 g Zucker mit 120 ml Wasser unter Rühren in einem Topf auf. Wasche eine große Bio-Zitrone heiß ab, reib die Schale ab und presse sie aus. Hat sich der Zucker aufgelöst, gib die Zitronenschale in den Topf und lasse alles für 3–4 Minuten bei mittlerer Temperatur aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und eine Stunde ziehen lassen. Den Sud durch ein feines Sieb gießen und mit Zitronensaft, 250 ml Kokosmilch und 700 g Eiswürfel in einen Mixer geben und bei höchster Stufe mixen, bis das Eis zerkleinert ist und die Flüssigkeit cremig geworden ist. In hohe Gläser gießen und genießen.



PODCAST
KULINARISCH



Küchenliebe - Der Podcast

Du brauchst dringend eine neue Küche, hast aber keine Ahnung, was genau du benötigst und wie so eine Küchenplanung aussieht? Der Podcast der Küchenprofis Gérard und Sascha hilft. Sie leben und brennen für ihr Fachgebiet.



Scan mich!

Spannender Lesestoff

Langsam klingen die heißen Tage ab, der Herbst naht. Zeit, sich schon mal nach einem spannenden Buch für die dunkler werdende Jahreszeit umzusehen.

Zum 15. Mal macht sich Kommissar Dupin auf, einen Mörder zu finden. Der Polizist, den es aus Paris in die Bretagne verschlagen hat, geht wieder einmal mit seinen Inspektoren Riwal und Kadeg daran, einen Fall zu lösen. Diesmal wird eine junge Frau ermordet aufgefunden – ausgerechnet in Roscoff, wo das alljährliche Krimifestival stattfindet.

Jean-Luc Bannalec „Bretonischer Glanz“
320 Seiten, 18 Euro



Tag des Handwerks

Was wären wir ohne Maurer, Tischler oder Klempner oder ohne Fleischer oder Bäcker? Eben. Seit 2011 gibt es immer am dritten Samstag im September den Tag des Handwerks, in diesem Jahr ist das der 19. September.

An diesem besonderen Aktionstag wollen die Handwerkskammern und verschiedenen Innungen in ganz Deutschland mit vielen bunten Aktionen auf ihre Belange aufmerksam machen. Ein wichtiger Ansatz, denn der Bedarf an Fachkräften im Handwerk ist nach wie vor groß.



Nachhaltigkeit im Alltag

Nachhaltigkeit beginnt nicht erst bei Solaranlagen auf dem Dach oder dem Elektroauto in der Garage. Sie fängt dort an, wo wir jeden Tag Entscheidungen treffen: beim Einkaufen, auf dem Weg zur Arbeit oder in den eigenen vier Wänden. Wir haben da ein paar Tipps für euch.

Niemand muss sein Leben von heute auf morgen komplett umkrempeln. Oft sind es viele kleine Veränderungen, die einen großen Unterschied machen – für die Umwelt, für den Geldbeutel und ganz häufig auch für die eigene Lebensqualität.

ERNÄHRUNG

Unsere Ernährung hat einen größeren Einfluss auf das Klima, als vielen bewusst ist. Vor allem die Produktion von Fleisch und Milchprodukten verursacht hohe Mengen an Treibhausgasen und benötigt große Flächen sowie viel Wasser. Wer häufiger zu Gemüse, Hülsenfrüchten oder Getreide greift, leistet einen wichtigen Beitrag. Dabei muss niemand komplett auf Fleisch verzichten. Schon ein vegetarischer Tag pro Woche reduziert den persönlichen CO₂-Fußabdruck deutlich. Wer dann noch auf regionale und saisonale Lebensmittel setzt, leistet bereits einen weiteren wichtigen Beitrag.

MOBILITÄT

Der Verkehrssektor gehört zu den größten Verursachern von CO₂-Emissionen. Natürlich kann nicht jeder auf das Auto verzichten, besonders im ländlichen Raum ist der rollende Untersatz oft unverzichtbar. Dennoch lohnt sich ein kritischer Blick auf die eigenen Wege. Bei kurzen Strecken lohnt es sich, auf das Rad oder E-Bike zu steigen oder gleich zu Fuß zu gehen. Vielleicht gibt es Nachbarn, die zur gleichen Zeit morgens in die gleiche Richtung fahren, so dass man Fahrgemeinschaften bilden kann? Wer doch das Auto nutzt, kann mit einem gleichmäßigen Tempo, richtigen Reifendruck, dem Vermei-

den unnötiger Kurzstrecken seinen Kraftstoffverbrauch und Emissionen senken. Ein Urlaub mit der Bahn oder im eigenen Land verursacht oft deutlich weniger CO₂ als ein Kurztrip mit dem Flugzeug.

NACHHALTIG WOHNEN

Die eigenen vier Wände bieten zahlreiche Möglichkeiten, Energie und Ressourcen zu sparen. Schon kleine Veränderungen zeigen oft überraschend große Wirkung. LED-Leuchtmittel verbrauchen bis zu 80 Prozent weniger Strom als klassische Glühbirnen und halten deutlich länger. Elektronische Geräte kann man ganz ausschalten, statt sie im Stand-by-Modus zu lassen. Intelligente Steckdosenleisten übernehmen diese Aufgabe sogar automatisch. Auch richtiges Heizen und Lüften zahlt sich aus. Stoßlüften statt dauerhaft gekippter Fenster verhindert Energieverluste. Beim Wasserverbrauch helfen wassersparende Duschköpfe oder Perlatoren am Wasserhahn. Sie reduzieren den Verbrauch, ohne dass Komfort verloren geht.

REPARIEREN STATT NEU KAUFEN

Jedes Jahr landen unzählige Geräte und Produkte im Müll, obwohl oft nur eine Kleinigkeit defekt ist. Ein kaputter Toaster oder ein Fahrrad mit plattem Reifen lassen sich häufig reparieren. Repair-Cafés oder lokale Werkstätten helfen dabei und vermitteln gleichzeitig praktisches Wissen. Selbst einfache Reparaturen verlängern die Lebensdauer vieler Produkte erheblich.

STEAK?

ICH WILL!





INNEREIEN LECKER ZUBEREITEN

SIE WERDEN HEUTE OFT ÜBERSEHEN, SPIELEN ABER FÜR NACHHALTIGEN FLEISCHGENUSS EINE GROßE ROLLE. UND SIND GAR NICHT KOMPLIZIERT..

Leber, Herz, Zunge oder Nieren waren früher ein ganz selbstverständlicher Teil der Küche - schließlich sollte vom Tier alles verwertet werden. Heute ist für viele Menschen die Verarbeitung von Innereien eher ungewohnt, die Optik und Konsistenz ist zweifellos anders als bei einem Schnitzel oder Filet. Doch frisch eingekauft und gut zubereitet sind Innereien sehr fein, aromatisch und vielseitig. Damit zollt man nicht nur dem Tier Respekt, sondern bereichert den Speiseplan um so einige köstliche Gerichte. Und auch ernährungsphysiologisch haben Innereien einiges zu bieten: Sie liefern unter anderem hochwertiges Eiweiß, Eisen und verschiedene Vitamine. Gerade Leber enthält allerdings sehr viel Vitamin A und sollte deshalb nicht allzu häufig gegessen werden. Innereien sind also wertvolle Teile des Tieres, die viel zu schade zum Verschmähen sind. Diese Rezeptstrecke zeigt, wie unkompliziert und genussvoll ihre Zubereitung sein kann.



Kohlsalat mit Rinderzunge und Mais

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min. + Ziehzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	gekochte Rinderzunge
500 g	Weiß- oder Spitzkohl
	Salz, Pfeffer
4	Frühlingszwiebeln
1 Dose	Mais, (285 g Abtropfgew.)
2 EL	gehackte Petersilie
Für das Dressing:	
4 EL	Mayonnaise
3 EL	Naturjoghurt
2 EL	Apfelessig
1 EL	mittelscharfer Senf
1 TL	Honig oder Zucker
	Salz, Pfeffer
optional	Paprikapulver (edelsüß), Chili

1 Kohl vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit einer kräftigen Prise Salz in eine Schüssel geben und zwei bis drei Minuten mit den Händen durchkneten. Dadurch wird er weicher und

saftiger. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Mais abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Die gekochte und vollständig abgekühlte Rinderzunge zunächst in dünne Scheiben und anschließend in mundgerechte Streifen schneiden.

3 Für das Dressing Mayonnaise, Joghurt, Apfelessig, Senf, Honig und 1–2 EL Wasser glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas Paprikapulver oder Chili abschmecken.

4 Kohl, Frühlingszwiebeln, Mais und Petersilie mit dem Dressing vermengen. Den Salat etwa 20–30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Rinderzungenstreifen vorsichtig unterheben oder beim Anrichten auf dem Kohlsalat verteilen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.



TIPP

Rinderzungen müssen beim Fleischer häufig vorbestellt werden, werden dann aber oft bereits fertig gegart und geschält angeboten. Wer sie roh kaufen und selbst zubereiten möchte: Die Zunge muss 2 1/2 bis 4 Stunden mit Suppengemüse und Gewürzen weichgekocht und anschließend noch warm gehäutet werden.

Hähnchenleber mit Champignonsoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Hähnchenleber
300 g	Champignons
je 1	Zwiebel, Knoblauchzehe
2 EL	Öl oder Butterschmalz
150 ml	Hühnerbrühe
200 ml	Sahne
je 1 TL	mittelscharfer Senf,
	Thymian (getrocknet)
1 TL	Speisestärke
	Salz, Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie

1 Hähnchenleber putzen, sichtbare Sehnen und Häutchen entfernen und größere Stücke halbieren. An-

schließend trocken tupfen. Champignons putzen und vierteln. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken.

2 Einen Esslöffel Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Hähnchenleber portionsweise rundherum kräftig anbraten, herausnehmen und zunächst beiseitestellen. Restliches Öl in die Pfanne geben. Champignons darin bei hoher Hitze goldbraun braten. Zwiebeln hinzufügen und etwa 3 Minuten mitbraten. Knoblauch kurz mit anrösten.

3 Mit Hühnerbrühe ablöschen und den Bratensatz vom Pfannenboden lösen. Sahne, Senf und Thymian einrühren. Die Soße etwa fünf Minuten of-

fen köcheln lassen. Falls sie noch zu dünn ist, die Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren und unterrühren.

4 Hähnchenleber zurück in die Pfanne geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze weitere fünf bis acht Minuten in der Soße gar ziehen lassen. Die Hähnchenleber sollte vollständig durchgegart und innen nicht mehr roh oder blutig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passen Kartoffelpüree, Reis, Spätzle oder geröstetes Bauernbrot.



Geschmorte Hühnerherzen in cremiger Soße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Hühnerherzen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Butterschmalz oder Öl
1 EL	Tomatenmark
250 ml	Hühnerbrühe
200 ml	Sahne
je 1 TL	mittelscharfer Senf, Paprikapulver (edelsüß)
1/2 TL	getrockneter Thymian
1	Lorbeerblatt
1 TL	Speisestärke
	Salz, Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie

1 Hühnerherzen gründlich putzen. Bei Bedarf halbieren und anschließend trocken tupfen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Butterschmalz in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne stark erhitzen. Hühnerherzen portionsweise rundher-

um kräftig anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln hinzufügen und einige Minuten weich dünsten. Knoblauch und Tomatenmark kurz mitrösten.

2 Mit Brühe ablöschen und den Bratensatz vom Boden lösen. Sahne, Senf, Paprikapulver, Thymian und Lorbeerblatt einrühren. Hühnerherzen zurück in die Soße geben. Alles zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 35–45 Minuten schmoren lassen. Gelegentlich umrühren. Die Herzen sollten weich sein und keinen zähen Biss mehr haben. Den Deckel abnehmen und die Soße weitere 5 Minuten einkochen lassen. Falls sie noch zu dünn ist, Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und einrühren.

3 Lorbeerblatt entfernen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passen Kartoffelpüree, Reis, Spätzle oder kräftiges Bauernbrot.

TIPP

Bei Leber ist das Timing wichtig: Das Fleisch sollte vollständig durchgegart sein, aber nicht zu lange gebraten oder gekocht werden – sonst wird es trocken. Zu diesem Gericht passen Kartoffelpüree, Spätzle, Bandnudeln oder geröstetes Bauernbrot.

Kalbsleberragout in Rotweinsauce

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

600 g	Kalbsleber
2	Zwiebeln
250 g	Champignons
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butterschmalz oder Öl
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Zucker
200 ml	trockener Rotwein
250 ml	Rinder- oder Kalbsfond
je 1 TL	mittelscharfer Senf, Thymian (getrocknet)
1	Lorbeerblatt
100 ml	Sahne
1 TL	Speisestärke
	Salz, Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie

1 Kalbsleber von Häutchen und Sehnen befreien und in etwa 2–3 cm große Stücke schneiden. Anschließend trocken tupfen. Noch nicht salzen, damit sie beim Braten saftig bleibt.

2 Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Einen Esslöffel Butterschmalz in einer großen Pfanne stark erhitzen. Die Leber portionsweise rundherum kurz

und kräftig anbraten. Sie soll außen Farbe bekommen, innen aber noch nicht vollständig gar sein. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 Restliches Butterschmalz in die Pfanne geben. Champignons bei hoher Hitze goldbraun braten. Zwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten weich dünsten. Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Zucker einstreuen und leicht karamellisieren lassen.

4 Mit Rotwein ablöschen und den Bratensatz vom Pfannenboden lösen. Den Wein etwa fünf Minuten kräftig einkochen lassen. Fond, Senf, Thymian und Lorbeerblatt einrühren. Soße bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten offen köcheln lassen.

5 Sahne hinzufügen und die Soße weitere fünf Minuten einkochen lassen. Falls sie noch zu dünn ist, Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und unter Rühren dazugeben. Die Leber zurück in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze nur noch etwa 3–5 Minuten in der Soße gar ziehen lassen. Lorbeerblatt entfernen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

September



Zuckermais

Rote Beete

Pflaumen

Leuchtende
Farben im
Garten und auf
dem Teller.

Einlegegurken

Rotkohl

Weintrauben

Fenchel

Saisonal. Regional. Lecker.

Gemüse, das frisch vom Feld oder aus dem Garten auf den Tisch kommt, ist ein Versprechen auf Frische, Geschmack und Nachhaltigkeit. Der September bringt uns wieder einige Leckerbissen aus dem Garten auf die Teller. Jetzt ist Hochsaison für so farbenfrohe Gemüsesorten wie Rote Bete, Rotkohl, Zuckermais oder Einlegegurken. Aber auch die Obsternte ist im vollen Gange und wir können uns auf Pflaumen und rote Trauben freuen. Die passen zum Beispiel perfekt zu Salat mit Hähnchen.

Salat mit Hähnchen und Weintrauben

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

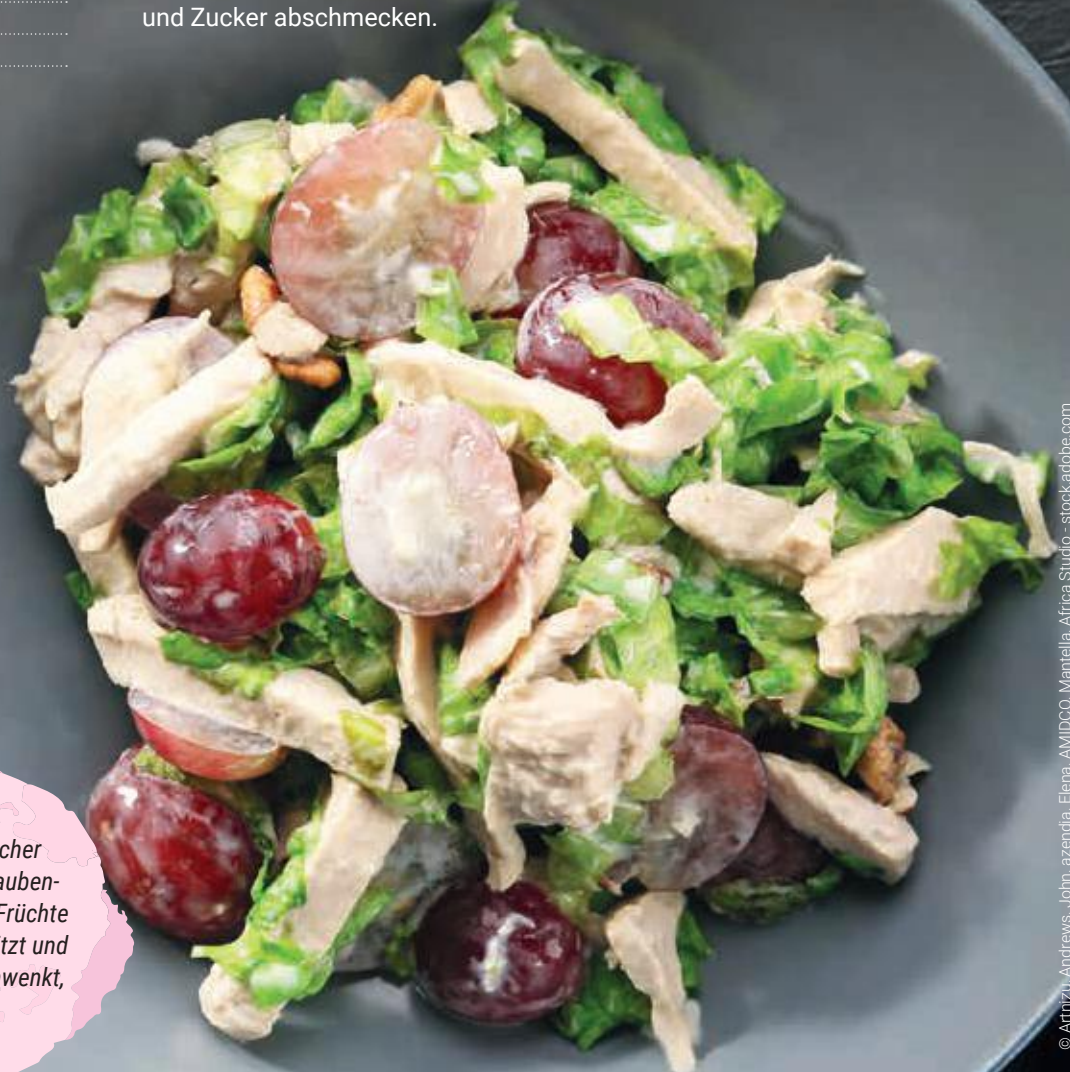
1	fertig gebratenes Brathähnchen
200 g	Feldsalat
1	Römersalat
1	Salatgurke
500 g	kernlose rote Trauben
Für das Dressing:	
200 ml	saure Sahne
je 1 TL	mittelscharfer Senf, Honig
2 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Zucker

1 Haut vom Hähnchen abziehen, Fleisch ablösen und in kleine Stücke schneiden oder zupfen. Feldsalat waschen, trocken schleudern und putzen. Römersalat waschen, trocken schleudern, putzen und kleinschneiden. Trauben waschen und halbieren. Salatgurke waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

2 Saure Sahne, Senf, Honig und Zitronensaft glatrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3 Hähnchenfleisch, Salate, halbierte Trauben und Gurkenwürfel in eine große Schale geben. Mit dem Dressing übergießen und vermischen. Noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wusstest du, dass...
rote Trauben meist etwas aromatischer sind als helle Früchte? Noch mehr Traubengeschmack erhält man, wenn man die Früchte kurz mit etwas Butter in der Pfanne erhitzt und 3–4 Minuten lang bei mittlerer Hitze schwenkt, bis sie leicht aufplatzen.



DIE BESTEN SOßEN

Romesco-Soße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

50 g	gehackte Mandeln
2	Knoblauchzehen
400 g	Cherrytomaten
1/2 Bund	Petersilie
100 g	gegrillte Paprika (Glas)
1 TL	Honig
1 EL	Weißweinessig
80 ml	Oliveöl
	Salz, Pfeffer

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.

Ein echter Tausendsassa unter den Soßen ist die Romesco-Soße. Diese aromatische Spezialität aus dem spanischen Katalanien lässt sich warm und kalt genießen und besticht durch ihre leichte Schärfe. Romesco-Soße passt perfekt zu allen Fleischgerichten, schmeckt aber auch zu Fisch und Gemüse.

- 1 Eine Pfanne erhitzen und darin die Mandeln ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind, herausnehmen und beiseitestellen.
- 2 Knoblauch schälen und grob hacken. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Paprika abtropfen lassen.
- 3 Knoblauch, Tomaten, Petersilie, Paprika, Honig, Weißweinessig und Mandeln im Mixer gründlich pürieren. Wenn eine glatte Masse entstanden ist, nach und nach das Öl dazugeben und unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer abschmecken.





Hähnchen mit Romesco-Sauce und Couscous-Gurken-Salat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min. + Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Hähnchenbrüste
2 EL	Olivenöl
je 1 TL	Sojasoße, Honig
1 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer,
	Paprikapulver (edelsüß)

Für den Couscous-Gurken-Salat:

250 g	Couscous
300 ml	Gemüsebrühe
1	Bio-Gurke
2	Frühlingszwiebeln
1 Zweig	Minze
1	Knoblauchzehe
5 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico-Essig
	Salz, Pfeffer
1–2 EL	Petersilie, als Garnierung

Zutaten für die Soße siehe Seite 22

1 Grill anheizen. Hähnchenbrust abspülen und trocken tupfen. Eine Marinade aus Olivenöl, Sojasoße, Honig und Zitronensaft anrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Fleisch in die Marinade geben und für 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Auf den Grill direkt über die Glut geben und ca. 2–3 Minuten pro Seite scharf anbraten. In den indirekten Bereich legen und dort noch 10 Minuten gar ziehen lassen. In Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

3 Für die Zubereitung der Soße siehe Seite 22.

4 Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen. Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.

5 Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Couscous, Gurke, Frühlingszwiebeln, Minze und Dressing vermischen.

6 Fleisch, Soße und Couscous-Salat anrichten. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Zunge, Ochschwanz und Co. – Die vergessenen Schätze



ganz selbstverständlich zubereitet haben. Hand aufs Herz: Bei Oma hat es uns doch oft besonders gut geschmeckt. Vielleicht war es sogar ein kleines Highlight, bei Oma am Tisch zu sitzen und eines ihrer großartigen Sonntagsgerichte zu genießen.

DELIKATES FESTMAHL FÜR ALLE

Damit will ich sagen: Die wussten schon sehr genau, was schmeckt. Aber wer denkt bei dem Wort Rinderzunge oder Herz sofort an ein delikates Festmahl? Da schaltet sich bei manchen direkt das Kopfkino ein – und leider nicht immer im besten Sinne. Aber genau dieses Kopfkino dürfen wir ruhig einmal ausschalten. Denn Zunge, Herz, Ochschwanz, Bäckchen oder Leber sind keine kulinarischen Mutproben. Sie sind wertvolle, aromatische und oft erstaunlich feine Fleischstücke, die nur darauf warten, wiederentdeckt zu werden.

Unsere Fleischermeisterin Anja kennt alle Fleischstücke ganz genau und hat ein Herz für das nicht-Alltägliche.

Keine Frage:
Wenn wir zum Metzger unseres Vertrauens gehen, um etwas Leckeres für das Abendessen zu erstehen – oder für den Besuch, den wir am Samstagabend bekochen und natürlich auch ein bisschen beeindrucken wollen – dann greifen wir gerne zu den sogenannten Edelteilen. Filet, Entrecôte, Roastbeef, vielleicht ein schönes Kotelett. Alles delikate Stücke, keine Frage. Aber wie wäre es, wenn wir uns einmal die anderen Teile anschauen, die uns das Tier bietet?

Ich meine nicht die Stücke, die wir inzwischen wieder gut kennen: Nacken für Pulled Pork, Keule für Schmorbraten oder etwas Schönes vom Geflügel. Nein, ich meine noch etwas anderes. Stücke, an die wir heute kaum noch denken, die unsere Großeltern und zum Teil unsere Eltern aber

HERZ UND ZUNGE SIND GUT TRAINIERTE MUSKELN

Nehmen wir die Zunge und das Herz. Beide sind beim Tier ständig in Bewegung. Kein Wunder also, dass es sich um besonders gut trainierte Muskeln handelt. Und ja, anatomisch gesehen sind beides Muskeln, genau wie die Fleischstücke, die wir ganz selbstverständlich als Steak, Braten oder Geschnitzeltes genießen. Auch diese bestehen aus Muskelfleisch. Der Unterschied liegt vor allem in unserer Wahrnehmung. Ein Filet klingt nach Festtag. Eine Zunge klingt für viele erst einmal nach Überwindung. Dabei ist eine richtig zubereitete Rinderzunge zart, mild und fein im Geschmack. Klassisch gepökelt, gekocht und mit Meerrettichsoße serviert, ist sie ein Gericht, das zu Unrecht aus vielen Küchen verschwunden ist. Dünn aufgeschnitten, lauwarm oder kalt, kann sie sogar eine kleine Delikatesse sein. Beim Herz ist es ähnlich. Es ist etwas fester im Biss, aromatisch und mager. Richtig zubereitet, ist es ein echter Genuss. In vielen Ländern gehört Herz ganz selbstverständlich zur Alltagsküche. Nur bei uns hat es irgendwann seinen Platz auf dem Teller verloren.

SCHMORSTÜCK OCHSENSCHWANZ

Und dann wäre da natürlich der Ochsenchwanz. Ein Stück, das Zeit braucht, aber diese Zeit reichlich zurückzahlt. Ochsenchwanz enthält viel Bindegewebe, Knochen und Kollagen. Genau das macht ihn beim langsamen Schmoren so besonders. Aus einem zunächst unscheinbaren Stück entsteht eine kräftige, samtige Soße mit einer Tiefe, die man mit Schnelkküche kaum erreichen kann. Eine gute Ochsenchwanzsuppe oder ein geschmorter Ochsenchwanz in Rotwein ist kein Arme-Leute-Essen, sondern große Küche mit Geduld. Geduld ist überhaupt ein wichtiges Stichwort. Unser schnelles Leben hat längst auch Einzug in unsere Kochgewohnheiten gehalten. Essen soll schnell gehen, unkompliziert sein, abwechslungsreich natürlich auch und bitte trotzdem richtig gut schmecken. Da bleibt selten die Zeit, ein aufwendiges Schmorgericht zu zaubern. Aber genau diese Zeit ist bei vielen der sogenannten „vergessenen Stücke“ der Schlüssel. Sie wollen nicht gehetzt werden. Sie brauchen Ruhe, niedrige Temperaturen, gute Zutaten und jemanden, der ihnen eine Chance gibt und sie zubereitet. Dann aber zeigen sie, was in ihnen steckt.

KÖSTLICHE BÄCKCHEN UND WÜRZIGE LEBER

Das gilt auch für Bäckchen. Ob vom Rind, Kalb oder Schwein: Bäckchen gehören zu den Stücken, die früher selbstverständlich verwertet wurden und heute in der gehobenen Gastronomie längst wieder gefeiert werden. Warum? Weil sie beim Schmoren unglaublich zart werden und ein intensives Aroma entwickeln. Wer einmal butterweiche Rinderbäckchen mit einer kräftigen Soße gegessen hat, versteht schnell, warum manche Stücke zwar lange vergessen aber niemals langweilig waren. Oder die Leber. Auch sie hat es nicht immer leicht. Manche verbinden mit ihr trockene, graue Scheiben aus der Kindheit. Das ist schade, denn gut zubereitete Leber ist zart, würzig und voller Charakter. Der Trick liegt wie so oft im Umgang mit dem Produkt: Nicht zu lange braten, nicht tot garen, erst am Ende salzen und mit passenden Begleitern servieren. Apfel, Zwiebel, Majoran oder ein cremiges Kartoffelpüree, manchmal braucht es gar nicht viel, um ein traditionelles Gericht wieder modern wirken zu lassen.

VERWENDUNG VON KOPF BIS SCHWANZ

Natürlich muss nicht jeder alles mögen. Aber es lohnt sich, diesen Stücken wieder eine faire Chance zu geben. Zumal dahinter auch ein Gedanke steht, der heute aktueller ist, denn je: Wenn ein Tier für unsere Ernährung geschlachtet wird, sollten wir möglichst viel davon wertschätzen und verwerten. „Nose to Tail“ klingt modern und international, ist im Grunde aber nichts anderes als das, was unsere Großeltern ganz selbstverständlich gelebt haben. Für Fleischereien liegt genau darin eine wunderbare Chance. Denn wer, wenn nicht der Metzger oder die Metzgerin des Vertrauens, kann erklären, welches

Stück wofür geeignet ist? Wie man Zunge vorbereitet, warum Ochsenchwanz so eine großartige Suppe ergibt, weshalb Bäckchen Zeit brauchen und wie Herz am besten gelingt? Hier beginnt Beratung, die weit über „Darf es etwas mehr sein?“ hinausgeht. Es geht um Handwerk, Wissen und Genuss. Um Geschichten, die man weitererzählen kann. Und um Produkte, die nicht im Schatten der Edelteile stehen müssen.

Vielleicht ist es also an der Zeit, beim nächsten Besuch des Lieblingsmetzgers nicht nur nach dem schönsten Steak zu fragen. Vielleicht fragen wir einfach einmal: „Was haben Sie denn heute Besonderes da?“ Oder noch besser: „Welches Stück sollte ich unbedingt mal ausprobieren?“ Die Antwort könnte überraschen.

Und wer weiß – vielleicht steht dann am Sonntag kein Filet auf dem Tisch, sondern geschmorte Rinderbäckchen, eine kräftige Ochsenchwanzsuppe oder zarte Zunge mit Meerrettich. Oma hätte wahrscheinlich genickt, gelächelt und gesagt: „Na endlich. Ich hab's euch doch gleich gesagt.“



Gewinnspiel

Du hast diese Ausgabe von carneo aufmerksam gelesen?
Dann kannst du unsere Gewinnspielfrage ganz leicht beantworten:

Der Trend, das geschlachtete Tier ganzheitlich zu verwerten, nennt man...

- A. From Ear to Tail.
- B. From Eye to Tail.
- C. From Nose to Tail.

Weißt du die Lösung? Sende **bis zum 05.10.2026** eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem **Namen der Fleischerei**, in der du „carneo“ erhalten hast, an:

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

Oder sende eine E-Mail mit dem Stichwort „Tischgrill“ und der richtigen Antwort, deiner postalischen Anschrift sowie dem **Namen des Fleischers**, bei dem du das Kundenmagazin „carneo“ erhalten hast, an: **gewinnspiel@carneo-online.de**

Einsendeschluss ist der 05.10.2026. 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. Die 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: 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.
Wir verwenden teilweise KI-gestützte Werkzeuge.

carneo entsteht in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Fleischer-Verband.

Zu gewinnen:
1x Tischgrill STYLE
von KÜCHENPROFI



Grillen geht immer. Mit dem
Tischgrill verlegen wir das BBQ
bei schlechtem Wetter oder
Kälte einfach nach drinnen.

KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM!

BLITZKÜCHE

Nudeln mit Wiener Würstchen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4	Wiener Würstchen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
300 g	Pasta (Penne)
2 EL	Sonnenblumenöl
je 150 ml	Gemüsebrühe, Schlagsahne
100 g	Emmentaler Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)

1 Würstchen in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

2 In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und glasig andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten köcheln lassen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

3 Nudeln abgießen und mit den Würstchen und der Hälfte des Käses in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Alles in eine ofenfeste Form geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Ofen für 8–10 Minuten backen, bis der Käse verläuft.

Gnocchi in Schinken-Sahnesoße

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

200 g	Schinken
400 g	Gnocchis
1	Zwiebel
1 EL	Sonnenblumenöl
je 250 ml	Sahne, Milch
	Salz, Pfeffer
100 g	Parmesan

1 Gnocchi nach Packungsanleitung kochen. Zwiebel schälen und fein hacken.

2 Schinken kleinschneiden und in einer Pfanne mit dem Öl anbraten. Zwiebel dazugeben und glasig dünsten.

3 Sahne und Milch dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Kochwasser der Gnocchis dazugeben.

4 Gnocchis abgießen und in die Soße geben. Alles vermengen und den Käse darüberstreuen.

BRÄUNUNGSSSTREIFEN?
JA, GERNE!



MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

