carneo®

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

11 I 2026

FLEISCHERHANDWERK
TIERHALTUNG & FLEISCHQUALITÄT

EIN RICHTIGER HINGUCKER
SPANFERKEL

DIE BESTEN SOSSEN
BIERSOßE

ZU GAST AUF
SIZILIEN

Von Deinem Fleischer-Fachgeschäft carneo®



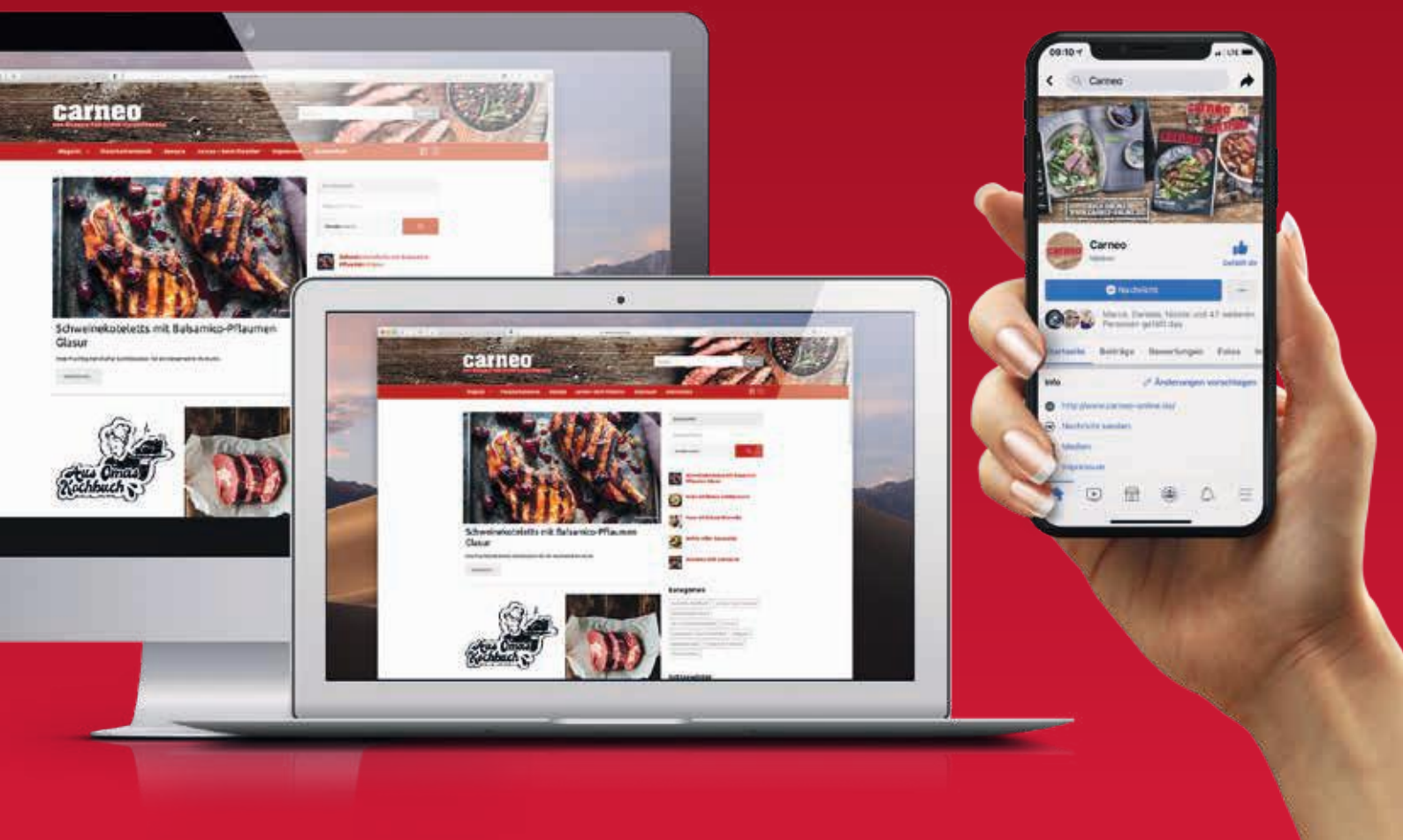
SCHÖN GEWÜRFELT

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,

die grauen, kühlen Novembertage eignen sich perfekt für wärmende Gerichte wie Gulasch, Ragout, Geschnetzeltes oder Currys. Diese Rezepte haben gemeinsam, dass das Fleisch vor der Zubereitung gewürfelt oder in Streifen geschnitten wird. Warum das eine kluge und leckere Sache ist, liest du auf den Seiten 4–9. Im Anschluss machen wir einen Ausflug nach Sizilien und probieren gefüllte, frittierte Reisbällchen. Eine gute Basis für sehr viele Gerichte ist eine Gemüsebrühe oder -paste - wie du diese selber herstellen und haltbar machen kannst, liest du auf Seite 13. Ein großes Spanferkel-Fest gibt es auf den Seiten 16–19, von der richtigen Zubereitung über Tipps zur Bestellung bis hin zu leckeren Beilagen bist du hier rundum versorgt. Jetzt im November sind auch die Quitten reif, die duftenden Früchte sind roh ungenießbar, aber sie können zu mehr als nur Gelee verarbeitet werden: Wir haben auf Seite 21 eine herzhafte Rezeptidee parat. Herzhaft geht es auch in unserer Soßenreihe weiter, mit einer köstlichen Biersoße, die übrigens auch gut zum Spanferkel passt. Warum die Tierhaltung einen großen Einfluss auf die Fleischqualität hat, liest du auf den Seiten 24–25. Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und Genießen!



Impressum	Seite 3
Schön gewürfelt!	Seite 4-9
Zu Gast auf Sizilien	Seite 10-11
Gut zu wissen!	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Spanferkel	Seite 16-19





Saisonkalender	Seite 20
Saisonküche	Seite 21
Die besten Soßen	
Biersoße	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.
Wir verwenden teilweise KI-gestützte Werkzeuge.

carneo entsteht in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Fleischer-Verband.

© mizina, HLPhoto, ElifEmilie, Olena, malika_keehl, jivopira - stock.adobe.com, Mareike Toth
Titel: © vrozhko, Dmitrii, anna_shepulova, PANDA, xamtiw, sablinstanislav - stock.adobe.com



1 SO ALLERHEILIGEN
2 MO
3 DI WELTTAG DER QUALLEN



4 MI
5 DO
6 FR
7 SA UMARME-EINEN-BÄREN-TAG
8 SO TAG DER ZUNGENBRECHER
9 MO



10 DI
11 MI ST. MARTIN



12 DO
13 FR
14 SA
15 SO TAG DES SCHLAGZEUGSPIELENS
16 MO TAG DES KNOPFES
17 DI
18 MI
19 DO WELTTOILETTENTAG
20 FR
21 SA WELTTAG DES FERNSEHENS
22 SO
23 MO
24 DI TAG DER GUMMISTIEFEL



25 MI
26 DO
27 FR
28 SA



29 SO 1. ADVENT
30 MO

Schön gewürfelt

Fleischgerichte mit Format: Hier wird erst ein wenig geschnippelt, dann ein bisschen geköchelt und heraus kommt löffelweise Hochgenuss

Kleingeschnittenes Fleisch gehört zu den vielseitigsten Grundlagen in der Küche. Ob grob gewürfelt oder in feinen Streifen, kurz gebraten oder lange geschmort: Die kleinen Stücke haben viel Oberfläche und nehmen deshalb Gewürze und Röstaromen besonders gut auf. Sie garen schneller und gleichmäßiger als große Stücke und passen direkt vom Löffel oder von der Gabel in den Mund. Unsere Rezeptstrecke „Schön gewürfelt" zeigt, wie abwechslungsreich kleingeschnittenes Fleisch sein kann. Von klassischem Gulasch über cremiges Geschnetzeltes und aromatische Ragouts bis hin zu würzigen Currys: Es sind Gerichte, die unkompliziert wirken, aber mit der richtigen Technik erstaunlich viel Geschmack entwickeln. Und das Beste daran: Viele davon schmecken am nächsten Tag sogar noch besser. Also: Schwing die Messer, jetzt wird losgewürfelt!

Gulasch-Eintopf

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 2 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal

700 g	Rindergulasch
2 EL	Öl
je 2	Zwiebeln, Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1/2–1 TL	Paprikapulver (rosenscharf)
je 1 TL	Majoran, Kümmel
400 g	gehackte Tomaten (Dose)
ca. 600 ml	Rinderbrühe
2	Lorbeerblätter
500 g	Kartoffeln
je 2	Möhren, rote Paprika
	Salz, Pfeffer
	frischer Thymian, frische Petersilie

1 Fleisch trocken tupfen und sehr große Stücke halbieren. Öl in einem großen Topf stark erhitzen. Das Fleisch portionsweise kräftig anbraten und herausnehmen.

2 Zwiebeln grob würfeln und im gleichen Topf bei mittlerer Hitze etwa 5–7 Minuten anbraten. Knoblauch würfeln und dazugeben. Tomatenmark unterrühren und 1–2 Minuten mitrösten. Paprikapulver, Majoran und Kümmel dazugeben.

3 Fleisch zurück in den Topf geben. Gehackte Tomaten, Brühe und Lorbeerblätter dazugeben. Alles sollte knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Aufkochen und dann mit Deckel bei niedriger Hitze etwa 75–90 Minuten sanft schmoren.

4 Kartoffeln in etwa 3 cm große Würfel schneiden, Möhren in dicke Scheiben und Paprika in grobe Stücke. Alles zum Fleisch geben. Noch einmal 30–40 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis Kartoffeln und Fleisch weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren frischen Thymian oder Petersilie darübergeben.



Hähnchenragout

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

600 g	Hähnchenbrustfilet
	Salz, Pfeffer
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 EL	Öl
300 g	Champignons
1 EL	Butter
je 1	Zwiebel, Knoblauchzehe
200 g	Cherrytomaten
150 ml	Hühnerbrühe
1 TL	Mehl
200 ml	Sahne
1 TL	mittelscharfer Senf
3 Zweige	Thymian
optional	Zitronensaft

1. Fleisch in etwa 3–4 cm große Stücke schneiden, salzen, pfeffern und mit Paprikapulver würzen. Öl in einer großen Pfanne sehr heiß werden lassen. Hähnchen portionsweise jeweils 2–3 Minuten kräftig anbraten, dann herausnehmen.

2. Champignons halbieren oder vierteln. Butter in die Pfanne geben und die Pilze bei hoher Hitze etwa 5 Minuten braten, bis sie ordentlich Farbe bekommen. Nicht direkt salzen, sonst ziehen sie schnell Wasser. Zwiebel fein würfeln und 2 Minuten mitbraten. Knoblauch dazupressen. Cherrytomaten halbieren und ebenfalls etwa 2 Minuten anbraten.

3. Alles mit Mehl bestäuben und verrühren. Brühe angießen und dabei gut rühren. Sahne, Senf und Thymian dazugeben. 3–4 Minuten leicht einkochen lassen. Fleisch samt ausgetretenem Saft zurück in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze noch 4–5 Minuten in der Soße ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und optional einem kleinen Spritzer Zitronensaft abschmecken. Dazu passen besonders gut: Bandnudeln, Spätzle, Reis oder Kartoffelpüree.



TIPP

Wer mag, kann nach dem Anbraten noch 150 ml Rotwein zum Gulasch geben. Einköcheln lassen und dann erst Tomaten und Brühe zufügen. Durch die Kartoffeln und die Zwiebeln wird das Gulasch von alleine sämig und du benötigst keinen Soßenbinder. Falls du allerdings eine große Portion kochen und etwas davon einfrieren möchtest, solltest du die Kartoffeln separat kochen. Sie bekommen nach dem Einfrieren und wieder Auftauen oft eine matschige Konsistenz

© vrozhko, Dmitrii, Olga, azure, Natallia, anna_shepulova - stock.adobe.com



Gebratenes Hähnchen mit Ananas und Paprika

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 30–35 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

600 g	Hähnchenbrustfilet
je 1	rote & gelbe Paprika
250 g	Ananasstücke (Dose)
3	Frühlingszwiebeln
2 EL	Öl
	Pfeffer
2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer, ca. 2 cm
Für die Soße:	
4 EL	Sojasoße
2 EL	Ananassaft
je 1 EL	Limettensaft, brauner Zucker
1 TL	Speisestärke
optional	Chiliflocken
	schwarzer Sesam

1 Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika grob würfeln. Ananas abtropfen lassen, etwas Saft für die Soße auffangen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

2 Sojasoße, Ananassaft, Limettensaft, Zucker und Speisestärke in einer kleinen Schüssel glatt verrühren. Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok stark erhitzen. Hähnchen portionsweise etwa 4–5 Minuten kräftig anbraten, bis es goldbraun ist. Leicht pfeffern und anschließend herausnehmen.

3 Paprika in derselben Pfanne bei hoher Hitze 3–4 Minuten braten. Sie soll noch etwas Biss behalten. Ananas dazugeben und weitere 2–3 Minuten braten. Sie darf leicht karamellisieren. Fein gehackten Knoblauch und Ingwer dazugeben und etwa 30 Sekunden mitbraten.

4 Hähnchen wieder in die Pfanne geben. Soße noch einmal umrühren und darübergeben. Alles 1–2 Minuten kräftig durchschwenken, bis die Soße leicht glänzend und sämig wird. Frühlingszwiebeln unterheben und abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Sojasoße, Limettensaft oder Chili dazugeben. Mit Sesam bestreuen. Dazu schmeckt Reis.

Kalbsgeschnetzeltes

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 50–60 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

600 g	Kalbsgeschnetzeltes
1 EL	Öl
300 g	Champignons
1	Zwiebel
1 TL	Mehl
150 ml	Brühe
200 ml	Sahne
1 TL	Senf
1 EL	Butter
	Salz, Pfeffer, Muskat
1–2 TL	Zitronensaft
	frische Petersilie
Für die Rösti:	
800 g	festk. Kartoffeln
je 1	Zwiebel, Ei
1–2 EL	Mehl
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Öl zum Braten

1 Kartoffeln schälen und grob raspeln. Raspel in ein sauberes Küchentuch geben und kräftig ausdrücken. Zwiebel fein reiben und mit Kartoffeln, Ei und einem EL Mehl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wür-



mit Rösti

zen. Falls die Masse sehr feucht ist, mehr Mehl dazugeben.

2 In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen. Jeweils etwa zwei EL Kartoffelmasse hineingeben, flach drücken und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten pro Seite knusprig braten. Bei etwa 100 °C im Ofen warm halten.

3 Fleisch trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne sehr heiß werden lassen. Fleisch portionsweise kräftig anbraten. Herausnehmen. Champignons in Scheiben schneiden und in Butter in derselben Pfanne kräftig anbraten. Zwiebel fein würfeln und 2–3 Minuten mitbraten.

4 Mit Mehl bestäuben und kurz verrühren. Brühe angießen, Sahne und Senf dazugeben und die Soße etwa 4–5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Fleisch zurückgeben und 2–3 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen und zusammen mit den knusprigen Rösti servieren.

Hühnchencurry mit Reis

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

600 g	Hähnchenbrustfilet
250 g	Basmatireis
	Salz, Pfeffer
2 TL	Currypulver
2 EL	Öl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer, ca. 2–3 cm
je 1 TL	Kurkuma, Kreuzkümmel
1/2 TL	Paprikapulver
optional	Chilipulver
200 ml	Kokosmilch
100 ml	Hühnerbrühe
1/2	Limette
	Koriander oder Petersilie
	schwarzer Sesam

1 Reis für ein lockeres Ergebnis zunächst kurz unter kaltem Wasser abspülen und anschließend nach Packungsangabe garen. Fleisch in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Mit etwas Salz, Pfeffer und einem TL Currypulver würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch bei hoher Hitze 3–4 Minuten kräftig anbraten. Es muss innen noch nicht vollständig durch sein. Herausnehmen.

2 Zwiebel fein würfeln und im verbliebenen Öl 3–4 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Ingwer fein hacken und kurz mitbraten. Restliches Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver und gegebenenfalls Chili dazugeben und etwa 30 Sekunden mitrösten.

3 Kokosmilch und Brühe angießen. Hähnchen wieder hineingeben und alles bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Fleisch gar und die Soße etwas eingedickt ist. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Zum Schluss grob gehackten Koriander oder Petersilie und Sesam darübergeben.

© vrozhko, 5ph, FomaA, somegirl, Steve Cukrov, sablinstanislav, alexshyripa - stock.adobe.com

TIPP

Unten hast du butterweiches Lamm in einer kräftigen, dunklen Sauce, oben eine Mischung aus weichen Kartoffeln, die den Fleischsaft aufgesogen haben, und einer knusprig gebräunten Kartoffeldecke. Traditionell wird der Lancashire Hotpot in England gerne mit eingelegtem Rotkohl oder Roter Bete serviert.



Lancashire Hotpot (britischer Lammeintopf)

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 2 Std. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

800 g	Lammfleisch zum Schmoren, z. B. Schulter, Keule
	Salz, Pfeffer
1 EL	Öl
je 2	Zwiebeln, Möhren
2 EL	Mehl
400 ml	Lammfond
100 ml	dunkles Bier
1 EL	Worcestersauce
1 TL	Thymian
2	Lorbeerblätter
1 TL	Senf
800 g	Kartoffeln, vorw. festk.
1 EL	Butter

1 Fleisch in etwa 4 cm große Stücke schneiden, trocken tupfen und kräftig salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter erhitzen und das Lamm portionsweise rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen.

2 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden, Möhren in dicke Scheiben. Im gleichen Bräter etwa 5 Minuten anbraten. Mehl darüberstreuen und kurz unterrühren. Nach und nach Fond und Bier angießen, dabei den Bratensatz vom Boden lösen.

3 Worcestersauce, Thymian, Lorbeerblätter und Senf dazugeben. Fleisch wieder in den Bräter geben. Kartoffeln schälen und in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig über das gesamte Fleisch legen. Ruhig 2–3 Schichten machen. Die oberste Schicht ordentlich und gleichmäßig anordnen.

4 Kartoffeln leicht salzen und mit zerlassener Butter bestreichen. Bräter mit Deckel bei 170 °C Ober-/Unterhitze etwa 1,5 Stunden in den Ofen stellen. Deckel abnehmen, Temperatur auf 200 °C erhöhen und weitere 30–40 Minuten backen, bis die Kartoffeln oben goldbraun und knusprig sind. Vor dem Servieren etwa 10 Minuten ruhen lassen.

TIPP

Zeit und kräftige Röstaromen machen dieses Gericht besonders aromatisch. Das Fleisch sollte butterzart sein und die Soße dunkel-glänzend. Als Beilage passen Kartoffelpüree, Salzkartoffeln, Baguette oder breite Bandnudeln.



Boeuf Bourguignon

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 3 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal

800 g	Rindfleisch zum Schmoren (z. B. Wade, Bug)
150 g	durchwachsener Speck
	Salz, Pfeffer
1–2 EL	Öl
je 2	Möhren, Zwiebeln, Knoblauchzehen
je 2 EL	Tomatenmark, Mehl
500 ml	trockener Rotwein
300 ml	Rinderfond
2	Lorbeerblätter
4–5 Zweige	Thymian
250 g	Champignons
1 EL	Butter
150–200 g	Perlzwiebeln
	frische Petersilie

1 Rindfleisch in 4–5 cm große Würfel schneiden und trocken tupfen. Kräftig salzen und pfeffern. Speck würfeln und in einem Bräter langsam knusprig braten. Herausnehmen.

2 Etwas Öl ins Speckfett geben. Das Rindfleisch portionsweise sehr heiß anbraten. Fleisch herausnehmen. Möhren schälen, je nach Dicke halbieren. Zwiebeln würfeln. Beides im Bräter 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und weitere 1–2 Minuten rösten.

3 Mehl darüberstreuen und gut verrühren. Kurz mitrösten. Nach und nach den Rotwein angießen. Rinderfond dazugeben. Fleisch und Speck zurück in den Bräter geben. Lorbeerblätter und Thymian hinzufügen. Das Fleisch sollte fast vollständig von Flüssigkeit bedeckt sein. Deckel auflegen und bei 160 °C Ober-/Unterhitze etwa 2–2,5 Stunden im Ofen schmoren.

4 Champignons halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze kräftig anbraten. Perlzwiebeln ebenfalls kurz bräunen. Pilze und Zwiebeln etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Lorbeerblätter und Thymian entfernen, die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren.

© vrozhko, Olga, FrenchCookingAcademy, LIGHTFIELD STUDIOS, chamillew, Olga Kriger, New Africa, aleksapakanna - stock.adobe.com



Zu Gast auf …

Sizilien

Während sich im Sommer an Stränden, Ausgrabungsstätten und in den Gassen der Städte die Besucher drängen, wird es im Spätherbst auf Sizilien deutlich ruhiger. Die Temperaturen sind meist noch mild und auf den Märkten werden Zitrusfrüchte, Kastanien und Herbstgemüse angeboten. Vor allem aber lässt sich jetzt entdecken, was Sizilien eigentlich ausmacht: Die Insel ist weniger ein Stück Italien als ein Geschichtsbuch, in dem Griechen, Römer, Araber, Normannen und Spanier ziemlich ausgiebig mitgeschrieben haben.

Sizilien liegt an der südwestlichen Spitze des italienischen „Stiefels“, nur durch die schmale Straße von Messina vom Festland getrennt. Die Lage zwischen Europa und Nordafrika machte die Insel über Jahrtausende zu einem strategisch wichtigen Knotenpunkt und weckte entsprechend viele Begehrlichkeiten. Die Insel ist mit rund 25.700 Quadratkilometern die größte des Mittelmeers und Standort des Ätna an der Ostküste. Mit mehr als 3.300 Metern ist der aktive Vulkan schon aus großer Entfernung zu sehen.

Sizilien im November ist weniger Badeinsel als Kultur- und Genussziel. Siziliens Geschichte kann man nicht nur anschauen, man kann sie auch schmecken!

Touristen lieben die prachtvolle Inselhauptstadt Palermo mit dem Palazzo dei Normanni, der Cappella Palatina, den Kathedralen und Kirchen. Sehenswert ist auch der Dom von Monreale mit seinen gewaltigen goldenen byzantinischen Mosaiken. Im Tal der Tempel bei Agrigent kann man zwischen antiken griechischen Tempeln spazieren. Lohnenswert ist auch Taormina mit dem antiken Teatro Antico und der hübschen Altstadt. Sehenswert sind auch Syrakus und Ortigia. Dass Sizilien in der Antike zu Großgriechenland gehörte, sieht man besonders in Syrakus. Die Stadt gehörte einst zu den mächtigsten Städten der griechischen Welt. Im archäologischen Park steht eines der größten griechischen Theater der Antike. Noch reizvoller ist ein Spaziergang über die Altstadtinsel Ortigia. Schön ist auch die kleine Küstenstadt Cefalù mit den mittelalterlichen Gassen, dem Meer und einem mächtigen Normannendom.

Kaum irgendwo lässt sich die Geschichte Siziliens so genussvoll nachvollziehen wie auf dem Teller. Phönizier, Griechen, Römer, Araber, Normannen und Spanier hinterließen kulinarische Spuren. Der Tag beginnt mit der colazione, dem Frühstück, und einem Espresso oder Cappuccino und etwas Süßem. Das pranzo, das Mittagessen, beginnt meist zwischen 13 und 14 Uhr. Abends wird vergleichsweise spät gegessen. Vorher kommt der Aperitivo mit kleinen Snacks wie den mit Hack gefüllten Reisbällchen Arancini. Probieren sollte man unbedingt den sizilianischen Sonntagsklassiker Falsomagro (Rinderroulade gefüllt mit Hack, Käse und Ei) und Involtini di carne (dünne gefüllte Fleischscheiben), Pasta al ragù di maiale dei Nebrodi, Ragout aus dem Fleisch des schwarzen Nebrodi-Schweins sowie Coniglio alla siciliana (Kaninchen in Soße) oder das Lamm-Gericht Agnello alla siciliana. Köstlich ist auch die sizilianische Bratwurst Salsiccia siciliana. Empfehlenswert sind außerdem Pasta alla Norma (Pasta mit Tomatensoße und gebratenen Auberginen), Pasta con le sarde (Pasta mit Sardinen, Fenchel, Rosinen) oder Couscous di pesce alla trapanese (Couscous mit Fischsuppe). Dazu trinken die Sizilianer Wasser, Bier und natürlich Wein aus der Region. Zum Dessert gibt es mit Ricotta gefüllte Teigrollen namens Cannoli oder Cassata siciliana.



Gefüllte Reisbällchen Arancini

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	gemischtes Hack
250 g	Risottoreis
80 g	geriebener Parmesan
2 EL	Butter
	Salz, Pfeffer
1	Zwiebel
1 EL	Sonnenblumenöl
150 g	Tomatensoße
100 g	TK-Erbsen
1	Ei
50 g	Mehl
80 g	Paniermehl
	Sonnenblumenöl zum Frittieren

1 In einem Topf den Risottoreis nach Packungsanleitung zubereiten. Mit Parmesan und Butter verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin für 3 Minuten unter Rühren anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig andünsten. Tomatensoße und Erbsen zum Fleisch geben und alles gut verrühren. Für 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Mit feuchten Händen aus dem Reis Kugeln formen und eine Mulde hineindrücken. Etwas der Hackmischung in die Mulde geben und dann mit Reis verschließen. Daraus glatte, runde Bällchen formen und festdrücken. Achtung: Es sollte keine Füllung austreten.

4 Das Ei in einem Schälchen aufschlagen und mit 50 ml Wasser und Mehl zu einer glatten Masse verrühren. Paniermehl auf einen Teller geben. Die Reisbällchen erst in der Mehl-Ei-mischung wälzen, gut abtropfen lassen, dann im Paniermehl wenden.

5 In einem Topf das Sonnenblumenöl auf etwa 170–175 °C erhitzen. Die Reisbällchen darin einzeln für etwa 3 Minuten frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passt Tomatensoße, muss aber nicht. Denn durch den Käse und die Füllung sind die Arancini saftig-würzig genug.

TIPP

Die frittierten Reisbällchen werden traditionell mit Ragù oder auch nur mit Käse gefüllt. Ihre Wurzeln werden mit der arabischen Herrschaft in Verbindung gebracht, als Reis mit Safran und Fleisch kombiniert wurde. Vorsicht bei der Bezeichnung: In Palermo heißt das Reisbällchen meist arancina, in Catania dagegen arancino. die richtige Form des Wortes diskutiert man auf Sizilien ungefähr so entspannt wie bei uns, ob es nun Brötchen, Schrippe oder Rundstück heißt.

© Roberto Lo Savio, Elena - stock.adobe.com

Pumpkin Spice Latte

Was ist das Schönste am Herbst? Für die einen sind es die bunten Farben der Natur. Für die anderen sind es die Temperaturen, die dazu einladen, sich mit einer Decke auf dem Sofa einzukuscheln. Und dazu passt natürlich ein leckerer Pumpkin Spice Latte, den es nur im Herbst gibt. Denn jetzt ist Kürbiszeit und der ist ein wichtiger Bestandteil des köstlichen Getränks. Um ihn zu genießen, muss man nicht in ein Café gehen, sondern kann ihn auch ganz einfach zu Hause zaubern.
Für einen Pumpkin Spice Latte kochst du 60 g gewürfelten Hokkaidokürbis mit etwas Wasser, bis der Kürbis weich ist, und pürierst ihn dann zu einem feinen Mus. Schlage 50 g Sahne mit 1/2 TL Puderzucker auf, fülle sie in einen Spritzbeutel und bewahre sie im Kühlschrank auf. Mische einen Espresso mit dem Kürbismus, 1 TL Pumpkin-Spice-Gewürzmischung oder -Sirup und 1 EL Zucker und gib alles in ein hohes Glas. Schäume 150 ml heiße Milch auf und fülle sie ebenfalls in das Glas. Zum Schluss kommt die Sahne auf den Pumpkin Spice Latte. Wenn du magst, kannst du etwas Zimt oder das Pumpkin-Spice-Gewürz auf die Sahne streuen.



PODCAST
KULINARISCH



Lifestyle of Longevity

Die beiden Hosts, Dr. Kati Ernst und Kristine Zeller, nehmen die Zuhörer mit auf den Weg zu einem langen Leben. In dem informativen Podcast geht es um die richtigen Lebensmittel, ums Kochen und vieles mehr.

Scan mich!

Spannender Lesestoff

Draußen heulen die Herbststürme und du hast keine Lust, rauszugehen? Dann wird es Zeit für ein gutes Buch.



13 Jahre Haft bekommt Nelson Stewart für das, was er Samantha angetan hat. Doch damit ist das Drama noch nicht vorbei. Denn Nelson verspricht, er kommt zurück. Grund genug für Samantha, zu verschwinden. Sie ändert ihren Namen, zieht ständig um und will in Frieden leben. Doch daraus wird nichts, denn sie weiß genau, warum Nelson nicht locker lassen wird.

Chris Carter „Du kriegst mich nicht“
464 Seiten, 18 Euro

Welttoilettentag

Es klingt wie ein Scherz, doch hinter dem Welttoilettentag, der am 19. November begangen wird, steckt eine ernste Sache. Laut Zahlen der UN gibt es weltweit rund 3,6 Milliarden Menschen, die weder Zugang zu frischem Wasser noch zu sanitären Einrichtungen haben. Mit dem Aktionstag soll auf die Umsetzung von Maßnahmen zur Verbesserung der sanitären Grundversorgung aufmerksam gemacht werden. Gestartet ist der Aktionstag 2001 in Singapur mit der Gründung der Welttoilettenorganisation. Seit 2013 ist er offiziell von den Vereinten Nationen anerkannt.



Selbstgemachte Gemüsepaste

Gemüsebrühe gehört zu den Allroundern in der Küche. Dafür muss man nicht zum Brühwürfel greifen. Eine kräftige Gemüsepaste lässt sich mit wenigen Zutaten selbst herstellen und ist nebenbei eine gute Möglichkeit, Gemüse und Gemüsereste länger haltbar zu machen.

Die Idee, Gemüse mit Salz zu konservieren, ist keineswegs neu. Lange bevor es Kühlschränke gab, nutzten Menschen Salz, Trocknung und Fermentation, um die Ernte für die kalte Jahreszeit zu bewahren. Das Prinzip funktioniert bis heute: Salz entzieht Lebensmitteln Wasser und hemmt dadurch das Wachstum vieler Mikroorganismen. Besonders populär wurde die Gemüsepaste als selbst gemachte Alternative zu industriell hergestellter gekörnter Brühe und Brühwürfeln.

Welches Gemüse darf hinein?

Erlaubt ist alles, was schmeckt. Möhren, Knollensellerie, Lauch, Zwiebeln und Petersilienwurzel passen perfekt zusammen. Auch Pastinaken, Stangensellerie, Fenchel, Tomaten, Paprika oder etwas Kohlrabi können mit hinein. Aroma geben auch frische Kräuter wie Petersilie, Liebstöckel, Schnittlauch oder Selleriegrün. Knoblauch, Chili oder Ingwer geben der Mischung eine individuellere Note. Wasserreiche Gemüsesorten wie Gurken oder Zucchini machen die Paste dünnflüssig und sollten sparsam eingesetzt werden. Das gilt auch für stark schmeckende Kohlsorten, die den Geschmack dominieren könnten.

Schnippeln und mixen

Zuerst wird das Gemüse gründlich gewaschen, geputzt und geschält. Alles grob zerkleinern und zusammen mit den Kräutern in einer Küchenmaschine möglichst fein häckseln oder pürieren. Entscheidend für die Haltbarkeit ist das richtige Verhältnis von Gemüse und Salz. Etwa 15 bis 20 g Salz pro 100 g Gemüse ist der Richtwert. Wer beispielsweise 500 g vorbereitetes Gemüse verarbeitet, benötigt rund 75 bis 100 g Salz. Die Masse gründlich vermischen und in saubere, ausgekochte Gläser füllen. Die Paste fest hineindrücken, damit wenige Luftzwischenräume bleiben, und die Gläser sofort verschließen. Alternativ die Gemüsemischung mit Salz einige Minuten kochen und anschließend heiß abfüllen. Der Geschmack verändert sich etwas, die Paste wird dafür weicher und homogener.

Haltbarkeit und Aufbewahrung

Die Gemüsepaste kann mehrere Monate haltbar sein. Voraussetzung sind hygienisches Arbeiten, ausreichend Salz und eine konsequent kühle Lagerung. Nach dem Öffnen gehört sie in den Kühlschrank. Wer weniger Salz verwenden möchte, sollte sich nicht auf eine lange Haltbarkeit im Kühlschrank verlassen. Dann bietet sich das Einfrieren in kleinen Portionen, beispielsweise in Eiswürfelformen, an. So lässt sich die Würze nach Bedarf entnehmen. Alternativ die Paste Paste in mehreren kleinen statt in einem großen Glas aufbewahren. So bleibt der überwiegende Teil ungeöffnet und kommt weder mit Luft noch mit Küchenutensilien in Kontakt. Verändert sich Geruch, Farbe oder Konsistenz auffällig, bildet sich Schimmel oder wölbt sich der Deckel, sollte die Paste entsorgt werden.

© fahrwasser - stock.adobe.com, Rezeptbilder teilweise mit KI bearbeitet/erstellt



© Yaruniv-Studio - stock.adobe.com

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





SPANFERKEL

ETWAS GANZ BESONDERES FÜR VIELE GÄSTE: EIN SPANFERKEL IST EIN RICHTIGER HINGUCKER UND GARANT FÜR EINE UNVERGESSLICHE FEIER. HIER KOMMEN TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG

Wer gerne Spanferkel auf seiner Feier anbieten möchte, sollte rechtzeitig planen und beim Fleischer vorbestellen. So kann er Größe und Gewicht passend zur Gästezahl auswählen, je nach Größe reicht ein Spanferkel etwa für 20 bis 65 Personen. Je nach Betrieb gibt es außerdem passendes Zubehör wie Grill- oder Bratgeräte, Drehspieße und Equipment für die Zubereitung. Es lohnt sich deshalb, schon bei der Bestellung zu klären, was benötigt wird und welche Ausstattung zur Verfügung steht. Für kleinere Feiern bieten viele Fleischer auch Spanferkel-Teilstücke an. Auch bei den Beilagen gibt es viele Möglichkeiten. Sehr gut passen Rosmarinkartoffeln, Kartoffelgratin, Bratkartoffeln oder frisches Bauernbrot. Krautsalat, Coleslaw, gemischte Salate oder ein frischer Gurkensalat bringen etwas Leichtigkeit dazu. Auch Birnen- oder Apfelchutney, Senf, Kräuterbutter oder verschiedene Grillsoßen sind eine leckere Ergänzung (siehe Seite 18–19).



Zubereitung

Das Fleisch sollte vor dem Garen auf Zimmertemperatur gebracht und sorgfältig trocken getupft werden. Großzügig würzen, zum Beispiel mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran und Thymian. Das Spanferkel am Drehspieß fest und möglichst mittig fixieren. Anfangs mit moderater, gleichmäßiger Hitze arbeiten, damit das Fleisch gart, ohne dass die Kruste verbrennt. Je nach Größe des Spanferkels dauert der Garprozess mehrere Stunden, daher ist ein Fleischthermometer wichtig. Es sollte eine Kerntemperatur von 70–72 °C erreicht werden. Die knusprige Schwarte entsteht vor allem in der Schlussphase. Wenn das Fleisch nahezu fertig gegart ist, kann die Hitze erhöht bzw. der Abstand zur Wärmequelle etwas verringert werden. Jetzt muss das Spanferkel aufmerksam beobachtet werden: Zwischen goldbrauner, krachender Kruste und verbrannter Schwarte liegen manchmal nur wenige Minuten. Vor dem Aufschneiden 15–20 Minuten ruhen lassen, damit sich die Fleischsäfte gut verteilen.

© Harlekin-Graphics - stock.adobe.com



Tabouleh

Für 10 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
+ 20–30 Min. Ziehzeit
Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Couscous
625 ml	Gemüsebrühe
8	Tomaten
1 1/2	Gurke
8	Frühlingszwiebeln
2 1/2 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Minze
3–4	Zitronen, den Saft
10 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
optional	Kreuzkümmel

1 Couscous in eine Schüssel geben und mit heißer Gemüsebrühe übergießen. Abdecken und 5–10 Minuten quellen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen. Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

2 Petersilie und Minze fein hacken. Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Optional Kreuzkümmel dazugeben. Couscous mit Gemüse, Kräutern und Dressing gründlich vermengen. Am besten noch 20–30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen und anschließend abschmecken.

Birnenchutney

Für 6 kleine Gläser
Zubereitungszeit: 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

1 1/2 kg	reife, aber feste Birnen
3	Zwiebel
1 Stück	Ingwer, ca. 6 cm
300 ml	Apfelessig
240 g	brauner Zucker
3 EL	mittelscharfer Senf
1 1/2 TL	Zimt
1/2 TL	Nelkenpulver
	Salz, Pfeffer

1 Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel sehr fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel, Ingwer, Apfelessig und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und etwa 3–4 Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat.

2 Birnen, Senf, Zimt, Nelke, Salz und Pfeffer hinzufügen. Bei kleiner bis mittlerer Hitze 25–30 Minuten offen köcheln lassen. Regelmäßig umrühren. Die Birnen sollen weich werden, aber teilweise noch Stücke behalten. Heiß in saubere Gläser füllen und verschließen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.



Rosmarinkartoffeln

Für 10 Portionen
Zubereitungszeit: 50–60 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

2 1/2 kg	vorw. festk. Kartoffeln
7–8 EL	Olivenöl
5–6 Zweige	frischer Rosmarin
5	Knoblauchzehen
	Paprikapulver (edelsüß), Salz, Pfeffer, grobes Meersalz

1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale längs in Spalten schneiden. Wenn du extra-knusprige Kartoffelspalten möchtest: Die geschnittenen Kartoffeln vor dem Würzen 10–20 Minuten in kaltes Wasser legen, anschließend sehr gründlich trocken tupfen. Dadurch wird überschüssige Stärke entfernt und die Spalten werden knuspriger.

2 Kartoffelspalten mit Olivenöl, Rosmarin, fein gehacktem Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Die Spalten möglichst nebeneinander und nicht übereinander auf 2–3 mit Backpapier belegte Bleche verteilen. So werden sie deutlich knuspriger. 35–45 Minuten backen. Nach ungefähr 20 Minuten einmal wenden.

3 Wenn sie außen goldbraun und knusprig und innen weich sind, aus dem Ofen nehmen. Bei Bedarf noch mit etwas grobem Meersalz bestreuen.

© Yaruniv-Studio, Anna Puzatykh, Oksana, Pixel-Shot, Atlas, Mara Zemgaliete, Светлана Моникова - stock.adobe.com, Rezeptbilder teilweise mit KI bearbeitet/erstellt


Sellerieknolle
Rosenkohl
November
Herbstliche Köstlichkeiten aus dem Garten.
Pastinake
Chinakohl
Quitte
Wirsing

Saisonal. Regional. Lecker.

Gemüse, das frisch vom Feld oder aus dem Garten auf den Tisch kommt, ist ein Versprechen auf Frische, Geschmack und Nachhaltigkeit. Auch wenn jetzt schon November ist, wird immer noch fleißig geerntet. Nun haben Kohlsorten wie Chinakohl, Rosenkohl und Wirsing sowie Wurzelgemüse wie Pastinaken und Sellerie Hochsaison und auch so leckere Früchte wie Quitten sind jetzt reif. Die kann man in Gelee oder Früchtebrot verwandeln. Oder sie mit Hackfleisch füllen.

Mit Hackfleisch gefüllte Quittenhälften

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g	Rinderhack
1	altbackenes Brötchen
100 ml	warme Milch
4	Quitten
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
3	Schalotten
1	Chili
4 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1	Ei
400 ml	Hühnerfond
25 g	Pinienkerne
1/4 Bund	Thymian

1 Brötchen in kleine Würfel schneiden, mit Milch übergießen und einweichen lassen. Quitten waschen, halbieren, entkernen und etwas aushöhlen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen und klein würfeln. Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Chili putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden.

2 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin glasig andünsten. Kleingeschnittenes Fruchtfleisch, Möhren und Chili dazugeben und alles für etwa 5 Minuten garen lassen. Mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

3 Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Hackfleisch in die Pfanne geben, unter Rühren anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit 100 ml Hühnerfond ablöschen.

4 Brötchenwürfel ausdrücken und mit dem gebratenen Quittenfleisch-Gemüse, Hackfleisch und Ei vermengen. Die Masse in die ausgehöhlten Quittenhälften füllen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Quittenhälften in eine ofenfeste Form geben und mit 200 ml Hühnerfond übergießen. Mit Alufolie abdecken und für 30–40 Minuten im Ofen backen, bis die Quitten weich sind. Zwischendurch mit dem restlichen Hühnerfond aufgießen.

5 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und gemeinsam mit frischem Thymian über die Quitten geben. Dazu passen Sauerrahm und Granatapfelkerne.



Wusstest du, dass...

die meisten Quittensorten roh kaum genießbar sind? Sie sind sauer, steinhart und enthalten viele Gerbstoffe, die die rohen Quitten ungenießbar machen. Beim Kochen oder Backen werden die sauren Früchte zu einer echten Delikatesse. Dann wird das Fruchtfleisch weich und saftig und die Früchte entfalten ein wunderbares Aroma.

© Artnizu, yuniazizah, Мария Княбь, slowbuzzstudio, Norva, F-ART, Mantella, H_Photo - stock.adobe.com

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.

Ein Traditionalist unter den Soßen ist die Biersoße. Sie ist nicht nur in der bayerischen Küche wohlbekannt, sondern auch im Rest der Republik. Sie passt zu deftiger Hausmannskost wie Schweinebraten, Schweinshaxe, Rouladen oder auch Grillspezialitäten wie Bratwurst oder Nackensteaks.

Biersoße (ohne Braten)

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 45 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

250 g	Möhren
1	Zwiebel
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	brauner Zucker
1 TL	Kümmelsaat
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Weizenmehl
2 EL	Aceto balsamico
je 500 ml	dunkles Bier, Rinderfond
	Salz, Pfeffer

Wer Biersoße ohne den Schweinebraten zubereiten möchte, findet hier ein Grundrezept:

1. Möhren und Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.

2. In einem Topf das Öl erhitzen. Die Möhren- und Zwiebelwürfel hinzugeben und unter Rühren scharf anrösten. Braunen Zucker und Kümmelsaat dazugeben und den Zucker karamellisieren lassen. Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Mehl darüberstreuen und für eine Minute weiterrühren.

3. Mit Balsamico ablöschen. Bier und Rinderfond dazugeben und bei mittlerer Temperatur etwa 30 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



TIPP

Ein Bestandteil der Biersoße ist natürlich Bier. Doch für die leckere Soße passt nicht jede Sorte. So ist Pils oft zu bitter. Besser passen ein kräftiges Schwarzbier, ein malzbetontes Dunkelbier oder ein Doppelbock. Sie geben der Soße den richtigen vollen Geschmack.

Schweinebraten mit Semmelknödeln und Kräuterseitlingen in dunkler Biersoße

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 2 Std.
Schwierigkeitsgrad: einfach

1,2 kg	Schweinebraten (Schulter)
	Salz, Pfeffer, Zucker
1 TL	gemahlener Kümmel
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
2	Möhren
1/4	Knollensellerie
1 Stange	Porree
4 Stängel	Rosmarin
500 g	Kräuterseitlinge
3 EL	Butterschmalz
500 ml	dunkles Bier
250 ml	Fleischbrühe
2 EL	Butter
12 fertige	Semmelknödel
1/2 Bund	Schnittlauch

1. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Braten waschen, abtupfen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Knoblauch schälen und halbieren. Zwiebel schälen und grob würfeln. Möhren und Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Porree putzen und in Ringe schneiden. Rosmarin waschen. Kräuterseitlinge putzen und ggf. in Scheiben schneiden.

2. In einem Bräter Butterschmalz erhitzen, den Braten darin von allen Seiten scharf anbraten und wieder herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett glasig andünsten. Restliches Gemüse dazugeben und für 5 Minuten andünsten. Fleisch auf das Gemüse legen, je die Hälfte des Biers und der Fleischbrühe angießen und den Rosmarin dazugeben. Bräter in den Ofen geben und 90 Minuten garen lassen. Nach und nach das restliche Bier und die restliche Brühe dazugeben und das Fleisch regelmäßig mit dem Bratensud übergießen.

3. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Seitlinge darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In einem Topf mit Salzwasser die Semmelknödel nach Packungsanleitung zubereiten.

5. Fleisch aus dem Bräter nehmen, in Scheiben schneiden und warm stellen. Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf streichen, bei kleiner Hitze etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Semmelknödel in Scheiben schneiden. Alles zusammen anrichten und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

© sorraporngs, HLPhoto, Moving Moment, DAVID - stock.adobe.com, Rezeptbilder teilweise mit KI bearbeitet/erstellt

Tierhaltung und die Auswirkung auf die Fleischqualität

Wir, die wir große Fleischfans sind und zum Einkaufen zu unserem Lieblingsmetzger gehen, wissen schon lange: Der Grundstein für eine gute Fleischqualität wird gelegt, lange bevor das Fleisch in der Theke liegt. Haltung und Fütterung, ausreichend Platz und Bewegung sowie die Frage, ob die Tiere regelmäßig auf der Weide stehen, wirken sich auf die Entwicklung des Fleisches aus. Das Ergebnis schmecken wir später, wenn das Steak oder der Sonntagsbraten auf dem Teller liegt.

Viele Faktoren bestimmen Qualität und Geschmack

Ebenso wichtig ist ein ruhiger und sorgfältiger Umgang mit den Tieren. Unruhe im Stall, lange Transportwege oder zu viel Hektik kurz vor der Schlachtung können Stress verursachen. Dieser kann die Vorgänge im Muskel verändern und sich unter anderem auf Farbe, Flüssigkeitsverlust und Zartheit des Fleisches auswirken. Tierwohl und Fleischqualität hängen somit enger zusammen, als man vielleicht zunächst vermutet.

Was wir heute einmal etwas genauer beleuchten wollen, sind Rinder, die in Weidehaltung leben. Ich muss sagen: Das ist tatsächlich mein favorisiertes Rindfleisch. Zum einen finde ich es toll, dass die Tiere dort genügend Platz haben und nach Lust und Laune grasen können. Zum anderen entwickeln sie durch die stetige Bewegung häufig eine kräftige Muskulatur.

Weidehaltung macht einen Unterschied

Da sich die Tiere hauptsächlich von Gras, Kräutern und wild wachsenden Pflanzen ernähren, wird Weidefleisch von vielen Menschen als besonders aromatisch wahrgenommen. Die Fütterung kann aber nicht nur den Geschmack, sondern auch das Aussehen beeinflussen: Das Fett von Rindern, die viel frisches Gras fressen, besitzt manchmal einen leicht gelblichen Ton. Verantwortlich dafür sind natürliche Pflanzenfarbstoffe. Die Färbung ist also kein Qualitätsmangel, sondern kann ein Hinweis auf eine grasreiche Ernährung sein. Trotzdem ist Weidehaltung allein noch kein Garant für besonders zartes oder stark marmoriertes Fleisch. Auch Rasse, Geschlecht und genetische Veranlagung spielen eine wichtige Rolle. Handelt es sich um Jungrinder, Färsen, Bullen oder Ochsen? Einige Rinderrassen bilden von Natur aus mehr intramuskuläres Fett als andere. Muskulatur und Fett entwickeln sich eben, ähnlich wie bei uns Menschen, nicht bei jedem Tier gleich. Hinzu kommt die Frage, ob, wann und womit die Tiere zugefüttert werden. Erst das Zusammenspiel all dieser Faktoren prägt die späteren Eigenschaften des Fleisches.

Fett macht einen Unterschied

Weidetiere haben oftmals eine geringere Fettabdeckung als Rinder, die überwiegend im Stall gehalten werden. Das kann je nach Rasse



Carneo-Fleischermeisterin Anja weiß genau, wie wichtig die Tierhaltung für die Qualität des Fleisches ist.

Seite 24

zwar unterschiedlich ausfallen, grundsätzlich sind Tiere, die sich viel bewegen, jedoch häufig magerer als solche, deren Bewegung sich hauptsächlich auf die Kaumuskulatur beschränkt. Trotzdem ist es durchaus gewollt, dass auch muskulöse Tiere etwas Fett ansetzen. Natürlich nicht frei nach dem Motto: Je mehr Fett, desto besser. Aber gegen feine Fettäderchen in unserem Steak haben wir sicherlich nichts einzuwenden.

Diese Fettäderchen innerhalb der Muskulatur bezeichnen wir als Marmorierung. Beim Braten oder Grillen tragen sie dazu bei, dass das Fleisch saftig bleibt und sich seine Aromen besonders gut entfalten können. Schließlich ist Fett ein wichtiger Geschmacksträger.

Um die gewünschte Marmorierung zu fördern, werden Weidetiere ab einem bestimmten Zeitpunkt häufig gezielt zugefüttert. Dabei kommen unter anderem energiereiche Futtermittel wie Getreide zum Einsatz. Die zusätzliche Energie kann dazu beitragen, dass sich mehr Fett innerhalb der Muskulatur einlagert. Dabei kommt es allerdings auf das richtige Maß an. Eine feine und gleichmäßige Marmorierung ist nicht mit einer besonders dicken äußeren Fettschicht gleichzusetzen. Entscheidend ist, wo sich das Fett befindet und wie es im Fleisch verteilt ist. Welche Variante die bessere ist, lässt sich nicht pauschal beantworten. Fleisch von ausschließlich auf der Weide gehaltenen Rindern ist häufig etwas magerer und besitzt einen kräftigen, charakteristischen Eigengeschmack. Eine gezielte, energiereiche Zufütterung kann dagegen eine ausgeprägtere Marmorierung fördern und damit für ein besonders saftiges und vollmundiges Geschmackserlebnis sorgen.

Fleischqualität ist kein Zufall

Doch mit der Haltung und Fütterung ist die Qualitätsentwicklung noch nicht abgeschlossen. Nach der Schlachtung kommt es ebenso auf die fachgerechte Kühlung, eine ausreichende Reifung und die handwerklich richtige Verarbeitung an. Während der Fleischreifung entwickelt sich die gewünschte Zartheit weiter.

Und genau hier kommt unser Lieblingsmetzger wieder ins Spiel. Er kennt die Herkunft des Fleisches, weiß um die Besonderheiten verschiedener Rassen und Haltungsformen und kann uns das passende Stück für Steak, Schmorgericht oder Sonntagsbraten empfehlen.

Gute Fleischqualität ist eben kein Zufall. Denn guter Geschmack entsteht durch verantwortungsvolle Tierhaltung, passende Fütterung, handwerkliches Wissen und Respekt vor dem Tier und dem daraus entstehenden Lebensmittel. Sie ist das Ergebnis vieler einzelner Entscheidungen – und im besten Fall schmecken wir diese Sorgfalt mit jedem Bissen.



© nickalbi - stock.adobe.com

KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM!

BLITZKÜCHE



Bratwurst mit Sauerkraut und Paprika

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 45 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

8	Bratwürste
1	Zwiebel
je 1	rote & gelbe Paprika
800 g	Sauerkraut
3 EL	Sonnenblumenöl
250 ml	Fleischbrühe
150 ml	Apfelsaft
je 1 TL	Wacholderbeeren, Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer

1 Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Sauerkraut abtropfen lassen.

2 In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Mit Fleischbrühe und Apfelsaft ablöschen. Sauerkraut dazugeben und mit Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt würzen. Für 15–30 Minuten abgedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen und zwischendurch umrühren.

3 In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Bratwürste darin für 10–12 Minuten braten, bis sie rundum braun sind. Herausnehmen und warm stellen. Paprikastreifen in die Pfanne geben und für 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Kürbis-Spaghetti

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 35 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

8 Scheiben	Bacon
800 g	Hokkaido-Kürbis
5 EL	Olivenöl
	Meersalz, Pfeffer
400 g	Spaghetti
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
1/2 Bund	Petersilie
100 g	geriebener Parmesan

1 Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Kürbiswürfel in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech für ca. 20 Minuten im



mit Bacon

Ofen garen. In einem Topf mit Salzwasser Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen.

2 In einer großen Pfanne den Bacon ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und in Stücke brechen. Knoblauch schälen, Chilischote entkernen und beides fein hacken. Petersilie waschen und fein hacken. In der Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Chili darin anschwitzen.

3 Spaghetti abgießen und in die Pfanne geben. Kürbiswürfel und Bacon hinzufügen. Alles vermischen, kurz anbraten und bei Bedarf noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesankäse darüberstreuen und mit Petersilie garnieren.

Überbackenes Hähnchen mit Mozzarella

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 45 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

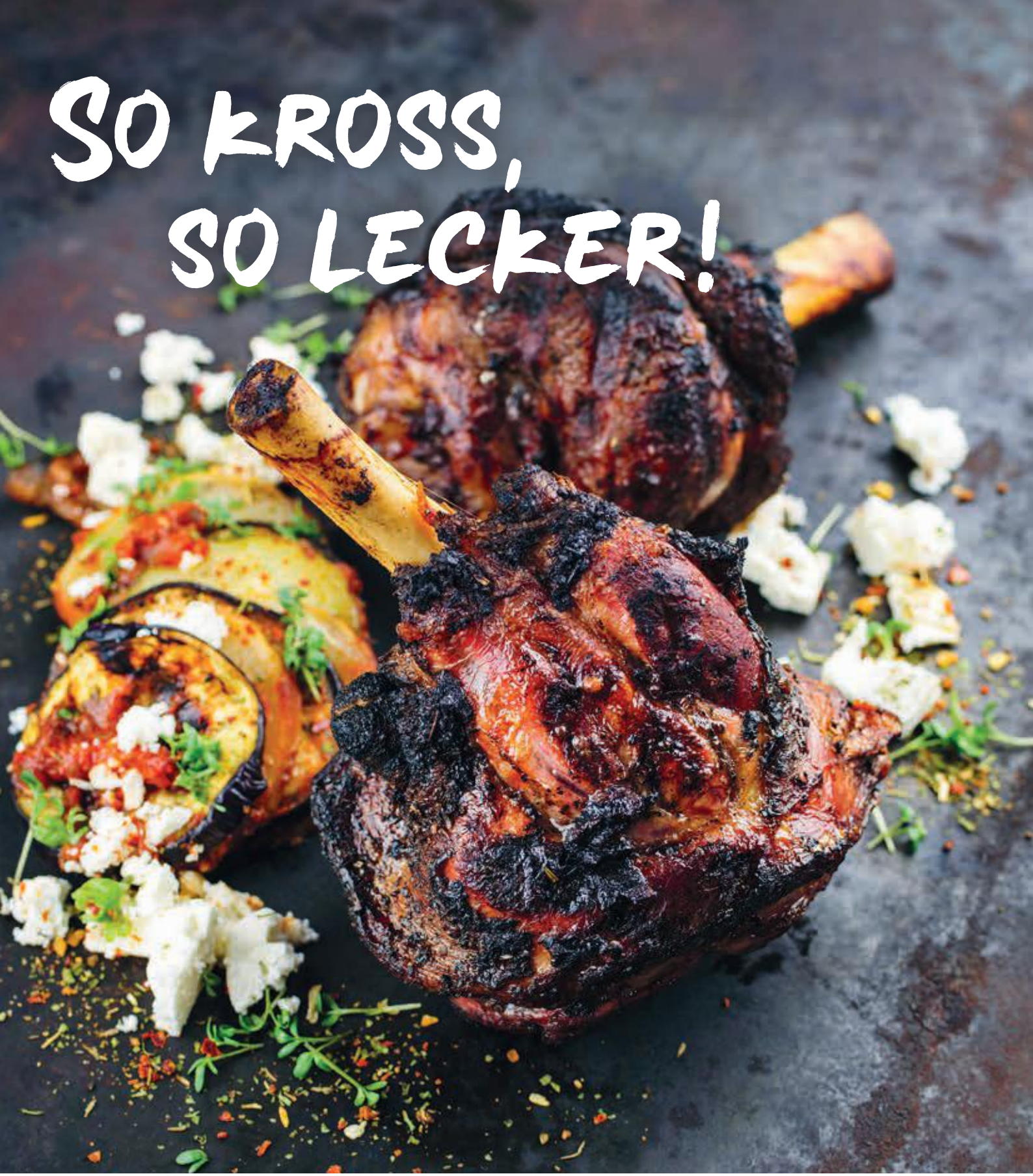
800 g	Hähnchenbrustfilets
2 EL	Sonnenblumenöl
	Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver (edelsüß)
1/3 Bund	Basilikum
400 g	gehackte Tomaten
2 Kugeln	Mozzarella
1 EL	Butter

1 Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben und das Fleisch darin für 2 Minuten pro Seite anbraten, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 Basilikum waschen und klein zupfen. Gehackte Tomaten in einen Topf geben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver abschmecken. Die Hälfte des Basilikums dazugeben und alles für 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

3 Mozzarella in Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter einfetten. Tomatensoße hineinfüllen. Fleisch in die Form geben und für 20 Minuten im Ofen garen lassen. Nach 10 Minuten Garzeit die Mozzarellascheiben auf das Fleisch legen. Herausnehmen und mit dem restlichen Basilikum garnieren. Dazu passt Reis.

© sorrapongs, chas53, mizina, FomaA, New Africa - stock.adobe.com
© Rückseite - HLPhoto - stock.adobe.com



MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!