

carneo®



08 | 2026

DAS MAGAZIN FÜR ECHTE FLEISCHKENNER

RICHTIG SPIESSIG



Von Deinem
Fleischer-
Fachgeschäft
carneo®

DAS SCHMECKT NACH
URLAUB

DIE BESTEN SOSSEN
SAUCE ROUILLE

FLEISCHERHANDWERK
KÜHLUNG FRÜHER UND HEUTE



**WEIL NIEMAND IN SCHÜRZE
COOL AUSSIEHT!**

**HOL DIR
DEIN SHIRT**



Mehr Infos und Designs unter
www.fleischfanfashion.de

Liebe Leserin und lieber Leser,

leckere Spieße vom Grill finden an Sommerabenden reißenden Absatz, deshalb bereiten wir sie in allen möglichen Varianten zu. Wenn man deinem Grill danach ansieht, was er geleistet hat: Auf der Seite 13 gibt es Tipps zur fachgerechten Reinigung. Auf den Seiten 10–11 machen wir einen Ausflug in die slowenische Hauptstadt Ljubljana und probieren die herzhaft Suppe Jota. Und wo wir gerade so schön in Reise- und Speise-Laune sind: Auf den Seiten 16–19 schwelgen wir in kulinarischen Urlaubserinnerungen. Ob Paella oder Moussaka, der Gaumen wird für ein paar genussvolle Momente in die Ferien geschickt. Aber auch die Heimat hat einiges zu bieten, vor allem jetzt im August, wenn viele verschiedene Gemüsesorten Saison haben. Eine Soße, die sowohl zu Gemüse als auch zu Fleisch passt, findest du auf Seite 22–23. Unsere Fleischermeisterin Anja beschäftigt sich mit dem Thema „Kühlung“ - besonders für Fleisch wichtig und heutzutage sind Kühlschränke in jedem Haushalt eine Selbstverständlichkeit, aber das war nicht immer so. Und für alle, die es eilig haben, gibt es wieder Rezepte, die ratzfatzen gehen und viele weitere Tipps für einen schönen August und genussvolles Kochen. Viel Spaß beim Lesen!



Impressum	Seite 3
Richtig spießig!	Seite 4-9
Zu Gast in Ljubljana	Seite 10-11
Gut zu wissen!	Seite 12-13
Food-Pin-up	Seite 14-15
Das schmeckt nach Urlaub	Seite 16-19



Saisonkalender	Seite 20
Saisonküche	Seite 21
Die besten Soßen	
Sauce Rouille	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.



AUGUST



1 SA	TAG DER SANDBURG	
2 SO		
3 MO		
4 DI	EHRENTAG DER EULE	
5 MI	TAG DER UNTERWÄSCHE	
6 DO		
7 FR		
8 SA	WELTKATZENTAG	
9 SO		
10 MO		
11 DI		
12 MI		
13 DO		
14 FR		
15 SA	TAG DER ERHOLUNG	
16 SO		
17 MO	TAG DES HB-BLEISTIFTS	
18 DI		
19 MI		
20 DO		
21 FR		
22 SA	TAG DER ZAHNFEE	
23 SO		
24 MO	TAG DES DOSENÖFFNERS	
25 DI		
26 MI		
27 DO	TAG DER BANANENLIEBHABER	
28 FR		
29 SA		
30 SO		
31 MO		

RICHTIG SPIEBIG

VON RUSTIKAL BIS FEIN: SPIEßE MACHEN ALLES MIT UND RICHTIG WAS HER. HIER KOMMEN UNSERE FAVORITEN FÜR DIESE GRILLSAISON. AN DIE SPIEßE, FERTIG, LOS!

Spieße vom Grill sind unkompliziert, vielseitig und perfekt zum Teilen. Ob saftige Picanha, würzige Hähnchenstücke, Halloumi mit Gemüse oder kräftige Köfte: Auf dem Spieß lässt sich fast alles grillen, was Röstaromen verträgt. Der große Vorteil ist, dass die Zutaten gleichmäßig portioniert sind, schnell garen und direkt servierfertig vom Grill kommen.

Fleisch steckt man nicht nur aus optischen Gründen auf Spieße. Der Spieß hält kleinere Stücke zusammen, macht sie leichter wendbar und sorgt dafür, dass sie rundherum Kontakt zur Hitze bekommen. Außerdem kann man Fleisch, Gemüse und Käse gezielt kombinieren oder getrennt grillen, wenn sie unterschiedliche Garzeiten haben.



TIPP

Zum Picanha-Spieß passt gegrilltes Brot, schwarze Bohnen, Reis, Chimichurri, gegrillte Ananas oder ein einfacher Tomaten-Zwiebel-Salat. Der wichtigste Punkt für einen saftigen Picanha-Spieß ist, ihn nicht zu übergaren. Lieber etwas eher vom Grill nehmen und nachziehen lassen.



Brasilianischer Picanha-Spieß

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35–45 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

1,2–1,5 kg Picanha/Tafelspitz

mit Fettdeckel

2–3 EL grobes Meersalz

optional: frisch gemahlener Pfeffer

1 Picanha parieren: Silberhaut und harte Sehnen auf der Fleischseite entfernen. Fettdeckel drauflassen, aber bei Bedarf auf ca. 5–10 mm

Dicke kürzen. Fleisch quer zur Faser in 3–4 dicke Streifen schneiden, ca. 4–5 cm breit.

2 Jeden Streifen U-förmig biegen, so dass der Fettdeckel außen liegt. Auf einen großen Metallspieß stecken. Rundherum großzügig mit Meersalz bestreuen und 10–15 Minuten liegen lassen. Vor dem Grillen überschüssiges Salz leicht abklopfen.

3 Grill vorheizen: 250–300 °C. Den Spieß zuerst mit dem Fettdeckel

nach unten/seitlich zur Hitze angrillen. Dann rundherum scharf angrillen, bis eine schöne Kruste entsteht. Danach bei indirekter Hitze weitergaren, bis eine Kerntemperatur von 52–54 °C erreicht ist. Bei einer höheren Kerntemperatur wird das Fleisch schnell zu trocken. Spieß vom Grill nehmen und das Fleisch 5–10 Minuten ruhen lassen. Dünne Scheiben vom Spieß herunterschneiden, nach Geschmack noch etwas grobes Salz darübergeben.

Halloumi-Gemüse-Spieße mit Süß-Sauer-Soße



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30–35 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

400 g	Halloumi
2	rote Paprika
8–10	Schalotten
2 EL	Olivenöl
je 1 TL	Paprikapulver (edelsüß), Honig oder Ahornsirup, Zitronensaft Pfeffer

Für den Süß-Sauer-Dip:

4 EL	Aprikosenmarmelade
2 EL	heller Balsamico
1 EL	Sojasoße
je 1 TL	Honig, Senf
1/2 TL	Chiliflocken, optional

1 Halloumi in 2–3 cm große Würfel schneiden. Paprika entkernen und in größere Stücke schneiden. Schalotten schälen und je nach Größe halbieren. Sehr kleine Schalotten kannst du ganz lassen. (Schalotten brauchen länger als Halloumi. Wenn du sie weich haben möchtest, kannst du sie vorher 3–4 Minuten in heißem Wasser vorgaren.)

2 Olivenöl, Paprikapulver, Honig, Zitronensaft und Pfeffer verrühren. Halloumi, Paprika und Schalotten vorsichtig darin wenden. Abwechselnd nicht zu eng aufspießen.

3 Grill auf mittlere direkte Hitze vorheizen. Spieße auf den Rost legen und insgesamt ca. 6–10 Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden. Wichtig: Nicht zu lange grillen. Halloumi wird sonst außen hart und innen trocken.

4 Für den Süß-Sauer-Dip die Aprikosenmarmelade mit hellem Balsamico, Sojasoße, Honig, Senf und Chili verrühren. Falls der Dip zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser glattrühren. Abschmecken. Spieße mit dem Dip servieren, dazu passt Fladenbrot, Couscous, Reis, gegrillte Zucchini oder ein Rucola-Salat.



TIPP

Hähnchen-Spieße lassen sich vielseitig kombinieren, zum Beispiel mit Fladenbrot oder Naan, aber auch Reis oder Couscous passen. Wenn du magst, servierst du ein paar Limettenspalten dazu. Auch gegrilltes Gemüse und verschiedene Salate sind eine gute Ergänzung.

Hähnchen-Spieße mit Curry-Marinade und Joghurt-Dip

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

700–800 g Hähnchenbrust
je 2 EL Öl, Naturjoghurt
2 TL Currypulver
je 1 TL Paprikapulver (edelsüß),
 Honig oder Zucker
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Kurkuma
 Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

1 Knoblauchzehe
250 g griechischer Joghurt
1–2 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer
n. B. Petersilie oder Koriander

1 Hähnchen in gleich große Stücke schneiden, etwa 3 cm groß. Nicht zu klein schneiden, sonst wird es auf dem Grill schnell trocken. In einer Schüssel Öl, Joghurt, Currypulver, Paprikapulver, Honig, gepresste Knoblauchzehe, Zitronensaft, Kurkuma, Salz und Pfeffer vermischen. Dann das Hähnchen dazugeben und alles gut vermengen. Mindestens eine Stunde, besser 3–6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 Das marinierte Hähnchen auf Metallspieße oder gewässerte Holzspieße stecken. Nicht zu eng stecken. Zwischen den Stücken darf minimal Platz sein, damit sie gleichmäßig garen. Den Grill auf

mittlere bis hohe direkte Hitze vorheizen. Spieße auf den Rost legen. Von allen Seiten grillen, insgesamt etwa 10–14 Minuten. Regelmäßig wenden, damit die Marinade nicht verbrennt. Das Hähnchen ist fertig, wenn es innen nicht mehr rosa ist und eine Kerntemperatur von ca. 74 °C erreicht hat.

3 Für den Joghurt-Dip die Knoblauchzehe in eine Schüssel pressen und mit den restlichen Zutaten verrühren. Nach Belieben Petersilie oder Koriander hacken und dazugeben.

Hackfleisch-Spieße auf gemischtem Salat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

700 g	Rinder- oder Lammhack
2	Knoblauchzehen
je 1	Zwiebel, Ei
3 EL	Semmelbrösel
2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
je 1 TL	Kreuzkümmel, Salz
je 1/2 TL	Pfeffer, Chiliflocken
2 EL	gehackte Petersilie
1 EL	Oliveöl
1 TL	Tomatenmark
Für den Salat:	
1	großer Kopf Blattsalat
1	Gurke
3-4	Tomaten
1	rote Zwiebel
2 EL	Oliveöl
1-2 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

1 Hackfleisch mit gehacktem Knoblauch, gehackter Zwiebel, Ei, Semmelbröseln, Gewürzen, Petersilie, Olivenöl und Tomatenmark in eine Schüssel geben. Alles gründlich 2-3 Minuten verkneten. Nicht nur kurz mischen. Die Masse muss leicht klebrig werden, dann hält sie besser am Spieß.

2 Danach 30 Minuten kaltstellen. Aus der Hackmasse längliche Rollen formen und um Metallspieße oder gewässerte Holzspieße drücken. Nicht zu dick machen. Ideal sind ca. 3 cm Durchmesser, sonst werden sie außen dunkel und innen nicht gar.

3 Tipp: Hände leicht anfeuchten, dann klebt die Masse weniger. Den Grill auf mittlere bis hohe direkte Hitze vorheizen. Rost leicht ölen. Köfte-

Spieße auflegen und ca. 8-12 Minuten grillen. Regelmäßig wenden. Sie sind fertig, wenn sie außen schön gebräunt und innen durch sind.

4 Blattsalat waschen und trocken schleudern. Gurke halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein einfaches Dressing rühren. Kurz vor dem Servieren alles vermengen. Salat auf Teller oder eine große Platte geben, die heißen Hack-Spieße darauflegen oder daneben servieren. Dazu passt ein Joghurt-Knoblauch-Dip, Fladenbrot und scharfe Soße.





Hähnchen-Tomaten-Spieße mit Basilikumpesto

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + Marinierzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

700–800 g Hähnchenbrust

4 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

je 1 TL Paprikapulver (edelsüß),

Honig

Salz, Pfeffer

500 g Kirschtomaten

Für das Basilikumpesto:

1 großer Bund Basilikum

40 g Parmesan, gerieben

30 g Pinienkerne

1 Knoblauchzehe

100 ml Olivenöl

1–2 TL Zitronensaft

1 Hähnchenfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. 2 EL Öl, Zitronensaft, gepressten Knoblauch, Paprikapulver, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchen darin wenden und mindestens eine Stunde, besser 3–4 Stunden, kaltstellen.

2 Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und optional einer kleinen Prise Zucker oder etwas Honig mischen.

3 Hähnchenstücke auf Spieße stecken. Kirschtomaten separat auf eigene Spieße stecken. Nicht zusammen stecken, weil Hähnchen länger braucht als Tomaten.

4 Für das Pesto Basilikum, Parmesan, Pinienkerne, Knoblauch, Öl und Zitronensaft grob mixen oder mörsern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Grill auf mittlere bis hohe direkte Hitze vorheizen. Hähnchen-Spieße ca. 10–14 Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden. Kirschtomaten-Spieße erst gegen Ende auf den Grill legen. Bei mittlerer Hitze ca. 3–5 Minuten grillen, bis sie leicht aufplatzen und Röstaromen bekommen. Hähnchen-Spieße und Kirschtomaten-Spieße zusammen auf einer Platte anrichten. Das Basilikumpesto darüberträufeln. Dazu passt geröstetes Brot, Rucola, Mozzarella oder Burrata.



Zu Gast in ...

Ljubljana

Gemessen an anderen Hauptstädten Europas ist Ljubljana ein Zwerg. Die slowenische Hauptstadt mit ihren rund 288.000 Einwohnern hat die Größe einer kleinen Großstadt, aber dafür das kulturelle Angebot einer europäischen Metropole.

Ljubljana liegt im Herzen Sloweniens am Fluss Ljubljanica, etwa 140 Kilometer südwestlich von Wien, 90 Kilometer nordöstlich von Triest und rund 120 Kilometer von Zagreb entfernt.

Die Stadt befindet sich in einem Becken zwischen den Julischen Alpen und dem Karstgebiet. Durch diese Lage war Ljubljana schon früh ein wichtiger Handelsplatz zwischen Mitteleuropa und dem Mittelmeer. Bereits die Römer gründeten hier im 1. Jahrhundert n. Chr. die Siedlung Emona.

Im Mittelalter geriet Ljubljana unter den Einfluss der Habsburger und blieb über Jahrhunderte Teil des Österreichischen Kaiserreiches beziehungsweise Österreich-Ungarns. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde die Stadt Teil des Königreichs Jugoslawien. Im Zweiten Weltkrieg wurde sie erst von italienischen, später von deutschen Truppen besetzt. Seit der Unabhängigkeit Sloweniens im Jahr 1991 ist Ljubljana die Hauptstadt des Landes.

Touristen lieben nicht nur den Flair der Stadt mit den vielen Grünanlagen und Parks, sondern auch die vielen malerischen Brücken, die über den Fluss führen und die verschiedenen Stadtteile verbinden. Die Burg ist genau wie die Drachenbrücke (Zmajski Most) mit den berühmten Drachenstatuen ein Wahrzeichen der Stadt. Der Legende nach soll Jason von den Argonauten hier einen Drachen besiegt haben. Man schlendert aber auch gerne über den Prešerenplatz im Herzen der Altstadt, mit

der Franziskanerkirche und den vielen Straßencafés. Ebenso ist auch die Uferpromenade, an der viele Restaurants und Cafés liegen, einen Besuch wert.

Die Besucher schätzen auch die Küche Ljubljanas, die die Einflüsse aus Österreich, Italien, Ungarn, dem Balkan und dem Mittelmeerraum vereint. Gefrühstückt wird in Ljubljana meist zwischen 7 und 9 Uhr, dann gibt es Brot, Käse und Wurst wie die leckere Kranjska klobasa (Wurst aus Schweinefleisch, Speck und Knoblauch) und ganz viel Kaffee. Den trinken die Slowenen

literweise und gerne schon morgens im Straßencafé um die Ecke. Beim Mittagessen, Kosilo genannt, hält man sich nicht zurück. Die wichtigste Mahlzeit des Tages gibt es zwischen 12 und 14 Uhr. Dann isst man den kräftigen Eintopf Bograč, der aus verschiedenen Fleischsorten besteht. Probieren sollte man auch Pečenka (Schweinebraten mit Knoblauch und Kräutern), Telečja Obara (Kalbsragout mit Gemüse und Gewürzen) oder die gegrillte Forelle Postrv na žaru. Das Abendessen (Večerja) gibt es dann ab 18 Uhr und fällt

etwas leichter aus. Dann reicht man Salate oder Suppen wie den deftigen Eintopf Jota oder den mit Hackfleisch gefüllten Teig namens Štruklji. Zum Dessert gibt es Potica, einen Hefekuchen mit Walnussfüllung, den Schichtkuchen Prekmurska Gibanica oder Strudel. Runtergespült wird das Ganze mit einem der Weißweine der Region oder einem Rotwein aus dem Karstgebiet. Doch auch Bierfreunde gehen nicht leer aus. Sie greifen zu den heimischen Marken Laško oder Union. Wer es härter mag, greift zum Slivovka oder den traditionellen Honiglikören, einer Spezialität der Stadt.

Ljubljana ist österreichische Eleganz, mediterrane Lebensfreude und slawische Herzlichkeit in einem. Definitiv ein Reiseziel, das man nicht verpassen sollte.



Jota

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

300 g	durchwachsener Speck
500 g	Kartoffeln
je 2	Zwiebeln, Knoblauchzehen
500 g	Sauerkraut
400 g	Kidneybohnen oder weiße Bohnen (Dose)
2 EL	Butterschmalz
3 EL	Mehl
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1 Speck abtupfen. In einem großen Topf ca. 1 1/2 Liter Wasser erhitzen und den Speck dazugeben. Etwa eine Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Speck weich ist, dann herausnehmen und beiseitestellen.

2 Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Sauerkraut abtropfen lassen.

3 Kartoffeln und Sauerkraut in die Brühe geben und etwa 20 Minuten bei

mittlerer Hitze garen lassen. Bohnen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

4 In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und glasig andünsten. Mehl einrühren und anschwitzen lassen. Mit etwas Brühe aus dem Topf ablöschen, dabei weiter rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Die Mehlschwitze in den Eintopf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

5 Speck in mundgerechte Stücke schneiden. In die den Eintopf geben und alles noch mal 3 Minuten köcheln lassen.

Info

Nicht nur in Slowenien, auch im benachbarten Triest kennt man Jota. Das Rezept ist tatsächlich schon rund 500 Jahre alt. Das Gericht entstand wahrscheinlich als Resteessen, denn etwas Bohnen, Kraut und Kartoffeln - die Hauptbestandteile dieses Eintopfs - hatte man damals in jedem Haushalt. In Ljubljana variiert man Jota heute allerdings. Statt Speck oder Rippchen nimmt man hier gerne auch mal die heimischen Kranjska-Klobasa-Würste.

Erfrischung gefällig?

Wenn die Sonne vom Himmel brennt, dann steigt auch die Lust auf ein erfrischendes Eis. Statt die immer gleichen Sorten in der Eisdiele auszuwählen, kann man die kalte Köstlichkeit auch ganz einfach selber machen und hat so einen Vorrat zu Hause, auf den man jederzeit zugreifen kann. Dafür braucht man nicht viele Zutaten und Hilfsmittel.

Für sechs Eis am Stiel des Ananas-Fruchtsaftseises schälst du 300 g frische Ananas und schneidest sie in kleine Würfel. Lege die Fruchtwürfel für eine Stunde ins Gefrierfach. Presse eine frische Zitrone aus. Gib den Saft mit 2/3 der Ananaswürfel und 150 ml rotem Fruchtsaft in einen Mixer. Püriere alles, bis eine weiche Masse entsteht. Füge die restlichen Ananaswürfel dazu und mische sie unter die Masse. Fülle alles in Eis am Stiel-Förmchen und stelle sie ins Gefrierfach. Stecke nach 30 Minuten in jedes Förmchen einen Holzstab und stelle alles für mindestens vier Stunden ins Gefrierfach, besser noch über Nacht.



Spannender Lesestoff

Endlich Sommerurlaub und die Koffer sind schon gepackt? Wir haben einen spannenden Buchtipp, der garantiert noch ins Gepäck passt.

Vor den dänischen Erbseninseln soll ein umstrittener Windpark gebaut werden. Als die Umwelt-Aktivistin Anna plötzlich verschwindet, nimmt Lennart Ipsen, Leiter der Bornholmer Kripo, die Ermittlungen auf. Diese führen ihn auch auf die kleine Nachbarinsel Christiansø. Als ein heftiger Sturm aufzieht, sitzt er dort fest und sticht mit seinen Ermittlungen in ein Wespennest.

Michael Kobr „Sturm über Christiansø“
400 Seiten, 25 Euro



Sternschnuppen

Immer Mitte Juli bis Ende August zieht ein Meteorstrom über den nächtlichen Himmel und hinterlässt einen wahren Sternschnuppenregen. Die Perseiden, wie der Strom heißt, sind benannt nach dem Sternbild Perseus, aus dessen Richtung die Sternschnuppen zu entspringen scheinen. Sie entstehen, wenn die Erde die Staubschweif des Kometen 109P/Swift-Tuttle kreuzt. Dann erzeugen die verglühenden Staubeilchen ein besonderes Leuchten. In diesem Jahr sind vorraussichtlich in der Nacht vom 12. auf den 13. August die meisten Sternschnuppen zu sehen.



STREAMING



Snack vs. Chef

In der skurrilen Reality-Serie versuchen 12 Küchenchefs Kult-Süßigkeiten nachzumachen und dabei auch noch ihre eigenen, von Klassikern inspirierten Snacks zu kreieren. Dem Sieger winken 50.000 Dollar Preisgeld.



Scan mich!

Grill richtig reinigen

Der Duft von frisch Gegrilltem gehört zum Sommer. Weniger beliebt sind dagegen eingebrannte Fettrückstände und verkohlte Marinaden auf dem Grillrost. Dabei ist die regelmäßige Reinigung des Grills nicht nur eine Frage der Optik, sondern auch der Hygiene und des Geschmacks.

WARUM SOLLTE MAN DEN GRILL REINIGEN?

Beim Grillen tropfen Fett, Fleischsäfte und Marinaden auf Rost, Brenner oder Kohle. Werden diese Rückstände nicht entfernt, können sie beim nächsten Grillabend verbrennen und unangenehme Aromen entwickeln. Zudem können sich Fettablagerungen entzünden und gefährliche Stichflammen verursachen. Ein sauberer Grill sorgt für bessere Grillergebnisse, verlängert die Lebensdauer des Geräts und verhindert Rostbildung sowie Materialschäden.

SO REINIGT MAN DEN GRILL RICHTIG

Die beste Zeit für die Reinigung ist direkt nach dem Grillen. Die Restwärme hilft dabei, Fett und Speisereste zu lösen. Zunächst werden grobe Verschmutzungen mit einer Grillbürste entfernt. Anschließend kann der Rost in warmem Wasser mit Spülmittel eingeweicht werden. Hartnäckige Verkrustungen lassen sich mit einem Schwamm oder Schaber lösen. Ein bewährter Trick: Den Grill nach dem Grillen für einige Minuten auf höchster Stufe beziehungsweise mit geschlossenem Deckel stark erhitzen. Dabei verbrennen viele Rückstände zu Asche, die sich anschließend leicht abbürsten lässt.

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN GAS- UND HOLZKOHLEGRILL

Beim Holzkohlegrill liegt das Hauptaugenmerk auf der Entfernung von Asche und Kohleresten. Diese sollten erst nach vollständigem Auskühlen entsorgt werden. Da Asche Feuchtigkeit anzieht, kann sie langfristig Rost verursachen. Die Grillwanne sollte daher regelmäßig ausgefegt und mit einem feuchten Tuch ausgewischt werden.

Gasgrills benötigen etwas mehr Aufmerksamkeit. Neben dem Rost sollten auch Brenner, Flammbleche und Fettauf-

fangschalen regelmäßig gereinigt werden. Fettablagerungen können die Gaszufuhr beeinträchtigen und zu ungleichmäßigen Flammen führen. Die Brenneröffnungen sollten vorsichtig mit einer weichen Bürste gesäubert werden. Die Fettauffangschale sollte nach mehreren Einsätzen geleert werden, um Fettbrände zu vermeiden.

WELCHE REINIGUNGSHELFER GIBT ES?

Für die Grillreinigung stehen zahlreiche Hilfsmittel zur Verfügung. Besonders beliebt sind Edelstahlbürsten, Reinigungsschwämme, Kunststoffschaber und spezielle Grillreiniger. Letztere lösen selbst hartnäckige Verkrustungen, sollten aber gemäß Herstellerangaben verwendet werden. Wer auf Chemie verzichten möchte, kann auf Hausmittel zurückgreifen. Natron und Backpulver lösen Fett und Verkrustungen, Essig wirkt gegen Verschmutzungen und Gerüche. Auch eine halbierte Zwiebel eignet sich zum Reinigen eines noch warmen Rosts: Ihre Inhaltsstoffe helfen beim Lösen von Rückständen und hinterlassen einen angenehmen Duft.

RICHTIGEN ZEITPUNKT VERHECKT?

Wer den richtigen Zeitpunkt verpasst hat, kann dennoch ganz entspannt bleiben. Der Rost lässt sich leicht reinigen, wenn man eine alte Zeitung auf und unter den Rost legt, diese mit Wasser besprüht und zwei Stunden liegen lässt. Danach kann man mit zusammengeknüllter Alufolie ganz einfach die Reste beseitigen. Nun den Rost mit Sonnenblumenöl einreiben und schon strahlt er wieder fast wie neu.

SIEHT GUT AUS... SCHMECKT AUCH GUT!





Das schmeckt nach Urlaub

JETZT GEHEN DIE SINNE AUF REISEN... DER GERUCH UND GESCHMACK DIESER SPEISEN BEAMT UNS IN FERNE LÄNDER.

Die kleine Taverne in Griechenland, der bunte Markt in Istanbul oder die lange Tafel irgendwo am Mittelmeer... Urlaubserinnerungen sind oft mit bestimmten Gerüchen und Geschmäckern verbunden. Wir versuchen, das Feriengefühl auf den Teller zu bringen und die Sinne auf eine Reise nach Italien, in die Türkei, nach Griechenland, Spanien oder Kroatien zu schicken. Und selbst, wenn du noch niemals diese Länder bereist hast, fangen diese Gerichte doch ein Stück Lebensgefühl ein.

Türkische Pide

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min. + Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: normal

500 g	Mehl
1 Pck.	Trockenhefe
1 TL	Zucker
1 1/2 TL	Salz
3 EL	Olivenöl

Für die Füllung:

400 g	Rinder- oder Lammhack
1–2	Knoblauchzehen
je 1	Zwiebel, rote Paprika
1 EL	Tomatenmark
150 g	gehackte Tomaten
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1/2 TL	Kreuzkümmel
	Salz, Pfeffer, Pul Biber
150 g	geriebener Gouda

Zum Bestreichen:

1	Eigelb
1 EL	Milch oder Joghurt

1 Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. 2 EL Olivenöl und 280 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. eine Stunde gehen lassen.

2 Hackfleisch in einer Pfanne mit restlichem Öl anbraten. Knoblauch, Zwiebel und Paprika fein hacken, dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark, gehackte Tomaten, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Pul Biber dazugeben. Alles ca. 5–8 Minuten einkochen lassen.

3 Teig in 4 Stücke teilen. Jedes Stück oval ausrollen. Füllung in die Mitte geben, dabei einen Rand frei lassen. Seiten leicht nach innen klappen und die Enden zusammendrücken, sodass die typische Schiffchenform entsteht. Mit Käse bestreuen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eigelb mit Milch oder Joghurt verrühren und die Teigländer damit bestreichen. Die Pide ca. 15–20 Minuten backen.



Spanische Paella

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Hähnchenschenkel oder Hähnchenbrust
	Salz, Pfeffer
3–4 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	rote Paprika
2	Tomaten
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 Prise	Safran oder Kurkuma
300 g	Paella-Reis/Rundkornreis
800 ml	Hühnerbrühe
150 g	Erbsen
je 200 g	Garnelen, Calamari-Ringe, Muscheln

1 Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch anbraten, bis es außen Farbe bekommen hat. Es muss noch nicht komplett durch sein. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika in Würfel

schneiden. Alles in die Pfanne geben und einige Minuten anschwitzen. Tomaten würfeln und mit Paprikapulver und Safran oder Kurkuma dazugeben. Alles kurz einkochen lassen, bis es leicht sämig wird.

3 Reis ungewaschen in die Pfanne geben und 1–2 Minuten mitrösten. Dann das Hähnchen wieder dazugeben. Heiße Hühnerbrühe angießen. Alles einmal vorsichtig verteilen, dann nicht mehr ständig umrühren. Bei Paella soll der Reis unten leicht ansetzen und eine schöne Kruste bilden.

4 Erbsen dazugeben. Die Paella ca. 18–22 Minuten offen köcheln lassen. Nach etwa 10–12 Minuten Garnelen, Calamari-Ringe und Muscheln oben auf die Paella legen. Nicht zu wild rühren. Wenn Flüssigkeit fehlt, vorsichtig etwas heiße Brühe nachgießen. Die Paella ist fertig, wenn der Reis gar ist und die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen wurde. Paella 5 Minuten ruhen lassen, dann servieren.



Kroatische Ćevapčići vom Grill

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g Rinderhack
300 g Lammhack
je 2 Zwiebel, Knoblauchzehen
 Salz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
je 1/2 TL Paprikapulver (scharf),
 Natron
1 TL Ajvar

1 Eine Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein reiben. Mit dem Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Natron, Ajvar und 2 EL Mineralwasser in eine Schüssel geben. Alles mindestens 5 Minuten kräftig verkneten. Das ist wichtig, damit die Masse bindet und die Ćevapčići später nicht auseinanderfallen.

2 Danach die Masse abdecken und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, kaltstellen. Anschließend aus der Masse kleine längliche Rollen formen. Ideal: 8–10 cm lang und 2–3 cm dick. Die Hände leicht anfeuchten, dann klebt es weniger.

3 Grill auf mittlere bis hohe direkte Hitze vorheizen. Rost leicht einölen. Ćevapčići auflegen und rundherum grillen. Insgesamt ca. 8–10 Minuten garen, dabei regelmäßig wenden. Sie sollen außen schön gebräunt sein und innen komplett durchgegart. Zweite Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und mit den heißen Ćevapčići servieren. Sehr gut dazu passt auch Krautsalat, Gurken-Tomaten-Salat, Pommes oder Djuvec-Reis.



Italienische Pizza mit Se...

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + Gehzeit

Schwierigkeitsgrad: normal

500 g Weizenmehl, Typ 550
3 g Trockenhefe oder
 10 g frische Hefe
1 TL Zucker
2 TL Salz
2 EL Olivenöl
Für den Belag:
150–200 g Serranoschinken
250–300 g passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
 Salz, Pfeffer, Oregano
250 g Mozzarella
80–100 g Rucola
60–80 g Parmesan, gehobelt

1 Mehl, Hefe, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. 300 ml lauwarmes Wasser und Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Das dauert etwa 8–10 Minuten. Der Teig soll weich und elastisch



Prosciutto und Rucola

sein, aber nicht komplett an den Händen kleben. Abgedeckt mindestens 1–2 Stunden gehen lassen. Noch besser: über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Dadurch wird der Teig aromatischer und lässt sich dünner ausziehen.

2 Passierte Tomaten mit gepresstem Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren. Backofen so heiß wie möglich vorheizen, ideal sind 250–280 °C Ober-/Unterhitze. Wenn du einen Pizzastein oder Piz-zastahl hast: diesen mit vorheizen.

3 Teig in 4 Portionen teilen und jeweils sehr dünn ausrollen oder mit den Händen ausziehen. Jede Pizza dünn mit Tomatensoße bestreichen. Mozzarella darauf verteilen. Dann im sehr heißen Ofen backen: auf Piz-zastein: ca. 6–9 Minuten, auf Backblech: ca. 10–14 Minuten. Schinken, Rucola und Parmesan erst nach dem Backen auf der Pizza verteilen.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

2 Auberginen

Salz, Pfeffer

3–4 Kartoffeln

1–2 EL Olivenöl

Für die Hackfleischsoße:

500 g Rinderhack

1–2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark

400 g gehackte Tomaten (Dose)

1 TL Oregano

1/2 TL Zimt

1 Lorbeerblatt

500 ml fertige Béchamelsoße

70 g geriebener Käse

1 Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und ca. 15–20 Minuten ziehen lassen. Danach mit Küchenpapier trocken tupfen. Kartoffeln schä-

Griechische Moussaka

len und in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Kartoffeln und Auberginen mit etwas Öl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 15–20 Minuten vorgaren.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und anschwitzen. Hackfleisch dazugeben und kräftig anbraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Dann gehackte Tomaten, Oregano, Zimt, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles ca. 20–30 Minuten köcheln lassen.

3 Eine Auflaufform leicht einfetten. Kartoffelscheiben, Hackfleischsoße, Auberginenscheiben, Béchamelsoße und geriebenen Käse in die Form schichten. Moussaka bei 180 °C Ober-/Unterhitze 40–45 Minuten backen. Nach dem Backen 10–15 Minuten ruhen lassen. Andernfalls läuft die Moussaka beim Anschneiden auseinander.



August

In den warmen Hochsommertagen reifen jetzt viele Gemüsesorten.

Saisonal. Regional. Lecker.

Gemüse, das frisch vom Feld oder aus dem Garten auf den Tisch kommt, ist ein Versprechen auf Frische, Geschmack und Nachhaltigkeit. Im August quillt der Garten über vor reifem Gemüse, denn jetzt ist Hochsaison und wir können uns über Blumenkohl, Paprika, Auberginen oder Kartoffeln freuen. Jetzt sind nicht nur die Tomaten reif, sondern auch Mangold. Das besondere Blattgemüse passt perfekt zu Hähnchen und bildet so die Grundlage für ein asiatisch angehauchtes Gericht.

Glasnudeln mit Hähnchen und Mangold

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

je 500 g	Hähnchenbrustfilet, Mangold
je 1	Knoblauchzehe, Zwiebel, Chilischote
3 EL	Rapsöl
2 EL	Currypaste
je 1 Msp.	Currypulver, Kreuzkümmelpulver
50 ml	Sojasoße
1 Pck.	Glasnudeln
	Salz, Pfeffer

1 Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mangold putzen, waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen schneiden. Stiele in Stücke, Blätter in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.

Chilischote putzen, Kerne entfernen und in feine Stücke schneiden.

2 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Fleisch dazugeben und bei großer Hitze unter Rühren 5–8 Minuten anbraten, bis es schön angebräunt ist. Fleisch herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben. Mangoldstiele kurz anbraten. Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und glasig andünsten. Mangoldblätter dazugeben und andünsten. Currypaste, Chili, Kreuzkümmel und Curry dazugeben. Mit Sojasoße ablöschen. Fleisch zum Gemüse geben, vermischen und noch mal 2–3 Minuten garen lassen.

3 Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und mit in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und Salz und Pfeffer abschmecken.

Übrigens

Mangold (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*) stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und zählt zu den ältesten Kulturpflanzen Europas. Bereits die alten Griechen und Römer schätzten das Blattgemüse, das mit der Zuckerrübe verwandt ist. In der mediterranen Küche wird Mangold bis heute vielseitig verwendet, etwa in Suppen, Gemüsepfannen, Quiches, Aufläufen oder als Füllung für Teigtaschen. Doch auch in der türkischen, italienischen und nahöstlichen Küche zählt er zu den beliebten Zutaten. Seine Blätter liefern reichlich Vitamin K, C und A sowie Magnesium und Eisen.

Mangold sollte allerdings nur in Maßen gegessen werden. Sein Gehalt an Oxalsäure und der Gehalt an Nitrat, aus dem sich unter ungünstigen Bedingungen Nitrit bilden kann, können empfindliche Menschen beeinträchtigen.

Wusstest du, dass...

Glasnudeln natürlich nicht aus Glas sind? Sie bestehen eigentlich nur aus Stärke und Wasser. Glasnudeln findet man oft in der ostasiatischen Küche. Sie sind schnell zubereitet und müssen nicht gekocht werden. Es reicht, sie mit heißem Wasser zu übergießen. Sie werden dann fast durchsichtig – fast wie Glas.

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.

Diesen Monat haben wir einen ganz besonderen Gaumenschmaus herausgesucht. Die Sauce Rouille reicht man in Frankreich eigentlich als Dip auf geröstetem Brot zur Fischsuppe Bouillabaisse. Die leckere Knoblauch-Safran-Mayonnaise schmeckt aber auch zu gegrilltem Fisch oder Gemüse. Doch auch zu allem anderem, was man noch auf dem Grill zubereiten kann, passt sie hervorragend. Denn die feinen Aromen der Sauce Rouille heben den kräftigen Fleischgeschmack richtig gut hervor.

Sauce Rouille

Für 4–8 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

1	gekochte Pellkartoffel
3	Knoblauchzehen
2 EL	Fischfond
1 Msp.	Piment d'Espelette oder Chiliflocken
	Salz, Pfeffer
Msp.	Safran (gemahlen)
1	Eigelb
125 ml	Rapsöl
1 TL	Tomatenmark

- 1 Kartoffel schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauchzehen schälen, fein pressen und zur Kartoffel geben. Fischfond dazugeben und alles gut vermischen.
- 2 Kartoffel-Knoblauchmus mit Piment d'Espelette oder Chiliflocken, Safran, Salz und Pfeffer abschmecken. Eigelb dazugeben und vermischen, bis eine homogene Masse entsteht.
- 3 Nach und nach das Öl dazugeben und mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. Tomatenmark einrühren und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.



TIPP

Wem Gurkensalat oft zu wässrig ist, kann die Gurkenscheiben nach dem Schneiden auch in ein Sieb geben, mit etwas Salz bestreuen und 10–15 Minuten abtropfen lassen. So wird überschüssiges Wasser aus den Gurken gezogen. Wer das Steak medium rare liebt, lässt es im indirekten Bereich liegen, bis es eine Kerntemperatur von 53–56 °C hat. Medium wird es bei einer Temperatur von 56–59 °C.

Steak mit Sauce Rouille, Gurkensalat und Kartoffelwedges

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

4 Rumpsteak à ca. 250 g
Salz

Für die Kartoffelwedges:

700 g festkochende Kartoffeln

4 EL Olivenöl

je 1 TL Paprikapulver (edelsüß)

Paprikapulver (geräuchert)

Salz

Für den Gurkensalat:

je 2 Salatgurken,

Knoblauchzehen,

rote Zwiebeln

1 Bund Dill

4 EL Apfelessig

1 EL Zucker

2 EL Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

Zutaten für die Soße siehe Seite 22

1 Steaks 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Steaks abtupfen, Fettränder einschneiden und salzen. Grill anheizen.

2 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen, abtrocknen und in gleich große Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Öl, Paprikapulver und Salz darüber geben und umrühren, bis alle Kartoffeln damit bedeckt sind. Im Ofen für etwa 30–35 Minuten backen, bis die Kartoffeln knusprig sind.

3 Gurken waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Dill waschen, tro-

cken schütteln und hacken. In einer Schüssel Essig, Zucker, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Gurkenscheiben, Knoblauch und Zwiebeln dazugeben, alles vermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

4 Steaks bei direkter Hitze je Seite 1–2 Minuten scharf anbraten. Im indirekten Bereich des Grills ziehen und dort bis zum gewünschten Gargrad liegen lassen.

5 Für die Zubereitung der Sauce Rouille siehe Seite 22.

6 Fleisch vom Grill nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, dann in Streifen schneiden. Mit Kartoffelwedges und Gurkensalat auf Teller anrichten und die Sauce Rouille dazugeben.

Ganz schön cool

Kühlung früher und heute



Was heute oftmals selbstverständlich ist, fällt uns meist erst dann auf, wenn es plötzlich nicht mehr funktioniert. Der Kühlschrank zum Beispiel. Wer schon einmal mitten im Sommer einen Defekt am Kühlschrank hatte, weiß genau, was ich meine. Dabei gab es über viele Jahrhunderte Zeiten, in denen es alles andere als selbstverständlich war, Lebensmittel dauerhaft kühl zu lagern und sie so vor dem schnellen Verderb zu schützen.

JAHRHUNDERTELANGE ENTWICKLUNGSGESCHICHTE

Wenn wir einmal überlegen, welches Chaos ein kaputter Kühlschrank in unserem Haushalt anrichten kann, dann können wir uns vielleicht vorstellen, welche Folgen ein Ausfall der Kühlung in einem Lebensmittelgeschäft, wie z.B. einer Fleischerei hätte. Hinter der Selbstverständlichkeit, Lebensmittel jederzeit kühl aufbewahren zu können – ob zu Hause oder in den großen Kühlanlagen des Lebensmittelhandels – steckt eine jahrhundertelange Entwicklung. Bleiben wir einmal bei dem Lebensmittel, mit dem ich mich am liebsten beschäftige: dem Fleisch.

KÜHLUNG IM WANDEL

Hier zeigt sich besonders deutlich, wie anders die Verhältnisse früher waren. Fleisch war nicht wie heute täglich und in großen Mengen verfügbar und schon gar nicht für jeden erschwinglich. Das lag zum einen daran, dass Fleisch schon immer zu den wertvollsten Lebensmitteln gehörte und zum anderen aber auch daran, dass es schnell verdorbt und ohne ausreichende Kühlmöglichkeiten kaum länger gelagert werden konnte.

Deshalb wurde früher überwiegend im Winter geschlachtet. Die Monate von November bis Ende Februar galten als die beste Zeit dafür. Ein großer Teil des Fleisches wurde zeitnah verzehrt. Was länger halten sollte, wurde gesalzen, geräuchert oder sauer eingelegt. Ansonsten wurde meist nur so viel geschlachtet, wie auch kurzfristig verkauft oder verbraucht werden konnte. Eine Lagerhaltung „auf Vorrat“, wie wir sie heute kennen, war kaum möglich.

EISGEWINNUNG AUS DER NATUR

Dass frisches Fleisch kühl gelagert werden muss, damit es nicht verdorbt, wussten die Menschen damals natürlich schon. Deshalb begann man, im Winter Eis von Seen und Teichen zu sägen und in sogenannten Eiskellern einzulagern. Noch früher nutzte man dafür natürliche Höhlen. In diesen gut isolierten Räumen, die oft tief im Erdreich lagen, hielt sich die Kälte über viele Monate. Damit war der Grundstein für die späteren Kühlhäuser gelegt.

Im 19. Jahrhundert nahm die Entwicklung dann richtig Fahrt auf. Bereits zu Beginn der 1800er Jahre wurden die theoretischen Grund-

lagen moderner Kältemaschinen geschaffen. Im Jahr 1834 erhielt Jacob Perkins das Patent auf die erste funktionierende mechanische Kältemaschine. Rund zwanzig Jahre später entstanden die ersten kommerziellen Eisfabriken, in denen künstlich Eis hergestellt wurde.

BAHNBRECHENDE ENTWICKLUNG

Danach ging es rasant weiter. Es entstanden die ersten gekühlten Eisenbahntransporte, wodurch verderbliche Waren über weite Strecken transportiert werden konnten. Schlachtungen mussten nun nicht mehr in jedem Dorf stattfinden, sondern konnten an zentralen Orten erfolgen. Dadurch wurde es deutlich einfacher, mehr Menschen mit Fleisch zu versorgen.

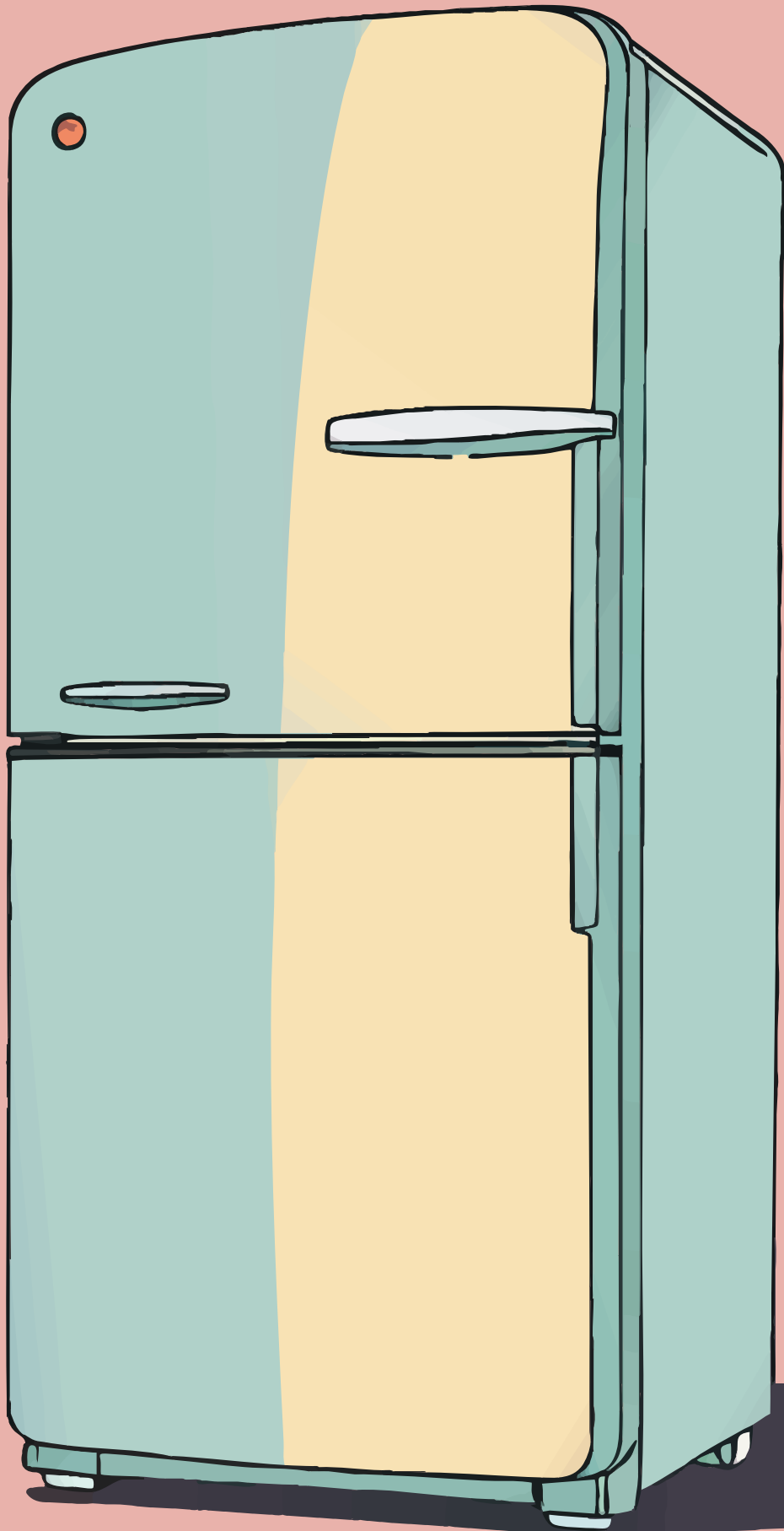
Einen weiteren Meilenstein setzte Carl von Linde. Er entwickelte in den 1870er Jahren leistungsfähige Kältemaschinen für den industriellen Einsatz und machte die künstliche Kühlung wirtschaftlich nutzbar. Zwischen 1913 und 1930 hielten dann die ersten Kühlschränke Einzug in die Haushalte. Auch in Metzgereien wurden zunehmend Kühltheken und moderne Kühlräume eingesetzt. Ab den 1950er Jahren wurde die Kühltechnik schließlich auch für den Transport per Lkw immer weiter verbessert. Heute verfügen wir über digital überwachte und computergesteuerte Kühlanlagen, die nicht nur die Temperatur, sondern auch Luftfeuchtigkeit und Luftzirkulation präzise regeln.

Unsere eigene Geschichte zeigt also: Natürlich ist es mehr als ärgerlich, wenn der Kühlschrank plötzlich den Dienst verweigert. Allerdings haben unsere Vorfahren viele tausend Jahre ohne moderne Kühltechnik gelebt. Vielleicht buddeln wir beim nächsten Kühlschrankdefekt einfach ein Loch im Garten und lagern unsere Lebensmittel dort. Oder wir suchen uns eine Höhle und kleiden sie mit Eis aus. Das Eis künstlich herstellen können wir ja schließlich inzwischen.

GESCHICHTE DER KÜHLUNG

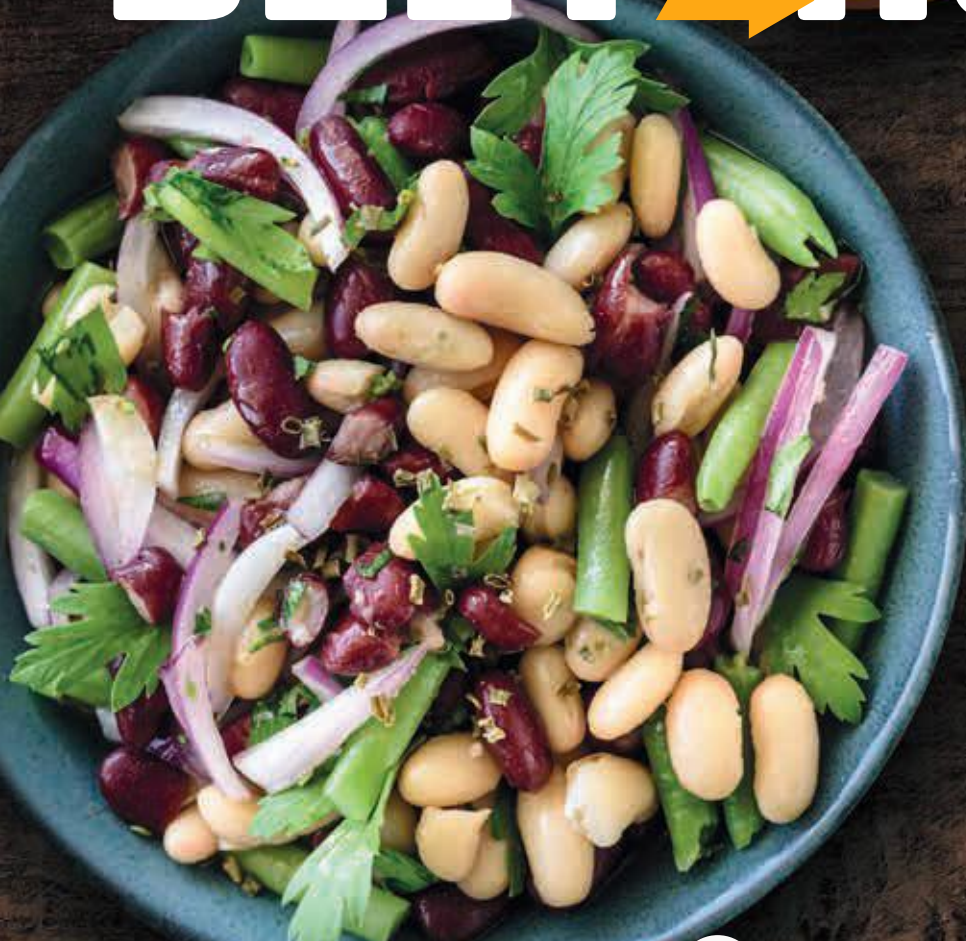
Aber Spaß beiseite. Die Geschichte der Kühlung zeigt, wie schnell aus einer technischen Neuerung etwas wird, das wir uns aus unserem Alltag gar nicht mehr wegdenken können. Besonders im Fleischerhandwerk wäre ohne zuverlässige Kühlung vieles von dem, was heute selbstverständlich ist, überhaupt nicht möglich.

Vielleicht ist es deshalb gar nicht verkehrt, sich ab und zu bewusst zu machen, welcher Aufwand früher nötig war, um Fleisch frisch zu halten. Da haben wir es heute deutlich bequemer. Und wenn beim nächsten Grillabend das perfekt gekühlte Steak auf dem Rost landet, darf man ruhig kurz daran denken, dass unsere Vorfahren dafür vermutlich erst einmal einen Eiskeller hätten füllen müssen. Danach darf man sich dann ganz dem Genuss widmen.



Unsere
carneo-
Fleischer-
meisterin
Anja ist
sehr froh,
im heutigen
„Kühlschrank-
zeitalter“ zu
leben...

KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM! BLITZKÜCHE



Drei-Bohnen-Salat



Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g grüne Stangenbohnen
1 rote Zwiebel
1/4 Bund Petersilie
je 400 g Kidneybohnen (Dose),
weiße Bohnen (Dose)

Für das Dressing:
je 75 ml Olivenöl, Apfelessig
1/2 TL Thymian
1 EL Honig
1 1/2 TL Senf
Salz, Pfeffer

1 Stangenbohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. In einen Topf mit kochendem Salzwasser ge-

ben und für 10–15 Minuten kochen, bis sie gar sind. Abschrecken und beiseitestellen.

2 Zwiebel schälen, vierteln und in Stifte schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3 Kidneybohnen und weiße Bohnen in ein Sieb geben und gründlich abspülen. Grüne Bohnen, Zwiebeln, Kidneybohnen und weiße Bohnen in eine Schale geben.

4 Olivenöl, Apfelessig, Thymian, Honig und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter das Gemüse heben. Mit Petersilie bestreuen.



Geröstetes Brot mit Guac

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: einfach

8 Scheiben Bacon
4 Eier
Salz, Pfeffer
4 Scheiben Bauernbrot
1 Msp. Chilipulver oder -flocken

Für die Guacamole:
2 reife Avocados
je 1 rote Zwiebel,
Knoblauchzehe, Limette
Salz, Pfeffer

1 Bacon in eine Pfanne legen und bei mittlerer Temperatur 3–4 Minuten pro Seite braten, bis er knusprig ist. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Danach warm stellen.



Guacamole, Bacon und Spiegelei

- 2 Eier in der Pfanne aufschlagen und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bauernbrot im Toaster anrösten.
- 3 Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslöfeln und in einer Schale gut zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Limette auspressen und den Saft auffangen.
- 4 Zwiebel und Knoblauch zur Avocado geben und alles vermischen. Limettensaft dazugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Auf dem Brot die Guacamole verteilen, mit jeweils einem Spiegelei belegen und mit Chiliflocken bestreuen. Dazu den Speck reichen.

Gebackene Süßkartoffeln mit Hackfleisch-Tomaten-Füllung

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + Backzeit

Schwierigkeitsgrad: einfach

500 g	Rinderhackfleisch
4	Süßkartoffeln
2	Tomaten
1	Zwiebel, Knoblauchzehe
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Chiliflocken

- 1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln waschen, trocknen und mit einer Gabel rundum mehrmals einstechen. Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und ca. 45 Minuten backen, bis sie weich sind.

- 2 Tomaten waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

- 3 In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und unter Rühren glasig andünsten. Hackfleisch dazugeben und anbraten. Tomaten und die Hälfte der Frühlingszwiebeln zum Hack geben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Bei mittlerer Temperatur ca. 8 Minuten köcheln lassen.

- 4 Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, längs halbieren, mit der Hackmischung belegen und mit Frühlingszwiebeln garnieren.



LECKERE
PINSELARBEIT!

MIT TOP-QUALITÄT
VON DEINEM FLEISCHER!

