

BEEF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS

**Reingelegt,
du Huhn!**

SO WIRD IHR
GRILLHÄHNCHEN
MEGASAFTIG

**DIE COOLSTEN
MESSER DER WELT**
RICHTIG GUT ABSCHNEIDEN
MIT LEDER, VINYL UND BETON

WÄRMFLASCHEN
FÜR MÄNNER
**Die neuen Gins
und Rotweine**

12 € ■ 1 / 2022
ÖSTERREICH 13,40 €, SCHWEIZ 20 SFR,
LUXEMBURG 13,40 €, BELGIEN 13,40 €,
ITALIEN 14,80 €, SPANIEN 14,80 €,
HOLLAND 13,40 €



**Das ist echt
der Hammer!**
Eine Rinderwade,
zwei Kilo schwer:
unser Grillmenü
zum Ausklappen

Das grillt man nur
scheibchenweise:
Miyazaki-gyu, das
teuerste Rindfleisch
Japans

FEUERABEND!

**Wir grillen mit Ihnen durch dick und dünn: Es gibt
mächtigste Braten und feinste Japan-Steaks**





Nicht überall sind Kutteln
selbstverständlich – in BEEF!
aber schon, siehe ab Seite 100



Mein Kutteldefizit

Ich muss Ihnen ein Geständnis machen: Ich habe in meinem ganzen Leben noch nie selber Kutteln zubereitet. Gegessen habe ich sie schon oft. Und vor allem gerne, sehr gerne. Das erste Mal

auf Sizilien, da war ich noch ein Kind, auf einer Reise mit meinen Eltern. Später dann eigentlich immer, wenn sich die Gelegenheit ergab. Oft in Spanien, manchmal in Süddeutschland, einmal sogar Kutteln vom Schaf in Griechenland.

Für mich als gebürtigen Berliner, der dort auch aufgewachsen ist, sind Kutteln keine Selbstverständlichkeit. Die deutsche Hauptstadt ist ja nicht gerade für eine besonders gewiefte und hochwertige Traditionsküche bekannt und Kutteln sind in Berlin etwa so häufig wie freundliche Taxifahrer, saubere Spielplätze oder bezahlbare Parkplätze in der Nähe des Ku'damms. Aber ich schweife ab. Eigentlich wollte ich nur sagen, dass ich mein Kutteldefizit demnächst ausgleichen will. Dazu werde ich das Rezept auf Seite 104 verwenden, einen Metzger, der mir ausreichend qualitativ hochwertigen, bereits gesäuberten Pansen verkauft, habe ich schon gefunden. Ich freue mich darauf.

Liebe Leser und Leserinnen, sollten Sie zu all jenen gehören, die mir in Sachen Kutteln voraus sind, dann könnten Sie mich an Ihren Erfahrungen teilhaben lassen.

Vielleicht schicken Sie mir ein Rezept oder ein paar Tipps oder ein Foto von Ihrem letzten Kuttel-Kochen?

Ich würde mich freuen.

Jan Spielhagen

Wie gefällt Ihnen diese BEEF!-Ausgabe?
Bitte schreiben Sie mir an spielhagen@beef.de
oder über facebook.com/beef.de,
oder twittern Sie @JanSpielhagen



12 VIVA MÉXICO!

Haben Sie den traditionsreichen mexikanischen Pox, einen Brand aus Mais, Zuckerrohr und Weizen, mal probiert? Wir schon!

S. 6 Wie schmeckt Nilpferd?

S. 11 Schwartenchips herstellen
S. 13 Torsten Jonas züchtet Pilze

03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86

S. 3 Editorial

S. 8 Alles zum Fledermaus-Steak

S. 14 Männer-Spielzeug



10 MÄNNERTRÄUME

Was Kerle wirklich wollen: Grills, Drinks, Sweets, Messer... und Bücher. Letztere aber nur, wenn sie von „Dry Aging“ handeln



24 SKREI VOR GLÜCK

Der Skrei, Norwegens Kabeljau mit dem unvergleichlich mageren Fleisch, hat jetzt Saison



68 DER ABSOLUTE HAMMER

Wir wissen, wo er hängt: Unser Grillstück zum Ausklappen ist der Beef-Hammer von der Färse



62 WINTER-FREUDEN

18 kraftvolle Rotweine für lange Abende vor dem Kamin

86 GOLDENER SCHNITT

Messermacher Roland Lannier fertigt die spektakulärsten Klingen Frankreichs



38 VOLLTREFFER

Hier schießt der Chef noch selbst: Mit Spitzenkoch Markus Sämmer auf der Jagd nach Gamsen – und Abenteuern am Smoker



30 ERLEUCHTUNG INKLUSIVE

Wir grillen Miyazaki-Beef, das feinste Wagyu Japans, auf echter Binchotan-Kohle



56 JUNGER SCHWEDE!

Service aus Schweden kann nicht nur Ikea: Die Stockholmer Metzgerei von Tolga Ünal erfüllt auch ausgefallenste Kundenwünsche

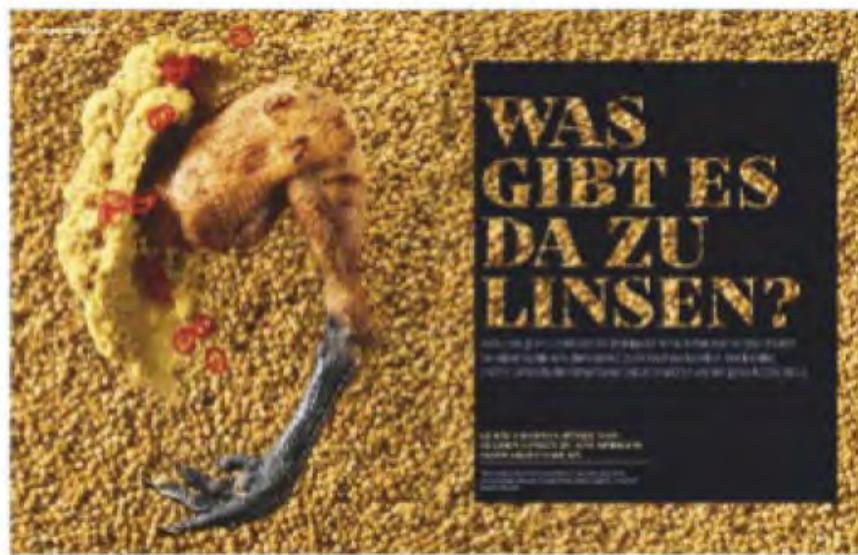
82 ZEHNE ZEIGEN

Dürfen wir vorstellen: zehn neue, außergewöhnliche Gins, für die Mutter Natur den Wacholder überhaupt nur erfunden hat



48 PRALLES VERGNÜGEN

Brining, das ausgiebige Einlegen in Lake, schützt Geflügel, Fisch oder Schwein vor schnellem Austrocknen

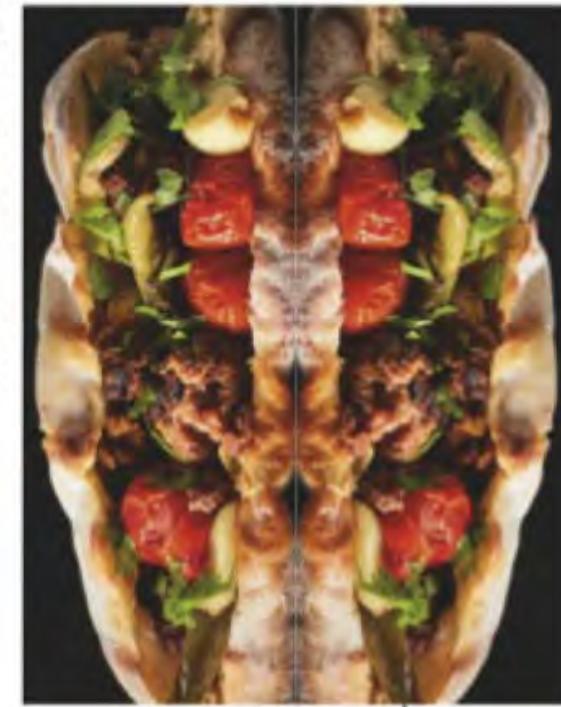


92 IN HÜLSE UND FÜLLE

Da möchte man sich gleich dazulegen: Wir servieren Linsen, etwa mit Schwarzfußhuhn und Duroc-Bratwurst

154 UNSER LIEBTESTES FOODPAIRING

Fleisch und Teig sind ein Traumpaar, etwa Gyros in Filohülle oder Tacos mit Schweinekeule



170 KEIN FLEISCH MEHR!

Er und Sie kommen zu Jahresbeginn auf absurde Ideen



122 FÜR ECHTE TOPFGELDJÄGER

Diesmal lassen wir Sie schmoren – und zwar sieben deftige Klassiker von Lammschulter bis Ochsenbacke

S. 168 Leserreaktionen

87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170



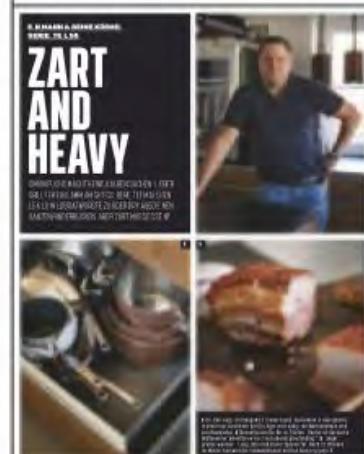
S. 106 Impressum/Fachhändler

100 LEIB-UND-MAGEN-SPEISE

Wir garen Kalbsmägen in Calvados und Cidre mit mediterranen Kräutern. Das delikate Ergebnis: Kuttel-Ragout

116 MÄNNER AN DEN HERD

Guck mal, wer da kocht: Key Account Manager Simon Fuchs aus dem bayrischen Königsdorf zeigt uns seine stylische Küche



148 JETZT ABER!

Genau die richtige Zeit, sich einen Reifeschrank, Beefer oder Grillkurs zu gönnen. Der BEEF!-Store hat geöffnet!

134 GEMÜSE-UNDERDOG

Die unterschätzte Aubergine macht eine Menge mit: Wir grillen, schmoren, brutzeln, braten, füllen und karamellisieren sie



WIR GEBEN UNS DIE KUGEL!

Wir haben nicht nur einen Klub im Hals, sondern gleich fünf: Kartoffel-, Mehl-, Brezen- und sogar Blut-knödel, außerdem Käse. Dazu Zischen w/ Guabsch, Tafelspätzle, Wie-Bierstsalat, Speck und Sauerkraut auf. Kommen Sie ins Rollen!



108 KLOSS 'N' ROLL

Nicht nur eine runde Sache, sondern gleich fünf: Wir rollen Kartoffel-, Mehl-, Brezen- und Blut- knödel (oder auch -klöße), außerdem Klütje

TIERE
ACHTEN

ALLES
AUFESSEN

UMWELT
SCHONEN

MÖLL
VERMEIDEN

GRÜNER WIRD'S NOCH!

Auch in diesem Heft finden Sie wieder unsere neuen Nachhaltigkeits-Rubriken, gekennzeichnet mit grünen Logos



WIE SCHMECKT EIGENTLICH

NILPFERD?

In vielen Regionen Afrikas gelten sie als Delikatesse. Und sogar in Amerika wollte man die Dickhäuter mal in ganz großem Stil wie Fleischrinder züchten

Antike Reliefs aus dem alten Ägypten zeigen, dass man damals schon Flusspferde jagte. Kein Wunder: Ein langsamer Schwimmer, aber bis zu 2,5 Tonnen schwer, ist der Pflanzenfresser eine attraktive Beute – in Unterägypten war er bereits im 4. Jahrhundert ausgerottet. Bis in unsere Zeit werden Hippos wegen ihres Elfenbeins und Fleisches gejagt. So beschreibt der Missionar Homer Bailey, wie vor knapp 100 Jahren Männer in Kenia mit Booten und Gewehren zur Jagd hinausruderten. Als sie ihre Beute ans Ufer brachten, wurden sie dort bereits von einer johlenden Menschenmenge erwartet, die das gigantische Tier zerlegte und teils roh verzehrte. Heute werden die Hippos mit Dynamit und Maschinengewehren gejagt, mit weniger als 130000 Tieren zählen sie zu den bedrohten Arten. Das Fleisch ist recht gut marmoriert, aber ziemlich zäh, weshalb es meist geschmort als Eintopf gegessen wird. Sein Geschmack wird jedoch als mild beschrieben, fast wie Rind – die „New York Times“ pries das Fleisch Anfang der 1920er sogar als „Seekuh-Bacon“. Damals gab es einen Hype um die Tiere, die zu Tausenden in den Sümpfen Louisianas gezüchtet werden sollten. Aber daraus wurde nichts, wie man weiß. Sonst hieße diese Zeitschrift vielleicht nicht BEEF!, sondern HIPPO!

Ist das erlaubt? Nein. Bei uns bekommen Sie nur Happy Hippo Snacks.

Wo gibt's das? In einigen Staaten Zentralafrikas. Aber dann ist das Hippo meistens gewildert.

Noch was? Trinken wir ersatzweise ein Tusker Lager aus Kenia – schmeckt auch ohne Hippo! Erhältlich über bierlinie-shop.de

NÄCHSTE FOLGE: GUGA



ACH WAS, DIESES MESSER WAR ECHT EINE LKW-FEDER?

Achtung, Denkfallen! Mit Black Chili Messern kann man keineswegs nur Pfefferschoten schneiden. Die hochwertigen Klingen tragen ihren Namen vielmehr, weil sie scharf wie Chilis sind. Die Berliner Brüder Florian und Moritz Mez lassen sie von vietnamesischen Familienbetrieben aus dem Carbonstahl ausrangierter Blattfedern und Sägeblätter von Hand schmieden. Besonders scharf macht uns das Kochmesser BAN-TAI-20 mit 20-cm-Klinge (ca. 97 Euro). Schnittig! blackchilimesser.de



WER HILFT MIR MAL?

Das Rezept suchen Sie noch selbst aus, den Rest erledigt der Kenwood Cooking Chef XL. Der Alleskönnner ist jetzt als schwarze Sonderedition zu haben, die mit dem Food-Youtube-Kanal „Sallys Welt“ entstand.

Ab ca. 1400 Euro, sallys-shop.de

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

3200

verschiedene Brotsorten
lassen sich in Deutschlands Bäckereien kaufen.



WAS GIBT ES NEUES AUS LEIPZIG?

Nun, in Leipzig gibt es Allerlei, aber das ist ja nichts Neues. Neu, innovativ und einfach köstlich sind hingegen die Kreationen, die die Destillateure Jan Enno Cöster (l.) und Max Lange in ihrer Leipziger Spirituosen Manufaktur LSM entwickeln: von Aether Dry Gin über Cocuyo Rum und Manufaktur Vodka bis hin zu feinsten Likören. „Bomforzionös!“ („Großartig!“), wie der Leipziger wohl sagen würde. leipziger-spirituosen-manufaktur.de



Floris van Bommel
9th generation shoemaker
since 1734

Floris van Bommel



Brandstores: **Düsseldorf** - Mittelstraße 15, **Hamburg** - Neuer Wall 17, **Köln** - Ehrenstraße 39, **Nürnberg** - Ludwigsplatz 7, **Stuttgart** - Kirchstraße 6

Buy online: www.florisvanbommel.de



MARMOR DES MONATS

BMS* 4 – 6



| CUT | ZEICHNUNG | ZUBEREITUNG | EINKAUF |
|---|---|---|--|
| Wenn Sie das Steak oben mit etwas Fantasie betrachten, dann erkennen Sie, woher es seinen Namen hat: Dank des flügelartigen Fettmusters heißt es „Fledermaus“. | Die Fledermaus wird aus der Rinderkeule geschnitten. Genauer: oberhalb vom Schlossknochen. Dieser Muskel ist besonders kurzfaserig, saftig und gut marmoriert, da er wenig zum Einsatz kommt. Weil sich Sehnen durch das Stück ziehen können, galt die Fledermaus lange als Steak zweiter Klasse – zu Unrecht. In den letzten Jahren entdeckte man, dass es auch eine extrem zarte Seite hat. | Das Schalblattel, wie das Fledermaus-Steak in Süddeutschland auch heißt, eignet sich nicht nur zum Schmoren und Dünsten – sondern wegen seines schönen Marmors vor allem zum Kurzbraten. Je nach Dicke des Cuts gibt man ihm je Seite ca. eine Minute bei hoher Temperatur ein kräftiges Branding, dann kurz ruhen lassen, salzen und pfeffern – mehr braucht es nicht. | Noch zarter und saftiger als ohnehin schon ist das Fledermaus-Steak vom Waldviertler Blondvieh. Diese alte österreichische Nutztierrasse ernährt sich nur von Heu und Grünfutter – und da die Rinder dazu noch langsam aufgezogen werden, entwickeln sie ein besonders kurzfaseriges Fleisch aus. Die Mindestbestellmenge beim Biohändler Porcella sind 100 Gramm zu 2,69 Euro. Über porcella.at |

Jedes Detail ein Genuss.



Suzuki S-Cross Hybrid

Sich auf das Wesentliche konzentrieren, aber die ganze Bandbreite der Möglichkeiten genießen: Der neue Suzuki S-Cross Hybrid lädt das Leben mit Effizienz auf – und sendet dabei ein starkes Statement aus. Denn ob Familie, Beruf, Alltag oder Abenteuer – mit dem packst du alles. Das kraftvolle SUV-Design und das muskulöse Styling verraten es von allen Seiten. Der optionale Allradantrieb unterstützt deine Entschlossenheit perfekt.



 **SUZUKI**

GELIEBT

BOMBIG!

Wir brauchen keine Entschuldigung für Schokoladen-Exzesse – und trotzdem: Die Dattelpralinen von Djoon sind bio, ohne Zuckerzusatz, es gibt sie mit Erdnuss, Mandel, Himbeercreme und Espresso Crunch (unten). Wir nehmen alle vier! 100 g für ca. 12 Euro, djoon.de



MULTITALENT

Mit dem SK15 Forged Santoku Knife von Veark gibt's zwei Messer zum Preis von einem. Vorne die glänzende 15-Zentimeter-Klinge aus extrahartem Stahl (58 Rockwell) – und hinten der Griff flach wie ein Rohling, der extrem gut in der Hand liegt. Auch als Schäl- oder Chefmesser erhältlich! Ca. 151 Euro, veark.com



HEILIGE DRYAGING

Sie bietet 89 Rezepte, satte 336 Seiten – und garantiert himmlischen Genuss: „Die Dry Aging Bibel“, die passend zu den neuen Reifeschränken von BEFF! und Landig erscheint (s. S. 148), zeigt nicht nur, wie Sie Fleisch oder Käse veredeln, sondern auch Gemüse und Pasta trocknen. Halleluja! Hardcover in Leinen, ca. 70 Euro, dry-ager.com

KLEINE Klappe, viel dahinter

Der Design BBQ Advanced Smart von Gastroback schrekt vor nichts zurück und brät Steaks, Fisch, Burger, Toasts, Omeletts. Geschlossen hat er eine Fläche von 29 x 26 Zentimeter, die sich mit einem Handgriff aufklappen und verdoppeln lässt. Und er glüht vor Leidenschaft – bis zu 240 Grad heiß! Ca. 170 Euro, gastroback.de

DAS AUGE TRINKT MIT!

Bei der „Wild Gin & Tonic Box“ von Franz von Durst harmoniert einfach alles. Der Wild Gin mit seiner besonders wuchtigen Wacholdernote passt perfekt zum Tonic Water mit seinen kräftigen Zitrusaromen. Und die Etiketten des Künstlers Domingo Mattle sind sogar ein Genuss, wann man sie doppelt sieht! Ca. 42 Euro, franzvondurst.at





ALLES
AUFESSEN

SAULECKER!

NACH DEM SCHWEINENACKEN
IST VOR DEM KNABBERSPASS:
WIR BACKEN KRUSTEN – BIS
DIE SCHWARTE KRACHT

SCHWARTEN-CHIPS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

ca. 1 kg Schweineschwarte mit 3 mm Fettrand,
2 Knoblauchzehen, Meersalz, edelsüßes
Paprikapulver

1 Schweineschwarte z. B. mit einer stabilen Küchenschere in ca. 8 mm breite und 10 cm lange Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Knoblauch und reichlich Wasser (ohne Salz!) in einen Topf geben und aufkochen. Schweineschwarten zugeben und ca. 15 Minuten köcheln.

2 Die Schwarten abgießen und gründlich abtropfen lassen. Schwarten auf Küchenpapier ausgebreitet antrocknen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Schwartenstreifen auf einem mit Backpapier belegten Backblech so verteilen, dass sie sich nicht überlappen.

3 Schwarten-Chips ca. 1 Stunde im heißen Backofen unter gelegentlichem Wenden goldbraun rösten. Blech aus dem Ofen nehmen, Schwarten dann salzen und mit etwas Paprikapulver bestäuben. Vorsichtig mit Händen durchmischen und die Chips auf Küchenpapier ausgebreitet abtropfen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1:50 STUNDEN

GETRUNKEN



Trinken ist die beste Medizin! Das indigene Volk der Tzotzil-Maya im Süden Mexikos griff während seiner schamanischen Rituale stets zu einem Brand aus vier verschiedenen Maissorten, Zuckerrohr und Weizen. Der Pox – gesprochen „Posch“ – sollte böse Geister vertreiben und die Heilung fördern. Der Name des Zaubertranks bedeutet in der Sprache der Maya dann auch nichts anderes als „Medizin“. Heute erobert der klare, ungereifte Schnaps mit dem komplexen Geschmack von süßen Süßfrüchten, frischer Minze, erdigem Getreide und würzigem Pfeffer die Bars der Welt. Die Maya sagen, wer Pox trinke, gehe mit ihm eine ewige Verbindung ein. Das könnte aber auch einfach an dem unvergleichlichen Genuss liegen, den jeder immer wieder haben möchte.

Siglo Cero Pox, 40,5 % Vol., 0,7 Liter,
für ca. 50 Euro, über bottillery.com

GEZÜCHTET



Der Pilz-Kopf. Scheinbar unendlich lange Regalreihen voller Shiitake, Kräuterseitlinge, Samthauben und Pom-Pom blanc – im niedersächsischen Ortchen Helvesiek zwischen Hamburg und Bremen tut sich hinter den Türen unscheinbarer Wellblechhallen plötzlich ein Paradies für Pilzliebhaber auf. Im „Pilzgarten“ züchtet Torsten Jonas, 44, Edelpilze in Bio-Qualität und Demeter-zertifiziert. Bis zu elf Tonnen der Früchte werden Woche für Woche von Hand geerntet, sortiert, verpackt und deutschlandweit an Bio-Läden und Wochenmärkte ausgeliefert. Selbst im Winter muss so niemand mehr auf frische Shiitake in der Miso-Suppe verzichten.

Online lässt sich ein Pilz-Kit zum Selberzüchten bestellen, ca. 20 Euro, pilzgarten.de

Torsten Jonas kann man auf den Pilz rücken: Der Biologe ist Geschäftsführer des Pilzgartens Helvesiek



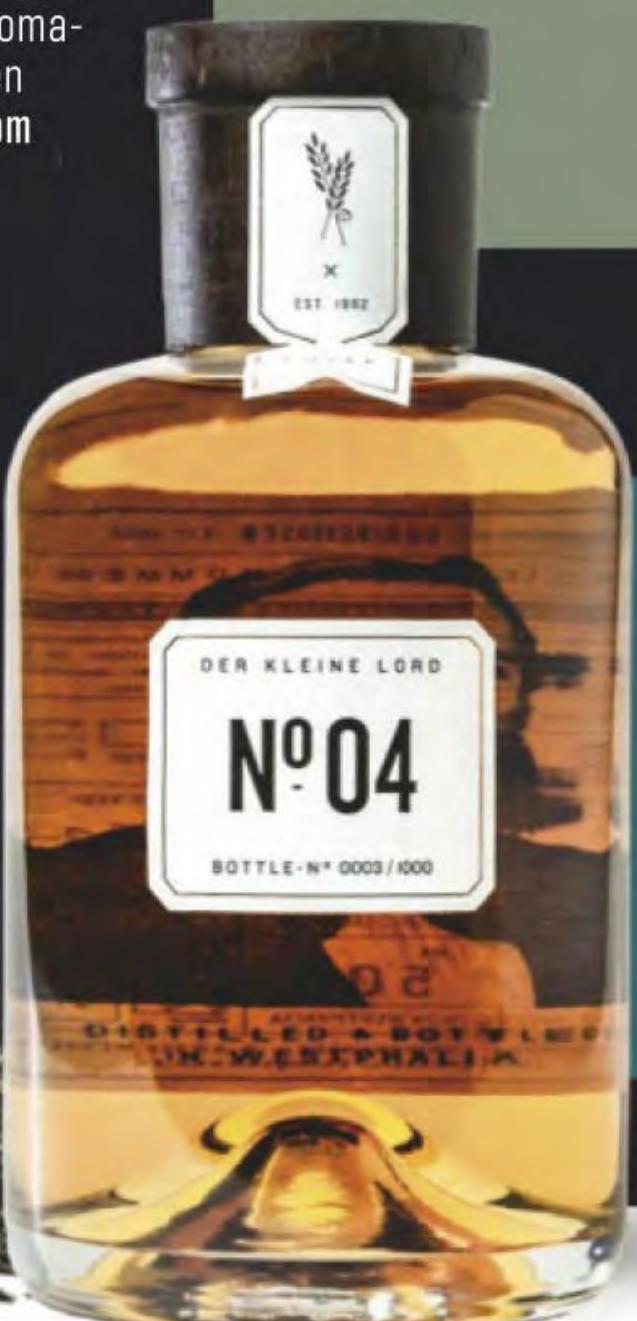
HUSCH, HUSCH, INS TÄSCHCHEN!

Mancher gibt Hunderte von Euro für edelste Messer aus (gut so!), nur um diese dann in einen Holzklotz zu stecken (schlecht so!). Feines Werkzeug braucht natürlich auch eine feine Tasche, etwa aus gewachstem Rindsleder von Wunschleder. Die vier Köcher fassen Klingen bis zu 20 Zentimetern Länge.

Ca. 90 Euro, wunschleder-home.de

TEE-GREIF-REDE

Um einen im Tee zu haben, muss man erst einmal einen Tee haben. Dazu empfehlen wir die Premium-Sorten des Düsseldorfer Start-ups Skeisan, etwa „B 2.0“, einen durch fein-bitteres Bergamotte-Öl leicht aromatisierten Schwarzttee. Skeisan hat eben den Tee raus! 70g, ca. 15 Euro, skeisan.com



ZIELICH SMART

Der neue Traeger PRO D2 780 Pelletgrill in Bronze ist Gold wert: Mit Wi-Fi-Technologie und der passenden App lässt sich der Grill mit dem Smartphone auch aus der Ferne kontrollieren. Temperaturen können jederzeit nachjustiert werden. Heißt: nie wieder ein verbranntes Steak! Ca. 1300 Euro, über 360bbq.de

AHNMAL

Gut, wenn man einen extravaganten Ururgroßvater hatte, der weit und breit nur als „Der kleine Lord“ bekannt war, so wie die Brenner-Dynastie Ehringhausen aus Werne an der Lippe. Dann kann man Generationen später einer Kollektion von im Eichenfass gereiften Bränden einen treffenden und traditionsreichen Namen geben. Unser Liebling: „Der kleine Lord No. 4“, ein kraftvoller Bio-Kornbrand aus Dinkel, Roggen und Gerstenmalz. Auf Urupola! 0,5l, 42 % Vol., ca. 50 Euro, brennerei-ehringhausen.de



EIN TRAUM VON SCHAUM

Wenn die Milch für den morgendlichen Latte macchiato partout nicht schäumt, kann die gute Laune schnell dahin sein. Um Stimmungsschwankungen auszuschließen, greift man am besten zur neuen Barista Milch von Weihenstephan. Mit zugesetzten vier Prozent Eiweiß gerät der Milchschaum garantiert cremig und bleibt stabil – genau wie die gute Laune.

1l für ca. 2 Euro, molkerei-weihenstephan.de

Perfekt für Ihren persönlichen Geschmack.

Der Miele Kaffeevollautomat CM7

Die Suche nach der richtigen Bohnenmischung, dem perfekten Rötpunkt, der idealen Temperatur und dem cremigsten Milchschaum – Kaffee ist Emotion. Miele Kaffeevollautomaten werden mit meisterhafter Präzision gefertigt, damit Sie jede Tasse mit allen Sinnen genießen können. Ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack.

Der CM7 ist das Flaggschiff der Miele Kaffeevollautomaten und für Genießer gemacht: Die intuitive Touch-Bedienung, das puristische Design und die hohe Materialqualität machen den CM7 zu einem Schmuckstück in Küche und Büro.



Edel. Matt. Schwarz.

Die Front des Premium-Modells CM 7750 ist aus schwarz galvanisiertem Aluminium. Eine unwiderstehlich schöne Oberfläche, die charaktervoll anders ist – und durch absolute Hochwertigkeit besticht.



Das wahre Geschmackserlebnis

Mit dem innovativen Kegelmahlwerk erleben Sie Kaffeegenuss neu: Die besondere Aromaschönung gelingt durch die Konstruktion aus hochwertigem, abriebfestem Stahl. Das besonders

leise Mahlwerk befindet sich direkt oberhalb der Brüheinheit – deshalb verbleibt kein Kaffeemehl aus einer vorherigen Nutzung des Kaffeevollautomaten im Mahlwerk. Ein perfekt aufeinander abgestimmtes System. So können Sie jederzeit direkt einen Kaffee aus frisch gemahlenen Bohnen genießen.

Für noch mehr Komfort, Flexibilität und individuellen Genuss sorgt die

Funktion CoffeeSelect, mit drei separaten Bohnenbehältern – etwa für Espressobohnen, für samtigen Café Crema und eine entkoffeinierte Sorte. Speichern Sie die zu jeder Kaffeespezialität gewünschte Bohne komfortabel ab oder wählen Sie ganz nach Ihrem Geschmack manuell die passende Sorte aus.

Gerätehygiene leicht gemacht

Der Miele CM7 reinigt die milchführenden Leitungen automatisch. Auch das Entkalken bereitet keine Mühe, denn die Geräte entkalken selbstständig dank der AutoDescale-Funktion*. Für noch mehr Hygiene: viele Komponenten sind geschirrspülergeeignet.

Neigen sich die Kaffeebohnen dem Ende, kann der Nachschub bequem via Smartphone oder Tablet nachbestellt werden, denn der CM7 ist per WLAN vernetzt und über die Miele App von unterwegs steuerbar.

Für perfekt seidigen, cremigen Milchschaum im Handumdrehen sorgt der Cappuccinatore. Den Füllstand haben Sie dank des Milchbehälters aus Glas immer im Blick. Erwarten Sie Besuch von Freunden oder der Familie, bereit der CM7 mit der Kannenfunktion bis zu 8 Tassen auf einmal zu.



Ob ein hohes Glas oder eine tiefe Tasse: der CupSensor erkennt die jeweilige Höhe und passt den Zentralauslauf automatisch an. Das sanfte LED-Licht setzt jede Tasse in Szene und erzeugt eine angenehme Stimmung.

Einzigartige Genussvielfalt mit 16 Kaffeespezialitäten von Kaffee Crema, Espresso, Cappuccino oder Latte Macchiato bis hin zu Long Black oder Flat White. Hinzu kommt Heißwasser in mehreren Temperaturstufen für die Zubereitung verschiedener Teesorten.

Auf den Geschmack gekommen? miele.de/cm

*modellabhängig

Dreimal Krönung mit
Käse: Zuerst ein Rib Eye
mit Kräuter-Rührei – und
Blauschimmelkäse



26 MINUTEN

Rib Eye mit Käse-Rührei

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 EL Butterschmalz,
2 Rib-Eye-Steaks (à ca. 275 g),
3 Knoblauchzehen, $\frac{1}{2}$ TL Bio-Zitronenschale,
1 TL schwarze Pfefferkörner,
1 – 2 Zweige Rosmarin,
30 g Petersilie, 2 Stiele Majoran,
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle,
3 Eier, 2 EL Butter,
50 g Blauschimmelkäse,
2 EL gehackte geröstete Pistazien

1 Für die Steaks eine Grillpfanne erhitzen. Butterschmalz zugeben und kurz erhitzen. Die Steaks trocken tupfen und im heißen Fett je Seite ca. 1:30 Minuten kräftig anbraten. **2** Währenddessen Knoblauch schälen. Knoblauch, Zitronenschale und Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Kräuter waschen, trocken schütteln. Rosmarin zum Fleisch geben, Bratfett mit einem Löffel 2 – 3-mal über die Steaks träufeln (arosieren). **3** Pfanne von der Kochstelle ziehen. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und in der Knoblauch-Pfeffer-Mischung wenden. Dann wieder in die Pfanne einlegen und zugedeckt 5 – 7 Minuten ruhen lassen. **4** Inzwischen für das Rührei Petersilie, Majoran, Salz, Pfeffer und Eier in einen Mixbecher geben und kurz durchmixen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eimischung eingießen. Bei schwacher Hitze stocken lassen. Käse zerbröseln und während des Stockens unter das Rührei mischen. **5** Steaks mit Salz würzen, mit Kräuter-Käse-Rührei und gehackten Pistazien anrichten.



Dann ein Cordon bleu, aber in Grün: die Füllung mit Blauschimmel, die Panade mit Petersilie

29 MINUTEN

Cordon bleu mit gebratenem Radicchio

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Schweinerückensteaks (à 270 g),
4 Scheiben Parmaschinken,
40 g Blauschimmelkäse,
4 entsteinte Datteln,
50 g Petersilie, 120 g Panko-Mehl,
1 großes Ei (Gr. XL),
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle,
etwas Mehl, 3 EL Butterschmalz zum Braten,
2 Stauden Radicchio Treviso,
2 EL Waldhonig, 2 EL Olivenöl
AUSSERDEM kleine Holzspieße

1 Steaks trocken tupfen und jeweils waagerecht eine tiefe Tasche einschneiden. Fleisch sacht plattieren und trocken tupfen. Je 2 Schinkenscheiben leicht überlappend auf einer Arbeitsfläche auslegen. Käse in feine Scheibchen schneiden, Datteln in feine Streifen schneiden. Käse und Datteln auf dem Schinken verteilen, zu Päckchen überklappen und leicht flach drücken. In die Fleischtaschen stecken, die Öffnung mit Holzspießen verschließen. **2** Für die Panade Petersilie abzupfen und mit dem Panko-Mehl fein mixen. **3** Ei, Salz und Pfeffer auf einem flachen Teller verquirlen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Fleisch zunächst im Ei, dann im Kräuter-Paniermehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Cordon bleus darin 5 - 7 Minuten knusprig braten. **4** Währenddessen Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und längs halbieren. Honig, Öl und Salz verrühren, Salat damit marinieren. Eine Grillpfanne erhitzen. Den Radicchio in der Pfanne unter Wenden 2 - 3 Minuten kräftig rösten. Cordon bleus und gebratenen Treviso anrichten.



Und zuletzt Kalbssteaks mit Birnen und Speck – aber statt Bohnen gibt es noch mal Blauschimmelkäse satt

25 MINUTEN

Gratiniertes Kalbssteak mit Speckbirnen

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Lauchzwiebeln,
1 Bund Radieschen, 1 rote Chilischote,
2 EL heller Balsamico-Essig,
1 EL Waldhonig, 3 EL Olivenöl,
Meersalz, 8 Salbeiblätter,
2 kleine reife Birnen,
50 g Südtiroler Speck in dünnen Scheiben,
1/2 Vanilleschote, 2 Kalbssteaks (à ca. 300 g),
Pfeffer aus der Mühle,
etwas Öl zum Bestreichen,
80 g Blauschimmelkäse

1 Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Radieschen waschen, putzen und halbieren. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Essig, Honig und Olivenöl verrühren und mit Salz abschmecken. Vorbereitete Salatzutaten und Dressing mischen. **2** Salbei waschen und trocken tupfen. Birnen in Spalten schneiden und entkernen. Speckscheiben jeweils mit etwas Salbei belegen. Birnenspalten auflagern und einwickeln. Vanilleschote längs halbieren, das Mark ausstreichen. Birnen, Vanilleschote und -mark in einer beschichteten Pfanne unter Wenden etwa 4 Minuten braten. **3** Währenddessen die Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl bestreichen. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Steaks darin je Seite 3 Minuten kräftig anbraten. Die Pfanne von der Kochstelle ziehen. Die Steaks in der Pfanne zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen und gar ziehen lassen. **4** Käse grob zerbröckeln und in den letzten 1–2 Minuten der Ziehzeit auf dem heißen Fleisch schmelzen lassen. Salat nochmals abschmecken. Steaks, Salat und Birnenspalten anrichten.

VOX

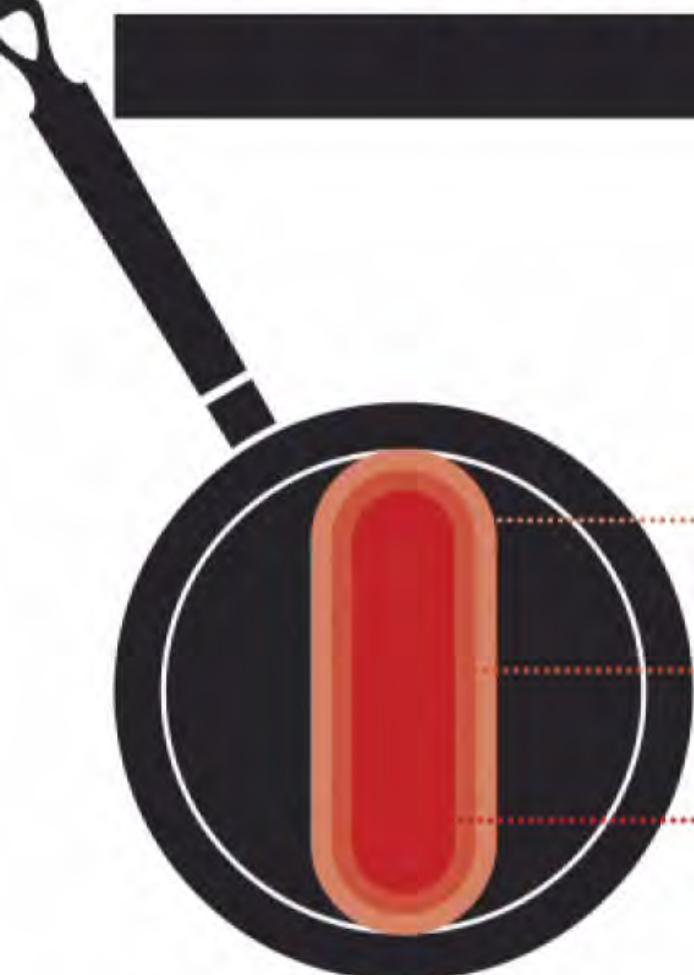
ABENTEUER HUNGRIG

ab 6. FEB SO 20:15

KITCHEN IMPOSSIBLE

UND AUCH AUF 

GEPAART 1



bis 300°C
Induktion
ca. 400°C
Gusseisen
ca. 600°C
Ceranfeld

HERDSSENSANGELEGENHEIT Verbrannt? So heiß war die Herdplatte! Glück hat, wer einen Induktionsherd besitzt: Der kann per Elektromagnetismus Temperaturen bis 300 Grad erzeugen, wird dabei aber selbst nicht heiß.

JETZT RAUCHT'S ABER!

Der „Rauchpunkt“ ist die Temperatur, bei der ein Speiseöl zu qualmen beginnt. Sie hängt davon ab, wie und woraus es gewonnen wird. Kalt gepresstes Sonnenblumenöl raucht schon ab 107 Grad, raffiniertes Rapsöl erst ab 190 Grad.

HEISSE SACHEN

Die Wege, Lebensmittel mit Hitze ihrer wahren Bestimmung zuzuführen, sind vielfältig. Aber wie heiß wird es eigentlich dabei?

| | |
|-------------------|-------------|
| BIER MAISCHEN | 70 - 78°C |
| SCHNAPS BRENNEN | 80 - 85°C |
| POMMES FRITTIEREN | 160 - 180°C |
| STEAK GRILLEN | 230 - 280°C |
| KAFFEE RÖSTEN | 200 - 600°C |

DAS HAND-THERMOMETER

Halten Sie Ihre Hand 12 cm über den Rost, zählen Sie, bis Sie's nicht mehr aushalten – dies ist die Temperatur:

1-4 Sekunden → 230 bis 300°C und höher
5-7 Sekunden → 170 bis 230°C
8-10 Sekunden → 110 bis 170°C



WAS IST PHANTOMHITZE?

Capsaicin, der „Wirkstoff“ von Chili, wirkt auf die Wärmerzeptoren im Mund wie Hitze, auch wenn er nicht erhitzt zu sich genommen wird. Echte Hitze bis zu 200 Grad kann dieser Wirkstoff gut vertragen, weshalb Chili beim Kochen seine Schärfe beibehält. Anders jedoch beim Grillen: Ab 400 Grad zersetzt sich das Capsaicin. Geeignete Löschmaßnahmen bei zu großer Phantomhitze sind Milchprodukte, Reis oder Tee.



73°

OBERHALB VON
1500 METERN
SINKT DER
SIEDEPUNKT DES
WASSERS. AUF
DEM MOUNT
EVEREST KOCHT
WASSER BEREITS
BEI 73 GRAD –
UND KANN AUCH
NICHT MEHR
HEISSER WERDEN.



BEEF!-INFOGRAFIK (43): GRILLKOHLE, CHILI UND EIN WOK – UNS WIRD GANZ

HEISS

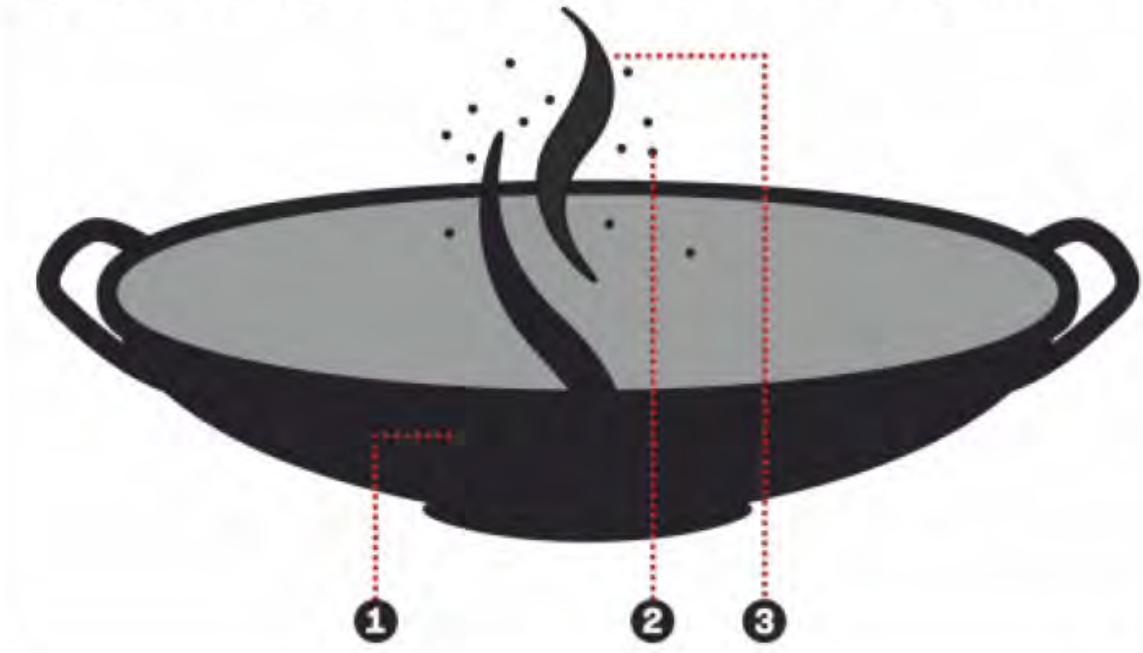
DAS HEISSESTE GERICHT DER WELT

DABEI SIND SCHUTZANZUG UND GASMASKE NÖTIG: KOCH ZHOU KUN SENG AUS TAIWAN BEREITET EIN 500 JAHRE ALTES FAMILIENREZEPT FÜR ZIEGENFLEISCH-EINTOPF IN EINEM ERDLOCH ZU. DIE TÖPFE WERDEN MIT LEHM VERSIEGELT UND MIT GLÜHENDER REISKLEIE BEDECKT. DAS FLEISCH SCHMORT 72 STUNDEN BEI BIS ZU 1000 GRAD – UND SCHMECKT DANN HÖLLISCH GUT!

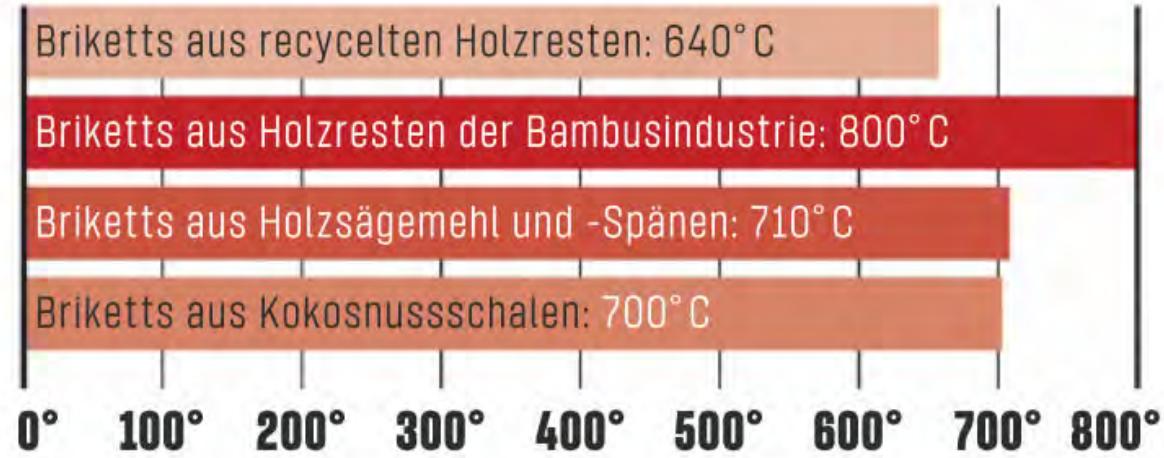


DAS GEHEIMNIS DES WOKS

Ein Wok hat drei Hitzezonen, die Zutaten werden durch Schwenken gegart – sonst würden sie anbrennen. ① Die Konduktionszone: An der Oberfläche wird das Essen durch direkten Kontakt mit dem heißen Stahl gegart. ② Die Kondensationszone: Knapp über dem Rand kondensiert Wasser. Im Dampf wird indirekt gegart. ③ Die Konvektionszone: In der Schicht aus trockener Luft, die Hitze weniger gut überträgt als feuchte, garen Zutaten am langsamsten.



DIE GRÖSSTEN EINHEIZER Vier verschiedene Arten von Briketts und ein schlichter offener Dreibeingrill aus dem Baumarkt, keine Isolation, keine Dämmung – nur die heiße Frage: Welche Sorte erreicht nach einer halben Stunde die höchste Temperatur?





Immer
muss er
alles besser
wischen!

Kabellos. Tadellos. Schwerelos.
Der Kobold Besserwischer!

Saugen &
Wischen
gleichzeitig!



www.besserwischen.de

GEPAART 2



DIE FETTESTEN TIERE

DER WELT (nach Körperfettanteilen am Gesamtgewicht):

Nachtfalter, Euxoa auxiliaris: 72 % Fett

Eisbär: 50 % Fett

Im Vergleich dazu hat das **Walross** gerade mal 18 % Fett. Da hat jeder BEEF!-Redakteur mehr.

INUIT MÜSSTE MAN SEIN...

... DANN KÖNNTE MAN SICH VON FETTEM FLEISCH ERNÄHREN, OHNE AN CHOLESTERIN ZUGRUNDE ZU GEHEN. DAFÜR BRAUCHT ES SPEZIELLE GENE, DIE SICH BEI EUROPÄERN NUR SEHR SELTEN FINDEN (2%). BEI CHINESEN KOMMEN DIESER GENE IMMERHIN BEI 16 % DER BEVÖLKERUNG VOR. BEI DEN INUIT HABEN SIE FAST ALLE.

SCHÖNER FRITTIEREN

Öl zum Frittieren sollte man auf 175 bis 180 Grad erhitzen können. Ungeeignet für Pommes sind Butter oder natives Olivenöl. Optimal ist Kokosfett. Es schmeckt neutral und lässt sich bis auf 210 Grad erhitzen. Auch mit Sonnenblumenöl, Erdnussöl und Sesamöl kann man bestens frittieren. Letzteres muss aus den hellen, unbehandelten Samen gemacht sein. Nur das ist geruchs- und geschmacksneutral.

SPECKIGE BABYS

Der Körperfettanteil von Babys ist mit 15 Prozent schon bei der Geburt höher als der von Neugeborenen der meisten anderen Spezies. Lange nahmen Wissenschaftler an, dass diese Fettschicht der Wärmeisolation diene. Heute ist man hingegen davon überzeugt, dass das wachsende Gehirn seinen extrem hohen Energiebedarf (60 %) aus diesem Fett deckt. Ob Richard David Precht ein sehr dickes Baby war?



250

METER LANG
UND 130 TONNEN

SCHWER: DER GRÖSSTE FETT- BERG DER WELT

Er wurde 2017 von britischen Kanalarbeitern entdeckt, bestand größtenteils aus Speiseölresten und verstopfte die Abwasserkanäle des Londoner Stadtteils Whitechapel. Die Bewohner hatten ihr Ölreste über Monate einfach im Abfluss der Küchenpüle entsorgt.

BEEF!-INFOGRAFIK (43): BUTTER, SPECK UND FRITTIERÖL – HIER WIRD ES

FETTIG

JEZT WIRD'S BRENZLIG!

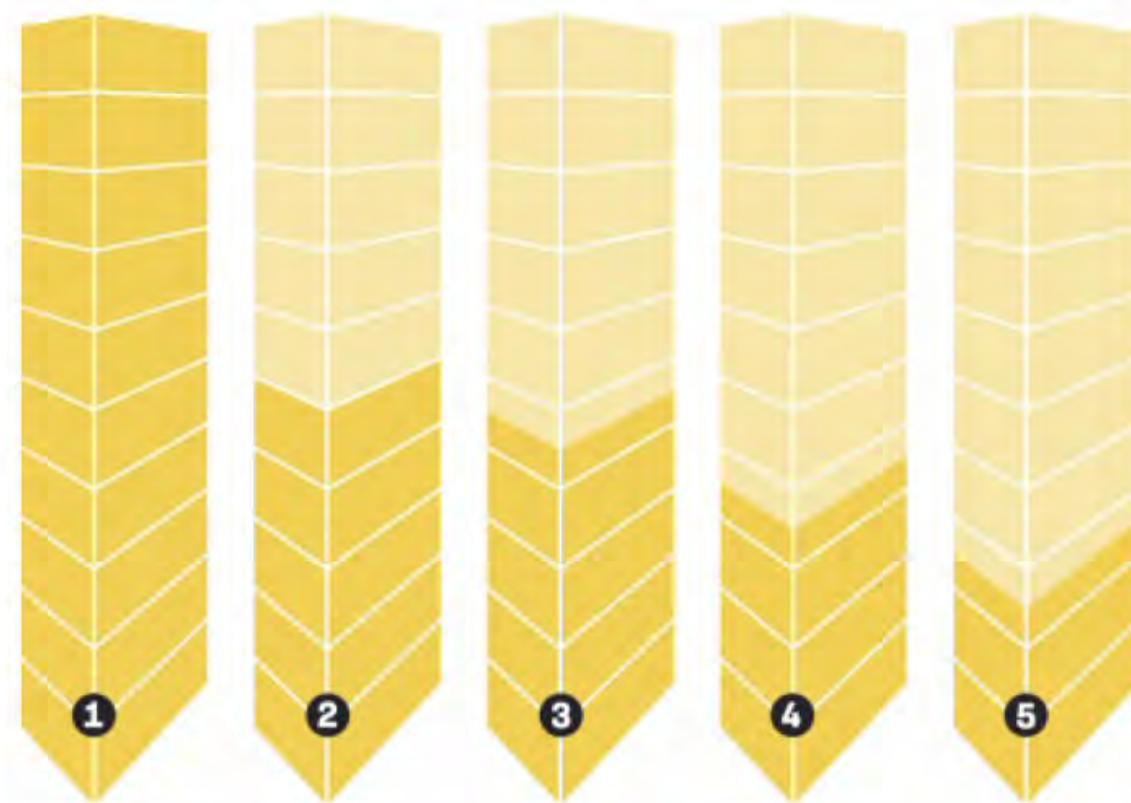
Sollten Sie mit Butter braten, seien Sie bitte sehr vorsichtig, dass Ihnen das Fett nicht verbrennt. Dabei entstehen gesundheitsgefährdende Schadstoffe wie Acrolein. Butter also nie höher als 170 Grad erhitzen – oder gleich zu Ghee greifen. Das verträgt Temperaturen bis zu 250 Grad.



ALLES IN BUTTER

Wo kommt sie her, die gute Butter? Wir dachten, sie wächst im Kühlschrank. Falsch: Dies sind die größten Produzenten der Welt:

| | | |
|---|-------------|-----------|
| 1 | USA | 892 801 t |
| 2 | Neuseeland | 502 000 t |
| 3 | Deutschland | 448 047 t |
| 4 | Frankreich | 352 400 t |
| 5 | Russland | 257 883 t |



DO YOU SPECK ENGLISH? Niemand isst so viel Bauchspeck wie die US-Amerikaner – durchschnittlich drei Kilo im Jahr, 2,8 Kilo davon Bacon. Die Deutschen essen bloß 700 Gramm im Jahr. Und wären wir von BEEF! nicht immer so hungrig nach Speck, dann wären es wohl noch weniger.



Im Jahr pro Kopf (2015)

BEAUTY & BEAST



Ford Ranger Wolftrak.
Mit elektronischem Sperrdifferential
an der Hinterachse.

DER PICKUP

Ford

BEREIT FÜR
MORGEN

1000

Kilometer schwimmt der Skrei von der arktischen Barentssee bis zu Norwegens Küste - das macht sein Fleisch so fest und mager



SKREI, WENN DU KANNST!

Bis April ist er noch zu haben, dann muss man fast ein Jahr warten, bis er wieder auftaucht: der Skrei, der „Wanderer“, wie er in Norwegen genannt wird. Eigentlich ist er ein Kabeljau, der seinen Namen wie auch sein extrem mageres und leckeres Fleisch einer besonderen Eigenart verdankt: Im Winter schwimmt er von der eiskalten Barentssee zu den wärmeren Lofoten-Inseln vor Norwegens Küste, um dort zu laichen. Dort hat er sich einen zweiten Spitznamen erworben: „Gold der Lofoten“, wegen der Farbe seiner Flossen. Vielleicht aber ja auch, weil sich das feste Fleisch so vielfältig zubereiten lässt: braten, pochieren (z.B. in Milch!), dünsten - und der perfekte Begleiter zu Grünkohl ist er auch. Ein echtes Skreilight.

Das Loin, also Rückenfilet, ist besonders edel (ca. 50 Euro/Kilo). Entweder beim Fischhändler ordern oder hier: deutscheseed.de; fiedlers-fischmarkt.de



ANZEIGE

KAFFEEGENUSS NACH MASS

Die Kaffees aus der Kaffeerösterei Melitta Manufaktur werden so gut bewertet, dass sie als hochwertige Spezialitätenkaffees eingestuft werden

Obedle Siebträgermaschine, voll automatisierte Kaffeemaschine oder aufwendige Handfiltration – nur mit der Hinzugabe erstklassigen Kaffees aus individueller Röstung lässt sich wahrer Genuss erzielen, den man riechen und schmecken kann. Was beim Wein die Lage, bei der Schokolade der Anteil hochwertigen Kakaos, das ist beim Kaffee die Qualität des Rohkaffees. Die Specialty Coffee Association (SCA) hat sich zum Ziel gesetzt, einheitliche und höhere Qualitätsstandards für das Genussmittel Nummer eins festzulegen. So dürfen nur Kaffees ab 80 von 100 Punkten auf dem von der SCA entwickelten Spezialitäten-Score das offizielle Prädikat „Specialty Coffee“ tragen. Erhältlich sind solche Spitzenkaffees auch in Deutschland. So hat die bekannte Bremer Kaffeerösterei Melitta eine kleine Manufaktur gegründet. Hier werden nach traditioneller Handwerkskunst, mit Leidenschaft und unter Zuhilfenahme modernster Maschinen ausgewählte Bohnen aus exklusiven Anbaugebieten im Trommelröstverfahren veredelt. Alle Kaffees aus der Melitta Manufaktur erreichen einen Score über 80 Punkte und dürfen somit als ein besonderer Hochgenuss

angesehen werden. Einer der Kaffees mit einem besonders hohen Spezialitäten-Score ist der Kaffee *El Salvador*, seine Bohnen stammen von der Finca San José aus der Region Sonsonate. Typisch sind seine großen Bohnen, die „natural“ aufbereitet werden und so seine Geschmacksnoten Milchschokolade, grüner Apfel und Vanille betonen. Ein starker Kaffee und eine Empfehlung für Liebhaber erlesenen Geschmacks.

Der Spezialitäten-Score

ist das objektive Bewertungssystem für die Qualitätseinstufung von Rohkaffee (der SCA). Die Bewertung erfolgt durch zertifizierte Kaffeetester. Diese überprüfen Kriterien wie die Beschaffenheit der Bohnen und die Sensorik des Kaffees wie z. B. Duft, Geschmack oder Säure und Süße. Auch der Gesamteindruck und die Aromenvielfalt werden beurteilt. Je komplexer der Kaffee ist, desto hochwertiger ist er und umso mehr Punkte erhält er. Spezialitätenkaffee heißt ein Kaffee ab 80 von 100 Punkten.



GELUNGEN

UMWELT
SCHONEN



Wilder wird's doch!

Allein wegen ihres Slogans „Dein Grill will's wild!“ muss man die Jungs von „Grillen mit Wild“ lieben – und natürlich auch wegen ihres Einsatzes für das deutsche Wildbret. „Wildfleisch ist die nachhaltigere und gesündere Alternative zur Massentierhaltung. Für unsere Produkte werden keine Tiere extra aufgezogen“, heißt es auf der Homepage des jungen Onlineversands aus Rheinland-Pfalz. Wäre eigentlich auch ein überzeugender Slogan, nur etwas zu lang.

Z. B. Wildschwein-Burger-Patties mit Buns ca. 33 Euro, grillen-mit-wild.de



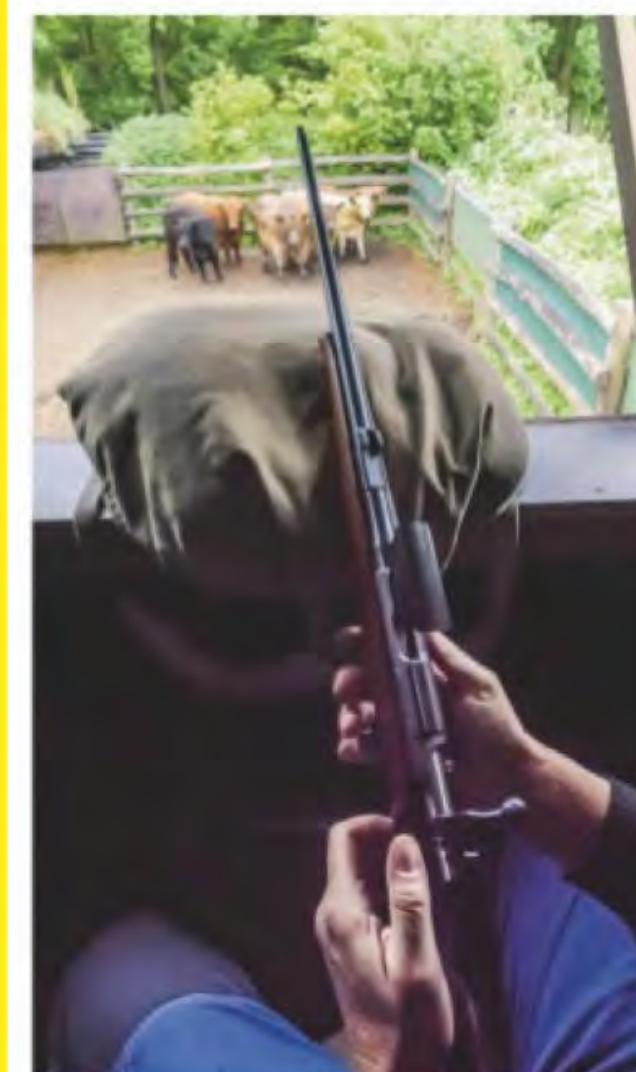
VON WEGEN ALTES EISEN!

Seit 1959 zählt das von Peter Raacke entworfene „Mono A“ zu den schnörkellosen Design-Klassikern unter den Bestecken. Doch was tun, wenn der hochwertige Edelstahl in die Jahre kommt und Kratzer und Macken aufweist? Die Manufaktur Mono aus Mettmann arbeitet Rückläufer jetzt kurzerhand auf. Für die limitierte Sonderedition „Mono A Re-Use“ wird die Oberfläche mit Keramikgranulat abgeschliffen und erhält so eine neue rauhe Schönheit – und eine zweite Chance auf dem Esstisch. 5-teiliges Set ca. 120 Euro, mono.de



DAS FLÜSSIGSTE BROT DER WELT

Mit dem hessischen „Knärze“-Bier kann man sich die Welt wirklich mal schöner trinken. Rund zwei Millionen Tonnen tadellose Backwaren werden jährlich in Deutschland weggeworfen. Das Frankfurter Start-up um Gründer Daniel Anthes wirkt dieser Verschwendug entgegen, indem es aussortiertes Brot zu Hellem oder Pilsener weiterverarbeitet. In einer Flasche steckt in etwa eine Scheibe „recyceltes“ Bio-Brot – da kann sich jeder eine Scheibe von abtrinken! 0,33l, 4,9 % Vol., ca. 6 Euro, knaerzie.de



BEHIND THE BEANS

Wen Schokolade nicht die Bohne interessiert, braucht gar nicht erst weiterzulesen. Allen anderen sei die Onlineplattform „Once upon a bean“ der Hamburger Lisa Sanders und Marvin Coböken empfohlen. Hier werden ausschließlich Tafeln von Produzenten angeboten, die eine biozertifizierte Herstellung und vor allem Fairness gegenüber Kakaofarmern garantieren. Schokologisch quasi! onceuponabean.de

RINDERFREUDEN

Der Weideschuss – die möglichst schnelle Tötung eines Rinds auf heimischer Weide ohne qualvollen Transport zum Schlachthof – ist für drei Allgäuer Bio-Landwirte Sinnbild für eine artgerechte Tierhaltung, weshalb sie ihre Produzentengemeinschaft dann auch „Weideschuss.Bio GmbH“ nennen. Als „Glas-schätzle“ bieten sie gemeinsam mit dem Koch Alfred Fahr hochwertige Spezialitäten kochfertig im Glas an: von Rouladen über Gulasch bis Chili con Carne. Das Glück der Rinder lässt sich schmecken. In ausgewählten Bio-Märkten, Adressen unter weideschuss.bio



Hin und Speck

Gut Ding will Weile haben: Mindestens so alt wie dieser Spruch ist wohl auch die Tradition, nach der Südtiroler Bauern Mezet-Speck herstellen. Schweine, die sich das ganze Jahr über frei auf Bergwiesen bewegen und ausschließlich von natürlichem Futter wie Gras, Heu und Getreide ernähren, werden nach zwölf Monaten geschlachtet – frühestens. Aus dem sogenannten Mezet, der Schweinehälften ohne Knochen, wird später der gleichnamige Speck geschnitten, eine Kombination aus Karree- und Bauchspeck. Er hat einen hohen Anteil an leicht rosa gefärbtem Fett, was ihm seinen einmaligen Geschmack verleiht: Der erste Bissen ist kräftig, kernig, nussig, danach zerrinnt der Speck sanft auf der Zunge. Hätte Zeit einen Geschmack, sie würde wie Mezet-Speck schmecken.

Die Südtiroler Hofmanufaktur Kral stellt einen herausragenden Mezet-Speck her. 100 Gramm für rund 19,50 Euro, kral.bz.it

30

Monate kann die Reifung von Mezett-Speck dauern.
Und vor dem Reifekeller war er schon wochenlang
in Pökelzelle, Trocken- und Räucherammer



KLEINE FISCHE

Was hier an der Südküste Sri Lankas geangelt wird, das sind nicht mehr nur Heringe, kleine Makrelen und Sardinen – sondern vor allem Touristen. Nach dem Zweiten Weltkrieg begannen die Fischer, sich hölzerne Mini-Angelstege zu bauen, weil die Fischbestände immer kleiner wurden, die Strände aber immer voller. Heute bringt es mehr ein, bei den Touristen abzukassieren, die bei diesem pittoresken Motiv einfach nicht widerstehen können. Allerdings übernimmt das ein Kollege an Land.





MEDITATION FÜR MÄNNER

FOTOS ANDREAS REIMANN FOOD FELIX CORDES TEXT FERDINAND DYCK

Das feinste Wagyu Japans, gegrillt auf dem Edelstein, in das man ein Stück Eiche verwandeln kann: Wer tief genug in die Tasche greift, um Miyazaki-Beef auf echte Binchōtan-Kohle zu betten, der wird mit einer Erfahrung belohnt, die ans Spirituelle grenzt

Wahre Wunder vollziehen sich im Stillen. Man muss sie nicht hinausschreien – wer sie bezeugt, erkennt ihre Kraft von ganz allein. Um jenes Wunder zu begreifen, das sich ereignet, wenn das edelste Rindfleisch Japans auf die hochwertigste Kohle der Erde trifft, reicht es, ins magische Rot der Glut zu blicken, den feinen Fettfasern im Fleisch darüber beim Schmelzen zuzuschauen – und sich dabei kurz auf das zu konzentrieren, was man sieht und riecht. Oder besser: nicht sieht und riecht.

Kein Rauch nämlich steigt aus der Glut auf, wenn japanische Küchenmeister Fleisch auf den Gitternetzen ihrer Konro-Grills garen, unter denen seit Jahrhunderten schon Binchōtan brennt – die zu harten Stäben verkohlten Äste der Steineiche. Auch in der Nase kommt nichts an. Jedenfalls nicht jene bitterharten, rußigen Noten, die man von einfacher Holzkohle gewohnt ist. Diesen Hauch des Verkokelten, Verbrannten, den nur als Qualität missversteht, wer die höchsten Weihen des Grillens noch nicht erfahren durfte.

Binchōtan wird in Japan wohl bereits seit dem 15. Jahrhundert hergestellt. Es stammt ursprünglich aus Wakayama, einer Präfektur ganz im Süden der Hauptinsel Honshu. Das Geheimnis dieser Kohle liegt in ihrer extrem aufwendigen, rein handwerklichen Herstellungsweise: Bei erst sehr niedrigen Temperaturen, am Ende dann bei 1100 Grad, wird das Eichenholz verkohlt. Noch glühend und leuchtend rot kommt es aus dem Meiler, wird dann in einem feuchten Gemisch aus Sand, Asche und Erde abrupt abgekühlt und anschließend von Hand in meist etwa 20 Zentimeter lange Stäbe zerschlagen. Es klingt metallisch, fast wie in einer Schmiede, wenn das Beil auf die extrem harten äußeren Schichten der Kohle trifft.

Noch wundersamer ist die Struktur von Binchōtan. Als feine, schwarze Adern ziehen sich die Fasern nebeneinander durchs verkohlte Holz. Unterm Mikroskop erkennt man zusätzlich unzählige winzige Poren, wie bei einem Schwamm. Sie sind es, die Binchōtan so einzigartig machen.

Die Poren saugen Schadstoffe auf, in Japan verwendet man sie, um Chlor aus dem Leitungswasser zu filtern, man mischt »

Der goldene Pfad:
Traditionell befeuern
japanische Küchen-
meister mit Binchōtan
ihre Konro-Grills. Die
kostbare Eichenkohle
– zehn Kilo kosten bis
zu 500 Euro und mehr
– ist jedoch so rein,
dass man auch direkt
auf ihr grillen kann



Links

Der Weg zur Erleuchtung:
Binchōtan gart das Fleisch
mit seinen Infrarotstrahlen
besonders schonend

Rechts

Das Steak zur Erleuchtung:
Miyazaki-Wagyu gilt als
noch edler als Kobe-Wagyu.
200 Gramm kosten gut
100 Euro



sie sogar in die Wandfarbe. In vielen Wohnzimmern sind zwei oder drei der Scheite aufgestellt. Sie reinigen die Luft, befreien sie von unliebsamen Gerüchen. Auch auf dem Grill spielen die Poren eine entscheidende Rolle. Binchōtan enthält - im Gegensatz zu billiger Holzkohle - nicht nur selbst keine giftigen Gase wie Butan oder Methan. Sie saugt auch blitzschnell alles auf, was Geschmack und Qualität verdirt: etwa aus dem Fleisch tropfendes Fett, das sich entzünden könnte.

Das alles hat seinen Preis. Zehn Kilogramm echten Binchōtan aus Japan bekommt man in Deutschland für etwa 550 Euro. Seit 2014 wird die Kohle allerdings auch in Europa hergestellt. Der Münchener Kresimir Sommer lässt die Äste europäischer Eichen - die Bäume werden nicht gefällt und leben weiter - in der alten Heimat seiner Familie in Kroatien verkohlen. Nach japanischer Tradition und mit wissenschaftlicher Unterstützung: Mit dem Fraunhofer-Institut forscht er seit Jahren zur Frage, wie Holz beschaffen sein muss, damit es sich besonders gut zur Herstellung von Kohle eignet. So entwickelte er zum Beispiel seine „Woody“, eine vergleichsweise günstige Variante rauchfreier Kohle - deren Emissionen sogar unter den Feinstaub-Grenzwerten der EU liegen. Aber auch sein Binchōtan kostet weniger als japanischer, schon weil keine Einfuhrzölle anfallen. Billig ist es bei etwa 190 Euro pro zehn Kilogramm aber natürlich nicht. Deshalb gibt es klügere Ideen, als das einzigartige Binchōtan-Erlebnis mit einem Stück 08/15-Fleisch zu ruinieren.

Für unser Experiment haben wir uns dann auch für eine der edelsten Fleischsorten entschieden, die man auf der Welt überhaupt bekommt: Miyazaki-gyu - das Fleisch von Rindern aus der südjapanischen Präfektur Miyazaki, das in allen Qualitätskriterien, die bei Wagyu in Japan angelegt werden, Höchstnoten erreicht: etwa in Fleischqualität, Fleischfarbe, Fettglanz und Fettqualität. Kein Hersteller legt diese Noten fest, auch nicht irgendeine Marketingagentur, sondern staatlich eingesetzte Juroren.

Beim großen Wagyu-Wettbewerb, der in Japan alle fünf Jahre ausgetragen wird, landete das Miyazaki-gyu seit 2007 nicht aus Versehen dreimal in Folge auf dem ers-

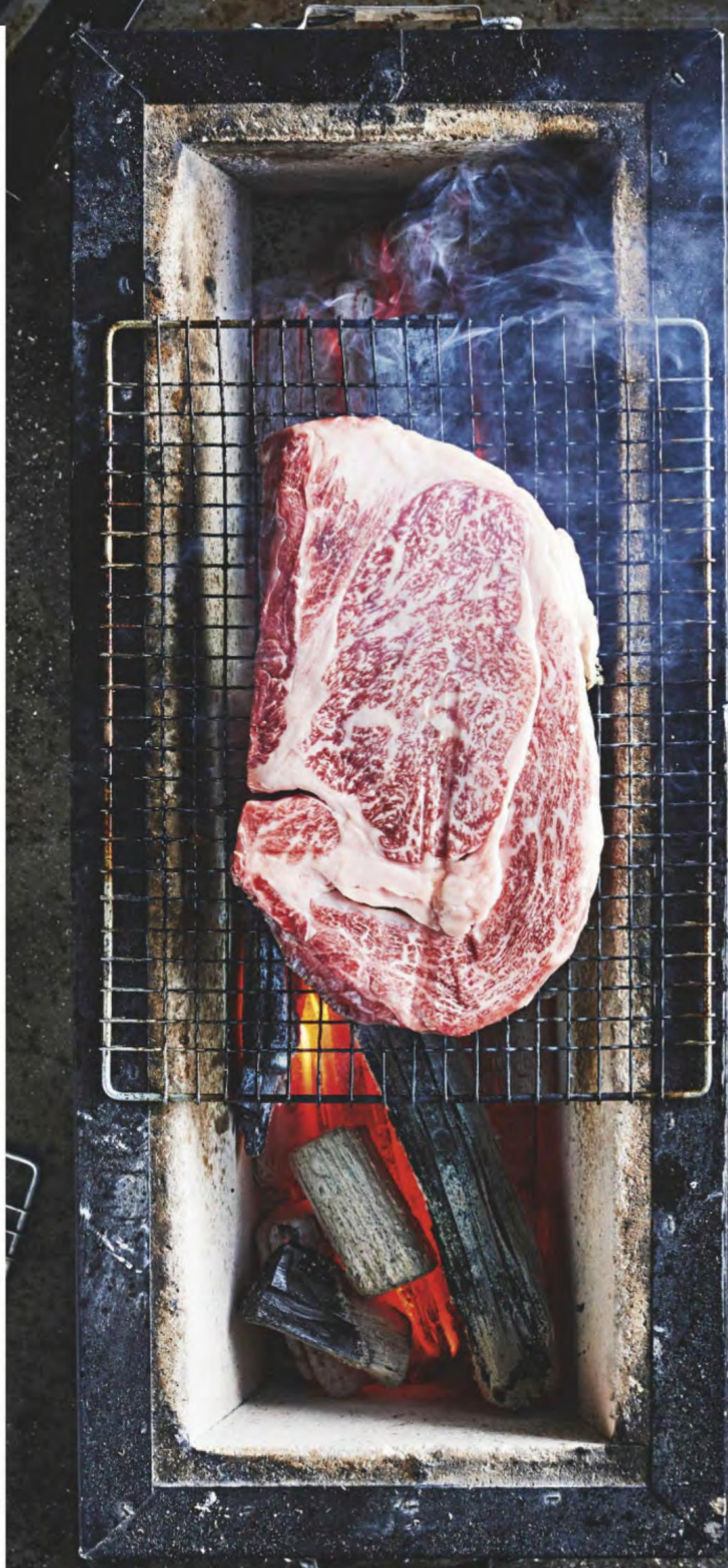
ten Platz, jeweils noch vor dem berühmten Kobe-gyu aus der Provinz Hyōgo. In der EU wird es exklusiv von der Schweizer Firma Umai Wagyu vermarktet. 200 Gramm Rib Eye kosten in der Regel gut 100 Euro.

Wer es sich leistet, erlebt sein zweites Wunder: Alles, was japanisches Rindfleisch besonders macht, nur eben in Vollendung. Das Fett ist von ebenso hoher Qualität wie das Fleisch - enthält zum Beispiel rund 65 Prozent der besonders hochwertigen ungesättigten Fettsäuren. Dazu ist es extrem fein marmoriert. Schmilzt es beim Garen, läuft es nicht aus, sondern sickert aus Tausenden Äderchen gleichzeitig in die Fleischfasern ein. Alles bleibt dem Cut erhalten: Saftigkeit, Geschmack - und dieses unnachahmliche Gefühl, als ob einem das Fleisch auf der Zunge langsam und cremig dahinschmilzt.

Treffen die beiden japanischen Wunder schließlich aufeinander, wird es schwer, das Ergebnis in Worte zu fassen. Eine extrem feine Kruste verleiht die Glut des Binchōtan dem edlen Miyazaki-Beef (dabei raucht es dann auch zum ersten Mal, allerdings wegen der chemischen Reaktionen der Hitze mit dem Fleisch, nicht wegen der Kohle). Und auch der einzigartige Wagyu-Geschmack - jene Verbindung von Fett und Fleisch zu etwas, was größer ist als beides allein - gerät noch tiefer, noch umami-intensiver als in der Pfanne oder auf der Teppanyaki-Platte.

Das Geheimnis der Binchōtan-Garung haben Wissenschaftler, etwa Forscher der Universität von Sydney, mittlerweile in Studien zumindest teilweise gelüftet: Die Scheite senden Infrarotstrahlen ins Fleisch. Das führt zu einer besonders trockenen Garung. Die große Hitze am Fleischrand erzeugt dabei die besondere Kruste, Fett und Fleisch im Inneren dagegen werden viel schonender gegart und bleiben so saftig.

Sebastian Stöveken, der Schweizer Händler, der das Miyazaki-gyu auch in Deutschland vertreibt, kommt von der praktischen Seite. In Japan, erzählt er, habe er immer wieder erlebt, welch einzigartige Aromen und Konsistenzen man Fleisch über Binchōtan entlocken könne. Sein Tipp: Man solle es einfach genauso machen wie die Grillmeister in Tokio, Kyoto und Osaka. Die verstünden von ihren »





einzigartigen Produkten schließlich noch immer am meisten.

In Japan reicht die Bedeutung von Binchōtan ohnehin weit über das hinaus, was sich mit Verstand und wissenschaftlicher Messung erfassen ließe. Die Eichenstäbe sollen böse Energie absorbieren, ihnen werden Kräfte nachgesagt, die nicht nur die Elemente, sondern auch die Seele reinigen.

Das kann man skeptisch sehen. Bis man einmal selbst in die magische Glut geblickt hat. Vom perfekt gegarten Wagyu kosten konnte, den zarten Schmelz des Fettes, die tausendfachen Fleischaromen in ihrer reinsten Form versuchen durfte. Dann glaubt man plötzlich dran: an die wundersame Kraft der so meisterhaft verkohlten Eiche, an ihr Zusammenspiel mit dem edlen Fleisch - und an ihre gemeinsame Verwandlung in etwas, das nicht von dieser Welt zu sein scheint.

Links

Absolute Reinheit:
Binchōtan saugt
Schadstoffe auf und
wird in Japan sogar
als Luftfilter genutzt

Rechts

Purer Genuss: Das
Fett des Miyazaki-
gyu sickert in das
Fleisch, statt auf die
Glut zu tropfen

SCHEIBCHENWEISE ZUM GLÜCK – SO GEHT'S!

Besonders stilecht gart man Wagyu über Binchōtan im Konro-Grill, es gelingt aber auch mit westlichen Modellen oder direkt auf der Glut. Das Ergebnis ist so überwältigend, dass man es nur scheibchenweise aushält

- Mindestens zwei bis 2,5 Kilogramm Binchōtan entzünden – im Gegensatz zu herkömmlicher Kohle glühen die Scheite nicht allein, sondern nur gemeinsam in ausreichender Menge – und sie dann mindestens 45 Minuten lang zu tiefroter Glut glimmen lassen. Die Glut so verteilen, dass sie zwar gleichmäßig, aber immer noch dicht unterm Gargut liegt.
- Pro Person nicht mehr als 100, höchstens 150 Gramm Miyazaki-gyu einplanen, etwa Rib Eye oder andere Steak-Cuts – das wundervoll mächtige Fleisch genießt man am besten wohldosiert. Das Fleisch in etwa einen Zentimeter dicke Streifen oder Scheiben schneiden. Je nach Philosophie entweder vorher salzen oder zum Schluss (Miyazaki-Händler Sebastian Stöviken salzt es vor der Garung ganz leicht, das ergibt eine noch krossere Kruste, findet er). Dann auf dem heißen Rost ohne zusätzliches Fett auf jeder Seite etwa 90 Sekunden grillen. Sofort im Ganzen, oder nach japanischer Tradition in stäbchen-gerechte Stücke geschnitten, auf vorgewärmten Tellern servieren.
- Alternative: Das Fleisch in nur drei Millimeter dicke Scheiben schneiden und etwa 45 Sekunden lang lediglich von einer Seite grillen. So wird es in Japan etwa auf Nigiri-Reisbällchen gereicht.
- Man kann das Fleisch sogar direkt auf dem Binchōtan grillen. Dann von jeder Seite aber nur jeweils sehr kurz garen.

TIPP Der Kohle nach dem Grillen die Luftzufuhr entziehen, damit sie erlischt, und sie dann vollständig auskühlen lassen. Beim nächsten Mal einfach erneut entzünden – Binchōtan lässt sich problemlos mehrere Male verwenden.



DIE ERLEUCHTUNG GEHT DURCH DEN MAGEN

Und führt übers Internet: Hier finden Sie Binchōtan, Konro-Grills und das edelste Wagyu der Welt

Binchōtan

10 kg Binchotan-Atemberaubend-Aktivkohle für 187 Euro, maras-sommer.de

Miyazaki-gyu

Umai Wagyu beliefert zwar vornehmlich Restaurants und Händler, auf Anfrage wird aber auch an Privatpersonen verschickt. Preise für einzelne Cuts und Versandkosten lassen sich per E-Mail erfragen: umaiwagyu.com/de, info@umaiwagyu.com

Echtes Miyazaki-gyu (etwa Rib Eye: 200 Gramm ab 104 Euro, oder Rib Cap: 200 Gramm ab 270 Euro) gibt's auch im Onlineshop des Regensburger Feinkost-Versands Kreutzers Gourmet, einem Partner von Umai Wagyu, über kreutzers.eu

Konro

Wer es den japanischen Meistern gleich tun möchte, entzündet Binchōtan im Konro, dem Tischgrill mit den feinen Netzgittern. Ein Modell, auf das auch Spitzenköche schwören, ist der „Konro Grill mit Netz“ von Korin, verfügbar in klein (31 x 23 x 20 cm), medium (54 x 23 x 20 cm) und groß (77 x 23 x 20 cm). Ab 375 Euro über theorientalshop.de

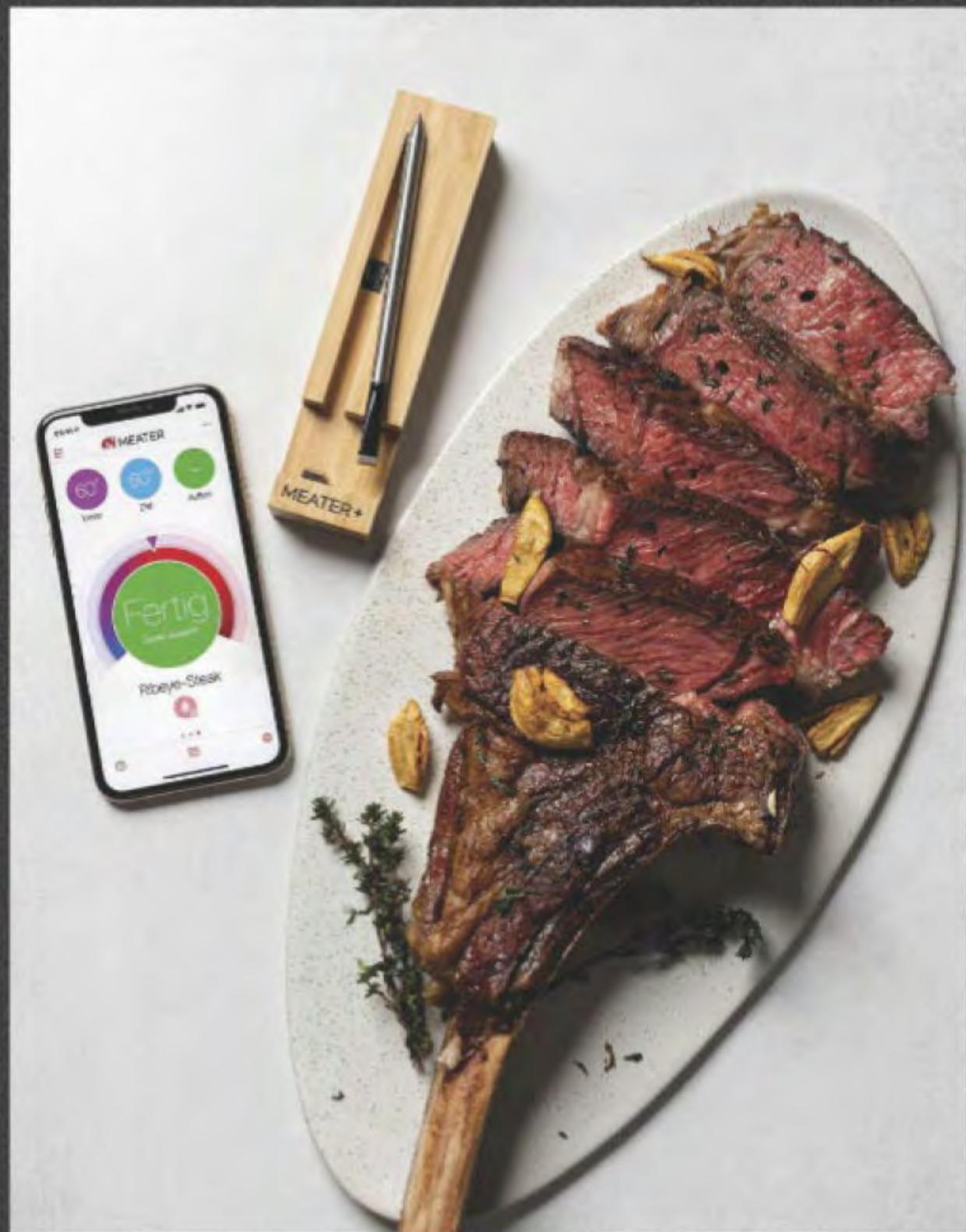
Binchōtan-Kohle verbrennt in einem Konro ohne Qualm, weshalb man damit auch in der Wohnung grillen kann. Wenn hier etwas raucht, dann das Wagyu – und das soll es auch!



BEEF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS

PRIME TIME



Das ultimative smarte Fleischthermometer

Genuss auf einem neuen Level mit MEATER: Das geniale kabellose Thermometer für perfekt gegartes Fleisch vom Grill, aus dem Ofen oder in der Pfanne. Mit dem innovativen Gadget gelingen saftige Steaks, knusprige Braten und zarter Fisch immer stressfrei und auf den Punkt. Der edel designete MEATER führt per Bluetooth-Verbindung und dank intuitiver Smartphone-App Schritt für Schritt durch den Garvorgang. Im Zusammenspiel mit der punktgenauen Messung der Kerntemperatur können Sie ganz einfach zu Hause in meisterhafter Qualität schlemmen.

Perfekt gegart, entspannt gekocht. Nur mit MEATER.

Info: www.meater.com



GASTROBACK®

PRODUKTINFOS

Art.-Nr. 42524

DESIGN TISCHGRILL PLANCHA & BBQ

Jede Grillplatte mit einer glatten Seite
+ einer geriffelten Seite

Gastroback Design Tischgrill
Plancha & BBQ Art.-Nr.: 42524

TECHNIK ZU HAUZE.de

Testergebnis
sehr gut (1,0)
Oberklasse

2 GRILL-WENDEPLATTEN
getrennt regelbar

flexibel einsetzbar als
PLANCHA & BBQ GRILL

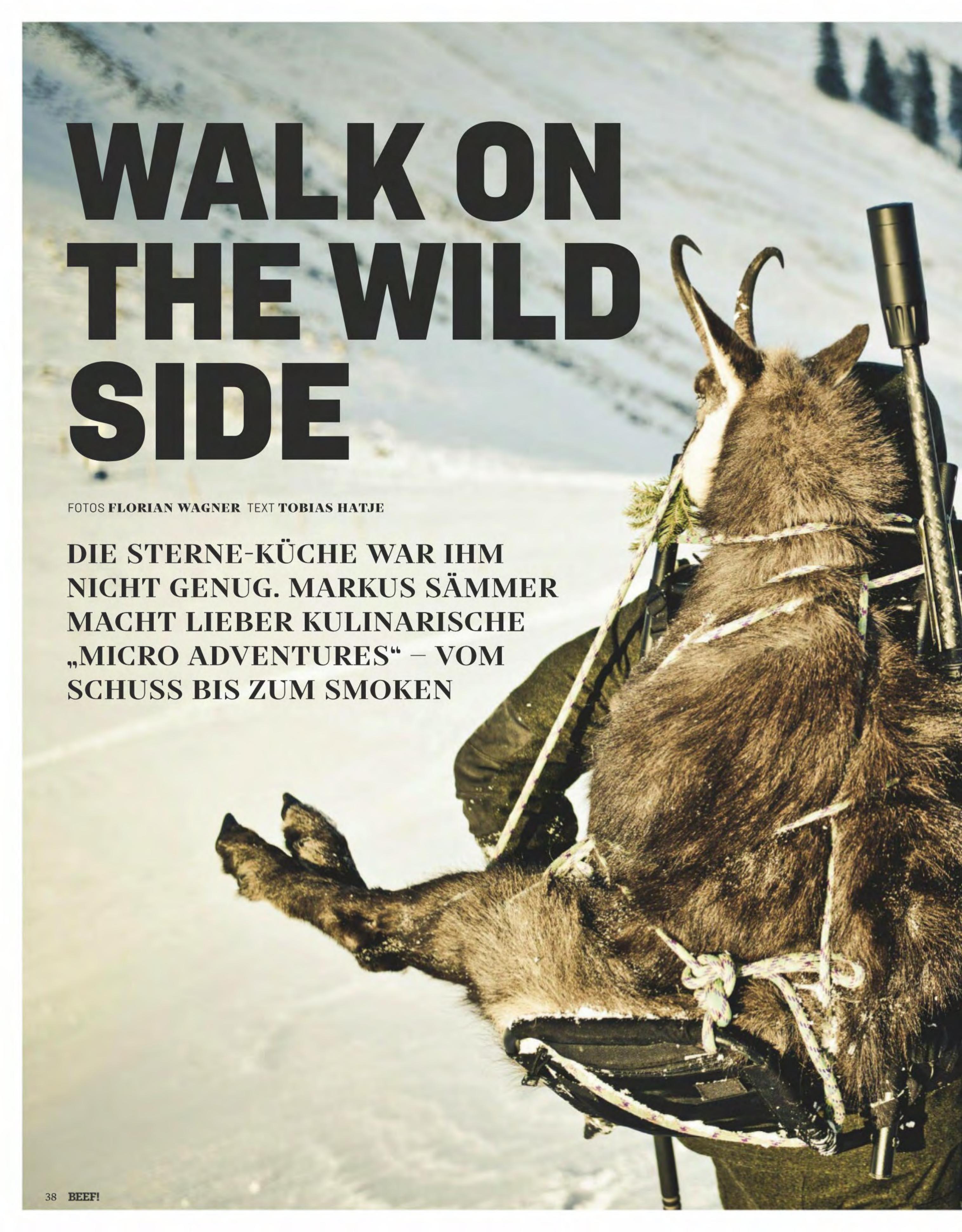
Perfekter Grillgenuss auf 2 Grillflächen

Der neue DESIGN TISCHGRILL PLANCHA & BBQ von GASTROBACK® sorgt diese Saison für den perfekten Grillgenuss. Zwei professionelle Grill-Wendeplatten aus massivem Alu-Druckguss, getrennt regelbar in 6 Stufen, erlauben auf einer extra großen Grillfläche von ca. 1300 cm² (2 x 650 cm²) bei 2.000 Watt Leistung Temperaturen von 90° bis zu 240°C. Der Clou dabei, jede Grillplatte ist mit einer glatten Plancha-Seite und einer geriffelten BBQ-Seite ausgestattet, sie lassen sich nach Belieben drehen und wenden. So sorgt der DESIGN TISCHGRILL PLANCHA & BBQ für vielfältige Möglichkeiten auf zwei Grillflächen.

Video und weitere Infos auf:
www.gastroback.de

GASTROBACK®

WALK ON THE WILD SIDE



FOTOS FLORIAN WAGNER TEXT TOBIAS HATJE

DIE STERNE-KÜCHE WAR IHM
NICHT GENUG. MARKUS SÄMMER
MACHT LIEBER KULINARISCHE
„MICRO ADVENTURES“ – VOM
SCHUSS BIS ZUM SMOKEN

GIPFEL DES GENUSSES



Waidmannsheil: Markus Sämer (r.) und Tom Göring stapfen nach dem Abschuss mit der Gams zur Jagdhütte im bayerischen Karwendelgebirge



Voll fokussiert: Tom Göring visiert eine Gams an, die von Alter und Geschlecht die nötigen Voraussetzungen erfüllt, Markus Sämmer hat die Ehre des Abschusses

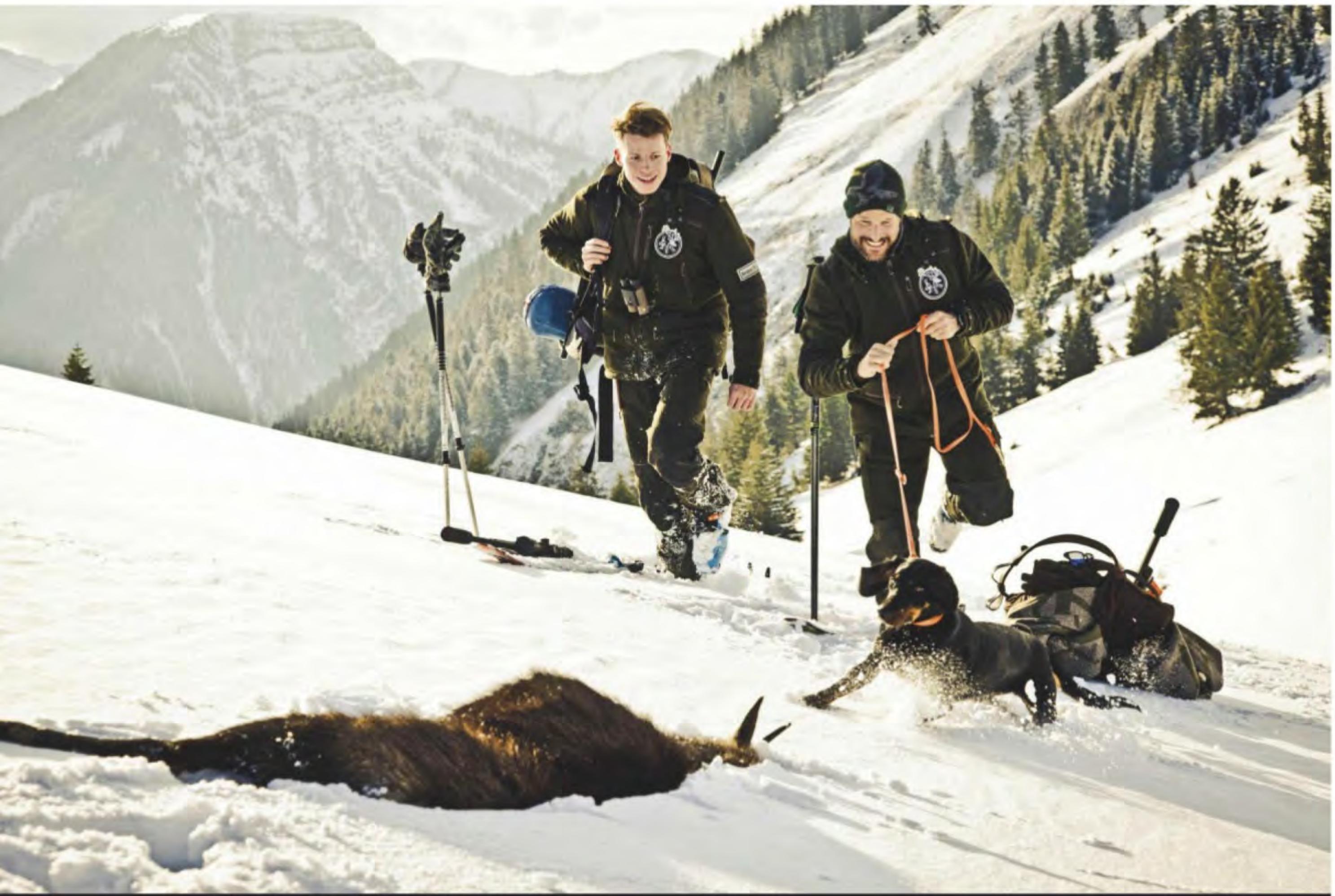
Die Sonne schiebt sich langsam über die Gipfelkette und durch die hingetupften Wolken über dem Karwendelgebirge. Die Kälte und Dunkelheit der Nacht werden von den ersten Lichtstrahlen des Tages verdrängt. Die beiden Jäger stapfen auf ihren Skiern durch die 20 Zentimeter dichte Neuschneedecke, die sich über Nacht auf die Hänge gelegt hat. Ihr Atem steigt in kleinen Wolken in der kalten Morgenluft auf. Fast lautlos gleiten Markus Sämmer und Tom Göring auf ihren Tourenski mit aufgezogenen Fellen durch die weißen Flocken, parallel zum Hang, das Gewehr über die Schulter geworfen. Mit gleichmäßigen Schritten nähern sie sich der verschneiten Kuppe. Und kaum erblicken sie den Gegenhang in der Morgensonnen, erkennen sie keine 200 Meter entfernt vier Gamsen, die friedlich unter dem Schnee nach Essbarem suchen. An ihren vorsichtigen Bewegungen lässt sich erkennen, dass der Schnee auch die Gamsen überrascht hat, ihre Tritte sind noch unsicher auf dem rutschigen Geläuf.

Durch sein Fernglas spricht Tom eine Gams an, wie Jäger das Anvisieren umschreiben. Dieses Ansprechen erfolgt vi-

suell, kein Wort, kein Laut kommt dabei über die Lippen. Zuerst wird das Geschlecht identifiziert. Der Körperbau und die Größe der Hörner lassen auf das Alter schließen, man schaut, ob ein Tier verletzt ist oder ob es sich um ein schwächeres Exemplar handelt. Markus und Tom stimmen sich leise ab, die eine Gams erfüllt die Voraussetzungen, dass man sie entnehmen darf – wie Jäger den Abschuss umschreiben. Mit ihrer Terminologie schaffen sie sich ihre eigene Realität, die nichts zu tun haben will mit Töten und Abschlachten, Blut und Brutalität. Ein Tier erlegt man oder entnimmt es, man erschießt es nicht. Das Blut der Tiere wird als Schweiß bezeichnet. Man nimmt ein Tier nicht aus, man bricht es auf. Und man zieht ihm auch nicht das Fell ab, sondern schlägt es aus der Decke. Und ein Hirsch ist auch nicht schön – er ist kapital.

GAMS IM FADENKREUZ

Tom deutet Markus an, dass er sich für den Abschuss vorbereiten soll. Leise und ohne die geringste hektische Bewegung sucht der sich einen kleinen Felsvorsprung zehn Meter entfernt. Er gibt ihm Schutz vor den aufmerksamen



Erfolgreicher Abschuss: Wenn die Kugel exakt Lunge und Herz trifft, erleidet das Tier keine Schmerzen und nur wenig Wildbret wird zerstört

Blicken der Gamsen. Markus Sämmer legt an, der Gewehrlauf liegt auf seinem Rucksack, den er vor sich auf einem schneebedeckten Felsen platziert hat. Fokussiert und angespannt, aber mit ruhiger Atmung touchiert sein linker Zeigefinger den Abzug, das Fadenkreuz des Zielfernrohrs richtet er genau auf die Lunge der Gams aus. Ein dumpfer Knall peitscht durch die verschneite Bergwelt, drei Gamsen springen auf, hüpfen ein paar Schritte durch den Schnee. Eine macht noch einen Sprung nach vorn und sackt dann unmittelbar zusammen. „Waidmannsheil“, raunt Tom Markus leise zu. Der hebt den Daumen.

JAGD MIT GANZ EIGENER PHILOSOPHIE

„Wir erlegen nur die Tiere, die die geringsten Überlebenschancen haben“, erklärt Tom Göring die Auswahl später. Er betreibt das Jagdrevier gemeinsam mit seinem Vater Stefan - und einer ganz eigenen Philosophie, die im englischen als Wild Farming bezeichnet wird. Markus Sämmer, als Spitzenkoch quasi der dritte im Bunde, führt sie aus: „Die Nähe zur Natur, der Respekt vor dem Habitat unserer Wild-

tiere hat uns demütig werden lassen. Und im Zeitalter der Massentierhaltung bekommt die Jagd und Selbstversorgung eine ganz neue Bedeutung.“

Die Idee einer nachhaltigen Wildjagd hat den gebürtigen Münchener mit Stefan Göring zusammengebracht. Der in Farchant lebende Göring, der viele Jahre als Geschäftsführer eines großen italienischen Kaffeemaschinenherstellers tätig war, hat aus seinem einstigen Hobby, der Jagd, eine Leidenschaft entwickelt, die inzwischen in ein zeitgemäßes und nachhaltiges Businessmodell übergegangen ist.

„Heimat Wild“ heißt das Unternehmen, das er zusammen mit Sohn Tom ins Leben gerufen hat. Das Herzstück von Heimat Wild ist ihr riesiges Jagdrevier von über 2000 Hektar unweit des Sylvensteinspeicher-Stausees, dort wo die Isar, der letzte wilde Fluss Deutschlands, gestaut wird. Abgeschieden liegt die Jagdhütte auf knapp 1700 Metern in den Ausläufern des Karwendelgebirges, einem der schönsten Flecken der Alpen. „Mit unserem Projekt Heimat Wild wollen wir eine Verbindung von Tradition und Moderne schaffen und die Jagd als ganzheitliches Erlebnis und als Beginn einer konsequenten Verwertungskette betrachten“, erklärt Stefan Göring.



Der letzte Bissen: Als ein Zeichen des Respekts vor dem Tier wird ein kleiner Nadelzweig in den Äser des erlegten Wildes gesteckt

Und so haben sie bei Heimat Wild mit Christina Mölgg eine eigene Schneiderin, die aus Loden und den Fellen der erlegten Tiere natürliche und nachhaltige Funktionskleidung für Jäger schneidert. Und Gerbermeister Johann Niederkofler sorgt dafür, dass die Decken erst sämisch - also mit Fischtran - und nicht chemisch gegerbt werden, um sie dann zu maßgeschneiderten Lederhosen, Schuhen oder als Applikationen bei der Lodenbekleidung zu verarbeiten.

SO SCHMECKT FREIHEIT

Markus Sämmer hat seine familiären Wurzeln am Ammersee nie hinter sich gelassen, ist aber immer wieder ausgebrochen, wenn Zwänge ihm zu groß wurden. Jahrelang kochte er bei den besten Adressen der bayerischen Hauptstadt - von Hilton bis Dallmayr. Doch nach Jahren von Sechs-Tage-Wochen und 16-Stunden-Schichten ohne Zeit für Freunde hat Sämmer genug vom Münchner Gastro-Leben. Es folgt die Flucht nach Australien. Mit dem Campervan durch Down Under, Surfen, Outback - und viel draußen kochen für sich und Gleichgesinnte, „das fühlte sich nach ultimativer Freiheit an“, erzählt er rückblickend.

Dies spiegelt sich auch in seiner Art zu Kochen wider - mit wenig auszukommen und trotzdem nichts zu vermissen. Statt großer Herabenteuer mit exotischen Früchten und exzentrischen Fleischvariationen bevorzugt er das „Micro Adventure“, ein geschmacklicher Minimalismus, der auf kulinarische Kreativität setzt und ausschließlich regionale und lokale Produkte verwendet .

Seine Reisen nach Marokko, Norwegen oder Südamerika haben sein Kochen verändert - „meine Küche ist ‚erdiger‘ geworden“, sagt er. Das heißt, er verarbeitet noch konsequenter, was regional und saisonal sprießt und wächst. So verwendet Sämmer heute fast ausschließlich Produkte, die in seinem eigenen Gemüse- und Kräutergarten wachsen, was seine Bienenvölker und Hühner produzieren oder was er aus der Ammer oder anderen Gewässern seiner bayerischen Heimat angelt. Und wenn das nicht ausreicht, versorgt er sich bei kleinen lokalen Anbietern, die auf rein biologischen Anbau setzen. Mit dem Jagdschein hat er sich das letzte Werkzeug angeeignet, um auch bestes Wildfleisch in seiner Küche einzusetzen. Er schwört auf die Qualität von Wild: „Die Tiere erleiden in der Regel keinen Stress, sind nicht mit Medikamenten vollgepumpt und ernähren sich ausschließlich



Umsichtige Ausschau: Nicht jedes Tier kann einfach geschossen werden – Schnee und Abhänge machen das Bergen des Wildes oft unmöglich

von gesunden, natürlichen Nahrungsquellen der Bergwelt. Außerdem ist der Fett- und Kaloriengehalt sehr gering, der Proteingehalt dagegen extrem hoch – genau das, was gesundes Fleisch ausmacht.“

DIE RUHE NACH DEM SCHUSS

Markus Sämmmer und Tom Göring lassen ein paar Minuten verstreichen, bevor sie sich der erlegten Gams nähern. Auch das gehört zum guten, waidgerechten Verhalten. Nimmt man sich nach dem Schuss keine Zeit, sondern marschiert direkt zum erlegten Wild, bringen die anderen Tiere Menschen und tödlichen Schuss in einen Zusammenhang, lernen daraus und werden noch vorsichtiger. Sämmers Geschoss ist sauber durch Lunge und Herz gegangen, genauso, wie es sein soll. „Das Tier erleidet keine Schmerzen, ist unmittelbar tot und es wird kaum wertvolles Wildbret durch die Kugel zerstört. Also mit einem guten Schuss fängt die Nachhaltigkeit schon an“, sagt Tom Göring. Es ist schon ein Unterschied, wenn das Tier auf der Flucht ist oder nicht gleich mit dem ersten Schuss erlegt wird und nur angeflickt – also angeschossen – ist. Markus Sämmmer: „Dann gerät das Wild unter

Stress, schüttet Adrenalin aus und verbraucht den Traubenzucker, der sich sonst in Milchsäure verwandelt.“ Die Folge: Qualität und Geschmack leiden spürbar. „Gerade die Milchsäure macht das Fleisch zart und weich, daher ist es auch entscheidend, wie ein Tier erlegt wird.“

Die beiden brechen die Gams auf, entfernen die Innereien und säubern an einem nahen Fluss den Bauchraum des Tieres. Und dann beginnt die Plackerei: Göring bindet die Vorder- und Hinterläufe zusammen und fixiert die 30 Kilogramm schwere Gams auf einer Trage, sodass sie nicht verrutschen kann – und wuchtet sie sich auf den Rücken. Dann steigt er in die Bindungen seiner Skier und die beiden fahren den seichten Hang zurück zur Jagdhütte. Nur selten hat man vor der Schonzeit, die Mitte Dezember beginnt, genug Schnee, um auf Skiern loszuziehen – was die Winter-Bergjagd sehr exklusiv macht, aber auch besondere Herausforderungen stellt. Man muss bereits beim Spotten darauf achten, wohin ein erlegtes Tier abrutschen würde, wie weit es den Hang runterrollt und ob es sich dann überhaupt noch aus dem Schnee bergen, aufbrechen und tragen lässt.

Bei der Jagdhütte angekommen, hängen die beiden die Gams zuerst in die Kühlkammer. Die korrekte Kühlung



Komplette Verwertung: Aus den Fellen, die biologisch mit Fischtran gegerbt werden, stellt man anschließend Jagdkleidung, Lederhosen und Schuhe her

hat enormen Einfluss auf die Qualität des Wildbrets, erklärt der Sterne-Koch. „Wichtig ist die Fleischhygiene, also dass das Tier unmittelbar aufgebrochen und mit viel frischem Wasser gesäubert wird. Und auch die Kühlung hat starken Einfluss auf den Geschmack. Das Wild muss rasch auf vier Grad runtergekühlt werden und sieben Tage abhängen. Erst danach schlägt man es aus der Decke und lässt es dann noch mal zwei Tage kühlen. So bleibt das Fleisch optimal saftig und reift trotzdem im Geschmack.“ Die Jagd als eine Art grüne Wissenschaft, gepaart mit Nose-to-Tail-Philosophie: Das erlegte Wild wird komplett verwertet, lokal verarbeitet und regional angeboten - die edlen Stücke des Wildbrets von Restaurants in der Gegend serviert oder von ansässigen Metzgern weiterverarbeitet. Wildbret, das nicht unmittelbar genutzt werden kann, wird zu allerfeinster Rohsalami, ummantelt mit Edelschimmel, verwurstet - die einzige Wildsalami dieser Art im Alpenraum.

WALD VOR WILD

Was geschossen werden darf, wird von den zuständigen Behörden festgelegt. Die Maßgabe dabei: Wald vor Wild. Es soll

nur so viel Wild erlegt werden, dass der Wald durch Wildverbiss keinen Schaden nimmt. Die natürlichen Feinde von Gamsen, Reh- oder Rotwild, die Bären oder Wölfe, kommen in den Alpen kaum noch vor, eine natürliche Balance besteht nicht mehr.

„In dieser Saison müssen von den rund 200 Gamsen in unserem Revier 24 entnommen werden“, sagt Tom Göring. Entnehmen sie zu wenig, bekommen sie dafür genauso Strafen, wie bei einem falschen Abschuss oder wenn zu viele Tiere erlegt werden. „Das Schöne an der Jagd ist für mich, die Natur zu verstehen und etwas über sie zu lernen“, sagt Sämmer. Sich dem Wild anzunähern, es zu beobachten und zu schauen, wie diese intelligenten Tiere sich verhalten, fasziniert den Outdoor-Fan. „Der englische Begriff fürs Jagen trifft die Seele der Jagd eigentlich am besten - sie nennen es Stalking.“ Nachstellen würden wir dazu sagen. Dabei folgt die Gebirgsjagd ihren ganz eigenen Regeln. Das Gewicht der Ausrüstung spielt bei der Gebirgsjagd eine wichtige Rolle, gerade wenn es ins Hochgebirge geht. Dafür ist eine leichte, aber leistungsfähige Ausrüstung vom Gewehr über die Munition bis zu den Zielfernrohren und Ferngläsern wichtig, denn jedes Gramm muss über lange Strecken und oft viele



Smoke it, Baby: Markus Sämmmer heizt der ausgebeinten Gamsschulter vier Stunden lang mit Apfelholzchips ein – Rezept auf der nächsten Seite!

Höhenmeter bergauf und wieder heruntergetragen werden. Da in den Bergen über weite Distanzen geschossen wird, sind die Anforderungen an die Geschosse und Gewehre besonders groß – absolut präzise und schnelle Geschosse, die eine saubere ballistische Flugbahn garantieren, sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Jagd.

SMOKE ON THE MOUNTAINS

Zwei Wochen nachdem Sämmmer die Gams im Karwendel geschossen hat, treffen sich die Jäger bei einem befreundeten Fotografen von Heimat Wild auf dessen Berghütte. Der Winter hat sich zurückgezogen, der Schnee ist geschmolzen und die Sonnenstrahlen erwärmen die Outdoor-Kitchen vor der Hütte oberhalb von Oberammergau. Sämmmer hat die Gamsschulter komplett ausgebeint, mit frischem Rosmarin und Kräutern eingerieben und noch seine eigene Wild-Gewürzmischung Miriquidi beigemischt, die er zusammen mit der Gewürzmanufaktur „Direkt vom Feld“ entwickelt hat. „Dann rollt man die Schulter ein, drahtet sie zu und schiebt das Fleisch in den Smoker. Erst bei 100 Grad mit viel Rauch, zum Beispiel aus Obstholz oder Apfelholzchips, später dann auf

150 Grad hoch heizen und den Rauch reduzieren.“ Drei bis vier Stunden muss die Gamsschulter im Smoker brutzeln, bis das Fleisch zart und saftig ist und seinen typischen rauchigen Geschmack entwickelt. „Dazu ein Risotto mit Herbsttrompeten-Pilzen servieren, ein paar Grilltomaten – mehr geht nicht.“ Für Sämmmer die ultimative Freiheit.

WILD ON DEMAND Bei Heimat Wild kann man Wildbret auch direkt bestellen, z. B. Hirsch oder Gams, als Rücken (ab 5,80 Euro/100 g) oder als Gulasch (ab 3,65 Euro/100 g). Das Fleisch wird rund zwei Wochen nach Bestellung geliefert, portioniert in 500- oder 800-Gramm-Paketen. Auch Hirschsalami in Edelschimmel liefert Heimat Wild frei Haus. Zudem gibt es Funktionskleidung aus Loden und weitere Produkte. heimat-wild.at

BLUT GELECKT Mehr über kulinarische „Micro Adventures“ mit nachhaltiger, regionaler Küche erfährt man in Markus Sämmers Buch „Hello Nature“. Dorling Kindersley Verlag, 272 Seiten, 34 Euro, dorlingkindersley.de

»



Eine Schulter zum Anlehnen: Zur Gams serviert Sterne-Koch Sämmer ein Risotto mit Herbsttrampeten-Pilzen und gegrillten Cherry-Tomaten



GAMSSCHULTER AUS DEM SMOKER MIT WÜRZIGER ROSMARIN-BIER-GLASUR

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FLEISCH/RUB

1 Gamsschulter (ohne Knochen; 1 – 1,5 kg),
1 TL Wacholderbeeren,
je 1 TL Piment-, Koriander-, Senf- und schwarze
Pfefferkörner (alternativ 2 EL fertiger Wild-Rub;
z. B. Miriquidi; etwa über direktvomfeld.eu)
4 Knoblauchzehen, Meersalz,
2 kleine Zweige Rosmarin

GLASUR

1 kleiner Zweig Rosmarin,
2 EL flüssiger Honig, 6 EL Bier (z. B. Pils),
1 TL scharfer Senf, Saft von $\frac{1}{2}$ Orange,
 $\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver

AUSSERDEM

Smoker, lebensmittel- und grillgeeigneter
Draht oder Küchengarn, Räucherchips oder -mehl
(z. B. aus Apfelholz)

- 1 Gamsschulter einige Stunden vor dem Grillen auf Zimmertemperatur temperieren. Für den Rub Gewürze in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Abkühlen lassen, dann mörsern.
- 2 Den Smoker auf 100 Grad vorheizen. Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Knoblauch abziehen, längs in Stifte schneiden. Das Fleisch mit einem kleinen spitzen Messer rundum öfter fein einstechen, etwa Hälfte Knoblauch in die Einschnitte drücken. Schulter rundum salzen und mit dem Rub kräftig einreiben. Rosmarin waschen.
- 3 Fleisch mit der ausgelösten Seite nach oben ausbreiten. Rosmarin und Rest Knoblauch darauf verteilen. Schulter von der flachen Seite aus fest aufrollen. Mit lebensmittelgeeignetem Draht oder gewässertem Küchengarn fixieren.
- 4 Schulter bei ca. 100 Grad und mit reichlich Rauch ca. 1 Stunde smokeen.
- 5 Temperatur langsam auf 140 – 150 Grad erhöhen. Schulter dann mit nur wenig Rauch weitere 3 Stunden unter gelegentlichem Wenden bis zur Kerntemperatur von 65 – 70 Grad fertig grillen.
- 6 Inzwischen für die Glasur Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und fein hacken. Mit übrigen Glasurzutaten verrühren. Schulter in den letzten ca. 30 Minuten des Garens öfter mit der Glasur bepinseln, bis die Flüssigkeit verbraucht ist.
- 7 Schulter vor dem Aufschneiden ca. 10 Minuten an warmem Ort ruhen lassen. Dann Draht bzw. Garn entfernen. Braten aufschneiden und servieren. Dazu schmeckt cremig gekochtes Pilz-Risotto.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN
(PLUS TEMPERIER- UND ETWA 4 STUNDEN GARZEIT)

BEEF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS

DER BEEF! WHISKY CLUB: FOR TASTEFUL MOMENTS



Die BEEF!-Redaktion und Foodist präsentieren das Whisky Tasting für zu Hause! Verkoste alle zwei Monate drei erlesene Whiskys – Tipps & Know-how inklusive. Jetzt bestellen!

foodist

Mehr Infos unter:
beef.de

Online bestellen unter:
beef-whiskyclub.de

BRINE GELEGT!

FOTOS **ANDREAS REIMANN** FOOD **TORSTEN SCHMIDT** TEXT **DANIEL RAMM**

BRINING, SPRICH „BREINING“, MACHT IHR GRILLGUT NICHT NUR ZART UND SAFTIG. DAS EINLEGEN VON GEFLÜGEL, FISCH ODER SCHWEIN IN LAKE SORGT AUCH FÜR UNVERGESSLICHE GESCHMACKSERLEBNISSE!



Brining

Da bleibt kein Hähnchen trocken:
Dieses hier hat stundenlang in Lake
gelegen und sich mit Wasser und Salz
vollgesogen. Ein pralles Vergnügen!

S

chlaumeiern wir einfach mal drauflos: „Brine“ bedeutet im Englischen nichts anderes als „Salzwasser“ oder auch „Lake, Sole, Lauge“. „Brining“ ist somit das Einlegen von Lebensmitteln in eben diese Flüssigkeiten. Und da „Lebensmittel“ für uns annähernd gleichbedeutend mit „Fleisch“ ist, konzentrieren wir uns im Weiteren auch ausschließlich auf das Brining von Geflügel, Schwein und mehr.

Das Haltbarmachen von Jagdbeute mithilfe von Salz kennt die Menschheit seit Jahrhunderten als „Pökeln“: Fleisch wird wiederholt mit jeder Menge Nitritpökelsalz und Zucker eingerieben und an einem kühlen, dunklen Plätzchen so gelagert, dass austretende Flüssigkeit, die sogenannte Eigenlake, problemlos abtropfen kann. Neben diesem Trockenpökeln (und dem Pökeln in Eigenlake oder im Vakuum) gibt es aber auch noch das Nasspökeln, das dem Brining schon recht nahe kommt. Das Fleisch wird dabei in eine Salzlake eingelegt - und ruht in dieser bis zu drei Wochen. Brining ist gleichsam die kleine Schwester des Nasspökelns: Hier dauert das Bad in einer Lösung aus Wasser, Kochsalz und Zucker je nach Grillgut höchstens 24 Stunden.

UND WAS PASSIERT BITTE BEIM BRINING GENAU?

Kurzer Exkurs Chemie, gymnasiale Oberstufe: Mutter Natur hat grundsätzlich ein sehr ausgleichendes Gemüt, sie möchte die Dinge ins Gleichgewicht bringen. Legt man beispielsweise ein Huhn in Lake ein, ist die Wasser- und Salzkonzentration im Fleisch geringer als in der Flüssigkeit. Um dieses Ungleichgewicht auszubalancieren, wandern Salz und Wasser ins Innere des Fleisches und verteilen sich dort gleichmäßig. Falls Sie Ihre Gäste beim nächsten Tischgespräch beeindrucken wollen: Der Prozess, der hier wirkt, heißt Diffusion (sie beruht auf der Brownschen Molekularbewegung).

Nach dem Brining ist unser Huhn also von innen gesalzen und prall gefüllt mit Flüssigkeit. Und da bleibt sie auch: Denn das Salz beeinflusst die Eiweiß- bzw. Proteinkomplexe des Fleisches dahingehend, dass diese das eintretende Wasser besser halten können. Zugleich werden die Eiweiße aufgelockert - und unser Huhn wird sensационell saftig und zart. Die Gefahr, dass das Fleisch beim Garen austrocknet, ist gebannt!

ABER WELCHES FLEISCH EIGNET SICH DENN NUN FÜR BRINING?

Es liegt auf der Hand, dass magere Fleischsorten und solche mit nicht ganz so charakteristischem Eigengeschmack, wie Huhn, Truthahn oder auch Schwein sich





DU SOLLTEST DRINGEND MAL WIEDER BADEN!



01 – Geflügel

Kennen wir alle: Bei magerem Huhn, Pute oder Truthahn ist die Gefahr riesig, dass das Fleisch trocken und zäh gerät. Brining kann da wahre Wunder bewirken. Doch nach dem ausgiebigen Wasserbad passiert es schon mal, dass die Geflügelhaut beim Grillen nicht mehr knusprig wird. Deshalb Huhn und Co. nach dem Brining unbedingt gut abtupfen und für ein paar Stunden an der Luft trocknen lassen. Die Flüssigkeit an der Oberfläche verdunstet und das Gefügel wird auf dem Rost wieder wunderbar kross.



02 – Schwein

Auch ein mächtiger Schweinenacken kann vor dem Grillen ein ausgiebiges Bad vertragen. Bei großen Fleischstücken, die lange auf dem Rost liegen, wird damit auch gleich ausgeschlossen, dass Gewürze oder Marinade verbrennen. Nach dem Brining wandert das Fleisch schließlich nackt auf den Grill. Was sollte da also verkohlen?



03 – Fisch

Ein Lachsfilet beispielsweise, das man in direkter Hitze grillen will, braucht ganz sicher kein Brining. Der Fisch hat Fett genug, er wird nicht austrocknen. Legt man das Filet aber in den Smoker, benötigt es also ein Weilchen, bis es den Rauchgeschmack angenommen hat, kann vorheriges Brining allzu großen Flüssigkeitsverlust verhindern. Außerdem wird auch gleich der Austritt des Eiweißes Albumin unterbunden, das oft für unschöne weiße Sprenkel auf dem Fisch sorgt. Und noch ein heißer Tipp: Shrimps sollte man vor dem Grillen unbedingt einlegen! Das verhindert, dass die besonders mageren Meeresfrüchte auseinanderfallen. Ihr Fleisch wird schlicht fester.

Badezeit! Die Maishühner schwimmen zwischen acht und zwölf Stunden in einer Lake mit roten Zwiebeln, Karotten, Knoblauch, Sellerie und Kräutern

besonders gut fürs Brining eignen. Auch mancher Fisch und zahlreiche Meeresfrüchte legt man besser ein, wenn sie bei der anschließenden Zubereitung länger hohen Temperaturen ausgesetzt sind und dann viel Flüssigkeit verlieren. Rind und Lamm haben von Natur aus einen höheren Fettanteil, der dazu beiträgt, dass ihr Fleisch auf dem Grillrost saftig bleibt. Zudem werden sie im Normalfall bei niedrigeren Kerntemperaturen gegart als Geflügel und Schwein und oft englisch oder medium gegessen. Die Hitze bei der Zubereitung ist also weder sonderlich hoch, noch sind Rindersteak und Lammlachs dieser Hitze sonderlich lange ausgesetzt (noch mehr zum Brining von Geflügel, Schwein und Fisch im Kasten auf der vorherigen Seite rechts).

ES MUSS DOCH IRGENDEINEN HAKEN GEBEN, ODER?

Nein, zumindest nicht zu Beginn: Die Lake ist im Handumdrehen angefertigt. In einen Liter Wasser kommen rund 60 Gramm Salz und Zucker. Der Zucker hebt den Eigengeschmack des Fleisches noch hervor. Außerdem lassen sich Kräuter oder Wurzelgemüse hinzufügen: Von Wacholderbeeren über Pfefferkörner bis Fenchelsamen darf mitbaden, was schmeckt und gefällt.

Die Menge an Flüssigkeit hängt ganz vom Gewicht des Fleisches ab. Ein Zwei-Kilo-Huhn braucht etwa zwei Liter Salzlake, eine Fünf-Kilo-Gans schon mal sechs Liter Gemisch. Wichtig ist, dass das Fleisch stets ausreichend mit Flüssigkeit bedeckt ist und dass es an einem kühlen Ort in aller Ruhe ziehen kann, etwa im Kühlschrank oder im Keller. Es mit dem Salz bitte auf keinen Fall übertreiben: Ist die Lake zu konzentriert, fällt der Salzgeschmack im Fleisch viel zu dominant aus. Eine sechzehnprozentige Konzentration (60 g pro Liter Wasser) ist perfekt. Eine achtprozentige Konzentration (80 g pro Liter Wasser) ist schon zu viel des Guten.

Was Sie im Anschluss beim Einlegen brauchen – und das kann für den einen oder anderen sicher durchaus zu einer Herausforderung werden – ist Geduld. Generell sollte Ihr Grillgut zwischen sechs und zwölf Stunden in der Lake liegen. Die mächtige Weihnachtsgans darf aber auch mal 24 Stunden durchziehen. Also: Immer gut vorplanen und rechtzeitig anfangen.

WAR DAS JETZT ALLES?

Nur noch ein letztes kleines Wissenshäppchen: Das Brining hat seinen Siegeszug durch die Küchen der Welt wohl in den USA begonnen. Verständlich, schließlich haben sich dort schon Generationen von Hausfrauen und Hobbyköchen an Thanksgiving mit riesigen Truthähnen herumschlagen müssen, deren Fleisch sehr schnell sehr zäh werden kann. Brining hat da sicherlich so manches Familienfest gerettet. Thanks Brining!





Brine your Chicken

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

BRINING-LAKE 2 rote Zwiebeln, 3 Möhren, $\frac{1}{2}$ kleiner Knollensellerie, 4 Knoblauchzehen, 150 – 180 g Meersalz, 160 g Zucker, 4 Lorbeerblätter, 2 Zweige Rosmarin, 2 Stiele Thymian, 2 Stiele Salbei, 16 Wacholderbeeren, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 TL Koriandersamen, 1 EL Honig

POULARDEN 3 maisgefütterte Poularden (à ca. 1,5 kg), ca. 150 ml Olivenöl, 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg), 500 g grüner Spargel, 3 Kolben Radicchio di Treviso, 2 Bio-Zitronen, 3 Chilischoten, 2 EL eingelegte Kapern (aus dem Glas), 1 EL schwarzer Sesam, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Für die Lake Zwiebeln, Möhren und Sellerie schälen. Zwiebeln und Möhren in Scheiben und Sellerie in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. 3 l Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Salz und Zucker einstreuen, unter Rühren aufkochen und alles im Wasser lösen. Knoblauch, Lorbeer, Rosmarin, 1 Stiel Thymian, Salbei, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Koriandersamen und Gemüse zugeben und wieder aufkochen. Dann ca. 3 Minuten sacht köcheln lassen. Marinade abkühlen lassen.

2 Poularden kalt waschen, in eine Schale geben, die Salzlake angießen, sodass die Poularden mit der Flüssigkeit vollständig bedeckt sind. Zugedeckt 8 – 12 Stunden marinieren.

3 Poularden aus der Lake nehmen und gut abtropfen lassen. Für eine krosse Haut die Poularden dann offen einige Stunden antrocknen lassen.

4 Grill auf mittlere Temperatur vorheizen. Grillrost leicht einölen. Poularden ebenfalls rundum leicht mit Öl bepinseln, dann auf dem heißen Grill unter Wenden direkt goldbraun angrillen. Dann indirekt geschlossen ca 1:20 Stunden fertig grillen. Gelegentlich wenden.

5 Kürbis halbieren und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Kerne entfernen. Spargel waschen und die eventuell holzigen Enden abschneiden. Spargel im unteren Drittel schälen. Radicchio putzen und in lauwarmem Wasser waschen. Radicchio gut abtropfen lassen. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Chili putzen, längs halbieren und entkernen.

6 Ca. 200 ml Brining-Lake abmessen, mit 1 EL Honig in einen Topf geben und offen sirupartig einkochen. Rest Thymian fein hacken und zugeben. Poularden in den letzten 20 Minuten der Grillzeit öfter dünn mit der Glasur bestreichen.

7 Kürbisspalten und Spargel leicht einölen, unter Wenden 12 – 15 Minuten mit noch leichtem Biss grillen. Zitronenscheiben und Chili ebenfalls einige Minuten mitgrillen. Kürbis, Spargel, Zitronenscheiben und abgetropften Treviso vermengen. Kapern, 6 EL Olivenöl und Sesam untermischen, abschmecken. Grillgemüse und Poularden anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE (PLUS ABKÜHL-, CA. 8 STUNDEN MARINIER-, TROCKEN- UND CA. 1:20 STUNDEN GARZEIT)



FOTOS: ANDREAS REIMANN/747 STUDIOS; REZEPT & FOODSTYLING: TORSTEN SCHMIDT; PRODUKTION: MONIQUE DRESSEL; ALLE FÜR BEEF!

Essen ist fertig! Das Maishuhn mit geröstetem Kürbis, Spargel, Radicchio und Zitrone ist ein besonderer Leckerbissen – dank vorherigem Brining. **Rezept Seite 53**

MANCHE MÖGEN'S ZARTER

Das 4-teilige BEEF! Sous-Vide-Set



la.va®

Kreieren Sie perfekte Garergebnisse auf Knopfdruck. Mit dem 4-teiligen Sous-Vide-Set von Lava in der limitierten BEEF!-Edition, bestehend aus: Sous-Vide-Stick, 12 L Sous-Vide-Becken, Isolationshülle und Beutelhalter.

Mehr Infos unter:
www.beef.de

Online bestellen unter:
www.beef.de/shop



DER WUNSCHERFÜL

SCHWEDEN → IN DER STOCKHOLMER METZGEREI VON TOLGA ÜNAL UND SEINER FAMILIE KOMMT MAN AUCH AUSGEFALLENSTEN BITTEN NACH. ALTER SCHWEDE, WAS FÜR EIN SERVICE!

FOTOS YOYE LAPOGIAN TEXT MARGHERITA BETTONI

Wenn die Kundschaft ruft, steht er stramm: Metzger Tolga Ünal in der Reifekammer des Familienbetriebs Köttkompaniet in Stockholm



**TOLGA ÜNAL:
KÖTTKOMPANIET**

ADRESSE HÖTORGSHALLEN,
HÖTORGET 3, 111157 STOCKHOLM

KONTAKT TEL. +46/8-411 99 11,
INFO@KOTTKOMPANIET.COM

IM NETZ KOTTKOMPANIET.COM



Eine Rolltreppe befördert Besucher in den ersten Stock der Hötorgshallen, der „Heumarkthallen“, im Zentrum von Stockholm. Hier, in einer zweigeschossigen, weitläufigen Markthalle zwischen einem koreanischen Restaurant und einem Stand, der Mittelmeerspezialitäten ver-

kauft, bietet Familie Ünal ihr Fleisch aus ganz Schweden an. In der ausladenden Theke der kleinen Metzgerei: Lammrücken von der Insel Gotland neben Spare-ribs aus Uppsala und gereiften Steaks der seltenen Rinderrasse Schwedische Friesen mit einer zwei Finger dicken gelben Fettschicht. Außerdem: südamerikanische Delikatessen wie Picanha, das edle Schwanzstück vom Rind, oder Asado de Tira, die Rinderquerrippe. Ebenfalls im Angebot: türkische Feinkost wie die Knoblauchsalamis Sucuk mit würzigem Rind- und Lammfleisch. Und dann wären da noch all die verschiedenartigen Würste, Salsiccia mit Zitrone zum Beispiel oder Lammwurst mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch. In allen Würsten ist nicht mehr als Fleisch und Gewürz enthalten. Zudem werden sie aus einem größeren Brät hergestellt, damit sie saftiger schmecken.

Bei der Köttkompaniet, der „Fleischgesellschaft“, der Ünals kommt das Beste aus verschiedenen Metzger-Kulturen zusammen: die türkischen Wurzeln von Vater Sezgi Ünal, 63, der in den Achtzigerjahren seine Heimat Bodrum verlassen hatte, um nach Stockholm auszuwandern, der schwedische Einfluss seiner beiden Söhne Tolga, 36, und Emir, 31, die bereits in Schwedens Hauptstadt geboren worden sind, und zudem die Spuren einer Kooperation mit einem Metzger aus dem südamerikanischen Uruguay, die jedoch mittlerweile ausgelaufen ist. Es stellt sich die Frage: Wie bringt man diese verschiedenen Welten miteinander in Einklang?

Es ist acht Uhr morgens und Tolga Ünal - braune Haare, grüne Augen, weiße Schürze - arbeitet bereits seit einer Stunde im Geschäft seiner Familie, und das, obwohl die Markthalle erst um zehn Uhr öffnet. Tolga arbeitet zwölf Stunden am Tag, von Montag bis Freitag. Nur am Samstag macht er eine Stunde früher Feierabend. „Ich verbringe mehr Zeit in unserer Metzgerei als zu Hause“, sagt er am Telefon.

Fleiß und Disziplin gehören seit Generationen schon zu den Grundwerten der Ünals. Tolgas Großvater Ahmet verließ in den Sechzigerjahren das türkische Istanbul und zog nach Schweden. Hier entdeckte der Mann, der in seiner Heimat Früchte, Gemüse und Kaffee verkauft hatte, die Markthalle im Herzen von Stockholm. Er sparte fortan so lange Geld, bis er endlich eine Metzgerei in den Hötorgshallen eröffnen konnte. Als sich Nilufer, Ahmets Tochter, während eines Urlaubs in der Türkei in den jungen Sezgi verliebte, zog auch der bald in den hohen Norden Europas. Er begann, im Geschäft seines Schwiegervaters mit anzupacken. Ende der Achtzigerjahre machte sich Sezgi dann selbstständig: Er kaufte seinen eigenen Fleischstand in der Markthalle. Seine Ehefrau Nilufer handelte dabei geschickt mit dem Vorbesitzer den Preis aus. „Wir nennen sie nicht umsonst die Chefin“, sagt Tolga über seine Mutter - und lacht laut.

RESPEKT FÜR DIE KUNDEN, RESPEKT FÜR DIE UMWELT

Die Hötorgshallen sind für Tolga ein besonderer Ort. Als Kind spielten er und sein jüngerer Bruder Emir fast täglich zwischen den Marktständen. Vom netten Besitzer des Nachbarstands bekamen sie Schokolade geschenkt. Aber am nachdrücklichsten sind Tolga die köstlichen Gerüche der Gewürze in Erinnerung, von Fleisch, Käse und Brot, nach denen es in den Hallen bis heute duftet. Während der Schulzeit unterstützten die Brüder ihren Vater an den Wochenende, lernten

DAS BESTE AUS VERSCHIEDENEN METZGER-KULTUREN KOMMT HIER ZUSAMMEN

von ihm das Metzgerhandwerk. Da erschien es Tolga naheliegend, dass er erst mal für eine Weile im Familienbetrieb arbeiten würde, als er mit 23 Jahren sein Studium der Wirtschaft und der Ethnologie abbrach. „Mein Plan war es, für sechs Monate ein wenig Geld zu verdienen. Daraus sind mittlerweile zwölf Jahre geworden“, sagt der Mittdreißiger und lacht.

Geblieben ist Tolga Ünal auch wegen der besonderen Beziehung zur Kundenschaft. Bei der Köttkompaniet kaufen größtenteils Stammkunden ein: Schwedische Büroangestellte holen sich gereifte Steaks fürs Wochenende. Nigerianische Frauen besorgen sich Innereien für die traditionellen Gerichte ihrer alten Heimat. Brasilianer kommen wegen Picanha und Asado de Tira. Das Ziel der Ünals: Jeder, der ihr Lädchen betritt, soll sich in ihrer Metzgerei willkommen, vielleicht sogar ein bisschen zu Hause, »

Gefragte Spezialitäten: Emir Ünal (links) stellt Würste aus aller Welt her. Sie bestehen aus nichts anderem als Darm, Fleisch und Gewürzen





„ALS HENKERS-MAHLZEIT WÜRDE ICH MIR SCHWEDISCHES RINDFLEISCH WÜNSCHEN“

fühlen. Deshalb spricht das achtköpfige Verkaufsteam auch nicht weniger als zwölf Sprachen.

Respekt für die Kundschaft sei das Allerwichtigste, was Tolga Ünal von seinem Vater gelernt habe. Andere Läden in der Markthalle, weiß der Metzger, würden zum Beispiel um Punkt sechs Uhr schließen. „Wir kämen hingegen niemals auf die Idee, jemanden wegzu schicken!“ Bei der Köttkompaniet hat der Kunde sogar Einfluss auf das Fleischsortiment. Vor Jahren betrat einmal eine Koreanerin die Metzgerei. Sie wollte Fleisch kaufen, um „Galbi“ zuzubereiten. Davon hatte Tolga Ünal aber noch nie etwas gehört. Er ließ sich von der Kundin kurzerhand zeigen, wie das Fleisch zu schneiden sei. Galbi, erfuhr er dabei, sind Rinderripen, die erst mariniert und dann gegrillt werden. Die besondere Herausforderung: Der Metzger muss sie

quer zum Knochen in möglichst dünne Scheiben schneiden. Bei seinem ersten Versuch scheiterte Tolga Ünal dann auch. Die Rippen waren einfach zu dick. Er setzte noch mal neu an – mit Erfolg. Dank der Kundin von damals und der Neugierde von Tolga Ünal kennt das Köttkompaniet-Team heute gleich mehrere koreanische Cuts. Die koreanische Gemeinde von Stockholm kauft seither oft und gerne bei den Ünals ein.

DIE LEIDENSCHAFT DER ÜNAL-BRÜDER: DRY-AGING

Tolga Ünals Erzählung wird von einem Mitarbeiter unterbrochen, der zu einem Schlachthof aufbrechen will. Die Ünals beziehen ihr Fleisch von insgesamt sechs verschiedenen Schlachthöfen aus dem ganzen Land. Diese kaufen die Tiere wiederum von Bauernhöfen aus der jeweiligen Region. Familie Ünal setzt also auf

schwedisches Fleisch: Zum einen, weil das Land über sehr strenge Gesetze zum Tierwohl verfügt. Beispielsweise ist die Freilandhaltung für Kühe im Sommer gesetzlich vorgeschrieben. Antibiotika werden kaum eingesetzt. Zum anderen bedeuten kurze Transportwege auch immer weniger CO₂-Ausstoß und somit eine zusätzliche Entlastung der Umwelt. Und natürlich spielt der Genuss eine entscheidende Rolle: „Als Henkersmahlzeit würde ich mir auf jeden Fall schwedisches Rindfleisch wünschen“, sagt Tolga Ünal überzeugt.

Der Metzger kauft vor allem Tiere der Mischrassen Schwedisches Rotvieh und Schwedische Friesen. Nach Ende der Milchproduktion wird den Tieren ausreichend Zeit gegeben, um zuzunehmen und Fett anzusetzen. Erst wenn sie zwischen fünf und zehn Jahre alt sind, werden sie geschlachtet. Diese Rassen hätten eine ähnliche Qualität wie das Fleisch der spanischen

Immer offen für Neues: Wenn seine Kunden es wünschen, wagt sich Tolga Ünal (rechts) schon mal an ungewöhnliche Fleisch-Cuts



FOTO: YOYE LAGOGIAN

Rasse Rubia Galega, seien aber sogar noch schmackhafter: „Wenn man sie reifen lässt, schmeckt man am Ende sogar das Weidegras - und einen Hauch von Süße“, schwärmt Tolga Ünal. Gemeinsam mit seinem Bruder Emir hat er in den letzten Jahren außerdem eine Leidenschaft fürs Dry-Aging entwickelt. Dafür haben die beiden eine Reifekammer mit Himalaya-Salzblöcken im Untergeschoss der Markthalle errichtet. Hier lassen sie Rindfleisch bis zu zwei Monaten reifen. Ausgewählte Fleischstücke bedecken die Geschwister schon mal mit Rindertalg und lassen sie bis zu sechs Monaten durchziehen. Das äußerst schmackhafte Ergebnis: ein weicheres Fleisch mit einem besonders intensiven Aroma. Saftige Entrecôtes, magere Hüftsteaks, kirschrote Côte de Bœufs - wer erstklassiges gereiftes Rindfleisch sucht, hat bei der Kötkompaniet die

große Auswahl. Tolga und Emir Ünal haben mit Unterstützung ihres Vaters über die Jahre viel erreicht. Sie haben ihre Kundschaft wissen lassen, dass man in ihrer Metzgerei fast ausschließlich schwedisches Fleisch kauft. Sie haben den Betrieb modernisiert, dabei aber dessen Tradition, ja dessen Seele, bewahrt. Gelobt werden die Brüder von ihrem Vater Sezgi für all das jedoch kaum. „Er sagt uns oft: „Ihr seid hier geboren. Wenn ihr diesen Laden nicht vorangebracht hättest, wäre das wirklich seltsam gewesen“, sagt Tolga Ünal. „Doch das ist für uns nur ein weiterer Ansporn, uns stetig zu verbessern.“

DER KUNDE IST KÖNIG (DER VATER ABER AUCH)

Tolga Ünal kümmert sich heute vor allem um die Fleischbestellungen und um das Geschäft. Bruder Emir, der eine

Kochlehre begonnen hatte, arbeitet vor allem in der Produktion.

Und Vater Sezgi? „Er ist und bleibt unser Lammexperte“, sagt Tolga Ünal. Sein Vater habe Lammfleisch schon immer sehr geliebt, so Tolga. Aber er habe auch den Verdacht, dass sein Vater sich unter anderem deswegen ums Lamm kümmere, weil das Fleisch in der Metzgertheke strategisch vorteilhaft liege, nämlich in einer Ecke, aus der der Seniorchef die gesamte Verkaufsfläche bestens im Blick habe. Gerade ist Vater Sezgi Ünal im Urlaub. Ganze acht Wochen habe er sich freigenommen. Ein Rekord. „Aber so wie ich meinen Vater kenne, denkt er trotzdem jeden Tag an seine Metzgerei“, sagt Tolga Ünal. Er muss gleich seinen Laden öffnen. Wahrscheinlich wartet schon die nächste Kundin mit einem ausgefallenen Wunsch auf ihn. Tolga Ünal wird ihr ganz sicher weiterhelfen können. ■

EINSCHENKEN IST AUCH SCHENKEN



FOTOS CHRISTIAN LOHFINK

WEIN, ABER' OHO!

DAS BESTE AM WINTER: DIE DUNKLEN ABENDE SIND SO LANG, DASS MAN MEHR ALS EINEN KRAFTVOLLEN ROTWEIN ÖFFNEN KANN. WIR HABEN GLEICH MAL 18 FLASCHEN ENTKORKT

Neben einem Kaminfeuer braucht es für weinselige Abende nur noch einen guten Freund, der mittrinkt

2017ER GRENACHE CUVILA VON VINYES D'EN GABRIEL

Gleich zu Beginn eine wahre Geschmacksbombe im Glas: Würzige Aromen von Wacholder und schwarzem Pfeffer treffen auf satte Noten von Pflaumenkompott, Zwetschge und Brombeere, dazu einige Nuancen von schwarzer Olive und dunkler Schokolade. Dieser Spanier aus dem katalanischen Montsant hat einen starken Auftritt. Ay caramba! → 0,75 L, 14 % VOL., CA. 20 EURO, WINEONTHEBENCH.DE



2020ER HIGHWAY TO HELL MONASTRELL VON WINES N' ROSES

Wir wissen nicht, ob die Reben dieses sortenreinen Monastrell aus Valencia mit AC/DC beschallt werden, aber wir wissen, dass diese kraftvolle Komposition mit Aromen von reifen Waldbeeren und Kirschen ein absoluter Hit ist. We love Rock 'n' Roll! → 0,75 L, 14 % VOL., CA. 7 EURO, WEINMUSKETIER-SHOP.DE



2020ER JE NE SOUFFRE PLUS CÔTES-DU-RHÔNE VON DOMAINE LA FLORANE

Der Name der französischen Cuvée aus Grenache und Syrah bedeutet so viel wie „Ich leide nicht länger“ – was auch auf die Trauben von Winzer Adrien Fabre zutrifft: Die werden biodynamisch angebaut, ihr Saft ohne Schwefel abgefüllt. Ein komplexer, fruchtiger Wein, der bestens gegen Verstimmungen wirkt. → 0,75 L, 14 % VOL., CA. 10 EURO, PINARD-DE-PICARD.DE



2019ER SPÄTBURGUNDER VOM KALKMERGEL VON ANDRES DEIDESHEIM

Wächst ein Wein auf mineralstoffreichem Kalkmergelboden, wird er fast optimal mit Wasser und Nährstoffen versorgt und gerät meist körperreich und ausdrucksvoll. So wie dieser in Barrique-Fässern ausgebaute Spätburgunder aus der Pfalz, der unseren Gaumen mit schönem Fruchtschmelz umschmeichelt. → 0,75 L, 13 % VOL., CA. 9 EURO, SCHICKE-WEINE.DE



2016ER DEHESA LA GRANJA TEMPRANILLO VON FAMILIA FERNANDEZ RIVERA

Ein echter Kraftmeier aus der Provinz Zamora im Nordwesten Spaniens: In 24 Monaten Reifezeit in amerikanischen Eichenfässern hat dieser Tempranillo ein dunkles Rubinrot entwickelt. Er schmeckt dicht, füllig und würzig. Der Bud Spencer unter den Rotweinen! → 0,75 L, 14,5 % VOL., CA. 9 EURO, FAMILIAFERNANDEZRIVERA.COM





**Regen lässt das Gras wachsen,
Wein das Gespräch**

2017ER THE FOOTBOLT SHIRAZ VON D'ARENBERG

D'ARENBERG „The Footbolt“ war eines der titelträchtigsten Rennpferde des australischen Geschäftsmanns Joseph Osborn. Er verkaufte es 1912, um den Weinberg D'Arenberg bei Adelaide zu erwerben. Vier Generationen später heimsen die Osborns Preise mit exklusiven Weinen ein, etwa mit diesem vollmundigen Shiraz mit viel dunkler Frucht, Gewürzen und Barrique-Noten. Ein Gewinner! → 0,75 L, 14,5 % VOL., CA. 13 EURO, VINZERY.DE



2018ER LÄMMLER SYRAH VON FELLBACHER WEINGÄRTNER

WEINGÄRTNER Ein unwiderstehlicher Duft von reifen Johannisbeeren und schwarzen Kirschen steigt aus dem Glas auf. Beim Trinken fallen erst dezente Pfeffernoten auf, danach etwas Schokoladiges. Dieser vielschichtige Syrah schmeckt ganz wunderbar vor, nach und während des Rehrückens. → 0,75 L, 13,5 % VOL., CA. 14 EURO, WIRWINZER.DE



2016ER OJO DE IBIZA TERRAZAS DEL NORTE VON DIETER MEIER

DIETER MEIER Doch, doch, der Dieter Meier! Seit 2013 stellt der coole Schnauzbart von Yello! im Norden Ibizas diese reiche Cuvée aus Cabernet Sauvignon, Monastrell und Syrah her. Die Bewirtschaftung der Hanglagen sei hart, schlage sich aber in der Qualität nieder, sagt Meier. Recht hat er. → 0,75 L, 15 % VOL., CA. 70 EURO, GLOBALWINE.CH



2018ER LA FÉ TANNAT VON DOMAINE BERTHOUMIEU

BERTHOUMIEU Dieser reinsortige Tannat stammt von 50 Jahre alten Rebstocken aus dem Südwesten Frankreichs. Er kommt ohne Sulfite aus und hat nicht zuletzt deshalb etwas unvergleichlich Ungekünsteltes, Kraftvolles und Komplexes. Der vollfruchtige Geschmack hält sich noch lange auf der Zunge. → 0,75 L, 14,5 % VOL., CA. 13 EURO, BRANDS-WEINLADEN.DE



2016ER BUTCHER'S PRIDE VON FINCA ANFORA

ANFORA Hört, hört: ein Wein, der auf dem Etikett behauptet, neben Tomahawk-Steaks nicht unterzugehen! Doch wahrlich: Der Bio-Wein aus dem spanischen Andalusien kommt charakterstark, würzig und warm, leicht mineralisch und sehr fruchtbetont rüber. Kein Umfaller! Der Metzger darf zu Recht stolz sein! → 0,75 L, 13,5 % VOL., CA. 12 EURO, NATALIE-LUMPP.DE



2019ER THE CHOCOLATE BLOCK VON BOEKENHOUTSKLOOF

Was dieser Wein mit Elon Musk gemeinsam hat? Beide sind Berühmtheiten aus Südafrika. Der charaktervolle Blend aus Syrah, Grenache, Cabernet Sauvignon, Cinsault und Viognier des 1776 gegründeten Weinguts Boekenhoutskloof hat längst Kultstatus. Seine Aromen-Melange aus Schwarzkirsche, Datteln und Nougat weiß eben zu beeindrucken – deutlich mehr als Elon Musk. → 0,75 L, 14,5 % VOL., CA. 26 EURO, WEINFREUNDE.DE

2018ER KUNIGUNDE SATIN NOIR VOM WEINGUT GALLER

Das Pfälzer Weingut Galler setzt auf pilzwiderstandsfähige Rebsorten, die kein Pflanzenschutzmittel benötigen – wie Satin Noir. Der Premiumwein „Kunigunde“ reifte 24 Monate im Eichenfass und ist zudem unfiltriert. Mehr Bio-Öko-Nachhaltigkeitsaufwand lässt sich nicht finden, mehr samtig-saftig-dichter Weingenuss auch nicht. → 0,75 L, 13 % VOL., CA. 18 EURO, WEINGUT-GALLER.DE

2016ER BRUNELLO DI MONTALCINO VON CASTELLO BANFI

Er ist der Tom Jones der Rotweine: Der in Montalcino in der Toskana gekelterte Brunello ist eine Legende mit treuer Fangemeinde! Und das obwohl lange nichts von ihm zu sehen ist: Er muss zwei Jahre im Fass und vier Monate auf der Flasche reifen. Doch dann: ein reicher, eleganter, geschmeidiger Gaumenschmeichler. Genial! → 0,75 L, 14 % VOL., CA. 30 EURO, HAWESKO.DE

2019ER PINOT NOIR ++ VON KAUFMANN RHEINGAU

Sie können auch rot: Das Demeter-zertifizierte Weingut Kaufmann aus dem Rheingau ist bekannt für erlesenen Riesling, aber auch der biodynamisch erzeugte Pinot Noir ist eine Wein-Wucht! Aromen von Cassis, Brombeere, Pflaume und Lorbeer tänzeln über die Zunge. Bleibt die Frage: Warum ist immer so wenig drin in den Flaschen? → 0,75 L, 13,5 % VOL., CA. 12 EURO, KAUFMANN-WEINGUT.DE



2018ER 20 ALDEAS VON FAMILIA FERNÁNDEZ RIVERA

Auch eine traditionsbewusste Weindynastie geht mit der Zeit: Mit „20 Aldeas“ legt die Familie Fernández aus dem Ribera del Duero in Nordspanien ihren ersten zertifizierten Bio-Wein vor. Der Tempranillo ist geschmacklich ein prall gefüllter Früchtekorb voller Beeren, Kirschen, Pflaumen und Äpfeln. So schmeckt uns Obst! → 0,75 L, 14,5 % VOL., CA. 15 EURO, FAMILIAFERNANDEZRIVERA.COM



2019ER JUNO VON ANDREA LONARDI

Ein zartes Vögelchen des Künstlers Björn Holzweg aus Hamburg fliegt über das Etikett dieses außergewöhnlichen Sangiovese vom Weingut Trerose in der Toskana. Ebenso zart umflattern Aromen von roten Beeren und würzigen Kräutern und etwas Süßholz die Geschmacksknospen. Hier bekommt man gleich zwei Kunstwerke zum Preis von einem. → 0,75 L, 14 % VOL., CA. 11 EURO, WEINLADEN.DE



2016ER CUVÉE CABERNET VON HEUCHELBERG WEINGÄRTNER

Ein Turm ziert diese Flasche – und wie ein Turm ragt diese in Barrique gereifte Cuvée aus dem Angebot von Qualitätsweinen. Aromen von roten Beeren treffen auf edelherbe Schokolade und samtige Vanille. Vollmundig und voluminös! Da türmen sich schnell mal die geleerten Flaschen! → 0,75 L, 13,5 % VOL., CA. 19 EURO, HEUCHELBERG.DE



2019ER LIGHT MY FIRE GARNACHA TINTORERA VON WINE N' ROSES

Jim Morrison hätte diesen sortenreinen Garnacha Tintorera aus dem spanischen Valencia geliebt: Schließlich ist er genauso charaktervoll und intensiv wie der The-Doors-Sänger: satte Aromen roter Früchten mit gerösteten und würzigen Noten. Come on baby, fill my glass! → 0,75 L, 15 % VOL., CA. 9 EURO, BELVINI.DE



**Was du heute kannst
entkorken, das verschiebe
nicht auf morgen**

GESCHMACKSPROBE



**3x
NUR 24,- €***

ZUM PREIS
VON 2!

3 AUSGABEN BEEF! TESTEN UND NUR 2 BEZAHLEN.
JETZT PORTOFREI BESTELLEN UNTER:

WWW.BEEF.DE/PROBIEREN

ODER TELEFONISCH UNTER 040/55 55 78 00, BESTELLNUMMER: 183 9178

*3 Ausgaben BEEF! für zzt. nur 24,- € (inkl. MwSt. und Versand) statt 36,- €. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt.

Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch CPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

SCHLAG-FEST

DAS IST JA DER HAMMER!

FOTOS VOLKER WENZLAWSKI FOOD RAIK HOLST STYLING PINNY DANIEL

Genau, das ist er: der knapp zwei Kilo schwere Beef-Hammer von der Färse. Satte zwölf Stunden kommt er in den Smoker, dazu gibt's etwas Leichtes: Salat und selbst gebackenes Rosmarin-Baguette. Wir wollen doch nicht, dass Sie einen Schlag kriegen!



← Aufklappen und loslegen!





PARMESAN- BUTTER

REZEPT AUF SEITE 80



PIKANTER SALAT AUS ZWEIERLEI ÄPFELN

REZEPT AUF SEITE 75



BEEF-HAMMER VON DER FÄRSE

GESMOKT UND MIT BBQ-RUB – REZEPT AUF SEITE 81

→ DER BEEF-HAMMER macht ordentlich was her – und ordentlich was mit: Der Zuschnitt aus der Rinderwade wird erst ausführlich gerubbt, dann stundenlang gegrillt und dabei auch noch gründlich gemoppt. Danach ist das Fleisch vom weiblichen Jungrind so sagenhaft zart, dass es vom Knochen fällt. Diesen Hammer muss niemand schwingen!

Ca. 1,8 Kilo für 55 Euro, über beilerei.com



**IST ER ZU SCHWER,
BIST DU ZU LEICHT!**

**ROSMARIN-BAGUETTE
MIT HONIG
UND MEERSALZ**

REZEPT AUF SEITE 77



BIRNEN- CHILI-CHUTNEY

REZEPT AUF SEITE 78



MARINIERTER CHINAKOHL MIT INGWER UND PREISELBEEREN

REZEPT AUF SEITE 79



→ APFEL TRIFFT GRANATAPFEL
Dieser Salat ist der ideale Begleiter
zum Fleischvergnügen: lässt sich nicht
unterkriegen, spielt sich aber auch
nicht in den Vordergrund. Das liegt am
Dressing aus Apfelessig, Walnussöl,
Meerrettich, Honig und Senf





PIKANTER SALAT AUS ZWEIERLEI ÄPFELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

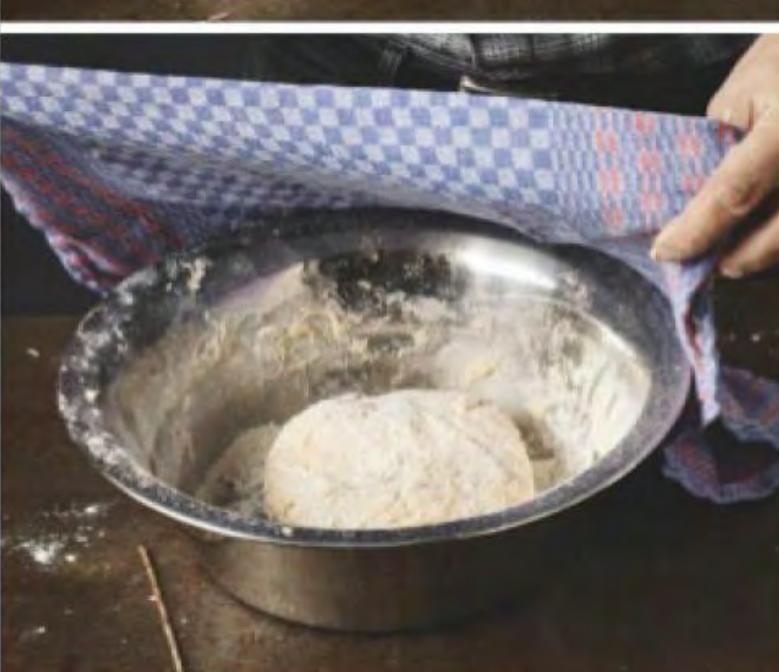
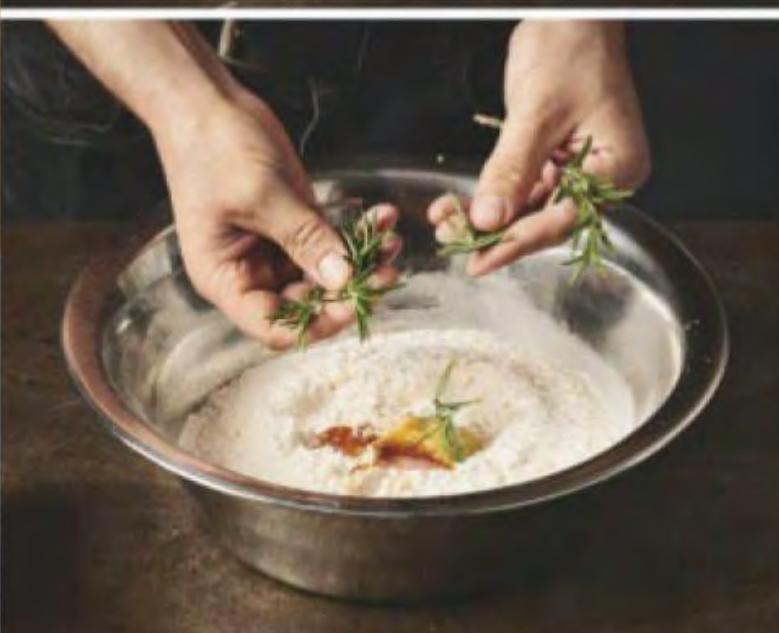
80 g Walnusskernhälften
3 EL Walnussöl
2 EL Apfelessig
1 EL flüssiger Honig
1 EL körniger Senf
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
3 säuerliche Äpfel
(z. B. mit grüner Schale)
½ Granatapfel
1 Bund glatte Petersilie
1 Stück frische Meerrettichwurzel (ca. 7 cm)

1 Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Auf einem Teller auskühlen lassen. Für das Dressing Walnussöl, Essig, Honig und Senf gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2 Äpfel gründlich waschen, trocken reiben, entkernen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Kerne aus dem Granatapfel auslösen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob abzupfen.

3 Apfelscheiben und Petersilie unter das Dressing mischen und auf einer Platte anrichten. Walnüsse und Granatapfelkerne überstreuen. Meerrettich schälen und direkt darüber fein schaben oder reiben. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

NICHT VON DER STANGE!



1 Startschuss für die Hefezellen: eine kleine Mulde ins Mehl drücken, die Hefe hineinbröckeln. Flüssigkeit und Honig angießen und alles mit etwas Mehl vom Rand zu einem Brei (Vorteig) verrühren.

2 Öl und Salz behindern die Hefe bei der Arbeit. Beides (plus Rosmarin) wird erst untergeknetet, nachdem die Hefe gestartet, der Vorteig blasig geworden ist.

3 Kühle Zugluft ist Gift für Hefezellen. Deshalb Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur bis max. 38 Grad gehen lassen.

4 Für die folgende „Stückgare“ den Teig zunächst nochmals durchkneten. In die endgültige Form bringen und dann zugedeckt weiter ruhen lassen. Jetzt entwickeln sich Gärgerüste, die den Teig lockern und später im Ofen in die Höhe treiben.

5 Kurz vor dem Backen Öl und Salz auf den Baguettes verteilen.

6 Damit die Baguettes rundum gut abdampfen und knusprig auskühlen, nach dem Backen vom Blech/Backstein vorsichtig auf einen Gitterrost umsetzen.

→ UNSER ROSMARIN-BAGUETTE ist ebenso köstlich wie die Entstehungsgeschichte des ach so französischen Brots. Das soll nämlich ausgerechnet der Wiener August Zang 1839 erfunden haben. In seiner „Wiener Bäckerei“ in Paris verkaufte Zang seine Entdeckung ursprünglich als „Wiener Brot“. Zang soll übrigens auch das Croissant erfunden haben – als Weiterentwicklung des Kipferls

ROSMARIN-BAGUETTE MIT HONIG UND MEERSALZ

ZUTATEN FÜR 2 BAGUETTES

400 g Weizenmehl (Type 550)
½ Würfel frische Hefe (ca. 20 g)
1 EL flüssiger Honig
3 Zweige Rosmarin
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 TL Meersalz

1 Mehl in eine Schüssel geben und eine kleine Mulde einformen. Hefe hineinbröseln, mit Honig, etwa 100 ml warmem Wasser und Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt ca. 5 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen. 3 EL Öl und Knoblauch pürieren. Knoblauchöl, Rosmarin, 1 TL Salz

und weitere ca. 175 ml lauwarmes Wasser in die Rührschüssel geben. Alles gründlich zum geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Evtl. noch etwas Mehl zugeben. Teig zugedeckt ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3 Teig halbieren, auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zunächst rund, dann zu länglichen Baguettes formen. Brote auf ein bemehltes Stück Backpapier legen. Baguettes mit scharfem Messer oder Rasierklinge längs leicht einschneiden. Zugedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

4 Backofen und – sofern vorhanden – darin einen Backstein rechtzeitig auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Baguettes mit Rest Olivenöl bestreichen und mit Meersalz bestreuen. Mithilfe des Papiers auf ein Backblech ziehen bzw. mit gut bemehltem Teigschieber auf den Backstein setzen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
(PLUS 2:30 STUNDEN WARTE- UND CA.
25 MINUTEN BACKZEIT)



BIRNEN-CHILI-CHUTNEY

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 nicht zu reife Birnen (ca. 500 g)
1 rote Zwiebel
1 Stück frischer Ingwer (ca. 20 g)
3 Essiggurken (ca. 180 g)
½ rote Chilischote
2 EL flüssiger Honig
1 Lorbeerblatt
2 EL Apfelessig
300 ml Apfelsaft
1 EL Olivenöl
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise gemahlener Zimt
ca. 2 EL Einlegefond von den Essiggurken

1 Birnen, Zwiebel und Ingwer schälen. Birnen vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Gurken in Würfel schneiden. Chili putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel in feine Spalten schneiden.

2 Honig in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zwiebel, Birnen und Ingwer darin kurz karamellisieren. Dann Gurken, Chili und Lorbeer unterrühren und mit Essig ablösen. Saft angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 – 12 Minuten köcheln.

3 Chutney dann offen leicht sämig einkochen. Olivenöl unterrühren und das Chutney mit Salz, Pfeffer, Zimt und evtl. noch etwas Einlegefond von den Gurken würzen. Abkühlen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN
(PLUS ABKÜHLZEIT)





MARINIERTER CHINAKOHL MIT INGWER UND PREISELBEEREN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kleiner Chinakohl (ca. 600 g)
- Meersalz
- 1 Eigelb
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 75 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 1 – 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 30 g)
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 TL milder Weißweinessig
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleines Bund Koriander
- 2 EL Preiselbeercompott (aus dem Glas)

1 Chinakohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kohl und etwas Salz in einer Schüssel mischen, etwas durchkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 In der Zwischenzeit Eigelb und Senf in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Unter weiterem Schlagen die Öle zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl unterschlagen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.

3 Ingwer schälen und fein reiben. Die Mayonnaise mit Honig, Essig und Ingwer verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Zum Servieren Koriander waschen und abzupfen. Chinakohl abtropfen lassen, ggf. sacht auspressen. Kohl und Mayonnaise vermengen und abschmecken. Mit Preiselbeeren und Koriander garniert anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN
(PLUS CA. 30 MINUTEN WARTEZEIT)

PARMESAN-BUTTER

ZUTATEN FÜR CA. 4 PORTIONEN/
2 BAGUETTEBROTE

200 g zimmerwarme Butter

3 Eigelb

3 Knoblauchzehen

30 g Parmesan im Stück

1 TL Meersalz

1 TL Worcestershiresauce

1 Butter in eine Rührschüssel geben und hell-cremig aufschlagen. Die Eigelbe nach und nach gründlich unterrühren.

2 Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Parmesan fein reiben. Knoblauch, Parmesan, Meersalz und Worcestershiresauce unter die Butter mixen.

3 Nach Belieben zu Baguette- oder anderem Weizenbrot reichen oder Brote aufschneiden, mit der Butter bestreichen. Dann auf dem heißen Grill rösten, bis die Butter geschmolzen und in den Teig eingezogen ist.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN
(PLUS GGF. GRILLZEIT)



GESMOKTER BEEF-HAMMER MIT BBQ-RUB

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Beef-Hammer (ca. 2 kg; Cut aus dem Bein mit freigelegtem Wadenknochen, z. B. von der Färse, online etwa über beilerei.com),
10 Pimentkörner, 12 Wacholderbeeren,
1 EL schwarze Pfefferkörner, 1 TL Senfsaat,
1 EL Meersalz, 1 EL edelsüßes Paprikapulver,
1 EL Knoblauchgranulat, 80 ml Tomatenketchup,
50 ml Rinderbrühe (selbst gekocht oder aus dem Glas), 80 ml Ahornsirup,
1 EL Worcestershiresauce, 1 EL Apfelessig

AUSSERDEM

1 Handvoll Hickory-Räucherchips,
Küchengarn, Butcher Paper

1 Räucherchips einweichen. Grobe Sehnen aus dem Fleisch mit scharfem Messer längs auslösen. Danach das Fleisch wieder kompakt zusammenfügen und mit Küchengarn um den Knochen fest fixieren, sodass es beim Garen nicht auseinanderfällt.

2 Piment, Wacholder, Pfeffer und Senfsaat kurz in einer Pfanne anrösten. Dann mit dem Meersalz in einen Mörser geben und zerstoßen. Paprikapulver und Knoblauchgranulat zugeben und alles gut untermengen.

3 Das Fleisch mit dem Rub rundum bestreuen und gründlich einmassieren. Locker bedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde ziehen lassen.

4 Inzwischen Smoker oder Grill für indirektes Garen vorbereiten und die Temperatur auf 120 Grad einregeln. Dabei ein tieferes Blech unter das Grillgitter stellen und mit Wasser füllen. So tropft der Fleischsaft beim späteren Garen nicht in den Grill und im Garraum entsteht ausreichend Feuchtigkeit, damit das Fleisch saftig gart.

5 Beef-Hammer in den Smoker oder Grill einlegen. Gleich zu Beginn des Garens die abgetropften Räucherchips in die Glut oder Sidefirebox geben. Das Fleischstück smoken bzw. geschlossen indirekt ca. 2 Stunden garen.

6 Währenddessen die Mop-Sauce herstellen. Dafür Ketchup, Brühe, Ahornsirup, Worcestershiresauce und Essig verrühren. Das Fleisch 1 weitere Stunde garen, dabei mehrmals mit der Mop-Sauce bepinseln.

7 Fleisch in Butcher Paper wickeln und bei gleichbleibender Temperatur von 120 Grad bis zu einer Kerntemperatur von ca. 90 Grad garen. Das dauert, je nach Fleischbeschaffenheit und Reife, etwa 9 Stunden. Den fertig gegarten Beef-Hammer vor dem Servieren an einem warmen Ort (z. B. Thermobox) etwa 30 Minuten ruhen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN (PLUS CA. 1:30 STUNDEN WARTE- UND CA. 12 STUNDEN GARZEIT)

JETZT GEHT'S RUB!



1 Das Optimum rausholen: Sachtes Anrösten verstärkt in den Gewürzen enthaltene Aromen.

2 Erste Wahl zum Zerkleinern ist dann ein Mörser. Darin lassen sich sogar steinharte Körner (Piment, Pfeffer) nach Bedarf größer oder auch pulverfein zerkleinern. In einem Mixer fliegen die Minimengen eher wild herum, werden dabei nur ungleichmäßig zerhackt, nicht gemahlen.

3 Fleisch rundum mit der Gewürzmischung bestreuen. Dann sanft ins Fleisch und möglichst auch in die Einschnitte einreiben, bis die Mischung leicht feucht wird und gut haftet.

GIB EINEM LEBEN GIN!

FOTOS KRÖGER & GROSS

AN DIESER STELLE UNTERNEHMEN WIR
HEUTE UND IN ZUKUNFT AUSFLÜGE IN DIE
SPIRITUOSEN-ABTEILUNG: WAS IST NEU?
WAS IST BESONDERS? WIR BEGINNEN
MIT EINER AUSGIEBigen GIN-VERKOSTUNG.
ALLES ANDERE ERSCHIEN UNS GIN-LOS!





von links nach rechts:

GIN MARE CAPRI Verwirrend: Die limitierte „Capri“-Edition von Gin Mare kommt gar nicht aus Italien, sondern mitten aus Spanien. Im Fischerörtchen Vilanova hat die Traditiondestille Vantguard dazu von Hand geschälte Zitronen zwölf Monate lang mazeriert. Erfrischender kann ein Gin kaum schmecken – als würde man eine wohlige Meeresbrise trinken.
0,7 L, 42,7 % VOL., FÜR RUND 48 EURO,
GINMARE.COM

ZIRBIN DRY GIN Da jodelt der Kenner vor Begeisterung: In Tirol hat man den wohl bekanntesten Baum der österreichischen Alpenregion, die majestätische Zirbelkiefer, kurzerhand in einem charaktervollen Gin verarbeitet. Von den neun weiteren Botanicals hebt sich die Zirbe mit ihren mild-harzigen Noten ab. Unbedingt mit würzigem Tonic trinken! Holaaadiooooh!
0,7 L, 41,5 % VOL., FÜR RUND 40 EURO,
ZIRBIN.AT

FERDINANDS SAAR DRY GIN Was dem Tiroler die Zirbe, ist dem Saarländer der Rebstock: Und so prägen diesen Gin nicht nur Botanicals wie Lavendel, Quitten oder Hopfenblüte, sondern auch Rieslingtrauben aus dem Saar-Ruwer-Gebiet. Sie geben ihm einen milden, floralen Geschmack. Namenspate war übrigens ein legendärer Forstmeister. Waidmannsheil!
0,5 L, 44 % VOL., FÜR RUND 35 EURO,
WINEFACTORY.SHOP

TINTE GIN Noch einen! Da werden wir zum Tintenkiller: Dieser Gin sieht nicht nur aus wie tiefblaue Tinte im Fass, er sorgt auch für faszinierende Farbspiele im Glas. Je mehr Tonic man hinzugibt, desto stärker wird das Blau zu Violett. Bei so viel optischer Innovation bleibt der Geschmack klassisch: dominanter Wacholder, deutliche Zitrone. Noch einen!
0,5 L, 47 % VOL., FÜR RUND 49 EURO,
EDELRANZ.COM

THE DUKE RUM CASK FINISH GIN Wenn Getränke sprechen könnten, würde diese The-Duke-Variante von der Karibik schwärmen: Sie reifte schließlich in alten Rumfässern aus Weißeiche. Das überzeugende Ergebnis: eine satte Fruchtigkeit mit Ananas- und Kokosnoten. Auch im Angebot: ein Bourbon Cask Finish Gin, der in Whiskeyfässern lagerte und jetzt warme Vanillenoten aufzuweisen hat. Zwei überaus schnittige Hybride!
0,7 L, 42 % VOL., FÜR RUND 45 EURO,
THEDUKE-GIN.DE



FOTOS: KRÖGER & GROSS; PRODUKTION: MONIQUE DRESSEL; REDAKTION: DANIEL RAMM/ALLE FÜR BEEF!



EINE FRAGE DER BEERE

VON LINKS NACH RECHTS:

THE ILLUSIONIST GIN Schlimmer als Friseure mit verspielten Namen („Scharfe Schnitte“) sind nur Gins mit ebensolchen. The Illusionist darf das allerdings: Er war einer der ersten Gins, die dank asiatischer Schmetterlingsblüten die Farbe wechselten. Ebenso zauberhaft sind aber auch seine warmen Aromen von Muskatblüte, Rosmarin und Süßholz. So erlebt man gern sein blaues Wunder! 0,5 L, 45 % VOL., FÜR RUND 40 EURO, THEILLUSIONIST-GIN.COM

SHISO DRY RYE GIN Minze? Koriander? Oder doch Anis? Das asiatische Shiso-Kraut liegt geschmacklich irgendwo dazwischen. Nimmt man nun sortenreinen Roggenalkohol, fügt Wacholder, Lavendel und eben Shiso hinzu, ist das exotische Gin-Erlebnis garantiert. Ein herbes Tonic hinzufügen und die Gäste dann mal raten lassen, was die ungewöhnliche Zutat ist: Minze? Koriander? Oder doch Anis? 0,5 L, 43,4 % VOL., FÜR RUND 50 EURO, FRESH-TASIA.COM

GINSANITY THE CLASSIC Was reimt sich auf Feierabend? Genau: Gin Tonic! Diese in Köln hergestellte Spezialität weckt sämtliche Lebensgeister, die Ihnen während der Arbeit weggeschlummert sein könnten. Das liegt vor allem daran, dass in sorgfältiger Handarbeit ganze Limetten mitsamt Schale mazeriert werden. U. a. abgerundet mit Pfeffer, Ingwer, Koriander und Chili ist der Ginsanity-Gin einfach der reine Wahnsinn! 0,5 L, 42,5 % VOL., FÜR RUND 38 EURO, GINSANITY.DE

FABELHAFT GIN Geld allein macht nicht glücklich, man muss sich auch Gin dafür kaufen – am besten dieses edle Destillat, das unser Qualitätsurteil schon im Namen trägt. Der Fabelhaft Gin von Wein-Großmeister Dirk Niepoort schmeckt mit seinen einzeln destillierten Botanicals, die erst nach dem Brennen zusammengefügt werden, nun ja, fabelhaft. Könnte unsertwegen auch „Sensationell Gin“ heißen! 0,5 L, 40 % VOL., FÜR RUND 35 EURO, NORDIK-EDELBRENNEREI.DE

MOMOTARO GIN Momo-Pfirsiche, Yuzu-Zitronen, Sakura-Kirschblüten – mit den Botanicals ihres Gins macht die hessische Destille Kaltenthaler eine tiefe Verbeugung vor der japanischen Tradition des Destillierens. Und eine gelungene noch dazu: Schon nach einem Schluck fühlt man sich wie im Land der aufgehenden Wonne! 0,5 L, 42 % VOL., FÜR RUND 33 EURO, MOMOTARO-SPIRITS.DE

MESSER IS' DAS!

Die feinsten Restaurants der Welt reißen sich um seine Klingen, die er in Griffe aus Schallplatten, Zwiebelschalen und Betonbettet. Zu Besuch bei Roland Lannier, Frankreichs verrücktestem Messerwisser

FOTOS SÉBASTIEN DUBOIS-DIDCOCK
TEXT REINHARD KECK





So eigenwillig wie seine Messer ist auch Roland Lannier, hier im Hinterhof seiner Werkstatt. Den Klingen gibt er Namen wie „Spring Heeled Jack“, seine französische Bulldogge heißt Leonino – nach Leonard Nimoy, Darsteller des Spock in „Star Trek“



Sein Haare sind zerzaust, die Fingerkuppen schwarz. Roland Lannier sieht müde aus – aber zufrieden. Eine anstrengende Woche liegt hinter dem Messerschmied, sein Zwei-Mann-Betrieb muss Aufträge aus aller Welt abarbeiten. Sterne-Restaurants sind äußerst scharf auf Lanniers Messerkreationen, für die er sich auch schon mal von den Sex Pistols inspirieren lässt. Doch wir sind in Frankreich, das Wochenende ist heilig, und weil Freitagnachmittag ist, herrscht in der Werkstatt in der Kleinstadt Thiers nun Feierabendstimmung. Mitarbeiter Guillaume verabschiedet sich, die Bulldogge Leonino schnarcht unter der Werkbank. Im Kamin glüht ein letzter Holzscheit. Und Lannier, 42, begutachtet noch mal seine Werke, tastet mit dem Daumen über Griffe und Klingen, lächelt zufrieden. Handwerkerstolz leuchtet in seinen Augen. Zu Recht: Denn was der Franzose seit sechs Jahren in seiner Hinterhofwerkstatt schleift und poliert, begeistert die besten Köche der Welt.

Roland, woran arbeitest Du gerade?

An einem neuen Steakmesser. Es ist sehr scharf, die Klinge besteht aus rostfreiem Sandvik-Stahl. Aber nicht nur Fleischlieb-

haber werden es mögen. Auch Veganer brauchen scharfe Messer. Egal ob man den Fettrand eines Sirloin-Steaks oder die Haut einer gerösteten Aubergine schneidet – nichts nervt beim Essen mehr als stumpfes Besteck.

Du fertigst ausschließlich Messer. Warum?

Ein Messer kann eine Waffe sein und ein Gefühl von Macht verleihen. Darum kaufen sich Möchtegern-Rambos Jagdmesser mit großen Klingen. Aber mich interessiert dieser Messerkult nicht. Ich mache Werkzeuge für Genießer: Meine Messer sind fürs Kochen und Essen da.

Das sind andere auch. Was macht Deine Messer denn so besonders?

Alle sind handgemacht. Und ich benutze nur nachhaltige Materialien. Tierische Produkte, wie Giraffenknochen, das Horn von Rindern oder Mammutfelsenbein kommen mir nicht auf die Werkbank. Mein Stahl wird möglichst umweltschonend erzeugt. Für die Griffe verarbeite ich Material, das eher an Abfall erin-



nert: alte Vinylschallplatten vom Flohmarkt, Straßenbeton, das Textil von Schottenröcken aus der Kleidersammlung oder alte Autoreifen. Sogar getrocknete Zwiebelschalen habe ich schon verwertet.

Wie bitte?

Der Koch des Restaurants „Corner House“ in Singapur liebt die französische Zwiebel. Er wollte ein Tafelmesser haben, das diese Liebe widerspiegelt. Also dehydrierten wir die Schalen, legten sie in Kunstharz ein und formten daraus den Messergriff. Einen noch verrückteren Wunsch hatte ein mexikanischer Koch. Für ihn stellten wir Messergriffe aus den alten Ledermasken der Lucha-Libre-Wrestler her.

Hast Du auch Kunden, die ganz normale Messer wollen?

Es sind Restaurantchefs aus aller Welt, die Spaß daran haben, die steife und traditionelle Gourmet-Szene aufzumischen. Heute wollen viele Lokale mit Michelin-Sternen ihren Gästen neben besonderem Essen auch eine spezielle Erfahrung bieten. Da komme ich ins Spiel. Für das Restaurant „Cloudstreet“, auch in Singapur, mache ich Messer, in deren Griffen Papierausrisse englischer Comicbücher eingelassen sind. Ein Feinschmeckerführer ist für mich wie ein Kundenverzeichnis. Wir beliefern mehr als 120 Restaurants – und es werden immer mehr.

Bis zu mehreren Hundert Euro kosten Lanniers Messer.

Dass es auf seiner Website rolandlannier.com ultraharten Hardcore-Punk auf die Ohren gibt, sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass Lannier Qualität über alles geht: In seinem Betrieb fertigt er nur wenige Messer pro Tag.

Mit Deinen Messerkreationen mischst Du auch Deine eigene Branche mächtig auf.

Das stimmt. Das Tafelmesser ist in der Art-déco-Phase hängen geblieben – in den vergangenen 120 Jahren hat es sich kaum ver-

ändert. Das will ich ändern. Darum mache ich Klappmesser – für besondere Gänge oder damit Gäste ihr eigenes Messer ins Restaurant mitnehmen können. Meine Messer bleiben länger scharf als übliches Besteck. Und die Griffe sind ähnlich gestaltet, wie die Klingen. Dadurch geht man hoffentlich bewusster mit ihnen um. Trotzdem kam es schon zu Unfällen.

Tatsächlich?

Einmal hat sich sogar der Staatspräsident von China mit einem meiner Messer geschnitten.

Dein Ernst?

Kein Witz. Das war im Restaurant von Alain Ducasse in Macau – der Manager hat mir davon erzählt. Ich wünschte Donald Trump wäre das auch mal passiert.

1 Der wirklich allerletzte Schliff: Roland Lannier poliert den Griff eines seiner Klappmesser 2 Glatte Sache: Bei diesem Steakmesser macht er aus dem Kunstharzschaft einen Handschmeichler 3 Echte Handarbeit: Roland Lannier lässt sich von Punkrock und Comics inspirieren, seinen Messerkollektionen gibt er Namen wie „Unfuck the World“ und „Why so serious?“ 4 Alles im Griff: Zerschredderte Schallplatten werden in Harz eingelegt und danach in Form geschliffen



Bei aller Lust an der Provokation und dem Spiel mit bizarren Materialien übersieht man schnell, wie schlicht Lanniers Klapp- und Steakmesser eigentlich sind: leicht, relativ klein und handwerklich makellos. Was ihn unterscheidet, sind seine Ideen - und wie er sie in den Griff bekommt.

Was inspiriert Dich zu Deinen verrückten Kollektionen?
Vor allem Musik und Popkultur. Eine Messerkollektion heißt „Why so serious“ – ein Zitat von Heath Ledger, als er den Joker in „Batman“ spielte. Auch in Acrylharz eingelegten Straßenbeton benutze ich, weil ich Street-Art mag. Raue Straße und feine Gourmetwelt – das ist ein spannender Kontrast und auch das Konzept des super angesagten Restaurants „Amass“ in Kopenhagen, für das ich die Messer mit Beton im Griff gemacht habe. Doch vor allem geht es mir darum, kreative und handwerklich herausragende Messer herzustellen. Ich war noch nie auf einer Messe und habe Leuten irgendwelche Verkäufer-Storys aufgetischt. So was widerstrebt mir. Ich habe mit fast allen Kunden eine persönliche Beziehung.

Wie bist Du überhaupt Messerschmied geworden?

Mich fasziniert das Mittelalter, nordische Götter und die Welt von „Game of Thrones“. Mein Name Lannier stammt sogar von Lannister ab – was heute ein wenig peinlich ist, weil in der Serie der gleichnamige Clan für Inzest steht. Als Jugendlicher wollte ich auf einem Amboss heißen Stahl hämmern, das fand ich cool. Davon erzählte ich der Dame bei der Berufsberatung – und als die ihren Computer mit meinen Interessen fütterte, spuckte der als einzigen Treffer „Messerschmied“ aus. Ich machte bei einem

lokalen Betrieb eine Lehre und heuerte später in der Luxus-Messerschmiede Perceval an. Vor sechs Jahren eröffnete ich meine eigene Manufaktur. An einem Amboss stehe ich heute selten – meine Messer werden nicht klassisch geschmiedet sondern aus einem Rohling geschliffen.

Wie läuft das ab?

Für ein Messer braucht es etwas mehr als 40 Arbeitsschritte. Wir können nur vier Klapp- oder Küchenmesser am Tag machen. Meine wichtigsten Werkzeuge sind Bohr- und Schleifmaschine, Feile und Sandpapier, um Klingen zu polieren, zu beglägen und zu schärfen. Viele Arbeitsstunden investieren wir in die Griff: Das Material muss geschnitten, geschreddert, gebohrt und mit Kunstharz geformt werden. Vor allem am Mechanismus der Klappmesser werkeln wir lange: Wir verwenden dafür Slipjoints wie bei Schweizer Taschenmessern. Um Gewicht zu sparen, entwerfen wir Glasfaserfedern und verarbeiten Titan- statt Stahlschrauben. Alle Einzelteile werden von Hand poliert und geschliffen. Wir arbeiten fast wie die Messerschmiede vor sechs Jahrhunderten – nur dass wir als Energiequelle Strom statt Wasserkraft nutzen, um zu schleifen. Was sein Handwerk betrifft, ist Lannier ein Konservativer – zwei seiner altmodischen „Touret“-Schleifmaschinen hat er vom Schrottplatz gerettet. Wie der Messer-Punk selbst sagt, findet er es schön, die Tradition hochzuhalten. Und die Qualität seiner Produkte, auch wenn das seinen Preis hat. **Deine Messer muss man sich leisten können: Sie kosten mehrere Hundert Euro, und in der Spülmaschine sollte man sie auch nicht waschen.**

Na ja, deinen Porsche polierst du ja auch lieber von Hand... Aber im Ernst: Meine Messer sind teuer, weil ich viel Zeit in ihre Herstellung investiere. Mich nervt, dass auf Handwerker oft herabgeschaut wird. Und dass es heißt, wir müssten akzeptieren, dass wir weniger verdienen, weil wir unsere Leidenschaft zum Beruf gemacht haben. Blödsinn! Meistens sind Handwerker technisch die Besten. Das muss fair entlohnt werden. Nur so können wir unser Erbe bewahren.

Was war das beste Essen, dass Du mit einem Deiner Messer filetiert hast?

In Spanien habe ich im berühmten Fischlokal „Elkano“ im Baskenland die beste Seezunge meines Lebens gegessen.

Mit einem Fischmesser?

Um Gottes Willen, nein! Mit meinem persönlichen Klappmesser. Es heißt „Punk“ und im Griff ist der schwarz-rote Tartan verarbeitet, den die Sex Pistols berühmt gemacht haben. Ich habe immer ein Messer in der Hosentasche, wenn wir schön essen gehen. Meine Frau übrigens auch.

→ Mehr Infos unter rolandlannier.com

→ Lanniers Messer findet man z.B. über brandners-homestyle.de

Oben Die Rohlinge aus ultrahartem Sandvik-Stahl, bevor die Griffen angeschraubt sind **Rechts** Roland Lannier in typischer Arbeitspose an seiner „Touret“, der traditionellen Schleif- und Poliermaschine der französischen Messerschmiede



FOTOS: SÉBASTIEN DULOIS-DIDCOCK





WAS GIBT ES DAZU LINSEN?

FOTOS: TOBIAS PANKRATH REZEPTE & FOODSTYLING: JENS HILDEBRANDT

Gelbe, rote, grüne: Linsen sind die Smarties der Natur. Neben ihrer Farbpracht bieten die Hülsenfrüchte eine überraschend große Geschmacksvielfalt. Und trotzdem: Erst mit Lammschulter, Ochsenbacke und Lende wird für uns eine ganze Mahlzeit draus

GERÄUCHERTES PÜREE VON GELBEN LINSEN ZU KNUSPRIGEM SCHWARZFUSSHUHN

Das Schwarzfußhuhn hat seine Beine in die Hand genommen und ist mitsamt Rezept ein paar Seiten weiter gerannt. Hinterher!
Rezept Seite 99



OCHSENBACKE MIT KOKOS-LINSEN-DAL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

OCHSENBACKE

2 Ochsenbacken (à ca. 500 g),
3 Knoblauchzehen,
2 TL Meersalz, 1 TL Kümmel, 2 EL Butter,
3 EL Öl zum Braten

DAL

3 EL mildes Olivenöl, 3 Schalotten,
4 Knoblauchzehen, 30 g frischer Ingwer,
1 TL Korianderkörner, 1 TL Kreuzkümmel-
samen, 1 TL Kümmelsamen,
3 TL geräuchertes Paprikapulver,
1 TL Garam Marsala, 400 g rote Linsen,
400 ml Rinderfond (selbst gekocht oder aus
dem Glas), 200 ml Kokosmilch (Dose),
250 g gehackte Tomaten (Dose),
1 Bio-Limette, Meersalz,
Pfeffer aus der Mühle, 2 EL brauner Zucker,
4 Stiele Petersilie

AUSSERDEM 2 Sous-vide-Beutel (ca. 20 x 30 cm),
Vakuumierer, Sous-vide-Garer, Grillpfanne

1 Ochsenbacken kalt abspülen, trocken tupfen. Knoblauch schälen und mit Salz und Kümmel im Mörser anstoßen. Ochsenbacken und Würzmischung gründlich durchmischen. Fleisch und je 1 EL Butter in die Vakuumbeutel verteilen und fest vakuumieren.

2 Sous-vide-Garer auf 65 Grad erhitzen. Beutel einlegen und die Ochsenbacken mindestens 22 – 48 Stunden garen.

3 Am folgenden Tag für das Dal Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Im Öl 2 – 3 Minuten andünsten. Schale vom Ingwer mit einem Teelöffel fein abschaben. Ingwer fein schneiden und mit in den Topf geben.

4 Gewürze zugeben und 2 Minuten andünsten. Linsen verlesen, mit kaltem Wasser abspülen, in den Topf geben und mit Rinderfond ablöschen. Zugedeckt, unter Rühren 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

5 Kokosmilch und Tomaten zu den Linsen geben. Alles sacht köcheln lassen, bis die Linsen mit noch leichtem Biss gegart und die Flüssigkeit eingekocht ist. Gegebenenfalls noch etwas Fond angießen. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Dal mit Salz, Pfeffer, Zucker, Limettenschale und -saft abschmecken.

6 Fleisch aus den Beuteln nehmen, trocken tupfen. Öl in einer Grillpfanne hoch erhitzen, das Fleisch darin auf jeder Seite 1 Minute anrösten.

7 Petersilie waschen, trocken schütten, Blätter abzupfen und grob hacken. Dal und Ochsenbacke anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE
(PLUS SOUS-VIDE-GARZEIT)



LINSENEINTOPF MIT LAMMSCHULTER

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

EINTOPF

1,4 kg Lammschulter (mit Knochen), Meersalz, 4 EL Rübensirup, 3 EL Öl zum Braten, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 600 ml Lammfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 500 ml Gemüsefond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 3 Stangen Staudensellerie, 500 g festkochende Kartoffeln (z. B. Heideniere), 400 g kleine grüne Linsen, 200 g Kidneybohnen (Dose), 1 EL Fenchelsaat, 1 TL Zimtblüten, 1 TL schwarze Pfefferkörner, Pfeffer aus der Mühle

MINZJOGURT

400 g Naturjoghurt (mind. 3,8 % Fett), 3 – 4 Stiele frische Minze, Meersalz

HARISSA

125 g milde rote Chilischoten, 1 Bio-Zitrone, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Koriandersaat, 1 TL Kümmel, 2 kleine Knoblauchzehen, 80 ml mildes Olivenöl, 2 Stiele Koriander, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

1 Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen, kräftig salzen und mit Sirup einreiben. Öl in einem ofengeeigneten Schmortopf erhitzen. Lammschulter darin rundum anbraten und den Sirup dabei leicht karamellisieren.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln längs halbieren. Zwiebeln und Knoblauch zur Lammschulter geben, ca. 5 Minuten mit anbraten. Mit Lamm- und Gemüsefond ablöschen. Topf schließen, in den heißen Backofen schieben. Lammschulter ca. 1 Stunde schmoren.

3 Inzwischen Staudensellerie waschen, putzen und in 2 cm Stücke schneiden. Kartoffeln mit einer Gemüsebürste gründlich säubern. Linsen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Nach 1 Stunde Schmorzeit Kartoffeln, Linsen, Sellerie und Bohnen in den Topf zur Lammschulter geben. Mit Salz, Fenchel, Zimtblüten und Pfefferkörnern würzen. Alles mindestens weitere 45 Minuten zugedeckt im Ofen schmoren.

4 Währenddessen ein feines Sieb mit einem sauberen Leinentuch oder Küchenpapier auslegen. Joghurt hineingeben und etwa 30 Minuten abtropfen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den

Stielen zupfen. Minze und Meersalz im Mörser zerstoßen. Minzmix und Joghurt verrühren.

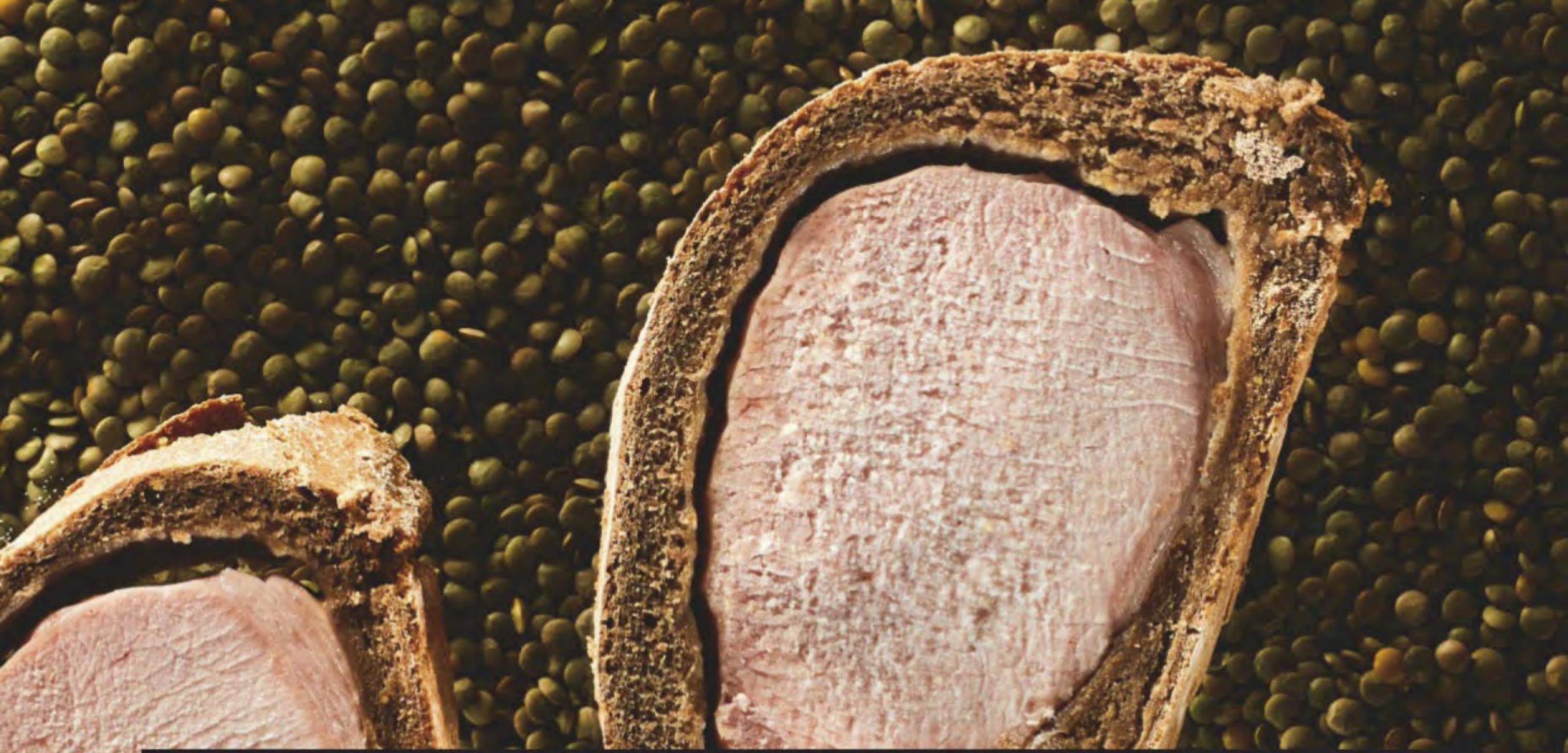
5 Für die Harissa Chilischoten putzen, waschen, hacken und in einen kleinen Topf geben. Mit Wasser bedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Chili abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Zitronenschale und Gewürze im Mörser zerstoßen. Knoblauch abziehen, im Olivenöl 2 Minuten andünsten. Chili und Gewürze zugeben, 1 Minute mit andünsten. Mit Zitronensaft ablöschen. Zugedeckt auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

6 Harissa-Mix pürieren. Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und unter das Harissa rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Lammschulter aus dem Topf nehmen, vor dem Anschneiden zugedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen. Linseneintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammschulter auslösen, Fleisch in Scheiben schneiden, mit Linseneintopf, Harissa und Minz-Dip anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
(PLUS 1:45 STUNDEN SCHMORZEIT)





LENDE IM HAUSGEMACHTEN LINSEN-SAUERTEIG-LAIB

ZUTATEN FÜR 8 - 10 PORTIONEN

SAUERTEIG

250 g Tellerlinsen,
250 g Roggenmehl (Type 1150)

PÖKELLAKE UND LENDE

110 g Pökelsalz, 1 EL Zucker, 2 Lorbeerblätter,
8 g Wacholderbeeren, 6 g Pimentkörner,
2 Zweige Rosmarin, 3 Stiele Thymian,
2 Stücke Lende vom Duroc-Schwein (à ca. 1,1 kg)

BROTTEIG

1 Würfel frische Hefe (42 g), 1125 g Roggenmehl (Type 1150) plus Mehl zum Arbeiten,
150 g hausgemachter Sauerteig, 1½ EL Salz

AUSSERDEM Pökelspritze,
2 große Sous-vide-Garbeutel (etwa 30 cm),
Vakuumierer, Sous-vide-Garer

1 Der Sauerteig muss bereits 5 Tage, das Fleisch 4 Tage vor dem Backen vorbereitet werden. Für den Sauerteigansatz Linsen portionsweise in einem stabilen Küchenmixer fein mahlen. Mit dem Mehl vermischen. 100 g der Mischung und 100 ml warmes Wasser (40 Grad) gründlich verrühren. In ein großes Einkochglas geben. Mit einem Glasdeckel bedeckt 1 Tag reifen lassen.

2 Am folgenden Tag weitere 100 g der Mehlmischung und 100 ml warmes Wasser einrühren, zugedeckt über Nacht reifen lassen. An den folgenden 3 Tagen den Sauerteigansatz auf gleiche Art anreichern und weiter reifen lassen.

3 Für die Pökellake 1 l Wasser, Pökelsalz, Zucker, Gewürze und Kräuter aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Lake dann auf 20 Grad abkühlen lassen.

4 Lendenstücke parieren und trocken tupfen. Lendenstücke jeweils mit etwa 165 ml Pökellake (entspricht 15 % Lake zum Fleischgewicht) impfen. Fleisch und restliche Lake in eine säurebeständige Schale geben, zugedeckt im Kühlschrank 4 Tage pökeln.

5 Am Backtag Fleisch aus der Lake nehmen, trocken tupfen und in Sous-vide-Beuteln vakuumieren. Sous-vide-Garer auf 65 Grad erhitzen, Beutel einlegen und das Fleisch 1:30 Stunden bei konstanter Temperatur garen. Beutel aus dem Garer nehmen, Fleisch auskühlen lassen.

6 Am Backtag 600 ml lauwarmes Wasser und Hefe in einer Rührschüssel mischen, bis die Hefe gelöst ist. Mit 400 g Mehl und 150 g vom vorbereiteten Linsen-Sauerteig gründlich verrühren (für übrigen Sauerteig siehe auch Tipp am Ende des Rezepts). Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 4 Stunden gehen lassen.

7 Das übrige Mehl und Salz zum Vorteig zugeben und alles etwa 5 Minuten gründlich glatt verkneten, bis ein fester, glatter Teig entsteht, der nicht mehr klebt. Gegebenenfalls noch etwas Mehl unterkneten.

8 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwa 2 cm dick rechteckig ausrollen. Lenden trocken tupfen, auflegen und mit dem Brotteig gleichmäßig umhüllen, Nähte gut festdrücken. Laib auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Großzügig mit Mehl bestreuen und zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

9 Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 220 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Wasser in den Backofen stellen und ca. 10 Minuten im Ofen erhitzen. Blech wieder aus dem Ofen nehmen. Backofentemperatur auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) reduzieren. Das Brot in den heißen Backofen schieben, 1-1:10 Stunden backen. Den Linsenlaib aus dem Ofen nehmen, auf einen Gitterrost setzen und etwa 20 Minuten abkühlen lassen.

10 Zum Servieren den Laib mit einem Brotmesser in dicke Scheiben schneiden und anrichten. Dazu passt z. B. Senf.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:30 STUNDEN
(PLUS ETWA 5 TAGE VORBEREITUNG FÜR
SAUERTEIG, PÖKELN, TEIGBEREITUNG UND
CA. 2:30 STUNDEN GARZEITEN)

Tipp Der restliche Sauerteig kann einige Tage im Kühlschrank gelagert oder auch eingefroren werden. Soll damit ein weiteres Brot gebacken werden, den Sauerteig als Basis verwenden und wie beschrieben 5 Tage anfrischen, dann verbacken.



LAUWARMER LINSENSALAT MIT DUROC-BRATWURST

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BRATWÜRSTE

400 g Schweinebauch (z. B. vom Duroc-Schwein), 600 g Schweinenacken, 2 – 3 m gebrauchsfertige Schweinedärme (Kaliber 28/30, in Lake), 3 Knoblauchzehen, 30 g Meersalz, 2 – 3 TL Pfeffer aus der Mühle, 1/2 TL gemahlenes Piment, 1 TL Koriandersaat, 4 EL getrockneter Majoran, 1 TL Macis (gemahlene Muskatblüte), etwas Öl zum Braten

SENF

100 g Senfsaat, 1/2 TL Koriandersaat, 130 ml gereifter Aceto balsamico di Modena, Zucker, Meersalz

LINSENSALAT

100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 50 g gesalzene Butter, 200 g Beluga-Linsen, 200 g Berglinsen, 1,2 l Gemüsebrühe (selbst gekocht oder aus dem Glas), 150 g Möhren, 100 g Staudensellerie, 4 EL gereifter Aceto balsamico di Modena, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 6 EL mildes Olivenöl, 1/2 Bund Schnittlauch

AUSSERDEM Fleischwolf, Wurstfüller

1 Schweinefleisch kalt waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Fleischwürfel etwa 1 Stunde tiefkühlen.

2 Inzwischen für den Senf Senf- und Koriandersaat in einer Pfanne anrösten. Etwas abkühlen lassen, dann im Mörser zu einem feinen Pulver zerstoßen. Essig und 50 ml Wasser kurz aufkochen, dann lauwarm abkühlen. Senfpulver, 80 g Zucker und 3 TL Salz einrühren, dann in einen Mixer geben und alles 5 Minuten durchmixen. Mit Zucker und Salz abschmecken.

3 Für die Würste den Schweinedarm gründlich lauwarm wässern. Knoblauch abziehen, grob würfeln. Fleisch und Knoblauch mischen, durch die mittlere Lochscheibe (5 mm) des Fleischwolfs drehen. Dann nochmals kühlen, sodass die Wurstmasse stets unter 12 Grad gehalten bleibt. Salz und Gewürze gründlich unter die Masse kneten und alles nochmals etwa 10 Minuten kühlen.

4 Für den Salat Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf

erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen und zugeben. Brühe angießen, Linsen bei mittlerer Hitze mit noch leichtem Biss gar köcheln.

5 Möhren und Staudensellerie waschen, putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Gemüsewürfel unter die Linsen mischen, kurz köcheln lassen. Linsen abtropfen lassen.

6 Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen, unter die Linsen mischen. Linsensalat ziehen lassen.

7 Ein kleines Stück Wurstbrät in einer Pfanne braten, verkosten. Ggf. Brät nachwürzen. Wurstfüllmaschine vorbereiten, Därme auf die Fülltülle ziehen. Brät einfüllen und die Masse nach und nach nicht zu prall in den Darm pressen. Wurstenden gründlich verknoten. Eventuell eingeschlossene Luftblasen mit einer feinen Nadel anstechen. 8 Würste abdrehen.

8 Öl in einer Pfanne erhitzen, die Bratwürste darin unter Wenden rundum goldbraun und knusprig braten. Zum Servieren Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Linsensalat nochmals abschmecken, Schnittlauch untermischen. Bratwürste, Senf und Linsensalat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2:50 STUNDEN
(PLUS 1:30 STUNDEN KÜHLZEIT)

AUSSERDEM Kerntemperaturmesser, ggf. Smoking Gun/Grill oder Smoker, Räuchermehl

1 Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 220 Grad) vorheizen. Hühner kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Mit Olivenöl einreiben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und längs halbieren. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und etwas anmörsern. Kräuter und Zitronen in den Hühnern verteilen.

2 Hühner in einen Bräter setzen und im heißen Backofen 20 Minuten rösten. Die Temperatur dann auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren. Die Hühner etwa weitere 20 – 30 Minuten rösten, bis die Kerntemperatur 72 – 76 Grad beträgt. Hühner während des Garens öfter mit entstandenem Bratensaft beträufeln.

3 Inzwischen Linsen verlesen, mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Möhren putzen, in grobe Würfel schneiden und zugeben.

4 Linsen in den Topf geben und kurz mit andünsten. Chilischoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Mit Butter, Weißwein und Gewürzen zu den Linsen geben. Geflügelbrühe angießen, alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Püree in ein flaches Blech umfüllen und 10 Minuten im Smoker oder 3 Durchgänge mit der Smoking Gun (Beschreibung siehe Tipp) räuchern. Linsen fein zerstampfen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Hühner und Linsenpüree anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
(PLUS CA. 1 STUNDE GARZEIT)

Tipp Räuchern mit der Smoking Gun: Zum Räuchern das Blech mit stabiler Frischhaltefolie möglichst dicht verschließen. Räuchermehl in die Öffnung der Smoking Gun füllen und den Schlauch an einer Ecke vom Blech unter die Folie stecken, Folie um den Schlauch möglichst dicht schließen. Die Smoking Gun einschalten und das Räuchermehl entzünden. Räuchermehl abbrennen lassen, diesen Vorgang dreimal wiederholen.

GERÄUCHERTES PÜREE VON GELBEN LINSEN ZU SCHWARZFÜSSHUHN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FLEISCH

2 Schwarzfüßhühner (à ca. 1 kg), 4 EL mildes Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Bio-Zitronen, 4 Knoblauchzehen, 6 Zweige Rosmarin, 10 Stiele Thymian

LINSENPUREE

300 g gelbe Linsen, 2 Zwiebeln, 4 EL Olivenöl, 150 g gelbe Möhren, 2 gelbe Chilischoten, 100 g Butter, 100 ml trockener Weißwein, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Currypulver, 400 ml Geflügelbrühe (selbst gekocht oder aus dem Glas), 3 EL naturtrüber Apfelessig, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

EIN KALBTRAUM!

DAS ANGSTREZEPT FOLGE 5

LIEBE GEHT
DURCH DEN
KALBSMAGEN

Los, trauen Sie sich! Und servieren Sie der Frau Ihres Herzens doch mal **Kuttelragout**. Das ist so delikat – es könnte ihre neue Leib-und-Magen-Speise werden

FOTOS ANDREAS REIMANN FOOD RAIK HOLST



Für unsere große Magenoperation
braucht es 1,2 Kilo weißen Kalbspansen,
vom Metzger gewässert und gesäubert,
und ein paar Scheiben vom Kalbsfuß



1

1 Kaufen und zerteilen In süddeutschen Metzgereien gehören küchenfertige Kutteln zum Standardprogramm, im Rest der Republik bestellt man die gewaschenen, gewässerten und gebleichten Teile vom Magen (in der Regel Pansen/Vormagen von Kalb oder Rind) am besten rechtzeitig vor. Das porige, hell- bis cremeweiße Gewebe zunächst grob zerteilen.



2

2 Fondgemüse vorbereiten Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Lauch und kräftige Kräuter wie Thymian und Petersilie sind unsere Basiszutaten für den aromatischen Fond. Sie geben beim sachten Köcheln viel Aroma an die Brühe ab. Lauch und Kräuterstiele, ggf. auch Würzzutaten wie Lorbeer und Zimt, zu einem Bund schnüren, so lassen sie sich später mit einem Griff aus dem Fond heben.



5 Aromatisieren Wichtige Fondzutaten sind Calvados und trockener Cidre. Darin enthaltener Alkohol löst beim Schmoren vor allem aus den Fett- und Schwartenanteilen des Kalbsfußes weitere Aromen aus. Feine Säure und Fruchtbouquets aus den alkoholischen Getränken geben dem geschmorten Ragout eine zusätzlich raffinierte Note und runden den Geschmackseindruck ab.

5



6

6 Schmorflüssigkeit aufgießen Zuletzt so viel vom Kalbsfond angießen, dass alle Zutaten gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt sind. Gemüse, Kalbsfuß und Pansenstücke schmoren so zu einem konzentriert würzig-aromatischen Ragout. Übrigen Fond bei Bedarf nach und nach angießen, sodass immer alles gerade schmort, aber nie in zu viel Flüssigkeit siedet.



3

3 Den Garfond ansetzen Den gebrühten Kalbsfuß vom Metzger in etwa 2 cm dicke Scheiben sägen lassen. Scheiben kalt abspülen, um eventuell anhaftende Sägereste zu entfernen. Scheiben auf dem Boden eines großen Bräters oder Schmortopfs verteilen. Das vorbereitete, grob zerkleinerte Schmorgemüse gleichmäßig daraufgeben. Dann das Bund mit den Lauchkräutern auflegen.



4

4 Zutaten einschichten Nun die vorbereiteten Pansenstücke gleichmäßig auflegen. Weitere Gewürzzutaten wie Lorbeer, Zimtstange, Wacholderbeeren, Piment, Gewürznelken und Fenchelsamen überstreuen. Die Zutaten leicht mit Meersalz würzen. Das Tomatenmark und etwas Fond gründlich verquirlen und angießen.



7

7 Das Ragout schmoren Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Schmortopf mit einem gut schließenden Deckel bedecken und auf dem Gitterrost in den heißen Backofen schieben. Das Ragout geschlossen mindestens 3 Stunden garen, bis die Kutteln zart, aber noch mit leichtem Biss geschmort sind.



8

8 Fertigstellen und anrichten Den Topf aus dem Backofen nehmen und die fertig geschmorten Ragoutzutaten mit einer Schaum-/Siebkelle aus dem Fond heben. Den Fond bei starker Hitze offen etwas einkochen. Dann die Butter stückchenweise untermixen. Gemüse, bis auf Lauch, Kutteln und ausgelöstes Fleisch von den Kalbsfußscheiben in die Sauce geben, abschmecken und anrichten.

KUTTEL-RAGOUT

ZUTATEN FÜR 4 - 5 PORTIONEN

1,2 kg küchenfertig vorbereiteter Kalbspansen (Kutteln oder Kaldaunen), 3 große Möhren, 3 Zwiebeln, 1 Knoblauchknolle, 1 Stange Lauch, 2 Stiele Thymian, 1 Stiel Petersilie, 1 küchenfertig vorbereiteter Kalbsfuß (in Scheiben gesägt), 8 Lorbeerblätter, 1 Zimtstange, 5 Pimentkörner, 10 Wacholderbeeren, 2 Gewürznelken, 1 EL Fenchelsamen, Meersalz, 1 EL Tomatenmark, 1,2 l Kalbsfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 150 ml Calvados, 300 ml trockener Cidre, 100 g kalte Butter in feinen Würfeln, $\frac{1}{2}$ Bund Estragon, 1 EL körniger Senf, Pfeffer aus der Mühle, Rotweinessig, Worcestershiresauce und Tabasco zum Abschmecken

1 Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Pansen waschen und in grobe Stücke schneiden. Möhren und Zwiebeln schälen, ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Knoblauchknolle waagerecht halbieren. Lauch putzen, waschen und längs einschneiden. Thymian und Petersilie längs in den Einschnitt stecken. Mit Küchengarn fixieren. Kalbsfußscheiben in einen Bräter geben.

2 Zwiebeln, Möhren, Lorbeer und Knoblauch zugeben. Die Lauchstange einlegen. Zimt, Piment, Wacholder, Gewürznelken und Fenchelsamen überstreuen. Pansenstücke auflegen. Mit etwas Salz würzen. Tomatenmark und etwas Fond verquirlen und angießen. Dann Calvados und Cidre zugießen. Mit so viel Kalbsfond auffüllen, dass die Zutaten gerade mit Flüssigkeit bedeckt sind. Den Bräter schließen, in den heißen Backofen schieben und die Ragoutzutaten ca. 3 Stunden zugedeckt schmoren. Währenddessen gegebenenfalls noch etwas Kalbsfond angießen, sodass alle Zutaten stets knapp mit Fond bedeckt schmoren.

3 Die fertig geschmorten Zutaten z. B. mit einer Schaumkelle aus dem Bräter heben. Schmorfond bei starker Hitze auf dem Herd offen etwas einkochen. In der Zwischenzeit das Fleisch von den Kalbsknochen, -knorpeln und der Schwarze ablösen und in Stücke schneiden. Butter nach und nach unter den eingekochten Fond rühren, bis die Sauce eine leichte Bindung erhält. Gemüse, bis auf Lauch, Kutteln und Kalbfleisch in die Sauce geben. Estragon waschen, grob zupfen und mit dem Senf unter das Ragout rühren. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Essig, Worcestershiresauce und Tabasco abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN
(PLUS ETWA 3 STUNDEN SCHMORZEIT)

WERKZEUGE

KÜCHENGARN
GROSSER BRÄTER
SCHAUMKELLE
UND STARKE NERVEN!





Bitte recht magenfreudlich: Nachdem die Kutteln drei Stunden in Calvados und Cidre mit mediterranen Kräutern gegart sind, sehen sie äußerst appetitlich aus

BEEF! REDAKTION

POSTANSCHRIFT Redaktion BEEF!, Brieffach 23, 20444 Hamburg, Tel. 040-37 03 75 23, Fax 040-37 03 56 86, BEEF@guj.de, beef.de

SITZ DER REDAKTION Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

CHEFREDAKTEUR UND PUBLISHER Jan Spielhagen

REDAKTIONSLITUNG, PHOTO DIRECTOR Monique Dressel

CREATIVE DIRECTOR Elisabeth Herzel

ARTDIREKTION Katharina Mechow

GRAFIK Almut Juhn

TEXTCHEF Oliver vom Hofe

REDAKTION Daniel Ramm

FOTOREDAKTION Andrea Meinköhn (Assistenz BEEF! International)

SCHLUSSREDAKTION Andreas Sylla

REDAKTIONSSISTENZ Laura Huwyler

SOCIAL MEDIA Max Krem

MITARBEITER DIESER AUSGABE Margherita Bettoni, Ferdinand

Dyck, Tobias Hatje, Reinhard Keck, Susanne Raht, Verena Richter,

Olaf Tarmas **Blueberry Food Studios** Foto: Florian Bonanni,

Thorsten Südfels; Food: Jens Hildebrandt, Jan Schümann

GRUNER + JAHR DEUTSCHLAND GMBH Sitz: Hamburg,

Amtsgericht Hamburg HRB 145255, Geschäftsführung: Stephan

Schäfer (Vorsitzender), Oliver Radtke

STELLVERTRETENDE PUBLISHERIN Sina Hilker

SALES DIRECTOR Astrid Schülke

HEAD OF BRAND PRINT + DIRECT SALES Arne Zimmer

MARKETING MANAGER Renate Zastrow

KOMMUNIKATION/PR Sabine Grüngreif

HERSTELLUNG Heiko Belitz (Ltg.), Inga Schiller-Sugarman

VERANTWORTLICH FÜR BEEF.DE

G+J Lifestyle GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

LITHO Peter Becker GmbH Medienproduktionen,

Bürgerbräu | Haus 09, Frankfurter Straße 87, 97082 Würzburg

DRUCK NEEF + STUMME GmbH, Schillerstr. 2, 29378 Wittingen

Verantwortlich im Sinne des Presserechts (V.I.S.d.P.) für den redaktionellen Inhalt: Jan Spielhagen, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg;

für den Anzeigenteil: Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Es gilt die gültige Preisliste. Infos hierzu unter ad-alliance.de

Beef! ISSN 1869-0467

eat-the-world ist ein Unternehmen von Gruner + Jahr

Copyright (c) 2022 für alle Beiträge, soweit nicht anders angegeben, bei

G+J GmbH. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet, Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Einwilligung des Verlages. BEEF! darf nur mit vorheriger

Einwilligung des Verlages in Lesezirkeln geführt und exportiert werden.

Für unverlangt eingesandte Bilder, Manuskripte, Waren keine Haftung.

G+J Gruner + Jahr Deutschland GmbH,

Druck- und Verlagshaus Hamburg

BEEF! ANZEIGEN

Informationen zu Anzeigenschaltungen unter ad-alliance.de/beef

BEEF! ABBONNEMENT

ABBONNEMENT DEUTSCHLAND BEEF! Abo-Service,

20080 Hamburg, Jahrespreis 72€ inkl. MwSt. u. frei Haus

ABO-KUNDEN SERVICE Tel. 040-55 55 78 09

PERSÖNLICH ERREICHBAR Mo.-Fr. von 7:30-20 Uhr,

Sa. von 9-14 Uhr, E-Mail abo-service@guj.de, Internet beef.de

ABBONNEMENT AUSLAND Leserservice BEEF!, 20080 Hamburg,

Deutschland, Tel. +49/40-55 55 78 00, Fax +49/1805-861 80 02,

abo-service@dpv.de

JAHRESPREIS ÖSTERREICH 80,40€ inkl. MwSt. u. frei Haus

JAHRESPREIS SCHWEIZ 120 SFR inkl. MwSt. u. frei Haus

Preise im Ausland auf Anfrage

BEEF! EINZELHEFTBESTELLUNG

Bis auf Heft eins (1/2009), drei (2/2010), sechs (2/2011) und 21 (3/2014) sind noch alle BEEF!-Ausgaben erhältlich!

Einzelne Hefte können Sie nachbestellen unter beef.de, per E-Mail unter heft-service@guj.de oder auch telefonisch unter

+49/40-55 55 78 09 (Mo.-Fr. von 7:30-20 Uhr).

Anschrift: BEEF!-Kundenservice, 20080 Hamburg

Fragen zu Ihrem Abo und Heftbestellungen unter

Tel. +49/40-55 55 78 09

MÖCHTEN SIE BEEF! ODER UNSERE BEEF!-PRODUKTE VERKAUFEN?

Werden Sie BEEF!-Fachhändler, und bestellen Sie BEEF! – das Kochmagazin für Männer – bei uns. Verkaufen Sie es dann bei sich im Geschäft oder auf Ihrer Website. Als Fachhändler haben Sie ebenso die Möglichkeit, die BEEF!-Produkte zum Verkauf anzubieten. Alle unsere Fachhändler präsentieren wir im Heft auf der Fachhändlerseite mit Namen und Adresse. Außerdem erhalten Sie unsere exklusiven Produkte zu Sonderkonditionen – es lohnt sich also doppelt für Sie. Wenden Sie sich einfach per E-Mail an: fachhaendler@beef.de



DEUTSCHLAND

Fleischerei & Party service

Danilo Dubau GmbH

Senftenberger Straße 21

02977 Hoyerswerda

Café Maitre GmbH

Karl-Liebknecht-Straße 62

04275 Leipzig

Delikatessen Discounter / nah und gut

Güntzelstraße 40

10171 Berlin

essenwieimrestaurant.de

Horst Bahlmann GmbH

Fleischgroßhandel

Brunsbütteler

Damm 68/70

13581 Berlin

Beisser GmbH & Co. KG

Eppendorfer Baum 4

20249 Hamburg

beisser-hamburg.de

Ulrich Stapff

Geflügelhandels-GmbH

Rondeel 4

22926 Ahrensburg

stapff-feinkost.de

Koch Laden

Bahnhofstraße 25/Elsedamm 2

32257 Bünde

Kleinemas Fleischwaren

Industriestraße 35

33415 Verl

Fleischwaren

Blumberg GmbH

Stahlschmidtsbrücke 11

42499 Hückeswagen

Fleischerei Oesterwind

Aktienstraße 308

45473 Mülheim

Metzgerei L. Bellendorf

Schulstraße 8

46286 Lembeck

Metzgerei Simon-Berns GmbH

Friedrich-Wilhelm-Platz 2

47051 Duisburg

Holz Roeren GmbH

Mevissenstraße 62

47803 Krefeld

Fleischerei Laschke

Bahnhofstraße 25

48819 Hek

Die Fleischboutique

Wichterichstraße 6-8

50937 Köln

Grillgoods

Buchholzstraße 105

51469 Bergisch Gladbach

Fleischerei Gerrards GmbH

Hartmannstraße 16

52602 Aachen

Grillforum Valentin

Rheinallee 187

55120 Mainz

grillforum-valentin.de

Landmetzgerei

Dobroschke GmbH

Rheinhessenstraße 50

55411 Bingen

Niesmann Caravaning

Kehrstraße 51

56751 Polch

Metzgerei Hoos GmbH

Berger Straße 56

60316 Frankfurt

ruoff-küchen+wohnen

Hospitalstraße 9

65929 Frankfurt

Metzgerei Kübler GmbH & Co. KG

Zeppelinstraße 18

71332 Waiblingen

The Meat Club GmbH

Strümpfelbacher Straße 21

71384 Weinstadt

Feinkost-Metzgerei & Küche Truffner GmbH

Wilhelmstraße 80

72074 Tübingen

truffner.de

FÜR DIE WIRTSCHAFT VON MORGEN

Business Punk –

das Magazin über alles, was in Wirtschaft und Lifestyle wichtig ist und wird. Für alle, die heute schon die Welt von morgen begreifen wollen.



NOCH MEHR **INSPIRATION** GIBT ES
IN UNSEREN **PODCASTS**:

HOW TO HACK & **HOW TO SPEND IT** & **WERBEPAUSE**

WIR GEBEN UNS DIE KUGEL!

Wir haben nicht nur einen Kloß im Hals, sondern gleich fünf: Kartoffel-, Mehl-, Brezen- und sogar Blut-Knödel, außerdem Klütje. Dazu tischen wir Gulasch, Tafelspitz, Weißwurstsalat, Speck und Sauerkraut auf. Kommen Sie ins Rollen!

FOTOS FLORIAN BONANNI REZEPTE JAN SCHÜMANN FOOD TOBIAS HAAS



Runde Sache In Nord-, Mittel- und Westdeutschland rollt man Klöße – vom althochdeutschen „Kloz“ für „Kugel“. In Süddeutschland, Österreich und Südtirol gibt es hingegen Knödel – vom mittelhochdeutschen „Knode“ für „kleiner Hügel“



KLÜTJE IN GUGELHUPFFORM

DAZU: TAFELSPITZ MIT SÄMIGER BRATENSAUCE



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

TAFELSPITZ 3 Zwiebeln, 2 EL Butterschmalz, 600 ml Weißwein, 1,6 kg Kalbstafelspitz, 50 g frischer Meerrettich, 1 TL Zucker, 2 EL Crème fraîche, 1 EL Rapsöl
KLÜTJE (HEFEKLOSS) 250 ml Milch, 40 g frische Hefe, 1 TL Zucker, ca. 500 g Mehl, 1 Ei (Gr. M), ca. 3 EL Schmalz, 1 EL Meersalz
AUSSERDEM Sous-vide-Garer, Sous-vide-Garbeutel (ca. 20 x 30 cm), Vakuumiergerät, Gugelhupfform (ca. 20 cm Ø)

- 1 Für den Tafelspitz Zwiebeln schälen, würfeln und im Butterschmalz andünsten. 500 ml Wein portionsweise angießen, ca. 5 Minuten köcheln. Sud abkühlen. Sous-vide-Garer auf 56 Grad temperieren. Fleisch und Sud im Sous-vide-Beutel vakuumieren. Etwa 8 Stunden sous-vide garen.
- 2 Für den Hefekloß Milch, Hefe und Zucker verrühren. Mit Mehl, Ei, 1 EL Schmalz und Salz glatt verkneten. Zugedeckt an warmem Ort 1 Stunden gehen lassen. Form mit etwas Schmalz ausfetten. Teig durchkneten, in die Form legen. 30 Minuten gehen lassen.
- 3 Großen Topf mit etwas Wasser füllen, eine Metallschüssel umgedreht einlegen, sodass die Schüssel noch etwa zu $\frac{1}{3}$ aus dem Wasser ragt. Wasser aufkochen, Form auf die Schüs-

sel stellen, es soll dabei noch ausreichend Platz zum Deckel bleiben! Temperatur reduzieren, Klütje zugedeckt ca. 30 Minuten dämpfen.

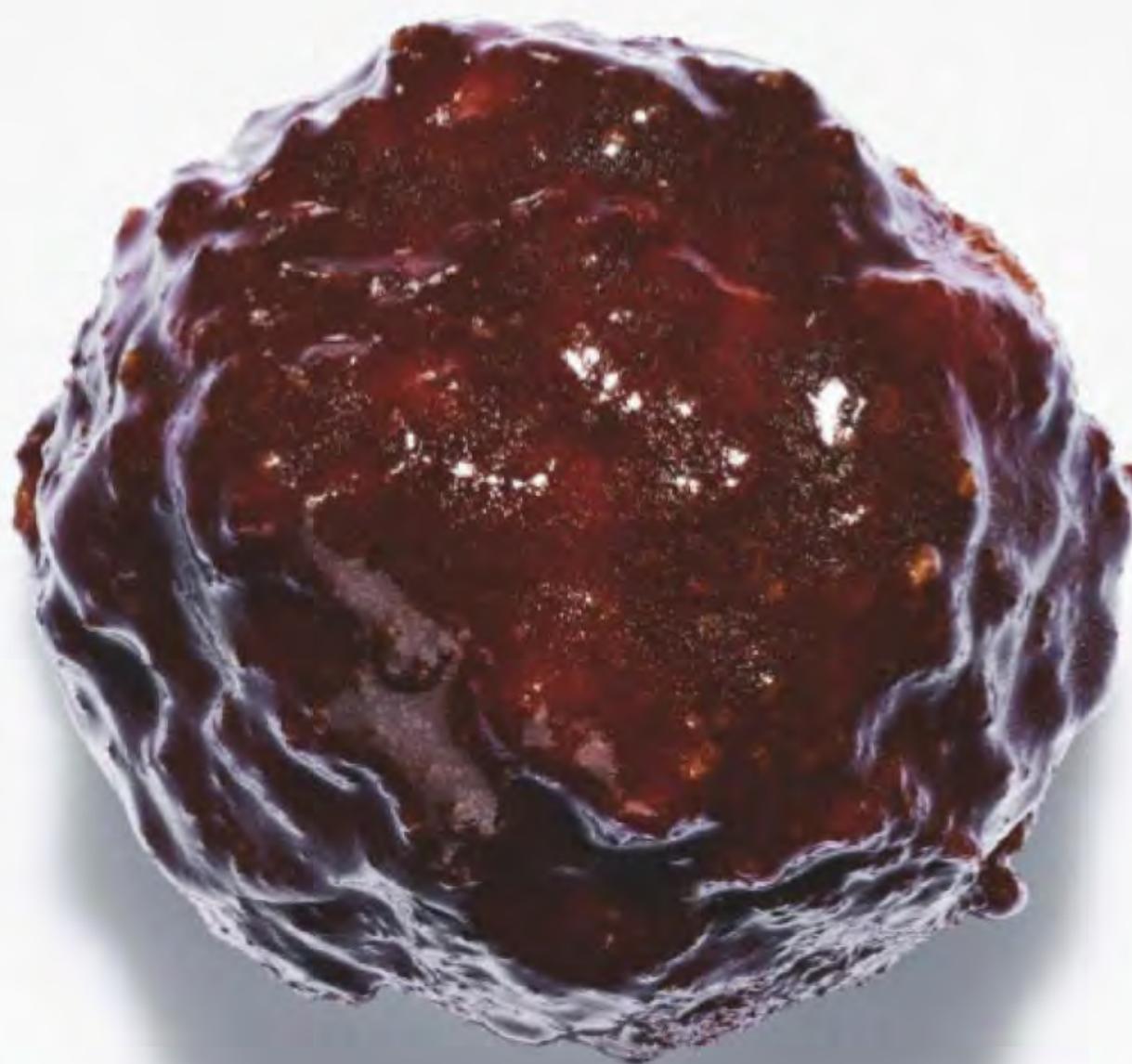
- 4 Tafelspitz aus dem Beutel nehmen, Sud auffangen. Sud und Rest Wein ca. 5 Minuten kräftig einkochen. Meerrettich schälen, fein reiben, mit Zucker zugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche einrühren, die Sauce abschmecken.

- 5 Fleisch mit Öl bepinseln, in einer heißen Grillpfanne rundum scharf angrillen. Klütje aus der Form lösen, in Stücke teilen. Mit Tafelspitz und Meerrettichsauce anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:30 STUNDEN
(PLUS 8 STUNDEN GARZEIT)

ROGGENMEHLKNÖDEL MIT MUSKATNUSS

DAZU: DEFTIGES PAPRIKA-RINDER-GULASCH



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

GULASCH 1 kg Rinderschulter,
400 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen,
4 EL Butterschmalz,
1 EL Tomatenmark, 500 ml trockener Rotwein,
1 EL edelsüßes Paprikapulver,
1 EL geräuchertes Paprikapulver,
1 EL Essig, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle,
800 ml Fleischbrühe,
2 rote Paprikaschoten
KNÖDEL 200 g Roggenmehl (Type 1150),
1 TL Backpulver, 3 Eier (Gr. M),
Meersalz, Muskatnuss

- 1 Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Fleisch auf einen Teller geben. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett braun braten. Tomatenmark unterrühren und anrösten. 250 ml Wein angießen und fast vollständig einkochen lassen. Fleisch zugeben, mit Paprikapulver, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Wein und nach und nach immer gerade so viel Brühe angießen, dass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt schmort. Gulasch etwa 1:30 Stunden garen.
- 2 Paprikaschoten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Paprika zum Gulasch geben, ca. 10 Minuten köcheln. Dann restliche Brühe

angießen. Inzwischen für die Knödel Mehl, Backpulver, Eier und ca. 100 ml Wasser verrühren. Masse kräftig mit Meersalz und Muskat würzen. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 8 etwa gleich große Knödel formen. Knödel vorsichtig in das Gulasch setzen, sodass sie komplett mit Sauce bedeckt sind. Alles weitere ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

- 3 Knödel aus dem Gulasch heben und warm halten. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell noch etwas einkochen. Mehlknödel und Gulasch anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN

BREZENKNÖDEL MIT RINDERMARK

DAZU: PIKANTER WEISSWURSTSALAT



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BREZENKNÖDEL 100 g Rindermark, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 250 ml Milch, 4 Laugenbrezeln (vom Vortag, ca. 440 g), 4 Eier (Gr. M), 150 g Semmelbrösel, 4 EL gehackte Petersilie, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 5 Lorbeerblätter, 1 EL Wacholderbeeren

WEISSWURSTSALAT 5 Weißwürste (ca. 500 g), 2 Laugenbrezeln, 4 EL Butter, 1 rote Zwiebel, 1 Bund Radieschen, ½ Bund glatte Petersilie, 4 EL süßer Senf, 2 EL heller Balsamessig, 3 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

1 Für die Knödel Rindermark würfeln, schmelzen und durch ein feines Sieb passieren. Zwiebel schälen und würfeln, in heißer Butter andünsten. Milch und Mark zugeben. Laugenbrezeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, Milch übergießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2 Eier verquirlen, mit Semmelbröseln und Petersilie unter die Brezenmasse kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.

3 Inzwischen für den Salat Würste in heißem Wasser 10 – 12 Minuten ziehen lassen. Brezeln in Scheiben schneiden, in Butter braten. Würste aus der Hülle lösen, in Scheiben schneiden.

4 Zwiebel schälen, fein schneiden. Radieschen waschen und halbieren. Petersilie wa-

schen, trocken schütteln und hacken. Senf, Essig und Öl verrühren. Brezenscheiben, Weißwurst, Radieschen und Petersilie untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Für die Knödel 3 l Wasser, 2 EL Meersalz, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren aufkochen. Knödelmasse zu etwa 8 gleich großen Klößen formen, ins heiße Wasser gleiten lassen. Temperatur reduzieren. Klöße etwa 20 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Brezenknödel abtropfen lassen, zum Wurstsalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:30 STUNDEN

BLUTKNÖDEL, DER SICH ALS WURST TARNT

DAZU: HERZHAFTES SAUERKRAUT



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

KNÖDEL 240 g Brioche (vom Vortag), 1 Zwiebel, 5 Stiele Petersilie, 2 EL Butter, 20 ml Milch, 100 g fetter Speck, 2 Eier (Gr. M), 60 ml schlachtfrisches Schweineblut, 60 ml Rote-Bete-Saft, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, ca. 80 cm fülfertiger Kranzdarm, 2 EL Wacholderbeeren, 2 Stiele Thymian

SAUERKRAUT 1 Zwiebel, 100 g durchwachsener Speck, 500 g Sauerkraut, 2 EL Butterschmalz, 2 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, 1 TL Kümmel, 1 TL Zucker, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 100 ml Weißwein, 200 ml Apfelsaft

AUSSERDEM Spritzbeutel mit Fülltülle, Wurstgarn

1 Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Brioche fein würfeln, im Ofen ca. 20 Minuten trocken rösten. Auskühlen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und hacken. Mit Zwiebeln in einem Topf in der heißen Butter dünsten. Milch angießen und Topf vom Herd nehmen. Speck fein würfeln, mit Eiern, Brioche-Würfeln und Milchmischung vermengen. Blut und Rote-Bete-Saft zugeben. Mit 1 TL Salz und Pfeffer würzen und locker vermischen. 30 Minuten quellen lassen.

2 Därme gründlich spülen, ausstreichen. Knödelmasse in einen Spritzbeutel mit großer Fülltülle geben, in die Därme pressen. 15 cm lange Würste abdrehen. Enden verknoten.

3 Für das Sauerkraut Zwiebel schälen, würfeln. Speck in Streifen schneiden. Sauerkraut ausdrücken. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Speck darin anbraten. Sauerkraut kurz mitdünsten. Lorbeer, Wacholder, Kümmel und Zucker zugeben. Sauerkraut mit Salz und Pfeffer würzen. Wein und Apfelsaft angießen, ca. 30 Minuten zugedeckt schmoren.

4 Für die Knödel 3 l Wasser, 2 EL Salz, Wacholder und Thymian leicht siedend aufkochen. Knödel-Würste darin ca. 25 Minuten pochieren. Sauerkraut sämig einkochen, abschmecken und mit den Blutknödeln anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE
(PLUS CA. 50 MINUTEN WARTEZEIT)

KARTOFFELKNÖDEL MIT BRIOCHE

DAZU: TIROLER SPECK UND ZWIEBELN



FOTOS: FLORIAN BONANNI, REZEPTE: JAN SCHÜMANN, FOOD: TOBIAS HAAS / BLUEBERRY FOOD STUDIOS; PRODUKTION: MONIQUE DRESSEL/ALLE FÜR BEEF!



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

KLÖSSE 1,8 kg mehligkochende Kartoffeln,
2 Scheiben Brioche, 2 EL Rapsöl,
1 TL Butter, 1 Päckchen „Knödelhilfe“
(Antioxidationsmittel, das verhindert,
dass rohe Kartoffeln oxidieren und sich
bräunlich verfärbten; alternativ etwas
Ascorbinsäurepulver/Vitamin-C-Pulver),
1 Ei (Gr. M), Meersalz,
140 g Kartoffelstärke
SPECK UND ZWIEBELN 200 g Tiroler Speck,
4 Zwiebeln, 2 Stiele Majoran,
3 EL Butter, Meersalz,
Pfeffer aus der Mühle

1 Für die Klöße den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. 800 g Kartoffeln waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im heißen Ofen auf der untersten Schiene 1:30 – 2 Stunden garen. Inzwischen Brioche fein würfeln. Öl und Butter erhitzen, Brioche-Würfel darin hellbraun rösten. Brioche-Würfel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Kartoffeln schälen, waschen, fein reiben und sofort mit dem Knödelpulver vermischen. Masse in einem sauberen Geschirrtuch so trocken wie möglich auspressen.

2 Ofenkartoffeln pellen, noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Ei, 1 TL Salz und Kartoffelstärke zur rohen Kartoffelmasse geben. Alles gründlich vermengen. In 8 gleich große Portionen teilen. Knödelportionen etwas flach drücken, Brioche-Würfel darauf verteilen, zu runden Knödeln formen.

3 In einem großen Topf 3 – 4 l Wasser und 2 EL Salz aufkochen. Knödel einlegen, Temperatur reduzieren. Knödel gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

4 Speck in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Majoran waschen, trocken schütteln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Speck, Zwiebeln und Majoran darin goldbraun braten, würzen. Knödel abtropfen lassen, mit Speck-Zwiebel-Mix anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
(PLUS CA. 1:30 STUNDEN GARZEIT)

**EIN MANN & SEINE KÜCHE:
SERIE, TEIL 56**

ZART AND HEAVY

SIMON FUCHS MACHT KEINE HALBEN SACHEN. LIEBER GRILLT ER EIN LAMM AM SPIESS, BEREITET MAL EBEN 15 KILO WILDBRATWÜRSTE ZU ODER DRY AGED EINEN GANZEN RINDERRÜCKEN. ABER ZART MUSS ES SEIN!



1 Küchen-King von Königsdorf: Simon Fuchs. Die Dekton-Arbeitsplatte stammt von Cosentino, der Dry Ager von Landig, die Wärmelampen sind von Neumärker **2** Riesenfan von De-Buyer-Töpfen: „Kupfer ist der beste Wärmeleiter, die Hitze verteilt sich überall gleichmäßig.“ **3** Länger, größer, weicher – Long Jobs sind Fuchs' Spezialität: Nach 72 Stunden im Wasserbad wird der Schweinebauch im Ofen knusprig gegrillt



4 Logo: Die gelaserte Edelstahlplatte, hinter der das Vollflächen-Induktionskochfeld von Gaggenau zu sehen ist, hat das Ehepaar Fuchs selbst entworfen. Die Buchstaben stehen für Simon und Marianne. Rechts: zwei Siemens-Backöfen mit Wärmeschubladen und ein extra breiter Kühlschrank von Bosch

FOTOS FRANK BAUER TEXT VERENA RICHTER

Kochen sei nur was für harte Jungs, erklärte ihm eines Tages ein Schulfreund, der gerade seine Kochlehre begonnen hatte. Das ließ sich Simon Fuchs, damals BWL-Student, nicht zweimal sagen. Ein harter Junge? War er auch. „Zumindest früher“, gesteht der heute 33-jährige Bayer aus Königsdorf, während er ein dickes Stück Fleisch aus dem Vakuumbeutel zieht. „Immer mussten es die steilsten Pisten sein und die höchsten Sprungschanzen!“ Dass Simon mal was nicht packt? Unwahrscheinlich. Und so wettete der junge Mann, der nicht den blassensten Dunst vom Dünsten, geschweige denn vom Sous-vide-Garen hatte, dass er in einem halben Jahr so gut kochen könnte wie sein Kumpel. Sechs Monate später einigten sich die beiden zumindest auf ein Unentschieden.

Wie die Wette heute, 15 Jahre später, ausgehen würde? Die Chancen für Team Fuchs stehen bestens. Denn statt des Schweinefilets mit Pilzrahmsauce, das einst für den Gleichstand sorgte, serviert Simon Fuchs heute den knusprigsten und gleichzeitig zartesten Schweinebauch (72 Stunden bei 64 Grad im Wasserbad gegart), den man in Oberbayern je gegessen hat. Dazu: Erbsenpüree und eine auf Soja basierte Sauce mit Zitronengras, Ginger Ale und braunem Zucker. „Das Rezept habe ich bei Erich Schwingshackl abgestaubt.“ Ein Ster-

ne-Koch aus dem nahen Bad Tölz und nur einer von Simon Fuchs' vielen Lehrern. Denn nachdem er auf den Geschmack gekommen war, hat der Key Account Manager Kochkurse auf der ganzen Welt besucht. In England zum Beispiel beim Sous-chef von Gordon Ramsay. Aber am meisten gelernt habe er bei den hiesigen Köchen wie Schwingshackl oder Martin Sieberer. Und natürlich in Frankreich. Vor allem das Geheimnis schaumiger Saucen: „Le beurre, le beurre, le beurre.“

Konzentriert ritzt Fuchs mit einem scharfen Messer in die glibberige, vom Wasserdampf völlig aufgeweichte Kruste, bevor er den Schweinebauch in den Ofen schiebt. „Für solche Feinarbeiten verwende ich gern die Messer von Chroma Porsche oder Nesmuk“, erklärt er. „Wenn ich Tiere zerlege, nehme ich viel billigere Messer.“ Und Tiere zerlegt er oft. Vor allem Wild, das er direkt beim Jäger kauft. Davon erzählen auch die Hirsch- und Rehstücke in seinem Landig-Dry-Ager, die sich dort in köstlichen Schinken verwandeln.

Respekt vor Tieren zu haben, lernte er früh. „Während der Schule habe ich in einer Metzgerei gearbeitet“, erzählt er. Ein Aushilfsjob, den zu der Zeit keiner machen wollte. Für Simon Fuchs aber eine wichtige Erfahrung: „Mein dortiger Chef hat mir viel beigebracht. Auch das Nose-to-Tail-Prinzip, was damals natürlich noch gar nicht so hieß.“ Und deshalb gibt es »



1



3



4



2

1 Multitalent: Der obere Backofen hat eine Dampfgarfunktion, perfekt für Gemüse, aber auch Gänse: „Erst werden sie bedampft, dann gegrillt.“

2 Auf die Kruste kommt es an! Und das Werkzeug, mit dem man sie einritz: Fuchs nimmt dafür gern sein Nesmuk-Messer **3** Fusion: Schweinebraten-sauce aus Soja, Zitronengras, Ginger Ale und braunem Zucker **4** Hat den Dreh raus: Der Quooker liefert stilles, sprudelndes und kochendes Wasser

in Fuchs' Küche nicht nur Edelstücke. „Sondern auch mal den Vorderfuß vom Lamm“, erklärt er. „Drei Stunden im Ofen geschmort mit einem Saucenansatz aus Portwein, Rotwein und vielen frischen Kräutern.“

Füher grillte er mit Freunden sogar ganze Lämmer am Spieß. „Da saßen wir manchmal neun Stunden am offenen Feuer“, erinnert er sich. Einmal leider auch 15 Stunden: „Das war an einem kalten Tag im Oktober. Wir hatten nicht bedacht, dass bei fünf Grad Außentemperatur die Hitze nicht so leicht beim Fleisch ankommt.“ Überhaupt müsse man bei so einer Grill-Aktion ganz genau wissen, wo und wie man seine Wärmequellen platziert und ausrichtet: „Es soll ja möglichst alles gleichzeitig fertig werden, nicht nur Rücken und Bauch, sondern auch Schlegel und Schulter.“

Heute grillt Simon Fuchs meistens auf seinem Big Green Egg selbst gemachte Würste vom Rind, Reh oder Hirsch, aber natürlich auch Long Jobs wie Brisket und Pulled Pork. Dinge, die er erst kennengelernt, als er beruflich in den USA zu tun hatte und seinen Aufenthalt selbstverständlich wieder mal mit einem Kochkurs verband. Schwerpunkt: Barbecue.

Ob er sich beim Zerlegen und dem vielen Schnibbeln schon oft geschnitten hat? Nur ein einziges Mal, erinnert sich Simon Fuchs. Ausgerechnet in der Show „Das perfekte Dinner“. „Als

ich den Sellerie würfelte. Ich war aufgeregt und außerdem steht einem da ständig der Kameramann im Weg.“ Was Fuchs für seinen Fernsehauftritt kochte? „Als Vorspeise mein Signature Dish.“ Selleriepüree mit gedämpftem Saiblingsfilet, Fischsauce und Kaviar. „Ist alles angerichtet, kommt der Teller unter die Rauch-Glocke.“ Als Hauptgang gab es eine Liaison von Kalb und Rind, als Dessert Schokokuchen mit Mandelgries und einer Ganache-Füllung, dazu Erdbeergel und weißes Schokoladeneis. Üppig! Dabei könnte Fuchs auf den ganzen Süßkram verzichten: „In der Zeit, in der man ein gutes Dessert zubereitet, kocht man drei super Hauptgänge.“ Und so kommt bei ihm zum Schluss gerne eine Käseplatte auf den Tisch, für die er hauptsächlich beim „Tölzer Kasladen“ einkauft. Immer dabei: ein Hochalm-Bergkäse, ein Brie mit Trüffel, ein blauer Allgäuer und ein reifer Ziegenkäse, zum Beispiel ein Mothais.

Füben Simon Fuchs und seine Frau Marianne Gäste, wird die Kochinsel zum Hochtisch und auf der Dekton-Arbeitsplatte von Cosentino warten Kartoffelpuffer mit Rinder-tatar oder Nudeln mit Trüffeln. Manchmal gibt's auch einfach einen selbst gemachten Schinken, in hauchdünne Scheiben geschnitten. „Meine Aufschnittmaschine habe ich auf einem Flohmarkt in München entdeckt“, erzählt Fuchs. „Keine Ahnung von welchem Hersteller die ist, aber sie funktioniert super!“



5



6



7



8



9

5 Gut Ding braucht Weile: 72 Stunden lag der Schweinebauch im Sous-vide-Bad. Daneben: eine Aufschnittmaschine vom Flohmarkt und eine Küchenmaschine von KitchenAid **6** Marke Eigenbau: Der Tisch im Weinkeller hat eine Rinne für Eiswürfel – zum Kühlen der Flaschen **7** Für Kurz- und Langstrecke: Im Big Green Egg grillt Fuchs selbst gemachte Wildwürste und Pulled Pork **8** Feinstarbeit: Der Pacojet fräst Tiefgefrorenes extra klein. Ergebnis: ultracremiges Caipirinha-Sorbet **9** Stauraum: In den 70 Zentimeter breiten Kühl schrank passen Backbleche **10** Schnelle Hitze: Geröstete Beilagen



10

Während alle ihr erstes Glas Wein trinken, schiebt der Hausherr auf dem vollflächigen Induktionsfeld von Gaggenau sehr routiniert dampfende De-Buyer-Kupfertöpfe hin und her: „Kupfer leitet Wärme hervorragend“, erklärt Fuchs. „Sie ist sofort da, verteilt sich unwahrscheinlich gleichmäßig über den ganzen Topf, und nimmt man die Temperatur weg, kühlt der Topf relativ schnell wieder ab.“

Die Kartoffeln sind fertig. Fuchs dreht sich um und öffnet den oberen der beiden übereinanderliegenden Siemens-Backöfen. „Ich mach' Gemüse gern mit der Dampfgarfunktion“, sagt er. Auch für sein Signature-Selleriepüree: „Übrigens ein Rezept von Heinz Winkler“, verrät er. „Man schneidet den Sellerie klein und schweißt ihn mit Milch und ein bisschen Sahne ein. Nach 30 bis 40 Minuten bei 100 Grad kann alles püriert werden.“ Das Gute an dem Ofen sei aber, dass er nicht nur dampfgart. „Ich kann darin auch Klassiker wie Enten oder Gänse machen, sie erst bedampfen und dann zum Schluss kross backen.“

Fuchs ist es gewohnt, groß zu denken. Wenn er wurstet, dann auf Vorrat und nicht unter 15 Kilo. „Im Dry Ager verar beite ich meist einen ganzen Rinderrücken, aus dem ich nach dem Reifeprozess saftige T-Bone-Steaks schneide.“ Logisch, dass der Kühl schrank bei ihm etwas größer ausfallen musste als bei anderen. „Am liebsten hätte ich ja Kühl-Schubladen“



1 Im Dry Ager hängt neben dem Rehschinken eine luftgetrocknete Schweinebacke: „Damit macht man in Italien Carbonara.“ Fuchs' Pasta-Tipp: „Nudeln nicht zu heiß zum Ei-Käse-Mix geben, sonst verliert der seine Cremigkeit.“ **2** Was Fuchs in seiner nächsten Küche anders machen würde? „Einen Deckenlüfter statt einer Abzugshaube einbauen.“



wie in der Gastro. Aber meine Frau war dagegen.“ Mit dem 70 Zentimeter breiten Bosch-Modell ist er sehr zufrieden: „Ideal für Platten. Und auch Backbleche kann man einfach reinschieben.“ Und tatsächlich ist das Ding rappelvoll. Während Simon Fuchs ständig für Nachschub sorgt – „ich lasse mich gern beim Einkaufen zu Gerichten inspirieren“ –, schaut seine Frau erst, was drin ist und kocht daraus dann etwas richtig Gutes. „Ein Talent, das mir fehlt“, gibt Fuchs neidlos zu.

Ortswechsel. Töpfe und Teller klappern, Zeit, die Gläser zu nehmen und in den Weinkeller umzuziehen, wo der Hauptgang serviert wird – an einem Holztisch mit integrierter Weinkühlung: „Den haben meine Schwäger für mich gebaut“, erzählt Fuchs. Als Dankeschön verbrachten sie schon viele schöne Abende hier unten. Sind die Eiswürfel in der mittigen Vertiefung geschmolzen, dreht man links unter der Tischplatte einen Hahn auf, damit das Wasser ablaufen kann. Die Kellerwände sind mit sonnenverbranntem Holz verkleidet, das von einem alten Stadel stammt. Die Aussicht auf die Blumenwiese? Ein digitaler Fotodruck, der konkav in den Lichtschacht gestellt wurde, damit er dreidimensional wirkt. „Das Bild zeigt den Blick aus einem Fenster des Hauses meiner Schwiegereltern. In Dietramszell. Sie haben dort ein Pferdegestüt, einen Milchviehbetrieb und bauen gerade eine Wagyu-Zucht auf.“

Im Sommer trinkt man bei Familie Fuchs am liebsten Weißwein, im Winter, wenn die Gerichte deftiger und die Saucen dunkler werden, einen Roten: „Aber keinen Bordeaux, der ist nicht so meins, lieber Amarone.“ Oder Bier von der Klosterbrauerei Reutberg. Manchmal verkostet Fuchs aber auch Craft-Bier von Hoppebräu: „Da gibt es Sorten, die passen sogar zu Desserts.“ Apropos: Als Nachtisch hat Fuchs ein Caipirinha-Sorbet im Pacojet zubereitet. „Übrigens die teuerste Maschine in meiner Küche“, erklärt er, „die kostet ab 5000 Euro.“ Eine Standfräse für gefrorene Lebensmittel, die für unglaublich feine Konsistenzen sorgt. „Die fräst im Mikrometerbereich und kann nicht nur für Desserts sondern auch für Suppen, Saucen und Füllungen benutzt werden.“ Perfekt für Fuchs' französische Küche mit alpinem Einschlag.

Zu festlichen Anlässen steht der Meister-Hobbykoch in eigener Kochjacke mit Fuchs-Logo am Herd. Das gleiche Design, das auf der Edelstahlplatte vor seiner Kücheninsel prangt. Überhaupt, Kochjacken: „Ich sammle sie wie andere FC-Bayern-Trikots“, gesteht Fuchs. Besonders stolz ist er auf die von Jan Hartwig: „Sie stammt aus der Zeit, als er im ‚Bayrischen Hof‘ arbeitete.“ Und welche fehlen ihm noch? „Die von Sven Elverfeld und Eckart Witzigmann hätte ich schon gerne.“ Da wird selbst der harte Junge ganz schwach. **B**

HAUER

MACHEN MEHR SPASS, WENN MAN SIE AB UND ZU NEU ERFINDET.

Für ein Traumhaus braucht es mehr als einen Traum. Darum gibt es das Magazin HÄUSER – mit Grundrissen, Architekten-Porträts und den besten Häusern der Welt zur Inspiration. Alle zwei Monate neu.



DIE SCHMORREI



NO COUNTRY FOR OLD LAMB Lämmer werden bei uns nicht alt.
Wir schmoren sie am Knochen mit Kürbis, Roter Bete und Drillingen. >> **Seite 130**

CHEN SIEBEN

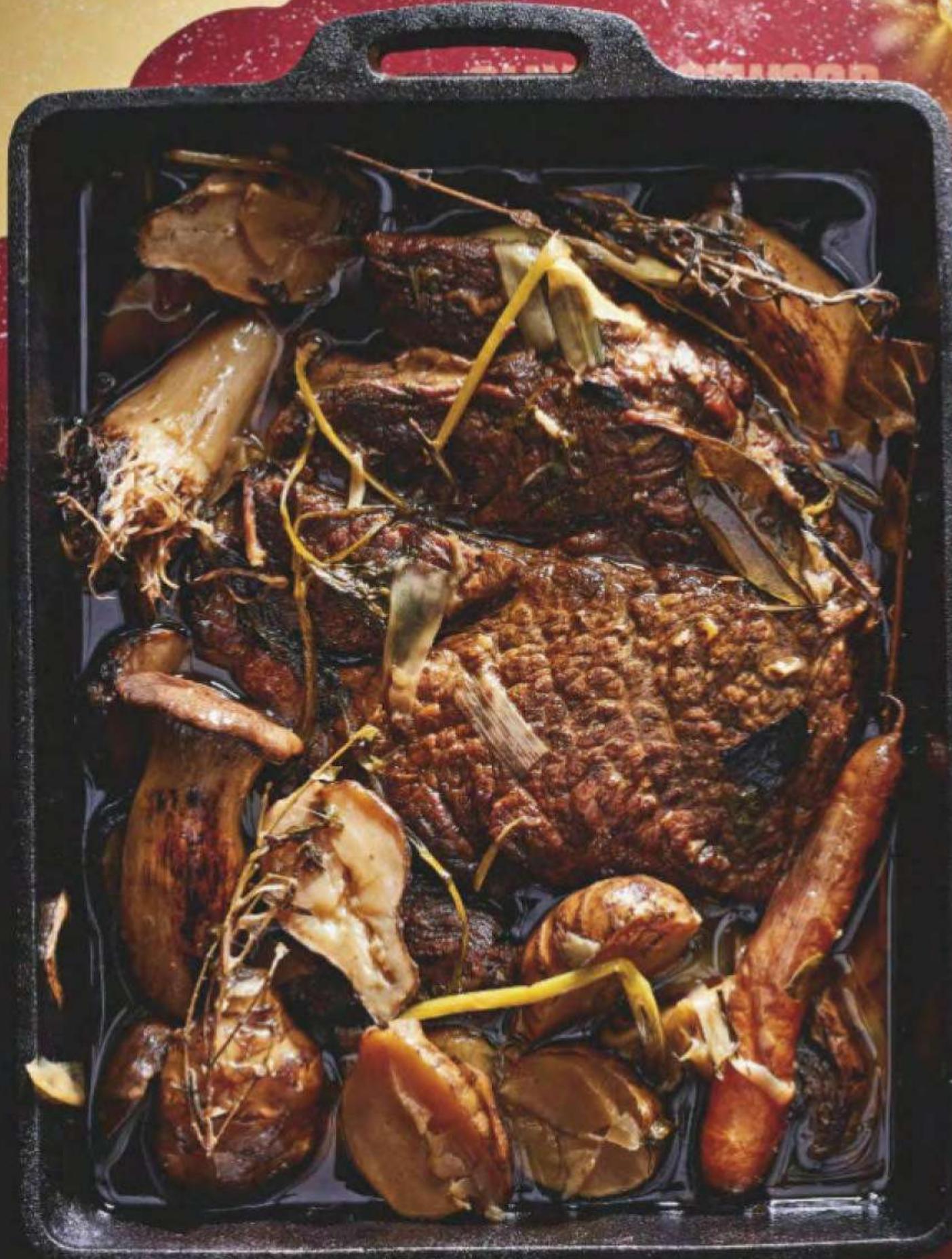
SIE SIND KASSIKER WIE WESTERN MIT JOHN WAYNE – UND WIE DIE GUTEN ALten FILME MACHEN SIE IMMER WIEDER GROSSE FREUDE: SCHMORGERICHTE FÜR ECHTE HELDEN



FÜR EINE HANDVOLL OCHSE

Obwohl: Etwas mehr Fleisch geben die Ochsenbäckchen doch her!
Und der Hokkaido-Stampf dazu ist ein Volltreffer. >> **Seite 130**





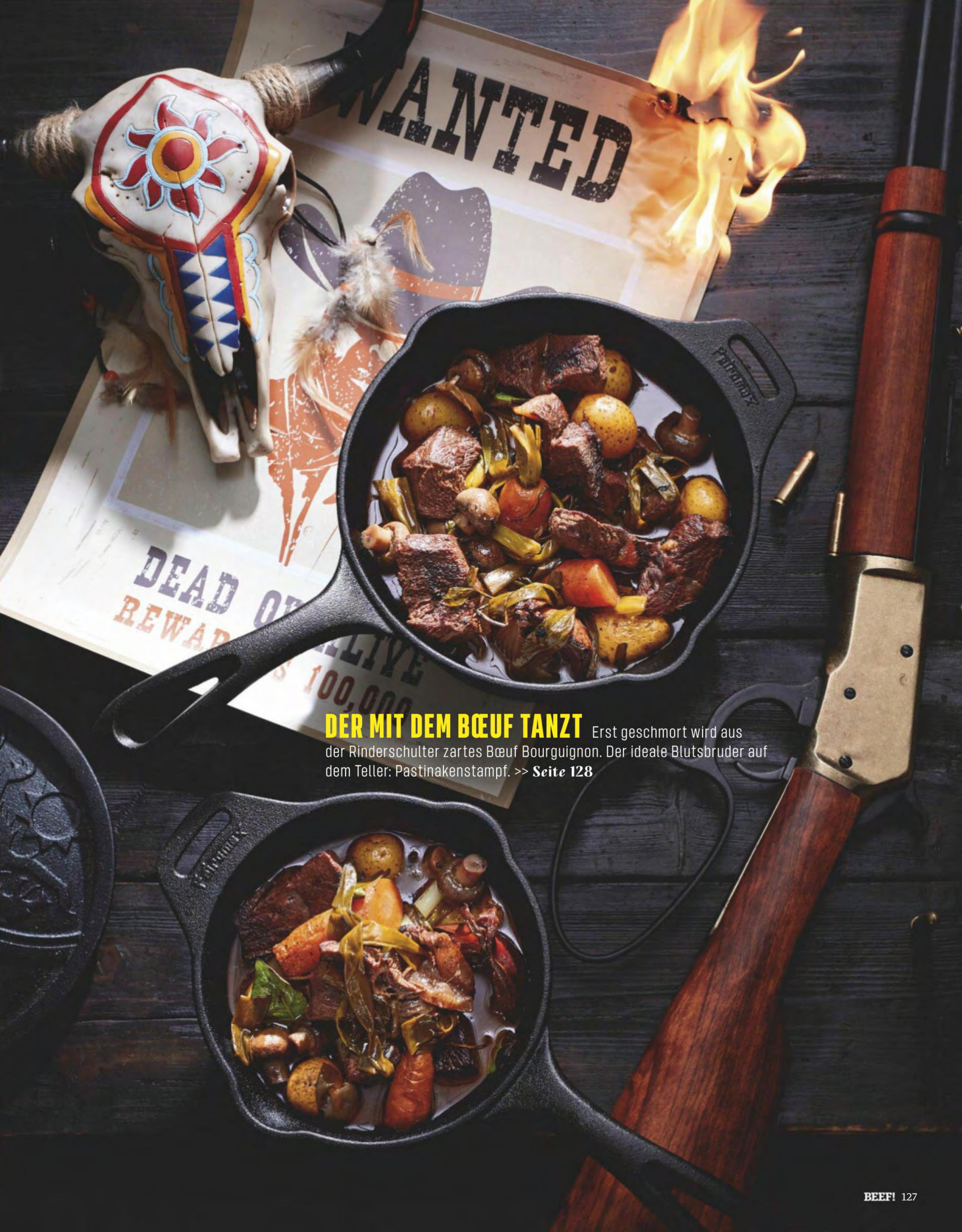
NACKEN PFLASTERN SEINEN WEG

Der vollmundige Geschmack des Dry-Aged-Rindernackens harmoniert wunderbar mit den Kräuterseitlingen, die ihm den Rücken decken. >> Seite 132





SPIEL MIR DAS LIED VOM HUHN Und das besser doppelt – denn wir schmoren gleich zwei Schwarzfederhühner. Das selbst gebackene Naan-Brot hingegen ist als Beilage einmalig gut. >> **Seite 132**



DER MIT DEM BŒUF TANZT

Erst geschmort wird aus
der Rinderschulter zartes Bœuf Bourguignon. Der ideale Blutsbruder auf
dem Teller: Pastinakenstampf. >> **Seite 128**

BŒUF BOURGUIGNON

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

SCHMORFLEISCH 1 kg Rinderschulter, 60 g Butterschmalz, 2 Möhren, 2 Zwiebeln, 1 Bund Lauchzwiebeln, 2 EL Mehl, 750 ml trockener Rotwein, 500 ml Rinderfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 4 Stiele Thymian, 2 Lorbeerblätter, 500 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge), 200 g Champignons, 200 g Schalotten, 1 EL Butter

PASTINAKENSTAMPF 700 g Pastinaken, Meersalz, 150 g Butter

1 Rinderschulter parieren, kalt waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Großen gusseisernen Schmortopf erhitzen, Butterschmalz zugeben und heiß werden lassen. Das Fleisch darin portionsweise scharf anbraten. Inzwischen Möhren, Zwiebeln und Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden.

2 Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Fleisch mit Mehl bestäuben und weitere 5 Minuten unter Wenden rösten. Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten mit anrösten. Mit etwa 150 ml Rotwein ablöschen, einkochen lassen. Dann Rest Wein und Rinderfond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Lorbeer zugeben.

3 Den Schmortopf schließen und in den heißen Backofen schieben. Das Fleisch ca. 3 Stunden schmoren, währenddessen gelegentlich durchrühren.

4 Pastinaken putzen, schälen und grob würfeln, mit Salz würzen und in eine Auflaufform geben. Butter schmelzen, überträufeln. Pastinaken nach etwa 2 Stunden Schmorzeit mit in den Backofen stellen und mitgaren.

5 Kartoffeln gründlich waschen. Pilze putzen. Schalotten abziehen, längs halbieren. In heißer Butter kurz anbraten. Mit Kartoffeln und Pilzen nach ca. 2 Stunden Garzeit unter das Fleisch mischen. Zugedeckt weiter schmoren, bis das Fleisch zart und die Kartoffeln gar sind. Pastinaken aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel oder einem Stampfer grob zermusen. Bœuf Bourguignon nochmals abschmecken und anrichten. Den Pastinakenstampf dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
(PLUS CA. 3 STUNDEN SCHMORZEIT)

ZIEGENSCHMORTOPF

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

SCHMORFLEISCH ca. 5 kg Quitten, 2 kg Ziegenkeule (vom Metzger ggf. in grobe Teilstücke zerlegen lassen), Meersalz, 50 ml Rapsöl, 3 EL Senf, 200 g Möhren, 400 g Knollensellerie, 500 g Gelbe Bete, 2 EL Senfkörner, Pfeffer aus der Mühle, 3 Stiele Thymian, 2 Lorbeerblätter

AUSSERDEM Entsafter

1 Von den Quitten den zarten Flaum mit einem trockenen Tuch gründlich abreiben. Quitten waschen, entkernen und grob würfeln. Etwa 3,8 kg Fruchtfleisch entsaften.

2 Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (alternativ siehe auch Cowboy-Tipp am Ende des Rezepts). Ziegenfleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen und kräftig mit Salz einreiben. Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Die Keulenstücke darin rundum scharf anbraten. Aus dem Topf nehmen und mit Senf bestreichen.

3 Möhren, Sellerie und Bete putzen und schälen. Gemüse in grobe Stücke schneiden. Rest Quittenfruchtfleisch würfeln. Gemüse und Fruchtfleisch im heißen Bratfett unter Wenden kräftig anrösten. Senfkörner dazugeben und mit anrösten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Lorbeer zugeben. Mit Quittensaft ablöschen. Keulenstücke wieder einlegen. Den Bräter schließen und in den heißen Backofen schieben. Keulen und Gemüse ca. 3:30 Stunden sacht schmoren. Das Fleisch zwischendurch gelegentlich wenden.

4 Den Ziegenschmortopf vor dem Servieren nochmals kräftig abschmecken. Dazu schmecken zum Beispiel Kräuternudeln.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
(PLUS CA. 3:30 STUNDEN SCHMORZEIT)

COWBOY-TIPP In einem komplett feuerfesten Topf (etwa Dutch Oven; mind. 30 cm Durchmesser) lässt sich der Ziegenschmortopf auch outdoor zubereiten (siehe auch Tipps auf Seite 130 und 132). Schmortopf zunächst in der Glut hoch erhitzen. Fleisch und Gemüse wie beschrieben darin anbraten, um kräftige Röststoffe zu erhalten. Dann mit Quittensaft ablöschen. Topf schließen. Damit Fleisch und Gemüse bei nur mäßiger Hitze garen, den Topf an den Rand der Feuerstelle ziehen. Topfdeckel mit glühenden Kohlestücken bzw. Briketts belegen. Fleisch und Gemüse insgesamt etwa 3 – 3:20 Stunden schmoren. Währenddessen gelegentlich die ausgebrannten Kohlestücke auf dem Topfdeckel austauschen, Topf gegebenenfalls weiter in die Mitte der Feuerstelle in die noch heiße Glut ziehen.



ZIEGO UNCHAINED

Aus der mächtigen Ziegenkeule und Gelber Bete wird ein unvergleichliches Gulasch, das man am besten mit Kräuternudeln genießt. >> [Linke Seite](#)

LAMMSCHULTER IN WERMUTFOND

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

LAMMSCHULTER 1,5 kg Lammschulter, 4 EL Rapsöl, 1 Zweig Rosmarin, 1/2 Bund Thymian, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 500 g kleine festkochende Bio-Kartoffeln (Drillinge), 300 g Hokkaido-Kürbis, 200 g Rote Bete, 4 Zwiebeln, 2 EL Tomatenmark, 100 ml trockener Wermut, 700 ml Lammfond (selbst gekocht oder aus dem Glas)

- 1 Lammschulter mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Rapsöl in einem großen Schmortopf erhitzen. Die Lammschulter darin rundum anbraten. Aus dem Topf nehmen, etwas abkühlen lassen. Inzwischen Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln. Blätter bzw. Nadeln abzupfen und mit Meersalz und Pfeffer im Mörser zu einer Paste zerreiben.
- 2 Lammschulter mit der Paste einreiben. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln, Hokkaido, Rote Bete und Zwiebeln putzen bzw. schälen und in grobe Stücke schneiden. Bratfett nochmals erhitzen. Zwiebeln und Tomatenmark darin unter Wenden anrösten. In 2 - 3 Portionen mit jeweils etwas Wermut und Fond ablöschen, etwas einkochen und gesamte Flüssigkeit 5 Minuten köcheln.
- 3 Schulter in den Schmorfond einlegen. Zugedeckt im heißen Ofen ca. 3:30 Stunden schmoren. Nach etwa 2 Stunden Schmorzeit das Gemüse unter den Fond mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles geschlossen fertig garen.
- 4 Fleisch und Gemüse aus dem Fond heben, warm stellen. Fond durch ein Sieb passieren, dann um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch vom Knochen lösen, mit Gemüse und Fond anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

(PLUS CA. 3:30 STUNDEN SCHMORZEIT)

COWBOY-TIPP Zunächst den Dutch Oven offen in glühenden Briketts erhitzen. Öl in den heißen Topf geben, das Fleisch unter Wenden anbraten. Aus dem Topf heben, mit der Paste einreiben, wieder zurückgeben. Wermut, Fond und Tomatenmark verquirlen, angießen. Zwiebeln zugeben, Topf schließen. Jetzt einheizen: Für eine Gartemperatur von ca. 190 Grad benötigt man bei einem Dutch Oven von 30 cm Durchmesser etwa 10 Briketts unter dem Topf und 18 auf dem Deckel. Das Fleisch so 2 Stunden schmoren. Inzwischen Gemüse vorbereiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vorsichtig öffnen, Gemüse zugeben, Topf schließen und auf frischer Glut wie oben mindestens 2 weitere Stunden garen. Ggf. noch einige Briketts zusätzlich unterlegen.

OCHSENBACKEN MIT HOKKAIDO-STAMPF

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

OCHSENBACKEN 2 Möhren, 300 g Knollensellerie, 1 Petersilienwurzel, 1 Stange Lauch, 2 Knoblauchzehen, 4 küchenfertig parierte Ochsenbäckchen (à ca. 250 g), 3 EL Butter-Schmalz, 2 EL Tomatenmark, 1 kg Zwiebeln, 700 ml Rinderfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 3 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, 3 Pimentkörner, 3 Kardamomkapseln, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

HOKKAIDO-STAMPF
300 g Hokkaido-Kürbis, 4 EL Olivenöl, 200 g Butter, 1 Zweig Rosmarin, 2 Stiele Thymian, Meersalz

AUSSERDEM Entsafter

- 1 Möhren, Selleriekolle, Petersilienwurzel, Lauch und Knoblauch putzen und in grobe Stücke schneiden. Ochsenbacken kalt waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten, aus dem Topf nehmen.
- 2 Gemüse im Bratfett unter Wenden kräftig anrösten. Tomatenmark einrühren und mit anrösten. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3 Währenddessen Zwiebeln schälen und durch einen Entsafter pressen. Zwiebelsaft und Rinderfond mischen. Das Röstgemüse 3-mal mit etwa 150 ml der Fondmischung ablöschen und die Flüssigkeit dann fast komplett einkochen lassen. Dann übrige Flüssigkeit angießen. Mit Lorbeer, Wacholder, Piment, Kardamom, Salz und Pfeffer würzen. Die Ochsenbacken in den Fond einlegen. Topf schließen. Schmortopf in den heißen Backofen schieben, Ochsenbäckchen geschlossen ca. 4 Stunden schmoren, gelegentlich wenden.

- 4 Für den Hokkaido-Stampf Kürbis waschen, Kerne entfernen. Fruchtfleisch grob würfeln. Kürbis, Olivenöl, Butter, Kräuter und Salz in einer Schmor-/Auflaufform mischen. Nach ca. 2 Stunden Garzeit mit in den Backofen schieben und weich garen.

- 5 Schmortopf aus dem Ofen nehmen. Ochsenbacken warm stellen. Fond durch ein Sieb passieren und um die Hälfte einkochen. Fleisch wieder einlegen, noch kurz ziehen lassen. Kürbis aus dem Ofen nehmen, Kräuter entfernen. Kürbis kräftig durchrühren, abschmecken. Kürbisstampf, Ochsenbäckchen und Schmorfond anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

(PLUS CA. 4 STUNDEN SCHMORZEIT)

SCHMORRIPPE MIT KOHLKNÖDEL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BROTKNÖDEL 250 g Brioche, 200 g Schwarzkohl, Meersalz, 250 g mehligkochende Kartoffeln, 175 ml Milch, 50 g Butter, 2 Schalotten, 20 g Petersilie, 2 Eier (Gr. M), frisch geriebene Muskatnuss

DICKE RIPPE 1,5 kg dicke Rippe vom Schwein (Brustspitze), 3 EL Butterschmalz, 200 g Pastinake, 200 g Petersilienwurzeln, 1 l trockener Rotwein, 1 EL Mole (mexikanische Gewürzmischung), 100 g Zuckerrübensirup, 1 EL Wacholderbeeren, 1 TL Gewürznelken, Meersalz, Pfeffer, 400 ml Rinderfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 1 EL Speisestärke

- 1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Brioche würfeln, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im heißen Backofen zartbraun rösten. Auskühlen lassen.

- 2 Fleisch kalt waschen, trocken tupfen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Dicke Rippe darin rundum anbraten, Fleisch auf einen Teller geben. Pastinake und Petersilienwurzeln schälen, längs halbieren und im heißen Bratfett anrösten. 2 - 3-mal mit etwa 100 ml Wein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Dann Mole, Sirup, Wacholder, Gewürznelken, Salz und Pfeffer zugeben. Fond und Rest Wein angießen. Fleisch wieder einlegen, Schmortopf schließen. Zugedeckt im heißen Ofen 3 - 4 Stunden schmoren, gelegentlich wenden.

- 3 Schwarzkohl putzen, fein zerzupfen und waschen. Kohl in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und garen. Kartoffeln abgießen, durch eine Presse drücken. Brioche-Würfel und Kartoffeln in eine Schüssel geben. Milch und 30 g Butter aufkochen, über die Brötchenmasse gießen. Schalotten abziehen, fein würfeln. Petersilie waschen, grob hacken. Mit Schalotten, Kohl und Eiern zur Knödelmischung geben, gut durchmengen. Mit Salz und Muskat würzen. Knödelmasse in einen rechteckigen, mit Rest Butter ausgepinselten Schmortopf (ca. 1,2 l Inhalt) geben, Topf schließen. Nach ca. 1:30 Stunden Schmorzeit mit in den Ofen schieben, 1 Stunde mitbacken. Dann den Topf öffnen und die Knödelmasse weitere 30 Minuten fertig garen.

- 4 Den Fleischtopf aus dem Ofen nehmen. Fleisch warm halten. Fond nach Belieben passieren, mit angerührter Stärke binden. Mit Mole und Salz abschmecken. Fleisch portionieren, mit Kohlknödel und Sauce anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

(PLUS CA. 3 STUNDEN SCHMORZEIT)



DER SCHATZ IM SAUCENSEE In mit
mexikanischer Mole verfeinerter Sauce badet köstliche
dicke Rippe. Dazu gibt's deftige Kohlknödel. >> **Linke Seite**

SCHWARZFEDERHUHN

ZUTATEN FÜR 4 - 5 PORTIONEN

NAAN-BROT 1 TL Trockenhefe, 1 TL Zucker, 165 ml lauwarme Milch, 250 g Mehl, 100 g Naturjoghurt, Meersalz, 1 TL Backpulver
HUHN 100 g frischer Ingwer, 1 Bund Koriander, 1 TL Kreuzkümmel, 4 Stück Sternanis, 1 TL Cayennepfeffer, 1 Zimtstange, 1 Bio-Zitrone, 5 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 2 Schwarzfederhühner (à ca. 1,3 kg), Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Olivenöl, 300 ml Hühnerbrühe (selbst gekocht oder aus dem Glas), 1 EL Honig, 300 g Möhren, 200 g schwarze Oliven mit Stein

1 Hefe, Zucker und Milch verrühren. Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Milch eingleßen und mit etwas Mehl verrühren, zudeckt 5 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen Ingwer schälen, grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit Ingwer, Kreuzkümmel, Anis, Cayennepfeffer und Zimt im Mörser zu einer Paste zerreiben. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Knoblauch abziehen, hacken. Zitronenschale, -saft und Knoblauch mit der Würzpaste verrühren.

3 Joghurt, Salz und Backpulver in die Rührschüssel zum Vorteig geben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zudeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

4 Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Hühner kalt waschen, trocken tupfen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Marinade einreiben. Schmortopf erhitzen, Olivenöl zugeben und die Hühner darin sacht anbraten. Aus dem Topf heben. Zwiebelringe im Bratfett andünsten.

5 Brühe und Honig verrühren, angießen. Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Möhren in den Fond geben. Hühner einlegen. Topf schließen und in den heißen Backofen schieben. Hühner ca. 1:50 Stunden schmoren. In den letzten ca. 15 Minuten der Schmorzeit Oliven unter den Fond mischen.

6 Einen Backstein in den Ofen mit einschieben und erhitzen. Währenddessen Teig gründlich durchkneten, zu 8 Fladen formen. Schmortopf aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 240 Grad erhöhen. Fladenbrote portionsweise auf den Backstein setzen, ca. 5 Minuten backen. Dann wenden und kurz fertig backen. Schwarzfederhühner, Fond und Naan-Brote anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
(PLUS CA. 1:50 STUNDEN SCHMORZEIT)

GESCHMORTER RINDERNACKEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BROT 40 g flüssiger Weizensauerteig (vom Bäcker oder aus dem Tütchen), 445 g Weizenmehl (Type 550), 10 g frische Hefe, 100 g Weizenvollkornmehl, Meersalz

RINDERNACKEN

1 kg Rindernecken (Dry Aged), 2 EL Butter-Schmalz, 2 Möhren, 2 Zwiebeln, 1 Stange Lauch, 150 g Topinambur, 600 ml Rinderfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 200 ml dunkles Bier, Meersalz, 2 Stiele Thymian, 2 Stiele Petersilie, 2 Lorbeerblätter, 200 g Kräuterseitlinge

1 Am Vortag für das Brot Sauerteig, 45 g Weizenmehl und 30 ml lauwarmes Wasser vermengen. Zudeckt über Nacht reifen lassen.

2 Am folgenden Tag Hefe und 350 ml handwarmes Wasser verrühren. Mit dem Vorteig, übrigem Mehl und 2 TL Salz in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Zunächst auf niedriger, dann auf mittlerer Knetstufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Den Teig zu einer Kugel formen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zudeckt 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. In dieser Zeit den Teig alle 30 Minuten von 4 Seiten jeweils zur Mitte überklappen, falten und wieder rund formen. Mit der Naht nach unten auf die Arbeitsfläche legen, zudeckt vor dem Backen 30 Minuten ruhen lassen.

3 Den Backofen inklusive Backstein rechtzeitig auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine flache ofenfeste Schale auf dem Backofenboden mit aufheizen. Das Brot kräftig mit Mehl bestäuben und mithilfe eines bemehlten Backschiebers mit der Naht nach unten auf den Backstein setzen. 200 ml Wasser in die Schale gießen, Ofentür rasch schließen. Das Brot 5 Minuten im Dampf anbacken. Die Ofentür kurz öffnen, den Dampf abziehen lassen. Schale aus dem Ofen entfernen. Das Brot dann 1 weitere Stunde fertig backen.

4 Kurz vor Ende der Backzeit des Brotes das Fleisch kalt waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin unter Wenden scharf anbraten. Möhren, Zwiebeln und Lauch putzen und in grobe Stücke schneiden. Topinambur gründlich abrästen und halbieren. Fleisch aus dem Topf heben, Gemüse im Bratfett unter Wenden anrösten. Mit Fond und Bier ablöschen. Mit Meersalz, Pfeffer, Thymian, Petersilie und Lorbeer würzen. Fleisch wieder zugeben.

5 Das Brot und Backstein aus dem Backofen nehmen. Brot auf einem Gitter auskühlen lassen. Den Schmortopf schließen und in den

heißen Backofen schieben. Das Fleisch ca. 3 Stunden schmoren, gelegentlich wenden.

6 Kräuterseitlinge putzen und halbieren. Nach ca. 2 Stunden Garzeit, die Pilze unter den Schmorfond mischen. Alles etwa 1 weitere Stunde fertig schmoren.

7 Schmortopf aus dem Backofen nehmen, Fleisch aus dem Fond heben, Schmorfond abschmecken. Nacken portionieren, mit Fond und dem Brot anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN
(PLUS CA. 12 STUNDEN WARTE-, CA. 1 STUNDE BACK- UND ETWA 3 STUNDEN GARZEIT)

COWBOY-TIPP Wer den Nacken im Dutch Oven garen möchte, muss zunächst in einer offenen Feuerstelle reichlich Kohle oder Briketts zu einer dicken Glutschicht brennen lassen. Den Dutch Oven (Durchmesser 25 – 30 cm) direkt in die Glut setzen, offen erhitzen. Butterschmalz darin erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Vorbereitetes Gemüse, Bier, Fond, Salz, Pfeffer, Thymian und Petersilie zugeben. Topf schließen, den Deckel mit etwa 18 Glutstückchen belegen. Feuerstelle dann so präparieren, dass man den Topf auf eine etwa 2 – 3 cm hohe Glutschicht setzen kann. Fleisch geschlossen ca. 2 Stunden schmoren. Zwischendurch prüfen, ob noch ausreichend Flüssigkeit im Topf ist (hitzebeständige Handschuhe verwenden!), ggf. Fond oder Bier nachgießen, sodass Fleisch und Gemüse stets etwa zu $\frac{2}{3}$ in Flüssigkeit schmoren. Dann Pilze zugeben. Die Glutstücke auf dem Topfdeckel erneuern und alles mindestens weitere 45 Minuten geschlossen schmoren.

MEHRZUGANG.

Capital  Ihr Plus an Wirtschaft und Finanzen.

Das digitale Abo von
Deutschlands renommiertestem
Wirtschaftsmagazin

**JETZT 30
TAGE
KOSTENLOS
TESTEN!**

capital.de/plus-testen

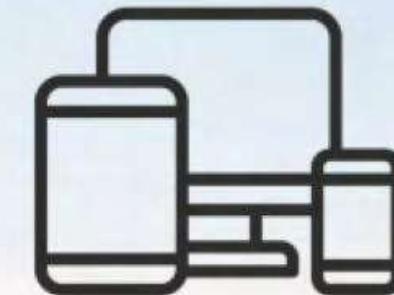


Das Beste aus Print
und Online

♦
Ratgeber zu Geldanlage
und Vorsorge

♦
Exklusive Reportagen,
Kommentare und Analysen

♦
Monatlich die
digitale Capital-Ausgabe



CAPITAL.DE/PLUS-TESTEN



Verwandlungskünstler Es gibt sie als Diamond- und Thai-Aubergine, als Schlange, Obsidian und Listada de Gandia. Was wir mit ihnen machen? Mit Hackfleisch füllen, mit Whiskey marinieren – und dann grillen, rösten, schmoren

A STAR IS BORN!

FOTOS FLORIAN BONANNI FOOD JENS HILDEBRANDT

Sie wird unterschätzt – zu Unrecht. Nicht nur, dass sie in unzähligen Farben und Formen auftritt. Die AUBERGINE zeigt gerade auf dem Grill und im Ofen, was sie kann: fünf Varianten, die auberlecker sind!

Herkunft

Die Aubergine ist eine Inderin. Zumindest hat die markante Frucht in den tropischen Regionen der Nordhalbkugel ihre Ursprünge: Vor mehr als 4000 Jahren wurde sie in Indien kultiviert, verbreitete sich in ganz Asien und kam schließlich im 13. Jahrhundert durch arabische Händler auch nach Europa, vornehmlich nach Spanien und Italien. Schließlich mag es das Nachtschattengewächs warm und sonnig. Allzu viel Nässe verträgt die Aubergine nicht. Sie ist sogar noch sensibler als ihre engen Verwandten, die Tomaten und Paprika. In Deutschland werden Auberginen deshalb vor allem unter wärmenden Plastikplanen oder gleich in Gewächshäusern angebaut. Kuschelig!

AM SPIESS GERÖSTET

DIE DIAMOND-AUBERGINEN mit ihrem grünlichen Fruchtfleisch werden mit Whiskey-Marinade bestrichen, die dann eine schmackhafte Karamellkruste bildet. Dazu: pikanter Miso-Joghurt. → Rezept Seite 146





Vielfalt

Sie ist mehr als nur eine lila Keule. Einst war die Aubergine eine stachelige Pflanze mit kleinen, grünen, sehr bitteren Früchten. Erst durch Züchtung wurde sie zum schmackhaften, in der orientalischen und asiatischen Küche überaus beliebten Gemüse. In Deutschland ist die birnenförmige Variante mit der schimmernden Haut in Violett bis Schwarz am verbreitetsten. Ihr weißes Fruchtfleisch ist mit bräunlichen Kernen durchsetzt und zeichnet sich durch einen unaufdringlichen Geschmack aus. Sie kann bis zu 50 Zentimeter groß und bis zu 500 Gramm schwer werden. In Asien findet man aber auch weiße, orangerote oder grün-weiß gesprenkelte Varianten, manche kugelig, andere schlangen-, finger- oder tropfenförmig. Dass die Aubergine auch „Eierfrucht“ genannt wird, geht auf eine sehr alte Sorte zurück, die klein und weiß war – genau wie ein Hühnerei.

MIT WHISKEY GETRÄNKT

DIE FAUSTGROSSEN THAI-AUBERGINEN werden in einer Mixtur aus Whiskey, Ingwer und Knoblauch mariniert und dann im Backofen gegart. Sie kuschelt besonders gerne mit Flank-Steaks. → Rezept Seite 146



Einkauf

Finger weg von unreifen Auberginen! Die Eierfrucht sollte möglichst prall und schwer sein und eine gleichmäßige, leicht schimmernde Schale ohne Risse aufweisen. Drückt man sie, sollte sie leicht nachgeben. Fühlt sie sich allzu hart an, ist sie noch nicht reif genug und damit bitter. Vor allem aber enthält sie, wie fast alle Früchte von Nachtschattengewächsen, Solanin. Dieses Alkaloid kann beispielsweise zu Kopfschmerzen oder Übelkeit führen. Deshalb sollte man Auberginen auch nie roh essen. Auberginen lassen sich das ganze Jahr über kaufen. Ihre eigentliche Saison geht im Grunde aber nur von August bis Oktober, denn Auberginen brauchen zum Wachsen nun mal Wärme. Im Frühjahr kommen die Freiland-Auberginen in unseren Supermärkten vor allem aus der Türkei und Marokko, im Sommer aus Spanien und Italien, im Winter dann aus dem Treibhaus.

IN ENTENFETT GEBRUTZELT

DIE LÄNGLICHEN SCHLANGEN-AUBERGINEN garen im Backofen mit einer Gewürzpaste aus Knoblauch, Kreuzkümmel und Chili – in der Abtropfpfanne unter einer knusprig-saftigen Ente. → Rezept Seite 147





Zubereitung

Garen ohne Grenzen! Auch wenn die Aubergine aus Sicht des Botanikers eine Beere ist, sollte man sie, wie bereits erklärt, nicht roh verzehren, sondern stets grillen, schmoren, braten, brutzeln oder backen. Der Fantasie sind bei der Zubereitung kaum Grenzen gesetzt. Dabei bietet es sich stets an, die Eierfrüchte in Scheiben zu schneiden, mit Salz einzurieben und einige Minuten stehen zu lassen. Die Auberginen geben Wasser ab, saugen weniger Fett auf und werden weicher. Das Salz soll zudem Bitterstoffe ziehen, die allerdings heute fast nur noch in alten Sorten vorkommen – moderne Züchtungen sind kaum noch bitter. Die ausgetretene Flüssigkeit sollte man gründlich abtupfen. Ein paar Tropfen Zitrone sorgen dafür, dass die Scheiben ihre helle Farbe bewahren. Vor dem Garen kann man die Auberginen mehlieren – ihre Poren werden so verschlossen und die Früchte nehmen weniger Öl auf.

AUF DEM ROST GEGRILLT

DIE WUCHTIGEN OBSIDIAN-AUBERGINEN drängen sich als Extrabelag für den Chicken-Burger geradezu auf. Sie kommen mit reichlich Teriyaki-Sauce zwischen die Buns. → Rezept Seite 147





Außerdem

Nein, Auberginen ersetzen keine Zigaretten.

Das Gerücht hält sich hartnäckig: Auberginen hätten ihre dunkle, fast schwarze Haut, weil sie Nikotin enthalten. Diese urbane Legende geht auf eine fehlerhafte Studie zurück, die längst widerlegt wurde. Manche Eierfrüchte weisen zwar wirklich winzige Spuren Nikotin auf, das tun andere Gemüse aber auch. Eine Gesundheitsgefährdung geht nicht von ihnen aus – im Gegen teil: Auberginen sind mit ihrem hohen Anteil an Kalium sowie den Vitaminen B und C sogar sehr gesund.

In der Türkei kursiert eine weitere Auberginen-Legende. Der Name des beliebten Gemüsegerichts „Imam Bayildi“ mit geschmörter, gefüllter Aubergine bedeutet so viel wie „Der Vorbeter fiel in Ohnmacht“. Beim Probieren soll es einen Imam nämlich vor Begeisterung umgehauen haben. Eigentlich gar nicht mal so abwegig!

IM OFEN GESCHMORT

DIE LILA-WEISSEN LISTADA-DE-GANDIA-AUBERGINEN werden halbiert, ausgehöhlt und mit pikant gewürztem Hackfleisch befüllt. Zur Abrundung: ein cremiger Mayo-Dip. → Rezept Seite 146



LISTADA-DE-GANDIA-AUBERGINE

Geschmorte Auberginen mit Hack

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

AUBERGINEN 1 TL fermentierte Pfefferkörner, $\frac{1}{2}$ TL Melange Noir, 1 Prise Zitronenpfeffer, 1 TL Schwarzkümmelsamen, 600 g Rindfleisch zum Wolfen bzw. Hacken (z. B. Bug, Oberschale, Hals), 2 Schalotten, 3 TL Senf, 9 EL Öl, 4 Auberginen (ca. 1,4 kg; z. B. mit gestreifter Schale, Sorte Listada de Gandia), Meersalz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Paprikamark (aus Glas oder Tube), 400 ml kräftiger Weißwein, 400 ml Gemüsefond (selbst gekocht oder aus dem Glas)
MAYO-DIP 1 Knoblauchzehe, Meersalz, 2 Eigelb, 1 TL Senf, 160 ml mildes geschmacksneutrales Pflanzenöl, 2 EL Sojasauce, Pfeffer aus der Mühle
AUSSERDEM Küchengarn

- 1 Gewürze in einem Mörser fein mahlen. Fleisch trocken tupfen und grobwolfen oder fein hacken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Fleisch, Schalottenwürfel, Gewürze, Senf und 2 EL Öl gründlich vermischen.
- 2 Auberginen waschen und trocken reiben. Die Früchte längs halbieren und das Fruchtfleisch z. B. mit einem Löffel, bis auf einen etwa 2 cm dicken Rand, auslösen. Die ausgehöhlten Auberginen leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginenfruchtfleisch fein hacken.
- 3 Knoblauch schälen, fein hacken. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, vorbereitetes Fleisch darin unter Wenden scharf anbraten. Knoblauch, Auberginenfruchtfleisch und Paprikamark zugeben und alles unter Wenden braun braten. 200 ml Wein und Hälfte Fond angießen, zunächst zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren, dann offen unter Wenden bei starker Hitze die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen. Hackmischung etwas abkühlen lassen, abschmecken und dann üppig in die Auberginenhälften füllen. Hälften wieder zusammensetzen und mit Küchengarn fixieren, in eine große Auflaufform setzen. Rest Wein und Fond angießen und übriges Olivenöl überträufeln, Form schließen.
- 4 Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auberginen im heißen Backofen 30 - 40 Minuten schmoren.
- 5 Inzwischen für den Dip Knoblauch schälen, grob hacken, mit etwas Salz mischen und zu einer feinen Paste zerreiben. Eigelbe, Senf und Knoblauch in einen hohen schmalen Mixbecher geben. Das Öl zugeben und mit einem

Pürierstab dicklich mixen. Dip mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Geschmorte Hack-Auberginen und Mayo-Dip anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:30 STUNDEN

DIAMOND-AUBERGINE

BBQ-Auberginen mit Karamellkruste

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

AUBERGINEN 1 Stange Zitronengras, 3 Knoblauchzehen, 1 Zweig Rosmarin, 200 g Zuckerrübensirup, 150 ml Granatapfelsirup, 100 ml Whiskey, 20 ml Sesamöl, $\frac{1}{2}$ TL Garam Masala, $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Muskatblüte, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 8 längliche Auberginen mit dunkler Schale (à ca. 275 g; z. B. die Sorte Diamond)
MISO-JOGHURT 75 g Miso-Paste, 2 EL Tahina, 500 g Naturjoghurt, Szechuan-Pfeffer
AUSSERDEM eventuell Grillspieße

- 1 Vom Zitronengras holzige Enden und eventuell welke äußere Blätter entfernen. Stange längs halbieren, mit einem schweren Messer flach klopfen und grob schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Rosmarinnadeln abzupfen. Mit Zitronengras, Knoblauch, beiden Sirupsorten, Whiskey, Sesamöl, Gewürzen, etwas Salz und Pfeffer in einen Topf geben. Ca. 15 Minuten offen einkochen.
- 2 Auberginen waschen, trocken reiben und rundum mit einem langen Holzspieß oder schmalen Messer mehrfach tief einstechen. Dann öfter dünn mit Marinade bestreichen und einziehen lassen.
- 3 Den Grill auf mittlere Temperatur (160 - 180 Grad) vorheizen. Die Auberginen zum leichteren Wenden nach Belieben jeweils auf ein oder zwei parallel geführte Grillspieße stecken. Unter Wenden geschlossen grillen, bis die Früchte gar und weich sind.
- 4 Zum Ende der Grillzeit nochmals öfter rundum dünn mit der Marinade bepinseln und vorsichtig karamellisieren.
- 5 In der Zwischenzeit Miso-Paste, Tahina und ca. 50 ml heißes Wasser glatt verquirlen, etwas abkühlen. Joghurt gründlich unterrühren, mit Szechuan-Pfeffer abschmecken.
- 6 Die weich gebrillten Auberginen etwas auseinanderzupfen, restlichen Würzsirup aufträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Miso-Joghurt anrichten. Szechuan-Pfeffer überstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:20 STUNDEN

THAI-AUBERGINE

Thai-Auberginen zu Flank-Steak

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

AUBERGINEN 1 kg Thai-Auberginen, Meersalz, 200 ml Whiskey, 2 Zweige Rosmarin, 2 Stiele Thymian, 30 g frischer Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 2 TL Tabasco, 1 TL Garam Masala

STEAK 1 kg Flank-Steak, 2 EL Öl, 1 Zweig Rosmarin, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
AUSSERDEM 2 große Vakuumierbeutel, Vakuumierer, Grillpfanne

1 Auberginen waschen, putzen und trocken reiben. Auberginen halbieren und in 2 Vakuumierbeutel verteilen.

2 1 TL Salz und Whiskey verrühren. Rosmarin und Thymian waschen und in die Beutel geben. Ingwer und Knoblauch schälen, in grobe Stücke schneiden und ebenfalls in die Beutel geben. Mit Whiskey-Mix aufgießen, vorsichtig vakuumbieren und 2 Stunden marinieren.

3 Flank-Steak etwa 1 Stunde vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur temperieren.

4 Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Auberginen aus den Beuteln nehmen, Sud auffangen. Sud, Tabasco und Garam Masala verrühren. Auberginen und Sud in einer großen Auflaufform oder auf dem tiefen Backblech des Backofens (Fettpfanne) mischen. Mit etwas Salz würzen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten schmoren.

5 Steak trocken tupfen. Eine Grillpfanne hoch erhitzen. Steak mit Öl bepinseln, in der heißen Pfanne von beiden Seiten je 3 Minuten scharf anbraten. Rosmarinzweig zugeben und das Fleisch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 5 Minuten ruhen lassen.

6 Fleisch quer zur Faser aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginen mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Steak servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE
(PLUS 2 STUNDEN MARINIERZEIT)

SCHLANGEN-AUBERGINE

Gegrillte Ente zu im Röstfett gegarten Auberginen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 große küchenfertig vorbereitete Ente (ca. 3 kg), ca. 2 EL Meersalz, 2 Zwiebeln, 1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop), 3 EL Rohrzucker, 2 EL geräuchertes Paprikapulver, 1,2 kg längliche Auberginen (z. B. Schlangen-Auberginen), 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin), 1 TL Chiliflocken (Pul Biber)

AUSSERDEM Grill (ggf. mit Grillspieß-/Rotisserie-Vorrichtung), evtl. gewässerte Holzspieße und Küchengarn, Kerntemperaturmesser

1 Grill auf niedrige Temperatur (ca. 150 – 160 Grad) vorheizen. Ente innen und außen kalt waschen und gründlich trocken tupfen. Ente innen mit etwas Salz einreiben. Zwiebeln schälen, Apfel waschen und entkernen. Beides in grobe Stücke schneiden und die Ente damit füllen. Öffnung nach Belieben mit gewässerten Holzspießen und Küchengarn verschließen.

2 Zucker, Paprikapulver und 1 EL Salz mischen. Ente mit dem Rub einreiben, auf den Grillrost setzen oder auf den Drehspieß stecken und in die Drehvorrichtung einhängen. Darunter eine Auffangschale stellen und etwas Wasser eingießen. Ente indirekt geschlossen etwa 2 Stunden grillen. Auf dem Rost liegende Ente gelegentlich wenden und etwas heißes Wasser so übergießen, dass es in die Auffangschale fließt.

3 Inzwischen die Auberginen putzen, waschen, rundum mit einem feinen Messer mehrfach einstechen, dann längs halbieren. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer Paste verreiben. Mit Öl, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Chili verrühren. Auberginen mit der Würzmischung bestreichen.

4 Nach etwa 1 Stunde Grillzeit die Ente kurz vom Grill nehmen. Auberginen in die Auffangschale geben, die Ente wieder darübersetzen. Alles eine weitere Stunde geschlossen grillen.

5 Die Grilltemperatur dann auf 220 Grad erhöhen. Auberginen und Ente weiter geschlossen grillen, bis die Auberginen gar sind, die Ente knusprig ist und die Kerntemperatur der Entenkeulen mindestens 75 Grad beträgt.

6 Ente vorm Zerteilen zugedeckt kurz ruhen lassen. Auberginen mit etwas Salz würzen. Ente tranchieren, mit Füllung und Auberginen anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN
(PLUS CA. 3 STUNDEN GRILLZEIT)

OBSIDIAN-AUBERGINE

Chicken-Burger mit Grill-Aubergine

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

BUNS 25 ml Milch, 3 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 25 g frische Hefe, 250 g Mehl, 1 TL Meersalz, ½ TL Backpulver, ½ TL Reisessig, etwas Sesam zum Bestreuen

TERIYAKI-SAUCE 1 Knoblauchzehe, 30 g frischer Ingwer, 2 EL Sesamöl, 60 g Rohrzucker, 140 ml Sojasauce, 70 ml Mirin, 70 ml Sake

BELAG 500 g Hähnchenfilet, 1 Zwiebel, Meersalz, 1 Prise Zitronenpfeffer, 1 Prise Curry, 2 dicklich runde Auberginen mit violetter bis dunkler Schale (z. B. die Sorte Obsidian), 1 Bio-Limette, 5 EL Sojasauce, etwas Öl zum Grillen

AUSSERDEM großer Dämpfkorb (z. B. aus dem Asia-Markt), Grill, Plancha, etwas Öl zum Ausstreichen

1 100 ml lauwarmes Wasser, Milch, 1 EL Öl, Zucker und Hefe verrühren, bis sich die Hefe gelöst hat. Mehl, Salz und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Angerührte Hefe und Essig dazugeben und alles ca. 5 Minuten mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät auf mittlerer Stufe verkneden. Dann gegebenfalls noch etwas Wasser zugeben und weitere 5 Minuten auf höchster Knetstufe zu einem geschmeidigen Teig verkneden. Teig zu einer Kugel formen, mit 1 TL Öl bepinseln und zugedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

2 Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Zucker, Sojasauce, Mirin und Sake einrühren und bei mittlerer Hitze 10 Minuten einkochen. Sauce auskühlen lassen.

3 Teig gründlich durchkneten, in 4 gleich große Stücke teilen. Teiglinge auf bemehlter Arbeitsfläche jeweils so lange von außen nach innen falten, bis eine glatte Oberfläche entsteht. Dämpfkorb mit Backpapier auslegen, Löcher einstechen. Buns mit Öl bestreichen, mit Sesam bestreuen und in den Dämpfkorb setzen. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

4 Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und längs in breite Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Fleisch und Zwiebelringe mit Salz, Zitronenpfeffer und Curry würzen und 10 Minuten marinieren. Auberginen waschen, putzen und waagerecht in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Limette waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Mit Sojasauce und etwas Salz mischen, die Auberginscheiben darin 10 Minuten marinieren.

5 Für die Buns in einem passenden Topf etwas Wasser aufkochen. Dämpfkorb auf den Topf setzen. Buns zugedeckt ca. 13 – 15 Minuten gar dämpfen. Dämpfkorb vom Topf nehmen, Buns abkühlen lassen.

6 Grill und darauf eine Plancha auf mittlere Temperatur (180 – 200 Grad) vorheizen. Auberginscheiben trocken tupfen, mit Öl bestreichen und auf dem heißen Grill unter Wenden goldbraun und gar rösten. Etwas Öl auf der Plancha erhitzen, Fleisch und Zwiebeln darauf unter Wenden braun braten.

7 Buns waagerecht halbieren, die Hälften auf dem heißen Grill kurz rösten und Schnittflächen mit Teriyaki-Sauce bestreichen. Untere Hälften nach und nach mit der Hähnchen-Zwiebel-Mischung und Auberginen üppig belegen. Jeweils etwas Sauce aufträufeln und die Burger zusammensetzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:45 STUNDEN
(PLUS 50 MINUTEN WARTEZEIT)

FRÜHJAHRSPUTZ!

An die Küche müssen Sie dringend ran. Da braucht es doch wirklich mal einen neuen Reifeschrank. Und einen Beefer. Und ein Sous-vide-Bad. Bekommen Sie zum Glück alles unter **beef.de/shop**



AUSGEREIFTE TECHNIK

Die Zeit ist reif für einen neuen BEEF!-DRY-AGER-Reifeschrank. Die Schränke der Premium-S-Serie mit innovativer SmartAging®-Technologie veredeln Fleisch und Fisch, Wurst, Schinken und Käse, ja sogar Wein, Teigwaren und Kräuter fast im Alleingang. Sie müssen nur noch am neuen übersichtlichen Control-Panel das passende SmartAging®-Reifeprogramm wählen und schon stellt es die passende Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Zeit ein. Äußerlich bleiben die Reifeschränke ein Hingucker, innerlich haben sie aufgerüstet – mit smarter Technik, die auf Knopfdruck zur Verfügung steht. Reife Leistung!



MODELLBAUKASTEN

Die neuen DRY AGER Premium S Modelle sind in zwei Größen erhältlich: Der kompakte DRY AGER DX 500 Premium S (unten) fasst bis zu 20 Kilo Fleisch (oder auch Fisch). Man kann ihn sowohl freistehend aufstellen, als auch in die Wand einbauen. Mit den serienmäßigen Einschieberosten, dem optional ebenfalls erhältlichen Gehänge aus Edelstahl und den Wurstrosten, gibt es nicht ein Lebensmittel, das Sie nicht im DX 500 Premium S unterbringen können.

Wer es größer mag, der gönnt sich den BEEF! DRY AGER DX 1000 Premium S (links) mit einem beeindruckenden Volumen von 100 Kilo. Ein Gehänge aus Edelstahl gehört zum Reifeschrank, optional lassen sich auch Einschieberoste bestellen. Und das Beste: Beide Geräte haben eine zweijährige Vollgarantie. Die Reifung kann beginnen!

DX 500 Premium S und DX 1000
Premium S: mehr Infos und Preise
unter dry-ager.com





BRANDBESCHLEUNIGER

Der BEEF!-Hochleistungskeramikbrenner schafft mühelos eine Temperatur von 800 Grad – für supersaftige Steaks mit karamellisierter Kruste. Und für einen Aufpreis von 15 Euro können Sie auch gleich noch Ihren Namen auf die Front lasern lassen. Nicht, dass der Herr Sohn bei seinem Auszug behauptet, es wäre seiner!

Preis: 799 Euro

BADEANLAGE

Garen wie ein echter Profi: Mit dem Vakuumierer V.300 Black und dem Sous-vide-Stick LX.20 von BEEF! und Lava bereiten Sie ein aromaschonendes Wasserbad für Ihr Grillgut, in dem es lange abtauchen wird.

Preis Vakuumierer: 499 Euro

Preis Sous-vide-Set inklusive Stick LX.20, 2-l-Becken mit Deckel, Beutelhalter und Isolationshülle für einen geringeren Stromverbrauch: 169 Euro



BILDUNGSHÄPPCHEN

Wie grillt man das perfekte Steak? Und worin unterscheidet sich der Geschmack von Wet Aged und Dry Aged Rib Eye? Die Kurse von Weber sind ein Mix aus Workshop und Tasting: In Gruppen von bis zu 25 Teilnehmern wird jede Menge Fachwissen vermittelt und dabei immer wieder gekostet und genossen. Ein Vergnügen für Bauch und Kopf!

Der Grillkurs „BEEF! Special – Das perfekte Steak“ in einer Weber Grill Academy in Ihrer Nähe kostet 169 Euro. Anmeldemöglichkeiten und weitere Kurse: weber.com/de/de/beefgrillkurs



FLASCHENPOST

Auch andere Männer trinken gern: Mitglieder des BEEF! Whisky Clubs erhalten alle zwei Monate drei neue großartige Spezialitäten in 50-ml-Fläschchen. Wir suchen, Sie genießen. Prost allerseits!

Preis: je nach Laufzeit zwischen 14,90 und 17,90 Euro pro Box



ENTWEDER...

... SICH SELBST FREUEN



6 AUSGABEN BEEF! IM ABO SELBST LESEN + BEEF!-SCHUBER.
JETZT PORTOFREI BESTELLEN UNTER:

WWW.BEEF.DE/SELBSTLESEN

ODER TELEFONISCH UNTER 040/55 55 78 00, BESTELLNUMMER: 183 9180

*6 Ausgaben pro Jahr zzt. 72,- € (inkl. MwSt. und Versand) ggf. zzgl. einmaliger Zuzahlung für die Prämie. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

ODER...

... JEMANDEM MIT DEM BEEF!-GESCHENKABO EINE FREUDE MACHEN.

DIE LEGENDÄRE
BEEF!-ERSTAUSGABE



- GESCHENK-KARTE ZUM DOWNLOAD!

6 AUSGABEN BEEF! IM ABO + BEEF!-ERSTAUSGABE VERSCHENKEN.
JETZT PORTOFREI BESTELLEN UNTER:

WWW.BEEF.DE/VERSCHENKEN

ODER TELEFONISCH UNTER 040/55 55 78 00, BESTELNUMMER: 183 9181

WAHRE
SCHÖNHEIT
KOMMT
VON
INNEN



FOTOS FLORIAN BONANNI FOOD JENS HILDEBRANDT

Nein, bei BEEF! lassen wir uns nicht von knusprigen Äußerlichkeiten ablenken. Wir schauen unter die Oberfläche, auf die inneren Werte. Und wenn wir dort unter dem Teigmantel Pulled Pork, Hackbällchen oder Schweine-Gyros entdecken, macht uns das zufrieden und glücklich – und verdammt hungrig!



BEEF! VERLEIHT FLÜGEL

Alter Falter! Sehen sie nicht aus, als würden sie jeden Moment abheben, wie gerade erst geschlüpfte Schmetterlinge, die ihre bunten Flügel ausbreiten? Na ja, zugegeben: Zum Fliegen wären unsere knackigen Taschen aus Filo-, Naan-, Weizen-, Mais- und Hefeteig mit ihren saftigen Fleischfüllungen dann doch zu schwer beladen – aber umso schneller landen sie in unserem Magen

GYROS IN FILO-KNUSPERHÜLLE

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

GYROS-GEWÜRZ 3 TL getrockneter Oregano, 2 TL getrockneter Thymian, 1 TL getrockneter Majoran, je 1 TL Zwiebel- und Knoblauchpulver, 1 TL getrockneter Rosmarin, 1 TL gemahlener Koriander, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL Chilipulver
MARINADE, FLEISCH 3 Knoblauchzehen, 150 g Joghurt nach griechischer oder türkischer Art (10 % Fett), 3 EL Olivenöl, 1 kg ausgelöster Schweinenacken
FILOTEIG 500 g Weizenmehl (Type 550), 1 TL Meersalz, 10 EL Olivenöl

FÜLLUNG 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 500 g Spinat, 200 g Feta, 2 Eier (Gr. M), 150 g Ricotta, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM Grill mit Grillspieß, Back-/Pizzastein

1 Für das Gyros-Gewürz alle Zutaten mischen. Für die Marinade Knoblauch abziehen, hacken und mit Joghurt und Olivenöl in einer großen Schüssel vermischen. 3 EL Würzmischung unterrühren. Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Fleisch und Marinade mischen. Zugedeckt ca. 1 Tag gekühlt marinieren.

2 Am Serviertag für den Teig Mehl und Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. 200 ml Wasser und 4 EL Öl zugießen. 8 – 10 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Ggf. noch etwas Wasser zugeben. Teig zu einer Kugel formen, mit 1 TL Öl bestreichen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen Grill auf 200 – 230 Grad vorheizen. Die marinierten Fleischscheiben kompakt auf den Drehspieß stecken, mit Klammern fixieren und in die Drehvorrichtung einhängen. Spieß geschlossen grillen. Sobald sich eine knusprige äußere Schicht gebildet hat, das gegarte Fleisch in dünnen Streifen abschneiden. Zugedeckt beiseitestellen. Spieß weitergrillen, bis das gesamte Fleisch gegart ist. Dann den Grill auf etwa 160 – 180 Grad einstellen. Einen Backstein darin erhitzen.

4 Währenddessen Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Im Öl in einem großen Topf andünsten. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Feta zerbröseln, mit Eiern und Ricotta verrühren. Spinat ausdrücken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Teig nochmals durchkneten, auf wenig Mehl ausrollen. Auf ein mit Mehl bestäubtes großes Geschirrtuch setzen. So weit wie möglich ausrollen, dann vorsichtig über die Handrücken hauchdünne rechteckig ausziehen, ohne dass der Teig dabei reißt. Teig dünn mit ca. 4 EL Öl bestreichen. Spinatmischung und vorbereitetes Gyros-Fleisch darauf verteilen. Die langen Teigseiten etwas über die Füllung klappen, Teigplatte aufrollen. Auf einem bemehlten Backschieber zu einer Schnecke zusammenlegen. Filo-Schnecke mit Rest Öl bestreichen, auf den heißen Backstein setzen. Geschlossen 40 – 45 Minuten goldbraun und knusprig backen. Heiß servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN
(PLUS CA. 1 TAG MARINIERZEIT)





OHNE FILO ODER YUFKA KEIN
BÖREK ODER BAKLAVA! DER
TEIG GIBT SÜDEUROPAS KÜCHE
ERST DEN RICHTIGEN HALT

NAAN MIT HACK UND HUMMUS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

NAAN-BROT 100 ml Milch, 1 Prise Zucker, 1 TL Trockenhefe, 250 g Mehl, 100 g Naturjoghurt, Meersalz, 1 TL Backpulver

HACKBÄLLEN 1 Zwiebel, 500 g fein gewolfter Rindernacken oder Rinderhackfleisch, 1 Ei (Gr. S), 2 – 4 EL Semmelbrösel, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 EL Senf, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Öl

GEMÜSE 250 g Kirschtomaten, 8 milde grüne Peperoni, 8 Knoblauchzehen, 200 g Butter, 100 ml Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin, 2 Stiele Thymian, Meersalz, 2 Stiele Petersilie

HUMMUS 2 Knoblauchzehen, 500 g gegarte Kichererbsen (z. B. aus der Dose), Saft von 1 Zitrone, 140 ml Olivenöl, Meersalz, 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin), 120 g Tahina (aus dem Glas), Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM Grill mit Back-/Pizzastein

1 Für das Naan-Brot Milch erwärmen, mit Zucker und Trockenhefe verrühren. Mehl in eine Schüssel sieben, eine kleine Mulde eindrücken. Hefemilch zugießen und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt 10 Minuten gehen lassen.

2 Joghurt, 1 gestrichenen TL Salz und Backpulver zum Mehl geben und alles 5 Minuten zu einem geschmeidig glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3 Grill inklusive Backstein auf 200 Grad vorheizen. Für die Hackbällchen Zwiebel schälen und fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Semmelbröseln, Paprikapulver, Senf, Meersalz und Pfeffer gründlich verkneten. Masse zu kleinen Bällchen rollen.

4 Tomaten und Peperoni putzen und waschen. Knoblauch abziehen und andrücken. Butter und Olivenöl in einer grillgeeigneten flachen Schale erhitzen. Rosmarin, Thymian, Tomaten, Peperoni und Knoblauch untermischen. Gemüse im geschlossenen Grill etwa 20 Minuten confieren.

5 Inzwischen für den Hummus Knoblauch schälen. Mit Kichererbsen, Zitronensaft und Öl fein pürieren. Etwas Salz, Kreuzkümmel und Tahina zugeben und nochmals durchmixen. Dann nach und nach so viel Wasser untermischen, dass ein cremiger Dip entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Den Teig auf reichlich Mehl zu 4 ovalen Fladen formen. Zugedeckt nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen. Gemüse vom Grill nehmen, mit Salz bestreuen und warm halten. Teigfladen auf den heißen Backstein setzen. Geschlossen 15 – 20 Minuten goldbraun backen. Vom Grill nehmen, warm halten. Hackbällchen mit Öl bestreichen, auf dem Grillrost unter Wenden knusprig garen.

7 In die Naan-Brote jeweils seitlich eine tiefe Tasche einschneiden. Hummus einstreichen. Die Brote mit Hackbällchen und dem Grill-Gemüse füllen. Petersilie grob zerzupfen, hacken und aufstreuen. Brottaschen sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE
(PLUS 1:20 STUNDEN WARTEZEIT)





DER TEIG FÜR NAAN WIRD
IN INDIEN TRADITIONELL
MIT JOGHURT GESÄUERT
UND ÜBER GLUT GEBACKEN

XXL-BUNS MIT PULLED CHICKEN

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

BUN-TEIG 500 g Mehl, 500 g Dinkelmehl (Type 1050),
3 TL Meersalz, 200 ml Milch, 200 ml Buttermilch, 1 Würfel
frische Hefe (42 g), 1 Prise Zucker, 2 Eier (Gr. M), 80 g Butter
BELAG 1 Mais-Poularde (ca. 1,5 kg), 2 EL brauner Zucker,
1½ - 2 EL Meersalz, 1 TL geräuchertes Paprikapulver,
1 TL Melange Noir (frisch gemahlen)
SALAT 2 - 3 Romanasalatherzen, 1 EL brauner Zucker,
3 EL heller Balsamico-Essig, 1 TL Meersalz, 1 EL Waldhonig,
4 EL Olivenöl
AUSSERDEM Smoker oder Grill mit Sidefirebox,
milde Räucherspäne oder -chips (z. B. aus Apfelholz),
Back-/Pizzastein, nach Belieben BBQ-Sauce

1 Mehle und Salz in der Rührschüssel einer großen Küchenmaschine mischen. Milch und Buttermilch sacht erwärmen. Hefe und Zucker einrühren. Die Hefemischung, Eier und 30 g weiche Butter zum Mehl geben und alles mit den Knethaken mindestens 5 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Teig zu einer Kugel formen, in der Rührschüssel zugedeckt mindestens 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

2 Inzwischen Poularde kalt waschen und gründlich trocken tupfen. Zucker, Salz, Paprikapulver und Melange Noir mischen. Poularde mit dem Rub einreiben, 30 Minuten ruhen lassen.

3 Smoker oder Grill mit Sidefirebox auf 210 Grad vorheizen. Räucherspäne einstreuen. Poularde indirekt geschlossen etwa 1 - 1:05 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von 80 - 85 Grad smoke. Zwischendurch evtl. Räucherspäne nachlegen.

4 Währenddessen den Teig nochmals gründlich durchkneten und dann in 8 gleich große Stücke portionieren. Die Teiglinge jeweils rund formen und mit der Naht nach unten auf einem gut bemehlten Geschirrtuch oder Backpapier zugedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

5 Poularde aus dem Smoker/Grill nehmen, warm halten. Einen Backstein in den Grill/Smoker einlegen und Temperatur auf 180 Grad reduzieren (alternativ im Backofen erhitzen).

6 Butter schmelzen, die Buns damit vorsichtig dünn bestreichen. Buns gegebenenfalls portionsweise auf den heißen Backstein setzen und geschlossen 15 - 18 Minuten goldbraun backen. Noch heiß mit der restlichen Butter bestreichen. Buns etwas abkühlen lassen.

7 Salat putzen und waschen. Zucker, Essig, Salz und Honig verrühren. Öl unterschlagen. Salat trocken schleudern, grob zerzupfen und mit dem Dressing mischen. Poulardenfleisch von den Knochen lösen und grob zerzupfen. Buns aufschneiden, mit Salat und Fleisch üppig belegen. Nach Belieben mit BBQ-Sauce beträufeln, zusammenklappen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:20 STUNDEN
(PLUS CA. 1:30 STUNDEN WARTE- UND SMOKE-ZEIT)



A close-up photograph of a sandwich. The sandwich is built on a large, round, textured bun that looks like a weizentoast. The filling is visible, including what appears to be meat, cheese, and vegetables like lettuce and tomato. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the bread and the ingredients.

DER TEIG DER WATTEWEICHEN
BUNS ÄHNELT WEIZENTOAST –
IHRE NEHMERQUALITÄTEN SIND
ABER DEUTLICH GRÖSSER!

TACOS MIT KEULENFLEISCH

ZUTATEN FÜR 4 - 6 PORTIONEN

FLEISCH 50 g Knoblauch, 80 ml Rapsöl, 2 EL Kümmel-samen, 2 EL Meersalz, 1 kg ausgelöste Schweinekeule (z. B. aus der Unterschale), etwas Öl

RETTICH 200 g Rettich, 2 EL Meersalz, 6 EL Reisessig, 6 Stiele frischer Estragon

TACO-SHELLS 200 g Mehl aus blauem Mais (etwa über holamexico.de), Meersalz

SENFCREME 100 ml Reisessig, 200 ml Dashi-Brühe, 8 g Agar-Agar, 100 g Dijon-Senf

AUSSERDEM Sous-vide-Garbeutel, Sous-vide-Garer, Back-/Pizzastein, Tortilla-Presse

1 Knoblauch schälen. Öl und Knoblauch fein mixen. Kümmel und Meersalz im Mörser zerstoßen. Fleisch kalt waschen, trocken tupfen und mit dem Knoblauchöl und der Würzmischung einreiben. In einen Sous-vide-Garbeutel geben und vakuumieren. Sous-vide-Garer auf 80 Grad temperieren. Das Fleisch bei konstanter Temperatur ca. 12 Stunden garen.

2 Am Serviertag Rettich putzen und schälen, in 2 – 3 mm feine Scheiben hobeln. Scheiben auf einem Blech verteilen, mit Meersalz bestreuen und mit Reisessig beträufeln. Estragon waschen und zerzupfen. Estragon auf dem Rettich verteilen. Zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen. Das Fleisch aus dem Garer heben, den Beutel öffnen und Fleisch abtropfen lassen. Flüssigkeit auffangen. Fleisch gründlich trocken tupfen.

3 Maismehl, ca. 300 ml Wasser und 1 TL Salz gründlich zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten zugedeckt kühl stellen.

4 Inzwischen Reisessig, Dashi und Agar-Agar in einem kleinen Topf verrühren, aufkochen, 1 – 2 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen. Dann durch ein feines Sieb streichen oder mit dem Pürierstab durchmixen und mit dem Senf verrühren.

5 Grill inklusive Backstein auf ca. 200 Grad vorheizen. Teig nochmals gründlich durchkneten, mithilfe einer Tortilla-Presse zu ca. 8 Tortilla-Fladen pressen. Mit bemehlten Händen nacheinander auf den heißen Backstein geben, je Seite einige Sekunden backen, bis der Teig sich zu wölben beginnt, wenden und auf der anderen Seite ebenso backen. Tortilla-Fladen direkt in ein sauberes Geschirrtuch gewickelt warm halten. Backstein vom Grill heben, Temperatur auf 250 Grad erhöhen.

6 Grillrost und Fleisch mit Öl bestreichen. Fleisch auf dem heißen Grill rundum scharf angrillen.

7 Rettichscheiben abtropfen lassen. Tortilla-Fladen mit etwas Senfcreme bestreichen. Fleisch zerzupfen, mit etwas vom Garsud beträufeln. Fleisch und Rettich auf den Fladen anrichten, Rest Senfcreme überträufeln, zusammenklappen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN
(PLUS 12 STUNDEN SOUS-VIDE-GARZEIT)





FIESTA MEXICANA! KEIN FEST
IN MITTELAMERIKA OHNE
TORTILLA-FLÄDEN, HIER AUS
MEHL VON BLAUEM MAIS

BAOZI MIT SCHWEINEBAUCH

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

KIMCHI 300 g Chinakohl, 1 große Möhre, 1 Lauchzwiebel, 2 EL Meersalz, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Gochugaru (koreanische Chiliflocken), 2 EL Sojasauce, 1 TL Rohrzucker
GRILLFLEISCH 1 kg Schweinebauch mit Schwarte, 2 Knoblauchzehen, je 1 Stück frischer Ingwer und Galgant (gesamt ca. 40 g), 4 EL helle Sojasauce, 2 EL dunkle Sojasauce, 2 EL Reiswein, ca. 1 TL Five-Spice-Gewürzpulver, 2 EL brauner Zucker, 1 EL Sesamöl, 2 EL Soja- oder Olivenöl

BAOZI-TEIG 600 g Mehl, 8 g Trockenhefe, 1 EL Zucker, 2 - 3 TL Meersalz

AUSSERDEM großes Fermentierglas, Topf mit passenden Dämpfkörben/-aufsätzen

1 Kohl putzen, waschen und in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. Möhre und Lauchzwiebel putzen. Möhre grob reiben, Lauchzwiebel in 2 cm lange Stücke schneiden. Gemüse und Salz vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

2 Kohl abspülen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Chili, Sojasauce und Zucker verrühren. Abgetropftes Gemüse und Marinade gut durchkneten. In ein sterilisiertes Gär- oder großes Einkochglas schichten und einpressen. Mit sterilisierten Gärgeichten beschweren, Deckel locker auflegen. Den Kohl etwa 3 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren.

3 Einen Tag vor der Zubereitung Fleisch kalt waschen, trocken tupfen und die Schwarte in ca. 1 cm Abständen längs einschneiden. Knoblauch, Ingwer und Galgant schälen, grob hacken und anquetschen. Mit Sojasaucen, Reiswein, Gewürz, Zucker und Sesamöl verrühren. Fleisch und Marinade in einen Gefrierbeutel geben und verschließen. Über Nacht marinieren.

4 Am Serviertag für den Teig Mehl, Hefe und Zucker mischen. Mit Salz und ca. 320 ml lauwarmem Wasser 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Teig zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

5 Grill für indirektes Grillen auf ca. 160 Grad vorheizen. Fleisch aus der Marinade heben, trocken tupfen und mit Öl bestreichen. Auf den Grillrost setzen. Darunter eine Schale mit etwas Wasser stellen. Schweinebauch indirekt geschlossen etwa 1:15 Stunden grillen. Dann die Temperatur auf 200 Grad erhöhen und das Fleisch weitere ca. 30 Minuten fertig grillen. Dabei öfter mit der übrigen Marinade bepinseln.

6 Hälfte Kimchi abtropfen lassen und grob hacken. Schweinebauch vom Grill heben, etwa $\frac{1}{3}$ davon fein würfeln. Mit Kimchi mischen. Rest Fleisch warm halten.

7 Teig in 8 Portionen teilen, durchkneten. Jeweils mit etwas Füllung belegt rund formen. Teigbällchen mit Öl bestreichen, mit der Naht nach unten in Dämpfkörbe setzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

8 In einem passenden Topf etwas Wasser aufkochen. Dämpfkörbe aufsetzen und die Baozis zugedeckt 10 - 15 Minuten gar dämpfen. Übrigen Schweinebauch in Scheiben schneiden, mit Baozis und restlichem Kimchi anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 STUNDEN
(PLUS CA. 3 TAGE FERMENTIER UND 1 TAG MARINIERZEIT)





GUABAO IST DER BURGER AUS
TAIWAN. DIE HEFETASCHE WIRD IN
UNSERER VARIANTE MIT KIMCHI
UND SCHWEINEBAUCH VEREDELT

TACO SHELLS MIT CEVICHE

ZUTATEN für 4 PORTIONEN

TACOS 225 g Maismehl, 1 TL Meersalz, ca. 1,5 l Frittieröl

AVOCADOCREME 1 Bio-Limette, 2 Avocados, 1 TL Balsamico-Essig, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

CEVICHE 300 g Kabeljaufilet in Sushi-Qualität, 1 Bio-Limette, 2 Schalotten, 4 Stiele Koriander, Meersalz

AUSSERDEM Grill mit Backstein, Tortilla-Presse, Fritteuse

1 Maismehl und Salz in einer Rührschüssel vermischen. 200 ml Wasser aufkochen, zum Mehl gießen und alles mit Knethaken rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

2 Limette waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren, den Saft auspressen. Avocados halbieren, den Kern entfernen und die Schale ablösen. Avocadofruchtfleisch, Limettensaft und -schale mit einer Gabel grob zermusen. Mit Essig, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

3 Grill inklusive Backstein auf 200 Grad vorheizen. Teig nochmals gründlich durchkneten. In 8 Portionen teilen und anschließend in einer Tortilla-Presse zu 8 Fladen pressen, alternativ den Teig portionsweise etwa 5 mm dünn rund ausrollen.

4 Tortillas auf dem heißen Backstein von beiden Seiten jeweils einige Sekunden backen. Fladen vom Grill nehmen, zur Hälfte überklappen und kurz warm halten.

5 In einem Topf oder Fritteuse das Öl auf etwa 180 Grad erhitzen. Die Fladen zum Beispiel mithilfe einer Küchenpinzette oder einem Holz-Pfannenwender leicht zusammengeklappt nacheinander jeweils tief ins heiße Fett drücken und ca. 3 Minuten frittieren. Schalen dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Kabeljaufilet kalt abspülen, eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Das Filet leicht schräg in dünne Streifen schneiden. Limette waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren, den Saft auspressen.

7 Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Fischfilet, Limettensaft, -schale, Schalotten und Koriander vorsichtig mischen, ca. 5 Minuten ziehen lassen.

8 Jeweils etwas Avocadocreme in die Schalen geben, Ceviche einfüllen, mit etwas Meersalz bestreut sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1:20 STUNDEN





US-AMERIKANER LIEBEN
WEIZEN-TORTILLAS, MEXIKANER
SCHWÖREN AUF MAIS – GENAU
WIE WIR. IN UNSERE TACO-
SHELLS PACKEN WIR AUSSER-
DEM KABELJAU-CEVICHE!

GESCHICKT



DIE LESER-E-MAIL

DES MONATS

Ich lese BEEF! seit der ersten Ausgabe und bin nach wie vor begeistert. In Heft 64 bin ich allerdings über das Rezept zum Whisky Steak in der „Love and Meat“-Geschichte gestolpert. Die Kerntemperatur von 68 Grad irritiert mich. Ein Vertipper? Sollte es 58 Grad heißen? Aber selbst das erscheint mir ein wenig zu hoch.

Dennis Herzog aus Wolfsburg

↔ Respekt für ihr phänomenales Grill-Wissen – und ihren scharfen Blick! Wir hatten wohl schon einen Whisky zu viel, als wir das Fleisch vom Grill gezogen haben. Denn auch wenn die Steaks mit sechs Zentimetern ziemlich mächtig sind – mit einer Kerntemperatur von 68 Grad gegart würden sie am Ende medium well bis well done sein. Und das sollten wir den Steaks (und uns) nicht antun. Eine Temperatur von 52 bis maximal 63 Grad reicht völlig. Wir können uns nur damit rausreden, dass die Ziffern 3 und 8 wohl doch schon irgendwie verschwommen waren. Sorry! Hicks! → Schreiben Sie an BEEF@guj.de



DIE REZEPTE ALLER MONATE

Wie war das doch noch mal mit dem Bison-Tomahawk und dem Gewürz-Rub? Schauen Sie einfach schnell nach: Im BEEF!-Rezeptverzeichnis finden Sie sämtliche Anleitungen aus zehn Jahren. Schnell den QR-Code oben scannen (oder auf beef.de gehen) und unseren Index als PDF herunterladen, natürlich gratis! Und dann loskochen und reinhauen! Viel Spaß dabei!



DIE FRAGE

DES MONATS

Mal angenommen, Ihre völlig intolerante Veganer-Nichte will Ihnen beim nächsten Familienfest den Spaß am Fleisch ausreden. Was sagen Sie zu ihr?

↔ An dieser Stelle möchten wir heute und in Zukunft gerne wissen, was in Ihrem Kopf vorgeht. Deshalb stellen wir ab sofort in jedem Heft eine neue Frage. Die besten, lustigsten oder originellsten Antworten werden wir hier veröffentlichen. Dann hauen Sie mal in die Tasten. Wir sind gespannt! → Schreiben Sie an BEEF@guj.de

BEEF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS

JETZT IST MEHR ALS NUR FLEISCH REIF FÜR UNS.

Neu! Der erste Reifeschrank mit SmartAging®-Technologie.




DRY AGER
BUILT FOR BEEF

Die brandneuen DRY AGER Premium S Modelle, exklusiv als BEEF! Edition. Dank integrierter SmartAging®-Technologie reifst du jetzt nicht nur Fleisch auf Knopfdruck! Mit perfekt abgestimmten Reifeprogrammen veredelst du sogar Fisch, Wurst, Schinken, Käse und vieles mehr. Entdecke jetzt auch „Die Dry Aging Bibel“ mit über 300 Seiten geballtem Know-how und Inspirationen.

Mehr Infos unter:
www.dry-ager.com
Online bestellen unter:
www.beef.de/shop

SO KOCHEN FRAUEN. SO MÄNNER.

Wo wird am deutlichsten, wie sehr
sich die Geschlechter unterscheiden?
In der Küche.

Heute: Veganer Januar



ER beschließt, einen Monat lang vegan zu leben.
Oder - nee: besser erst mal eine Woche.
Will gleich beim überbordenden Kühlschrank
anfangen und alles ausräumen, was er in dieser Zeit
nicht essen darf.
Öffnet den Kühlschrank, fängt an zu räumen.
Entfernt alle Steaks, das Gulasch, Schinken,
außerdem Aufschnitt und Käse.
Dann Sahne, Milch, Quark, Joghurt, Crème fraîche
und Schmand.
Dann die Eier.
Denkt: Fertig!
Schaut sicherheitshalber, was drinnen immer noch
steht und sich stapelt.
Findet in der Kühlschranktür noch ein Glas Anchovis,
zwei Gläser Kraftbrühe, Sahnemeerrettich,
Mayonnaise, Ketchup und die leckere Trüffelbutter.
Räumt das auch noch raus.
Sieht die zwei Flaschen Weißwein.
Leider nicht vegan, also weg.
Schaut auf sein Bier.
Googelt, ob Bier vegan ist.
Erfährt, dass der Etikettenleim auf den Flaschen
seines Lieblingsbiers Kasein enthält, und dass Bier
deshalb nicht vegan ist.
Stellt alles zurück in den Kühlschrank.
Beschließt, einen Monat lang einfach weniger
Fleisch zu essen.
Oder - nee: besser erst mal nur eine Woche.

SIE beschließt, einen Monat lang vegan zu leben.
Oder - nee: besser gleich zwei Monate.
Will gleich beim übersichtlichen Kühlschrank
anfangen alles auszuräumen, und nur das wieder
einräumen, was sie in dieser Zeit essen darf.
Öffnet den Kühlschrank, holt alles raus.
Räumt Hafermilch, Sojaquark, Seitan, Seiden- und
Räuchertofu zurück.
Dann diverse Nagellackfläschchen, Lippenstifte,
das Asthmaspray und die Asthmaersatzpatrone.
Dann die Gelgesichtsmaske.
Denkt: Fertig!
Schaut sicherheitshalber, was noch alles draußen
steht.
Da sind noch ein Glas Ghee, zwei Gläser Marmelade,
eine offene Aluschale Katzenfutter, vegetarische
Light-Mayonnaise und die leckere Trüffelbutter.
Räumt die Sachen in den Tiefkühler.
Sieht die zwei Flaschen Sekt.
Leider nicht vegan, also weg.
Schaut auf ihren Aperol.
Googelt, ob Aperol vegan ist.
Erfährt, dass Aperol nicht mit Gelatine geklärt wird
und die rote Farbe kein echtes Karmin aus Läusen
enthält und deshalb alles vegan ist.
Stellt den Aperol zurück in den Kühlschrank.
Beschließt, die Zeit über ihren Aperol einfach pur
zu trinken.
Oder - nee: besser erst mal mit Zitrone.

Die nächste Ausgabe erscheint am **7. APRIL 2022**



KAI

KAMAGATA ZERTEILER*



KLINKE
23cm
SCHINKEN-
MESSER
84,95€**

TM
TIM MÄLZER

www.kai-europe.com
Instagram @kai_europe
facebook.com/kaieurope

MÄLZERS
MONSTER
MIT 7 KLINGENFORMEN

* TMK-0704



Mit dieser Klinge bist
du als Gastgeber bei jedem
Festtagsessen ein Held.

Große Braten, Geflügel
oder ein mächtiger
Oktopusarm können
hiermit optimal zerteilt
und portioniert werden.