

# BEFF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS

DIP, DIP, HURRA!

**Saucen mit Chili, Bier,  
Whiskey – das knallt**

**In 9 Würsten um die Welt**

von ENGLAND BIS ASIEN,  
VOM PUB-BRUTZLER  
BIS ZUM BANGKOK-BRATER!

DER FLEISCHPAPST  
SPRICHT!

**Lucki Maurer über  
Genuss, Rinderzucht  
und Rock 'n' Roll**

12 € ■ 2 / 2022  
ÖSTERREICH 13,40 €, SCHWEIZ 20 SFR,  
LUXEMBURG 13,40 €, BELGIEN 13,40 €,  
ITALIEN 14,80 €, SPANIEN 14,80 €,  
HOLLAND 13,40 €



**Halleluja, ein  
Lammkarree!**

Ostern für Männer:  
Wir servieren ein  
himmlisches Menü  
mit Koteletts

Asche-Aging: So bleibt  
Fleisch nicht nur besonders  
saftig – es schmeckt auch  
extra rauchig

# IHR SEID REIF!

**Grillen ohne Grenzen: Wir gönnen uns in Asche gereifte  
Steaks – und dazu Rollbraten, Filet und Haxe vom Kalb**



# KAMAGATA MONSTER-SET

LIMITED EDITION

TIM MÄLZERS KAMAGATA  
MONSTER-SET  
KOCHBUCH + 2 MESSER  
169,00 €\*  
STATT 198,90 €

KITCHEN  
IMPOSSIBLE

TIM MÄLZER

„DIESE  
SENDUNG  
MACHT MICH  
FERTIG.“  
TIM MÄLZER

KITCHEN  
IMPOSSIBLE

NUR **4000**  
**EXEMPLARE**

„Kitchen Impossible“ Kochbuch  
exklusiv signiert von Tim Mälzer  
im Set mit Kamagata Brotmesser und  
wahlweise mit Santoku (Set TMK-SB22) oder  
mit Kochmesser (Set TMK-CB22)



**TM**  
TM MÄLZER

*[Signature]*

[www.kai-europe.com](http://www.kai-europe.com)

\* Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers inkl. MwSt.



Vielleicht keine Präzisionernährung, dafür unfassbar lecker: Wir servieren selbst Karotten mit Bacon – als Beilage für Lammkarree (ab Seite 84)



## Präzise Meinung

Bei einer Veranstaltung über die wichtigsten Ernährungstrends der Gegenwart fiel kürzlich der Begriff der Präzisionernährung. Das ist eines dieser Buzzwords, das uns jetzt sicher häufiger

begegnen wird. Präzisionernährung meint, dass Menschen sich vor dem Essen nicht mehr fragen, worauf sie gerade Lust haben und was ihnen jetzt am besten schmecken würde, sondern was ihrem Körper und ihrer geistigen Fitness gerade guttäte. Ein Haufen Proteine vielleicht. Oder eine Ladung Vitamine. Oder etwas leicht Verdauliches, weil man demnächst zu Bett gehen will oder etwas, das die Konzentration schärft, weil man noch arbeiten muss.

Ich habe absolut nichts gegen Präzisionernährung. Das Konzept klingt irgendwie überzeugend. Noch stärker reizt mich allerdings das Präzisionskochen und Präzisionsgrillen. Ich liebe es, wenn es Menschen gelingt, das wirklich Beste aus einem Lebensmittel herauszuholen. Einen Geschmack auf die Spitze zu treiben, eine Kochtechnik voll auszunutzen, alle Möglichkeiten des Grills auszuschöpfen.

Die Ausgabe, die Sie gerade in Ihren Händen halten, soll genau dabei helfen: präziser kochen, präziser grillen und vor allem präziser genießen. Kein neuer Trend, aber auf jeden Fall eine gute Sache.

Viel Spaß damit!

*Jan Spielhagen*

Wie gefällt Ihnen diese BEEF!-Ausgabe?  
Bitte schreiben Sie mir an [spielhagen@beef.de](mailto:spielhagen@beef.de)  
oder über [facebook.com/beef.de](https://facebook.com/beef.de),  
oder twittern Sie @JanSpielhagen

## 22 FARBENLEHRE

Grünes Bier und grüner Speck, roter Wein und rotes Fleisch – Vorhang auf für unsere Infografik zum Thema „Grün und Rot“!



## 10 DER ROLLS-ROYCE UNTER DEN STEAKS

Roastbeef vom Kobe-Wagyu gilt als das edelste Fleisch der Welt

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. 6 Wie schmeckt Guga?

S. 12 Wir machen Pesto aus Gemüseresten!

S. 14 Der beste Fassmacher  
S. 15 Das beste Männerstückzeug

S. 20 Die grünen Einkaufstipps

S. 25 Die besten Schweizer Käse



## 32 GANZ UND GAR

Wir verspeisen ein komplettes Kalb: nicht nur Steaks, sondern auch Bries, Brust, Bäckchen, Filet und eine Terrine aus Zunge und Leber. Ein Kalbtraum!



## 8 TOP OF THE PLOPS

Wir lassen die Korken knallen mit Bruut & Bruizend-Sekt vom IJsselmeer in den Niederlanden



## 16 SCHMACKHAFTE SCHWEDEN-HAPPEN

Saftige Köttbullar in zwei köstlichen Varianten. Da muss man nie wieder ins Möbelhaus!

## 74 DER ANDERS-MACHER

Im österreichischen Pöllau beweist Robert Buchberger, dass der Beruf des Metzgers jung, modern und ziemlich funky sein kann



## 27 WAS MÄNNER WIRKLICH WOLLEN

Fünf Wege zum Glück: Tequila, Grillsaucen, Sauerkraut, Messerschleifer und Grill-Apps

## 60 NÜCHTERN BETRACHTET

Unsere Rubrik „Schnapsidee“ – diesmal ohne Schnaps, sondern mit 18 Non-Alcoholics!



## 30 WIR SIND FLEISCHPAPST!

Der Rinderzüchter und Koch Lucki Maurer schreibt jetzt in BEEF!



S. 26 Wir schauen Chefkoch-TV!  
S. 28 Wir essen Tannenzweige!

Kolumnne



## 66 FILET AUS DER ASCHE

Beim Asche-Aging wird Fleisch über Wochen in verbrannte Kohle gelegt – ein unglaublich rauchiger Genuss



## 100 ÜBER DEN WOLKEN

Klaus Unkelbach aus Köln hat seine Dachterrasse in ein Grill-Paradies verwandelt

S. 99 Impressum/Fachhändler

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



## 106 HIER GEHT'S UM DIE WURST

Alm-Griller, Pub-Brutzler und sieben andere internationale Spezialitäten zum Selbermachen



## 156 ERST MAL EINEN RÄUCHERN...

Fische im Kugelgrill, Dutch Oven und Smoker veredeln



S. 166 Wir öffnen den BEEF!-Store!

## 84 OSTERN WIRD'S VIERECKIG

Es gibt Karree vom Lamm mit Salbei und Zitrone, dazu juicy Bacon-Möhren und crunchy Spinat-Kräuter-Salat



## 134 ECHSITUS

Im Süden Mexikos kommt zu Ostern nicht der Hase, sondern der Leguan – und zwar in den Kochtopf. Über eine kulinarische Tradition mit fatalen Folgen

S. 155 Die besten Leser-E-Mails



## 170 JE BOLLO, JE DOLLO!

Er und Sie kochen Spaghettisauce – allerdings recht unterschiedlich



## 126 AUF ZACK!

Wir haben um die Ecke gedacht und die Grillsaucen der Saison in Form gebracht: vom geräucherten Heu-Bananen-Whiskey-Dip bis zum Tomaten-Rhabarber-Ketchup

## SCHÖN GRÜN HIER!

Auch in diesem Heft finden Sie wieder unsere Rubriken für nachhaltiges Grillen, zu erkennen an den grünen Logos

- TIERE ACHTEN
- ALLES AUFESSEN
- UMWELT SCHONEN
- MÜLL VERMEIDEN



## WIE SCHMECKT EIGENTLICH

### GUGA?

„Guga“ sind die Jungvögel der Basstölpel, die geflämmt, gesalzen und gekocht werden. Klingt abenteuerlich? Die Jagd ist sogar noch viel abenteuerlicher ...

Die Männer der Gemeinde Ness auf der britischen Isle of Lewis sind ein besonderer Menschen- schlag. Seit Jahrhunderten ist es Brauch, dass im Spätsommer rund ein Dutzend von ihnen die 40 Meilen nach Sula Sgeir schippert – einem öden Eiland im Nordatlantik. Ihr Ziel: Guga. So nennen sie die Jungvögel der Basstölpel, die dort in den Klippen hocken und als Delikatesse gelten. Zwei Wochen hausen die Männer in Bauten aus aufgeschichteten Steinen, die innen etwa einen Meter hoch sind. Tagsüber hängen sie selbst in den Klippen und ziehen mit Schlingen an zwei Meter langen Stangen die möwen- großen Vögel aus ihren Nestern. Eigentlich ist das verboten, weil Basstölpel unter Naturschutz stehen. Doch die Männer von Lewis haben eine Ausnahme vom EU-Recht erwirkt – 2000 Tiere dürfen sie jedes Jahr fangen.

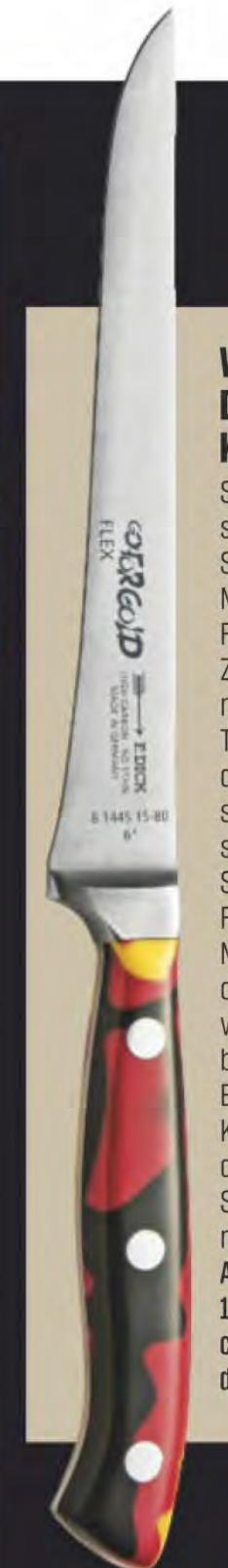
Die Vögel werden getötet, ausgenommen, gerupft und über offenem Feuer geflämmt, dann zerlegt, stark gesalzen und zu schulterhohen Hügeln geschichtet. Zwei Wochen lang liegen sie draußen bei Wind und Wetter, bis sie mit den Männern wieder zurück zur Isle of Lewis fahren. Dort werden sie vor dem Verzehr gekocht. Vier Stunden lang. Danach soll Guga schmecken wie kaltes Makrelenöl – aber die das sagen, waren auch keine echten Männer von der Isle of Lewis.

**Ist das bei uns erlaubt?** Nein. Basstölpel stehen auf der Roten Liste der gefährdeten Arten.

**Wo gibt's das?** Nur auf der Insel Lewis in Schottland, auf 2000 Vögel pro Jahr limitiert.

**Was trinkt man dazu?** Scotch. Viel Scotch: z. B. „Naked Grouse“ (Nacktes Moorhuhn), 0,7 l, 40 % Vol, ca. 25 Euro, conalco.de

**NÄCHSTE FOLGE: BOGONG-MOTTFEN**



## WIE SCHNEIDET DAS DEUTSCHE KOCHTEAM AB?

Schwarz-rot-scharf: Die jüngste Sonderedition des Messerherstellers F. Dick entstand in Zusammenarbeit mit dem Culinary Team Germany, der Nationalmannschaft der deutschen Köche. Die Serie „Dick Go For Gold“ umfasst Messer für alle Küchentätigkeiten – von Tranchieren bis Filetieren. Besonderes Plus: Klingen aus Molybdän-Vanadium-Stahl und ergonomische Griffe. Ausbeinmesser, 15-cm-Klinge, ca. 78 Euro, [dick-messer.de](http://dick-messer.de)



## WAS MACHT DEN UNTERSCHIED?

Die durchdachten Details natürlich: So hat die Nudelmaschine Vitale 150 aus Edelstahl von Küchenprofi zum Beispiel eine extragroße Klemme für Tischplatten bis zu 6,5 Zentimeter Stärke. Da ist guter Halt sicher – und gute Pasta sowieso. Ca. 90 Euro, Motor ca. 85 Euro, [kuechenprofi.de](http://kuechenprofi.de)

## HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

# 322

Mio. Flaschen verkauften Frankreichs Champagner-Produzenten 2021 – 32 Prozent mehr als 2020



## IST ZEIT EINE BACKZUTAT?

Vor elf Jahren gründeten Nico Scheller (r.) und Manuel Grunde eine Bäckerei im Süden Münchens – und gaben ihr den treffenden Namen „Brotzeit“. Denn hier nimmt man sich noch Zeit fürs Backen, mit so wenig Maschinen wie nötig und so viel Handarbeit wie möglich. Und man lässt das Bio-Brot lange ruhen. So wird aus Zeit Geschmack – und Erfolg: Heute hat die Bäckerei rund 80 Mitarbeiter. [lokal-baeckerei-brotzeit.de](http://lokal-baeckerei-brotzeit.de)



# STRELLSON



FROM SWITZERLAND WITH LOVE

# GETRUNKEN



**Der gediegene Holländer.** Gemeinhin ist ein Berg eine Erhebung, weshalb man die 0,5 Hektar große Anbaufläche der Winzerin Cordula Eich bei Lelystad am niederländischen IJsselmeer auch nicht als Weinberg bezeichnen kann, sondern sie vielmehr ein Weinfeld nennen muss. Das Feld liegt in einer Senke, sieben Meter unter dem Meeresspiegel. Noch in den 1950ern schwappte hier die See über den Boden. Heute baut Eich auf dem vom Meer abgerungenen Land Bio-Trauben an und fertigt aus einem Erntejahrgang einen Sekt nach traditioneller Methode, unfiltriert und ungeschwefelt. Der duftet nach Zitrusfrüchten und hat Aromen von Limonen mit einem Hauch Salz. Dieser erlesene Schaumwein schmeckt wirklich mal nach Meer!

**Bruut & Bruizend (Trocken & Sprudelnd) Bronze** ist überhaupt erst seit 2020 auf dem Markt. 2019er (0,75 l, 11,6 % Vol., ca. 50 Euro), in limitierter Auflage, zu bekommen unter [minzeven.com](http://minzeven.com)

# Die Offenbarung für Steak, Burger & Co.

## Auf dem Weg zur Legende

Heute ist Bavaria blu ein Geheimtipp für fulminante Genusserlebnisse. Geprägt mit heißem Fleisch entsteht eine Geschmacksexplosion, die das Zeug zur Legende hat, ob geschmolzen oder kühl aufgelegt. Es lohnt sich, unsere Rezepte auszuprobieren oder selbst kreativ zu werden. Ein Tipp dazu: Bavaria blu gibt auch Pasta, Salaten oder ganz pur frischem Brot die besondere Note.

## Seit 50 Jahren aus bester Alpenmilch der Region mit Hingabe hergestellt.

Vor 50 Jahren von Bergader erfunden: Bavaria blu, der erste feinwürzige Weichkäse mit weißem Schimmel außen und blauem Schimmel innen. Die Sorten, von mild über feinwürzig, bis hin zu würzig, werden aus bester regionaler und frischer Milch aus dem Alpen- und Voralpenland hergestellt.

[www.bergader.de/rezepte](http://www.bergader.de/rezepte)

## Saftig-würziger Burger mit Bavaria blu

Zutaten: 4 Laugenbrötchen, 600 g Rinderhack, 2 EL körniger Senf, Salz, Pfeffer, 100 g Bavaria blu „Der Würzige“, 2 EL Pflaumenmus, Römersalat, 2-3 EL Öl.

Zubereitung: Rinderhack mit Salz und Pfeffer würzen und 4 Burger Patties formen. Mit 2-3 EL Öl etwa 3 Minuten pro Seite braten, je nach Garstufe. Bavaria blu „Der Würzige“ in Scheiben schneiden, auf den Patties verteilen und schmelzen lassen. Währenddessen die Laugenbrötchen aufschneiden und die untere Hälfte mit Pflaumenmus bestreichen. Danach mit den Patties und Salat belegen, die obere Brötchenhälfte mit dem Senf bestreichen und auflegen. Saftig. Lecker. Genuss pur.



Entdecke Deine Bergader mit Bavaria blu.



## MARMOR DES MONATS

### BMS\* 10-12



#### CUT

Der Kaviar unter den Steaks: Roastbeef vom Kobe-Wagyu hat einen unfassbar gleichmäßigen Marmor. Und ist auch sonst sehr speziell: Nur 3000 dieser Rinder werden jährlich geschlachtet.

#### ZEICHNUNG

„Wa“ steht für Japan, „Gyu“ heißt „Rind“ auf Japanisch. Ein „Wagyu“ ist also ein „Rind aus Japan“, was unter Paarhufern einem Adelstitel gleichkommt. Gesteigert wird das Ganze noch durch den Zusatz „Kobe“: Kenner schätzen das extrafeine Fett der Tiere, die nach der Hauptstadt der Provinz Hyogo im Süden Japans benannt werden – es schmilzt bereits in der Hand.

#### ZUBEREITUNG

Am besten ganz traditionell: Japaner schneiden das Fleisch in Zwei-Millimeter-Scheibchen, die sie dann nach Shabu-Shabu- oder Yakiniku-Art zubereiten, also in Wasser oder Brühe garen oder auf einem dünnen Metallgitter direkt über glühenden Kohlen braten. Auch auf einem klassischen Teppanyaki-Tischgrill lässt sich Kobe-Wagyu problemlos grillen. Ein beeindruckend saftiger, zarter Genuss!

#### EINKAUF

Bis 2012 war der Export von Kobe-Wagyu strengstens untersagt. Erst dann lockerte die japanische Regierung die Gesetze. Mittlerweile werden weltweit wenige ausgewählte Adressen regelmäßig mit der Delikatesse beliefert, auch der Düsseldorfer Premiumfleischhändler Albers. Für ein Kilo der Luxusware müssen Genießer dann allerdings auch rund 450 Euro investieren. Über [albersfoodshop.de](http://albersfoodshop.de)

Light up.  
It's springtime.



The  
Evergreen  
Since '74

**Big  
Green  
Egg**  
®

[BIGGREENEGG.DE](http://BIGGREENEGG.DE)



ALLES  
AUFESSEN

## KRAUT ROCKT!

**ABSCHNITTSWEISE: BLÄTTER  
UND RESTE VON GEMÜSEN  
WANDERN NICHT IN DEN MÜLL,  
SONDERN IN DEN PESTO.  
GUUUUT!**

## WÜRZ-PESTO AUS GEMÜSERESTEN

### ZUTATEN FÜR CA. 4 PORTIONEN

ca. 300 g Gemüsereste, Putzabschnitte und zarte Blätter von Bio-Gemüse (z. B. Möhren, Paprika, Zucchini, Porree, Staudensellerie, Fenchel), ca. 180 ml natives Olivenöl, Salz, Pfeffer, 75 g Nüsse oder Kerne nach Geschmack (z. B. Pinienkerne, Cashewkernbruch, Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne), 2 Knoblauchzehen, 2 TL Zitronensaft (frisch gepresst), 75 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; frisch gerieben)

**1** Gemüsereste und Putzabschnitte in feine Würfel schneiden, mit 1 – 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit Backpapier belegtes Backblech zu  $\frac{2}{3}$  mit dem Gemüse belegen. Nüsse auf übriger freier Fläche des Blechs verteilen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Im heißen Backofen ca. 10 Minuten rösten.

**2** Inzwischen Knoblauch in feine Würfel schneiden. Gemüseblätter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Blätter, leicht abgekühltes Gemüse, Nüsse und Zitronensaft eventuell in 2 Portionen in einen stabilen Standmixer geben, fein pürieren. Dabei insgesamt 125 ml Öl nach und nach unterrühren. Käse unter den Pesto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Pesto in saubere Gläser mit Schraubverschluss geben. Noch etwas Öl angießen, sodass der Pesto komplett mit einer feinen Schicht bedeckt ist. Kühl und dunkel gelagert mindestens 6 Tage haltbar.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 35 MINUTEN

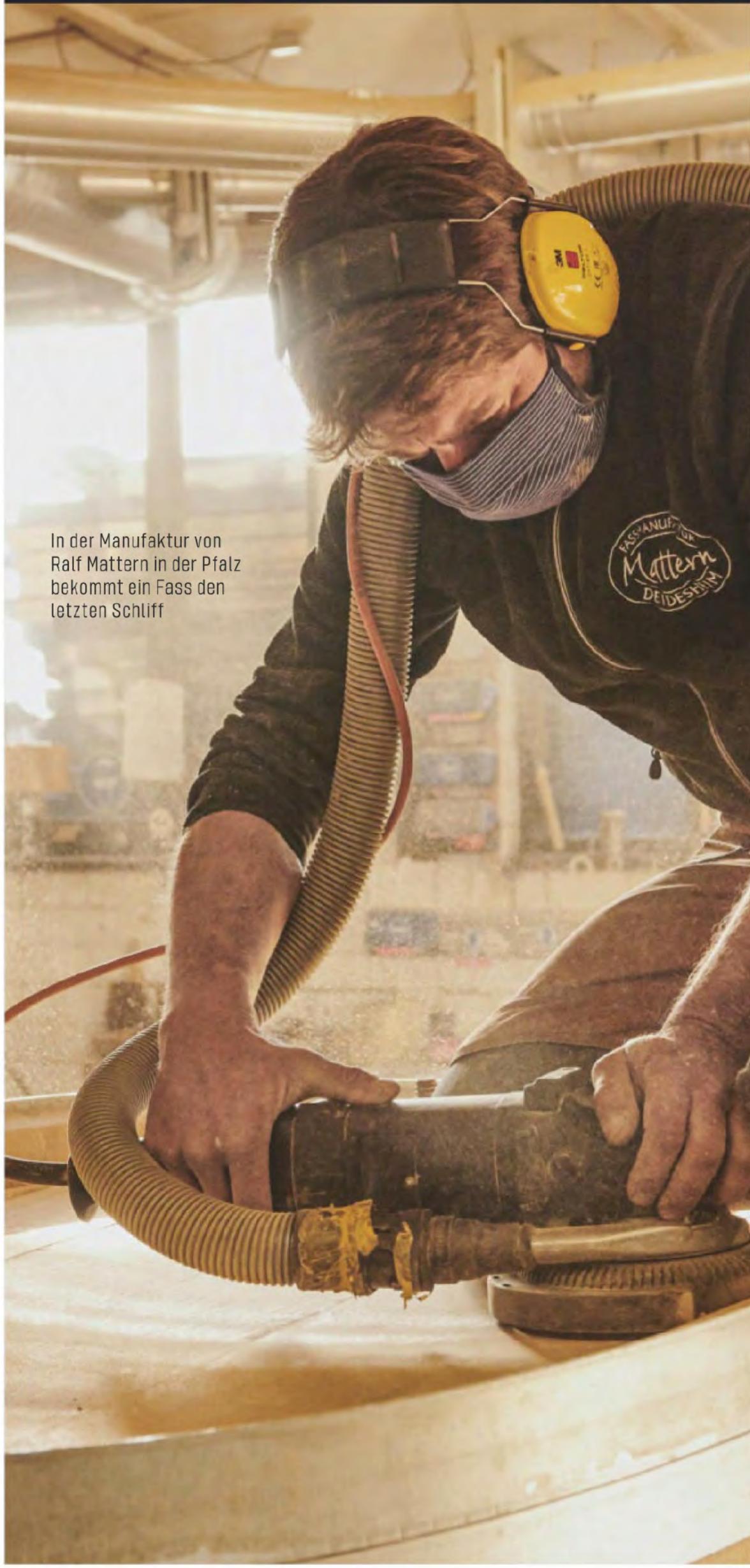


SCHMECKT WIE EINE MIT  
**TEER ÜBERZOGENE  
ZUCKERSTANGE.**  
TORFIG, RAUCHIG,  
**ÜBERRASCHEND  
LECKER.**



DEINEN ERSTEN LAPHROAIG VERGISST DU NIE

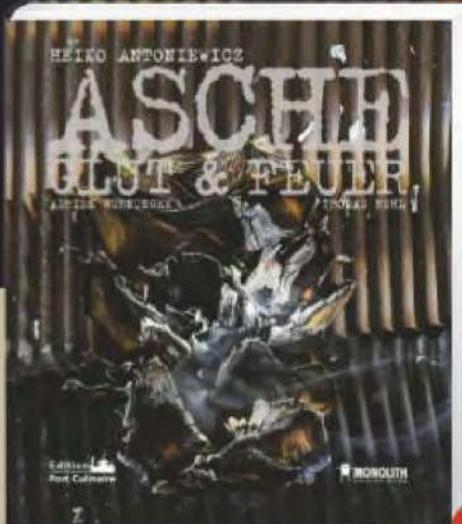
# GEFASST



In der Manufaktur von Ralf Mattern in der Pfalz bekommt ein Fass den letzten Schliff

**Fass, guckst Du!** Wo viel Wein ist, da sind auch viele Fässer. Die Pfalz muss mit rund 23000 Hektar Weinanbaugebiet folglich ein wahres Eldorado für Fassbauer sein. Ralf Mattern wirkt jedenfalls zufrieden. Seit mehr als 20 Jahren fertigt der Böttchermeister Gefäße mit bis zu 20000 Litern Fassungsvermögen in seiner Manufaktur in Deidesheim, alle in traditioneller Handarbeit, alle Einzelstücke. Über offenem Feuer fügt Mattern die Eichenholz-Dauben zusammen, bindet sie mit verzinkten Stahlreifen ab und brennt sie abschließend aus. Der Grad dieses Toastings ist für das spätere Aroma des Weins entscheidend. Wie gut Mattern seine Arbeit gemacht hat, lässt sich also sogar schmecken. Unfassbar!

**Wem ein Fass fehlt, etwa weil er wie Diogenes drin schlafen will, kann sich von Ralf Mattern individuell beraten lassen: [fassmanufaktur-mattern.de](http://fassmanufaktur-mattern.de)**



## HEISSE SACHE

Die innovativen Köche Heiko Antoniewicz und Adrien Hurnungee wollen keineswegs Leser, sondern Lebensmittel verhöhnen. In ihrem Kochbuch „Asche, Glut & Feuer“ lassen sie bewusst alles etwas länger auf dem Feuer und servieren Schweinebauch mit Pomelo-Asche oder Entenkeulenconfit mit verbrannten Artischocken. Höllisch lecker! 160 Seiten, ca. 30 Euro, [port-culinaire.de](http://port-culinaire.de)

## KÖLSCHE KLINGE

Die Messer des Kölner Start-ups Olav bestehen allesamt aus schwedischem pulvermetallurgischem Elmax-Spezialstahl, der im Solinger Meisterbetrieb Clauberg mit Diamantscheiben geschliffen wird. Die hauchdünnen Klingen haben somit eine extreme Schärfe und eine hohe Schnittfestigkeit. Chefmesser (oben), 18-cm-Klinge, Olivenholzgriff, ca. 200 Euro, [myolav.com](http://myolav.com)

## SCHÖN STARK

Elegant, puristisch, zeitlos: Der aufwendig verarbeitete Höchstleistungs-gasgrill Block D von Flammkraft ist mit seiner vollständig geschlossenen Front ein absoluter Hingucker. Doch damit nicht genug: Das komplett aus Edelstahl bestehende Gerät erreicht mit zwei Hauptbrennern à 6 kW mühelos Temperaturen bis zu 900 Grad, ein weiterer Röstbrenner besitzt 4 kW – gutes Design allein macht schließlich nicht satt. Der Designgrill lässt sich in sieben tiefmatten Farben ordern. Ca. 5900 Euro, [flammkraft.com](http://flammkraft.com)



## FEUER FREI!

Die schnörkellos schöne Feuerschale „Flames“ aus schwerem, geschmiedetem Stahl von Philipp sorgt für lauschig-plauschige Stimmung auf jedem Grillabend. In zwei Größen erhältlich: S (6,3 Kilo, 40x40x29 cm, ca. 130 Euro) und L (9 Kilo, 56x56x29 cm, ca. 200 Euro), [philippi.com](http://philippi.com)



## INSEL-GLÜCK

Sylt liegt gleich um die Ecke: Das Kult-Lokal Sansibar und Lidl bringen mit der Sansibar-Deluxe-Kollektion zu Ostern erneut erstklassige Gourmet-Feinkost in die Regale, etwa Pyramidensalz im Tontiegel (ca. 4 Euro). [lidl.de](http://lidl.de)



Alter Schwede! Köttbullar  
in Feigen-Harissa-Sauce mit  
Pistazien und Minze

**25 MINUTEN**

## KÖTTBULLAR in Feigen-Harissa-Sauce

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Zwiebel, 4 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl),  
3 Stiele krause Petersilie,  
300 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei (kl. M),  
20 g Paniermehl, 2 TL mittelscharfer Senf,  
½ TL edelsüßes Paprikapulver,  
Muskat (frisch gerieben), Salz, Pfeffer,  
50 g soft getrocknete Feigen,  
200 ml Rinderfond (Glas), 200 ml Schlagsahne,  
1 TL Harissa-Paste, 1 El gesalzene Pistazienkerne,  
einige feine Blätter frische Minze

**1** Zwiebel in feine Würfel schneiden. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, etwas abkühlen lassen. **2** Inzwischen Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Hack, Zwiebelwürfel, Petersilie, Ei, Paniermehl, Senf und Paprikapulver in einer Schüssel glatt verkneten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. **3** Aus der Hackmasse mit leicht angefeuchteten Händen 12 Bällchen rollen. Restliches Öl (3 El) in der Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin unter Wenden etwa 5 Minuten rundum knusprig braten. **4** Auf einen Teller geben und warm halten. **5** In der Zwischenzeit die Feigen in feine Würfel schneiden. Den Bratensatz in der Pfanne mit Fond und Sahne ablöschen. Feigen und Harissa zugeben und einrühren. Alles offen unter Rühren bei starker Hitze leicht sämig einkochen. **6** Die Sauce mit Salz abschmecken, Hackbällchen unterschwenken. Pistazien hacken. Mit Minzblättern über Köttbullar und Sauce streuen und anrichten. Dazu passt Reis.

# Für besondere kulinarische Momente



Kaum ein Ort gibt uns ein so starkes Gefühl von Ruhe und Lebensfreude wie der eigene Garten. Ob auf Grillpartys oder beim Candle-Light-Dinner – unsere Außenküchen verstärken diese Freude und spornen zu kulinarischen Glanzleistungen an.

Wie genau Ihre Outdoorküche aussieht, bleibt dabei ganz Ihnen überlassen. Die Module unserer Außenküchen sind frei kombinierbar, wodurch Sie zu jedem Zeitpunkt der Architekt Ihrer eigenen Outdoor-Welt bleiben. Für einen Garten, in dem Sie wirklich zu Hause sind.



[niehoff-garden.de](http://niehoff-garden.de)

**NIEHOFF**  
GARDEN





Da wird man ballaballa vor Genuss: die Hackbällchen in Pilz-Rahm-Sauce

**23 MINUTEN**

## KÖTTBULLAR in Pilz-Rahm-Sauce

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Zwiebel, 4 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl),  
3 Stiele krause Petersilie,  
300 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei (Kl. M),  
20 g Paniermehl, 2 Tl mittelscharfer Senf,  
½ Tl edelsüßes Paprikapulver,  
Muskat (frisch gerieben), Salz, Pfeffer,  
150 g rosé Champignons, 2 Frühlingszwiebeln,  
200 ml Rinderfond (Glas), 100 ml Schlagsahne,  
einige Blätter glatte Petersilie

- 1 Zwiebel in feine Würfel schneiden. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, etwas abkühlen. 2 Inzwischen Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Hack, Zwiebelwürfel, gehackte Petersilie, Ei, Paniermehl, Senf und Paprikapulver in einer Schüssel glatt verkneten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Aus der Hackmasse mit leicht angefeuchteten Händen 12 Bällchen rollen. Restliches Öl (3 El) in der Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin unter Wenden etwa 5 Minuten rundum knusprig braten. Auf einen Teller geben und warm halten. 4 Inzwischen Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Pilze unter Wenden im Bratfett anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben. Fond angießen, aufkochen und alles offen 2 Minuten bei starker Hitze einkochen.
- 5 Sahne steif schlagen. Hackbällchen zu den Pilzen geben, Sahne unterheben und alles durchschwenken. 6 Köttbullar und Sauce mit glatter Petersilie bestreuen und anrichten. Dazu passen Bandnudeln.

# AVERNA & DOLCI: ENTDECKE DAS PERFEKTE DESSERT.



Seit 1868 begeistert Averna mit einem einzigartigen Rezept aus Sizilien: **besonders milder, bittersüßer Geschmack** durch mediterrane Kräuter, sizilianische Orangen, Zitronen und Granatäpfel. Die Kombination von Averna und süßen Desserts sorgt für einen einzigartigen Genussmoment.

Die **sanfte Seele** Siziliens.

[amaroaverna.com/de](http://amaroaverna.com/de)

Enjoy responsibly



## Umwelt schonen



## DIE BESSER-MACHER

Allein der Umstand, dass das Kochgeschirr von de Buyer aus derart hochwertigem Kupfer, Edelstahl, Eisen und Aluminium gefertigt wird, dass es über Generationen weitergegeben werden kann, macht Frankreichs Traditionsmarke zur Königin der Nachhaltigkeit. Und damit nicht genug: Am Standort in den Vogesen betreibt de Buyer ein abfall- und energiesparendes Ressourcenmanagement – und unterhält sogar eine eigene Wasseraufbereitungsanlage. Gerade hat man auch noch den Schutz der Bienen für sich entdeckt und auf dem Firmengelände Körbe aufgestellt. Wenn das nicht zum Schwärmen ist! [debuyer-brandshop.com](http://debuyer-brandshop.com)



## ACH, DU HEUSCHRECK!

Lassen Sie es beim nächsten Bier krachen – und servieren Sie Ihren Gästen dazu knusprig geröstete Grillen. Der Schweizer Hersteller Essento bietet sie mit einem feurigen Thai-Gewürzmix an, aber auch Mehlwürmer mit rosa Pfeffer. Rund zwei Milliarden Menschen auf dieser Erde essen bereits Insekten, die sich durch einen hohen Gehalt an Proteinen, Mineralstoffen und Vitaminen auszeichnen. Außerdem lassen die Tiere sich umweltschonend bei geringem Ressourcenverbrauch züchten. Und nach dem Schreck-Snack kommt dann das Fleisch für Fortgeschrittene: der Insect Burger aus gemahlenen Mehlwürmern! 10x15 g Grillen, ca. 33 Euro, [essento.ch](http://essento.ch)



## VOM GUT AUF DIE GABEL

Nie wieder Massentierhaltung und Monokulturen! Mit der Organic Garden AG verfolgt Sterne-Koch Holger Stromberg ein spannendes „From farm to fork“-Konzept. Auf Bio-Farmen bei München sollen Lebensmittel angebaut werden, die in „Eaterys“ genannten Restaurants etwa am Viktualienmarkt auf den Teller kommen. Wir sind schon ganz aus dem Gartenhäuschen! [organicgarden.de](http://organicgarden.de)

## SAUBER EINGESCHENKT

Es war ein langer Weg bis zum ersten nachhaltigen Rum der Dominikanischen Republik. Das Zuckerrohr für den Ron Barceló Organic wurde nahe der Destille angebaut, für kurze Transportwege. Düngemittel, Pestizide? Gibt es nicht. Das Wasser ist naturbelassen. Zur Gärung wird Bio-Hefe verwendet. Selbst die Verpackung aus Pflanzenfasern ist umweltfreundlich. Und auch der Geschmack nach reifen Pflaumen, Trockenobst und Buttertoffee ist nachhaltig: Er bleibt lange auf der Zunge. 0,7 l, 37,5 % Vol., ca. 26 Euro, [conalco.de](http://conalco.de)



**ORGANIC**

LIMITED PRODUCTION  
FROM THE ISLAND'S OLDEST AND WILDEST  
SUGAR CANE FIELDS, JUST THE NEW ONE  
BARRELS AND UNDER THE MOON  
OF MANITO'S STARS, THE FIRST

## Was ist eigentlich Heumilch?

Ganz einfach: die beste Milch für Mensch und Tier. Sie stammt von Kühen, die im Sommer ausschließlich Gräser und Kräuter fressen und im Winter Heu. Gelegentlich steht Getreide oder Lupinenmehl auf dem Speiseplan – aber eben nie Silage oder Gärheu. Bio-Heumilch muss zudem der EU-Öko-Verordnung entsprechen, die unter anderem ökologisch erzeugtes Futter, artgerechte Haltung und das Verbot von Gentechnik beinhaltet. Mehr Infos: [heumilch.com](http://heumilch.com)

## DA LEGST DU DICH GEHACKT!

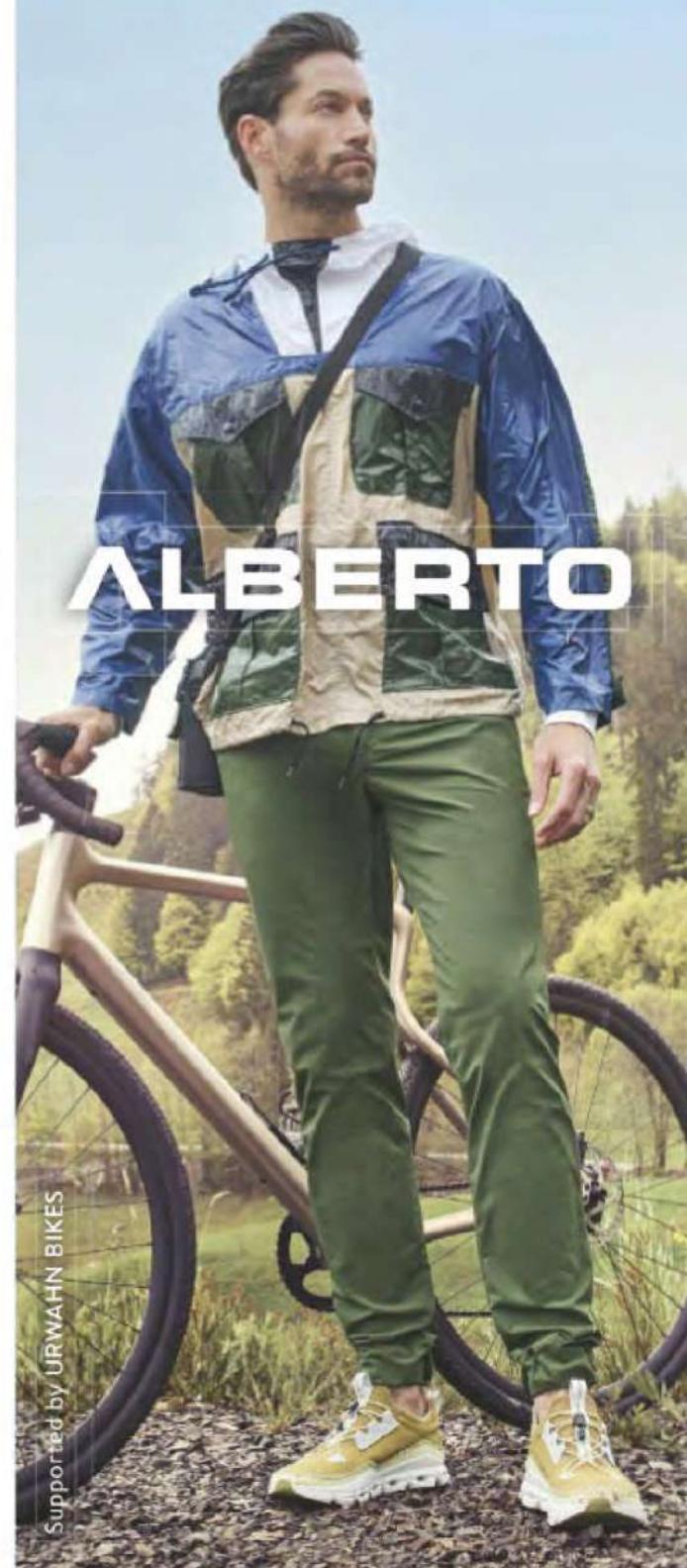
Was für Raucher das Nikotinkaugummi ist, könnte Rebel Meat für uns Fleischesser werden: eine elegante Art zu verzichten – aber eben nicht so ganz! Denn das österreichische Label bietet köstliche Burger-Patties, Grillwürste oder Hähnchen-Nuggets an, die zur einen Hälfte aus Bio-Fleisch von lokalen Bauernhöfen bestehen und zur anderen aus hochwertigem Gemüse. So werden für die Patties zum Beispiel herhaftes Rind und saftige Edelpilze gemixt. Es ergeben sich spannende Aroma-Paarungen, die nicht nur schmecken, sondern auch der Umwelt helfen. Zwei Patties, 270 g, ca. 5 Euro, [gurkerl.at](http://gurkerl.at)



## WENN SCHWEINE SCHWEIN HABEN

Ein seltener Anblick: Borstenvieh, das auf einer Weide lustvoll in der Erde suhlt. Auf dem Land.Luft-Hof der Familie Lindner im bayrischen Leberling darf es allerdings noch Schwein sein. Alte robuste Rassen wie Schwäbisch-Hällisch, Duroc-Pietrain und das Schweizer Edelschwein wachsen hier mindestens zehn Monate in Freilandhaltung auf, bevor sie dann in ihrer gewohnten Umgebung geschlachtet werden. Auf Tiertransporte wird verzichtet – und so viel Nachhaltigkeit zeigt Wirkung: Die Fleisch- und Wurst-Spezialitäten von Land.Luft schmecken doch deutlich nach Tierglück. [landluft.bio](http://landluft.bio)

FOTOS: LUKE DUGGLEBY FÜR BEEF!, JÉRÔME BAUDOUIN, SEPP EDER, REBEL MEAT, BARCELÓ



[alberto-pants.com](http://alberto-pants.com)

100 YEARS IN MÖNCHENGLADBACH



Chlorophyll-Konzentration in mg/100g	
Grünkohl:	230
Petersilie:	212
Spinat:	115
Brokkoli:	32
grüne Bohnen:	16

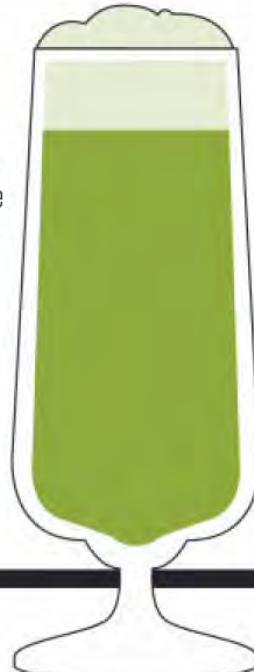
## GRÜNE BOMBEN

Schimmert ein Lebensmittel grün, dann liegt das immer am Chlorophyll. Algen, Grünkohl, Weißkohl, Spinat oder Bohnen – alle beziehen sie ihre Farbe aus einer Gruppe eng verwandter Moleküle, ohne die Pflanzen keine Photosynthese betreiben könnten, also Sonnenstrahlung in Energie umwandeln. Ganz nebenbei liefern die Teilchen einige der wichtigsten Farbstoffe der Welt: Chlorophyll absorbiert das blaugrüne Licht, Chlorophyll b das gelbgrüne und Chlorophyll c das pure Grün.

**MIT WALDMEISTER HAT DIE FARBE VON GRÜNEM WACKELPETER NICHTS ZU TUN.** SIE STAMMT AUS DEN FARBSTOFFEN E 131 (PATENTBLAU V) UND E 104 (CHINOLINGELB), DIE U. A. AUS TEER GEWONNEN WERDEN.

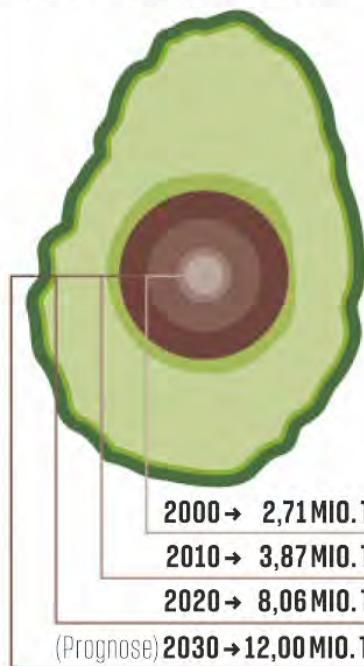
## WENN ST. PATRICK DAS WÜSSTE!

Dass Bier einen grünen Schimmer bekommt, wenn man ein paar Tropfen blaue Lebensmittelfarbe hineinkippt, hat mit reiner Chemie zu tun. Warum sich das trotzdem unter irischstämmigen Amerikanern zur Feier des St. Patrick's Day durchgesetzt hat, bleibt uns rätselhaft.



## BEEREN-HUNGER

Die Welt ist verrückt nach Avocados. Die Produktion der Früchte, die botanisch gesprochen Beeren sind, hat sich in 20 Jahren fast verdreifacht – auf über 8 Millionen Tonnen. Die Deutschen verzehren 2020 rund 118 500 Tonnen – sechsmal mehr als 2009.



# 99

PROZENT DES IN DEN USA VERKAUFTEN WASABIS SIND GRÜN GEFÄRBTER MEERRETTICH.



UND SCHWARZER PFEFFER IST BEI DER ERNTE GRÜN!

## BEEF!-INFOGRAFIK (44): OLIVEN, SPINAT, SOGAR BIER – HIER WIRD'S

# GRÜN!



## SCHWARZMALERIE

JE LÄNGER OLIVEN AM BAUM REIFEN, DESTO DUNKLER WERDEN SIE. UM KOSTEN ZU SPAREN, WERDEN GRÜNE OLIVEN MANCHMAL SCHWARZ GEFÄRBT. DAS IST LEGAL.

**GRÜNES GOLD** DIE BESTEN KAPERN WACHSEN AUF SALINA UND PANTELLERIA, ZWEI BESCHAULICHE VULKANINSELN, DIE ZU SIZILIEN GEHÖREN.

**PISTAZIEN** SIND KEINESWEGS NÜSSE, SONDERN STEINFRÜCHTE, WIE OLIVEN UND ZWETSCHGEN.

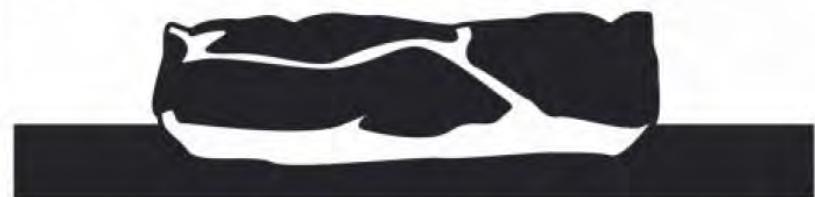
## FORSTSCHMAUS

BEIM ULTRAREGIONALEN STIL DER NEW NORDIC CUISINE, DIE IHREN URSPRUNG IM „NOMA“ IN KOPENHAGEN NAHM, KOMMT ALLES AUF DEN TELLER, WAS IN DER NÄHE GERADE WÄCHST – AUCH MOOS UND TANNEN-, KIEFERN- ODER FICHTENNADELN.



## KANN SPECK WIRKLICH GRÜN SEIN?

Nein, auch „grüner Speck“ ist weiß oder rosa. Der Name bezieht sich darauf, dass der Speck nicht behandelt wurde, etwa geräuchert, und folglich noch unberührt, also „grün“ ist.



## DAS SPINAT-WUNDER

Kein Wunder, dass China so stark geworden ist – es erntet mehr Spinat als alle anderen Länder der Welt zusammen. Seit 1980 wuchs die Produktion um das 46-Fache auf 28,5 Millionen Tonnen.



1	China	91,98 %
2	USA	1,19 %
3	Kenia	0,79 %
4	Türkei	0,75 %
5	Japan	0,70 %
6	Indonesien	0,51 %
7	Rest	3,35 %



# ANKERKRAUT

GESCHMACKSMANUFAKTUR

## FRUIT & DESSERT

Ob vom Grill, vom Herd oder aus dem Ofen: Mit Fruit & Dessert werden jeder fruchtig süßen Nachspeise aufregende Nuancen verliehen!



## BBQ WIESEL

„Wähle dein Grillfleisch mit Bedacht. Lerne gutes Fleisch und Lebensmittel schätzen.“



## BBQPIT

„Viele machen den Fehler, den Grill zu heiß einzuregeln. Dann ist das Grillgut außen meist verbrannt und innen noch roh. Daher mein Motto: Keep it low & slow!“



## FERMENTIERTER LANGER KAMPOT

Der fermentierte lange Kampot dient als besondere Pfeffer-Spezialität zum Finishen und Perfektionieren von Grillfleisch oder Gemüse.

## MAGIC DUST

Der Bestseller unter den BBQ-Rubs. Das feuerrote Genusspulver einfach direkt aufs Grillgut streuen und Magie erleben!



## KÜSTENGLUT

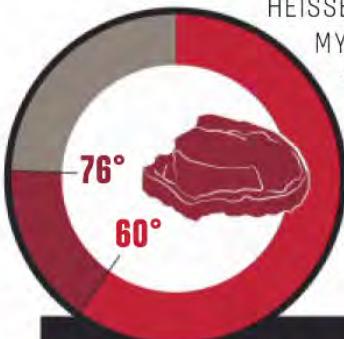
„Das Fleisch am Abend vorher salzen. Dry Brining genannt. Dazu noch eine Prise Umami Voraus!“

– STOLZE PARTNER VON ANKERKRAUT –



## HALBGARHEITEN

BEIM GRILLEN ÄNDERT SICH DIE FARBE DES MYOGLOBINS ABHÄNGIG VON DER KERN-TEMPERATUR DES STEAKS. BIS 60 GRAD BLEIBT RINDFLEISCH „RARE“: DIE ROTE FARBE VOM MYOGLOBIN ÄNDERT SICH NICHT. WIRD ES HEISSE, VERLIERT DAS MYOGLOBIN ZUNEHMEND SEINE FÄHIGKEIT, SAUERSTOFF ZU BINDEN. JE GARER DAS FLEISCH, DESTO BRÄUNLICHER ERSCHIENES.



**ROSA BRILLE** Wird Fleisch gepökelt, also durch die Zugabe von Nitritsalz haltbar gemacht, färbt es sich selbst in durchgegartem Zustand nicht mehr grau. Durch das Nitrit wird das Myoglobin in Nitrosomyoglobin umgewandelt, das bei Hitze in eine stabile rote Form übergeht, das Nitrosomyochromogen. Folge: Kasseler leuchtet selbst in heißer Suppe rosarot.

## WEIN DES ANSTOSSES

Die meisten Rotweinreben wie Cabernet Sauvignon, Syrah, Pinot Noir und Merlot gehören zur selben Spezies: *Vitis vinifera*. Sie stammt nicht aus den Rotwein-Hochburgen Frankreich oder Italien – sondern Osteuropa!

1 400 000 000 Liter

SO VIEL SCHWEINEBLUT FIEL 2020 IN DEUTSCHLANDS SCHLACHTHÖFEN AN. FRÜHER WURDE DAS BLUT NOCH KOMPLETT VERWERTET. HEUTE GILT ES MEIST ALS SCHLACHTABFALL UND ENDET ALS FISCHFUTTER ODER DÜNGER. WENIGER RESPEKT KANN MAN DEN 53,2 MILLIONEN GE-Schlachteten SCHWEINEN KAUM ENTGEGENBRINGEN.



## ALARMSTUFE ROT

Durch Schärfe schützen sich viele Pflanzen vor Fressfeinden. Habaneros sind da noch harmlos, ein echter Burner ist die Carolina Reaper: Sie hat bis zum Siebenfachen an Capsaicin. Mehr als zehn Stunden kann manche Chili brennen.



42

PROZENT MARKTANTEIL HATTE ROTWEIN 2020 IN DEUTSCHLAND. ZWAR WIRD TRADITIONELL IMMER NOCH MEHR WEISSWEIN GETRUNKEN (46 PROZENT) – ABER WEIL ROSÉ AUF DEM VORMARSCH IST (12 PROZENT), LIEGEN DIE AUS ROTEN TRAUBEN HERGESTELLTEN WEINE ZUSAMMEN VORN.

## BEEF!-INFOGRAFIK (44): WEIN, CHILIS

### UND ERDBEEREN – WIR SETZEN AUF

ROT!



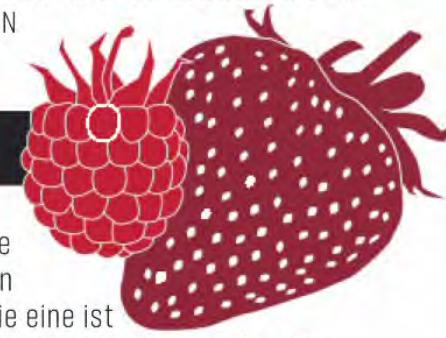
## DIE E-LAUS

Die Lebensmittelfarbe Karmin wird aus trächtigen Cochenilleschildläusen gewonnen, die in Lateinamerika auf Kakteen leben. Ihnen wird Karminsäure entzogen, unter anderem indem man sie in Schwefelsäure kocht. Als E 120 landet Karmin in Wurst, Joghurt oder Säften, aber auch in Kosmetika wie Lippenstiften und Rouge.



## WARUM SIND BLUT UND FLEISCH ROT?

BLUT IST ROT, WEIL ES **HÄMOGLOBIN** ENTHÄLT, EINEN EISENREICHEN PROTEINKOMPLEX, DER SAUERSTOFF BINDET. IN FLEISCH STECKT DAS VERWANDTE **MYOGLOBIN**. ES ÜBERNIMMT DEN SAUERSTOFF VOM HÄMOGLOBIN UND GIBT IHN IN DEN MUSKELZELLEN WIEDER AB. BEIDE STOFFE SIND REICH AN ROTEN FARBPIGMENTEN. MUSKELN, DIE DAUERHAFT BEANSPRUCHT WERDEN, ENTHALTEN BESONDERS VIEL MYOGLOBIN. DESHALB IST EINE RINDERHÜFTE IMMER DUNKLER ALS DAS LENDENFILET – EIN MUSKEL, DER KAUM GEFORDERT IST. UND DAS FLEISCH VON MASTGEFLÜGEL BLEIBT IM VERGLEICH ZU DEM VON FLUGENTEN ZWANGSLÄUFIG BLASS.



## DIE MÄR VON DER BEER\*

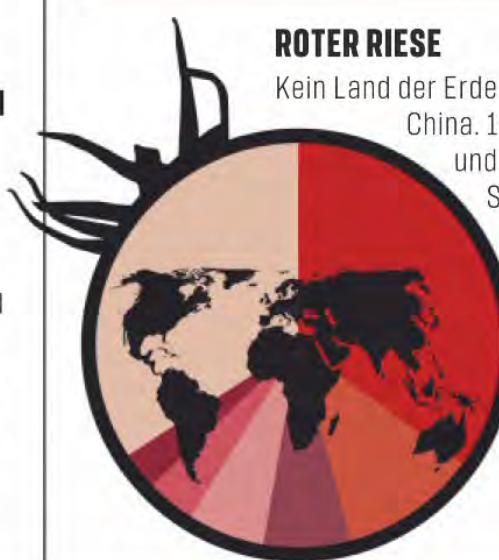
Weder die Erdbeere noch die Himbeere zählen wirklich zu den Beerenfrüchten. Die eine ist eine Sammelnussfrucht, die andere eine Sammelsteinfrucht.

Der **Pro-Kopf-Konsum** von Beeren in Deutschland 2019/20:



## ROTER RIESE

Kein Land der Erde produziert mehr Tomaten als China. 1980 lagen noch die USA vorn und China nur knapp vor Italien. Seitdem hat sich die Ernte in der Volksrepublik versiebenfacht.



1	China	34,67 %
2	Indien	11,01 %
3	Türkei	7,07 %
4	USA	6,54 %
5	Ägypten	3,60 %
6	Italien	3,34 %
7	Rest	34,00 %

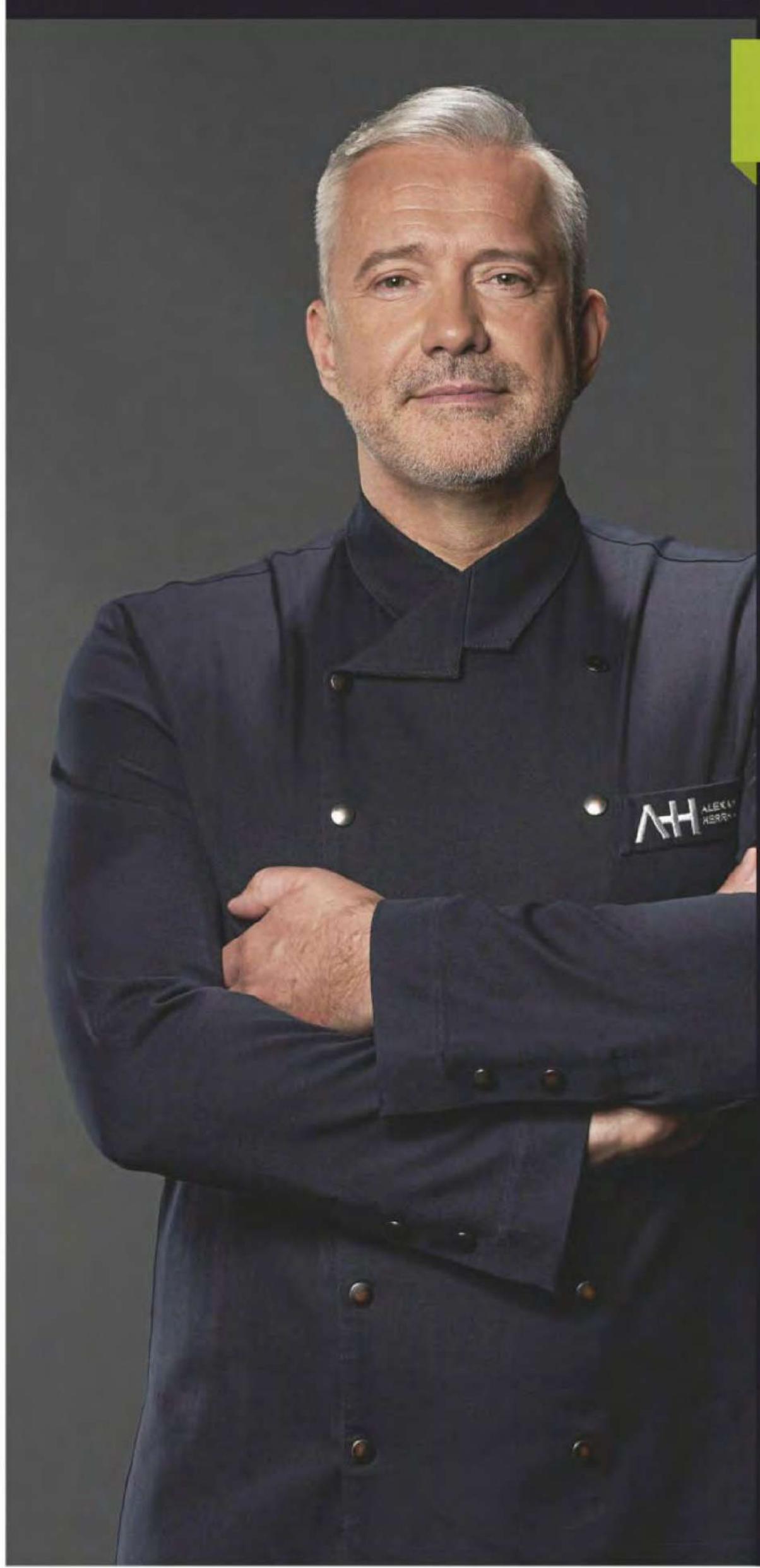


## PANORAMA DES AROMAS

Endlich mal wieder für gute Freunde kochen – und zum großen Finale des Menüs eine Käseplatte mit garantierter Da-läuft-einem-das-Wasser-im-Munde-zusammen-Effekt auftischen. Leider ebenso garantiert ist die Qualität der Auswahl im Vorfeld: Wie wird man den unterschiedlichen Geschmäckern seiner Gäste gerecht? Am besten mit traditionell hergestelltem Schweizer Käse – ganz ohne jeden Zusatzstoff oder gar Gen-Technik. Da durchströmen dann die verführerischen Düfte von nussig-würzigem Emmentaler, vollmundig-mürbem Sbrinz, fruchtig-kräftigem Le Gruyère oder auch mild-aromatischem Appenzeller das Esszimmer. Mit Schweizer Käse kann man wirklich nur eines falsch machen: zu wenig davon besorgen!

**Unsere Bergkette besteht aus Schweizer Emmentaler AOP (1), Sbrinz AOP (2), Le Gruyère AOP (3) und Appenzeller (4).**  
Noch mehr Infos unter [schweizerkaese.de](http://schweizerkaese.de)

Käsesorten gibt es in der Schweiz. Viele werden noch immer nach jahrhundertenlangen Rezepten in familiengeführten Käsereien hergestellt



## DAS IST CHEFSACHE!

**ALEXANDER HERRMANN KOCHT IN „LECKER MUSS NICHT TEUER SEIN“ GANZE MAHLZEITEN FÜR 9,99 EURO. WIE GEHT DAS?**

Bei BEEF! kommt kein Steak unter 20 Euro auf den Grill. In der TV-Show unserer Kollegen von Chefkoch zeigt Alexander Herrmann, wie ein Gericht für die Hälfte geht – mit seinen Juroren Tarik Rose und Sarah Henke, Kandidaten und Köstlichkeiten wie Frühlingsrollen (s.u.). Da mussten wir natürlich nachhaken! Wie passt ein großes Filet ins kleine Budget? Herrmann: „Fleisch und billig passt nicht zusammen. Aber wer sich in der Woche zurückhalten will, um am Samstag ein Tomahawk-Steak zu grillen, kann bei uns etwas lernen.“ Zum Beispiel?

„Röst- und Umami-Aromen lassen sich auch anders erreichen. Zwar klingt Pfannengemüse nicht so sexy – aber Gemüse, das ich mit Nüssen oder Speck brate oder mit Sojasauce abschmecke, bekommt eine schöne Aromadichte. Das hat dann so viel Power, da fehlt einem das Fleisch nicht mehr.“

Und wenn es bei „Lecker muss nicht teuer sein“ doch mal Fleisch gibt?

„Eine Kandidatin hat türkische Hausmannskost gemacht. Mit Hack. Ihre Art zu würzen war faszinierend. Sie hat das Fleisch dann in Teig ausgebacken, das war der Hammer.“

„Lecker muss nicht teuer sein“ läuft wochentags von 11 bis 12 Uhr auf RTL und per Abruf auf RTL+. Infos und Rezepte unter [chefkoch.de/tv](http://chefkoch.de/tv)



# GEKONNT



## SAUER MACHT LUSTIG

„Suur“ heißt auf Plattdeutsch „sauer“ – und so geht es beim gleichnamigen Food-Label aus dem norddeutschen Hitzacker dann auch um sauer Eingelegtes. Gemüse wird allein mit Milchsäurebakterien bis zu zwölf Wochen fermentiert. Das köstliche Ergebnis: probiotisches, vitaminreiches Kraut, verfeinert mit Ingwer, Curry oder Knoblauch. 240 g, ca. 5 Euro, [suur.love](http://suur.love)



## SCHARFMACHER

Mit dem neuen Rollschleifer HORL 2 Pro werden stumpfe Messer im Handumdrehen schnittig:

Ein Planetengetriebe im Inneren bringt die Schleifscheibe auf Höchstgeschwindigkeit, zwei magnetische Winkel garantieren präzisen Schliff.

In edler Stahl-Alu-Optik, ca. 300 Euro, [horl.com](http://horl.com)



## FANTASTISCHE VIER

Die „Original Bayrischen BBQ-Saucen“ aus München sind in den Sorten „Original“ (vollmundig), „Honig & Senf“ (süß-würzig), „Grill & Buchenholz“ (rauchig-fruchtig) und „Chili & Kren“ (exotisch-scharf) zu haben. Genial sind sie alle! 400 ml, ca. 4,50 Euro, [bbq.de](http://bbq.de)



## KOPFVERDREHER

Ein Tequila aus Tequila: Aus der mexikanischen Stadt, die dem Schnaps den Namen gab, kommt der kristallklare The Butterfly Cannon Silver Cristalino. Zu 100 Prozent aus Agaven, bis zu 30 Tage in Eichenfässern gereift: ein mild-frischer Genuss! 0,5 l, 40 % Vol., ca. 30 Euro, [thebrandbuilder-shop.de](http://thebrandbuilder-shop.de)



## GRILL ONLINE

Zum 70. Geburtstag setzt Weber auf modernste Technik: Mit dem Weber Connect Smart Grilling Hub lässt sich jeder Grill zum digitalen Alleskönnern aufrüsten. Sensoren erfassen den Gargrad des Grillguts, der aufs Smartphone übertragen wird, das die nächsten Schritte anzeigt. Da brennt nichts mehr an! Ca. 160 Euro, [weber.com](http://weber.com)



## SPITZENMÄSSIG!

Von drauß' vom Walde kommen wir her,  
wir müssen euch sagen, es duftet dort sehr.  
Überall sprießen Tannenspitzen, die lassen  
Feinschmeckers Augen blitzen! Denn: Die  
Trieben der Nadelbäume, von Tanne, Fichte  
oder Kiefer, sind ein Gedicht. In der Blütezeit  
im April und Mai sind die jungen Spitzen  
besonders aromatisch, schmecken fein säuerlich  
bis herb. Je später man sie pflückt,  
desto würziger werden sie. Roh, eingelegt  
oder gebraten geben sie Sirup, Gelee,  
Schnaps oder Pesto das gewisse waldige  
Etwas. Der Wipfel des Genusses!

**Zum Verzehr eignen sich lediglich die hellgrünen  
Enden der Zweige mit geschlossenen Knospen.  
Und Achtung: Einige Nadelbäume, etwa die Eibe,  
sind giftig! Besser ein Bestimmungsbuch  
mitnehmen.**



Anregende Lektüre: „Das Wald-Kochbuch“ von Bernadette Wörndl, Hölker Verlag, 32 Euro, [hoelker-verlag.de](http://hoelker-verlag.de)



Wenn es um unsere Gadgets geht, lieben wir es smart: Smartphone, Smart Home – und Smart Gardening. Denn warum sollten wir bei der Gartenarbeit auf Funktionen und Features verzichten, die unseren stressigen Alltag so viel einfacher machen? Damit wir unsere Freizeit voll und ganz auskosten können und uns nicht um die Rasenpflege kümmern müssen, gibt es mit den neuen GARDENA smart SILENO Mährobotern der Generation 2022 ein Update in der smart App: LONA™ Intelligence. Dank der AI-basierten Mapping-Technologie können wir unsere Freizeit jetzt richtig genießen.

Unser neuer Lieblings-Gärtner kann so einiges. Mit der neuen LONA™-Technologie lernt, kartiert und passt sich der smart SILENO individuellen Gärten an. So lässt sich die genaue Position des Mähers beispielsweise durch Location-Tracking in Echtzeit auf dem Smartphone verfolgen. Praktisch für alle, die viel unterwegs sind! Gleichzeitig können wir auf einer virtuellen, vom Mähroboter erstellten Karte für bestimmte Bereiche im Garten unterschiedliche Mähintensitäten und -frequenzen

einrichten. Ebenso wie Sperrzonen, die gar nicht bearbeitet werden sollen. Und das alles ganz entspannt per Fingertipp! Anpassen lässt sich das alles nämlich in der GARDENA smart App, in der kontinuierlich weitere Features folgen. Apropos easy Handhabung: Einmal programmiert, mäht der SILENO von ganz allein. Mit dem Corridor-Cut sorgt er für ein ausgewogenes Schnittbild, selbst bei engen Passagen. Dank des intelligenten Schneidsystems Sensor-Control passt der Mähroboter zudem die Mähzeiten automatisch an das Rasenwachstum an. Auch komplexe Rasenflächen mit Steigungen von bis zu 35 % sind kein Problem. Wir legen dann schon mal die Füße hoch!

Weitere Informationen unter:  
[gardena.com/robotics](http://gardena.com/robotics)



# ZIELMLICH SMARTER BURSCHE

Viel unterwegs, wenig Freizeit. **Da wäre es doch genial, wenn die Gartenarbeit im Alleingang erledigt werden könnte.** Geht! Der SILENO Mähroboter ist nämlich genauso digital unterwegs wie wir



## ALLES IM BLICK

Die nächste Dimension der intelligenten Rasenpflege. Für die neuen smart SILENO-Modelle von 2022 gibt es in diesem Jahr ein LONA™-Update in der GARDENA smart App.

**Garten-Mapping:** Der smart SILENO lernt, kartiert und passt sich an den individuellen Garten an. Eine detaillierte Karte von deinem Garten lässt sich über die GARDENA smart App abrufen. Diese zeigt den Umriss des Rasens einschließlich Begrenzungs- und Leitkabel sowie die Ladestation.

**Zone-Management:** Volle Kontrolle über die Rasenpflege, denn mit LONA™ Intelligence können bis zu drei virtuelle Zonen über die GARDENA smart App definiert werden. Auch unterschiedliche Mähintensitäten und -häufigkeiten innerhalb der Zonen lassen sich bestimmen.

**Area-Protect:** Mit der LONA™ Intelligence können Sperrzonen auf der Garten-Karte definiert und jederzeit in der GARDENA smart App angepasst werden.

**Location-Tracking:** GARDENA smart App öffnen und jederzeit den Live-Standort des Mähroboters verfolgen. LONA™ Intelligence ortet den smart SILENO mithilfe von GPS und anderen Sensordaten.

 **GARDENA®**

**LUCKI MAURERS REIFEPRÜFUNG**

## DAS SCHLACHTEN DARF NUR DEM SCHLACHTER WEHTUN

Angus Young macht einfach. Er weiß nicht, ob sein nächster Song gut ankommt. Es gibt keine Garantien, selbst für AC/DC nicht. Aber Young schert sich nicht darum, was die anderen sagen. Er macht sein Ding. Mir geht es ähnlich. Ich bin Bauer mit Leib und Seele. Schon als Kind wollte ich Bauer werden. Ich habe den Umweg über eine Lehre als Koch genommen, weil meine Eltern das damals so entschieden haben. Aber heute besitze ich eine große Rinderherde. Ich habe den alten Hof meiner Großmutter umbauen lassen und mir mein eigenes kleines Mekka mitten im Bayerischen Wald geschaffen.

Ich konnte nie einschätzen, ob das, was ich treibe, jemandem gefällt. Wenn der Wecker morgens um sieben klingelt, lege ich halt los. Ich arbeite im Rinderstall, im Büro und abends oft in meinem Restaurant, dem „Stoi“, das ich ausschließlich für Veranstaltungen öffne. Ich zeige Gästen in Workshops zum Beispiel, wie man ein Schwein zerlegt. Bei diesen Begegnungen merke ich: Menschen können sich für meine Arbeit begeistern. Andere Bio-Bauern nehmen lange Wege auf sich, um sich von mir etwas abzuschauen. Das ist das größte Kompliment für mich! Wenn die wüssten, wie ich mal angefangen habe. Ich hatte nach meiner Kochlehre genau eine Idee: Ich wollte ein Pionier der Wagyu-Zucht in

Nürnberg begegnet, einem langhaarigen Alt-Hippie, einem richtigen Kuh-Indianer, der mich in seinem Tipi im Garten empfing. Als er mir seine Tiere auf der Weide zeigen wollte, sagte er: „Lucki, zieh deine Schuhe aus. Barfuß spürst du die Energie viel besser!“ Ich dachte nur „Freak!“ und behielt meine Schuhe an. Doch dann streifte dieser Typ zwischen seinen Rindern umher, legte sich neben eine Kuh auf die Erde, und die Tiere blieben alle seelenruhig. Bei den anderen Herden, die ich zuvor gesehen hatte, waren die Rinder unruhig. Die hier waren wie zugekifft! Beeindruckend! Ich habe letztlich vier schwarze Angus-Kühe mit Kälbern bei ihm gekauft: die Abendrot, die Oltra und die Gertraud. Und dann hatte der Kuh-Indianer mir noch die Anastasia ans Herz gelegt, die Stasi, wie wir Bayern sagen. Sie hätte schon gekalbt, sei also erfahren. Als neuer Züchter, der von nichts eine Ahnung hat, sollte man schließlich nie mit einer Kuh einsteigen, die auch von nichts eine Ahnung hat.

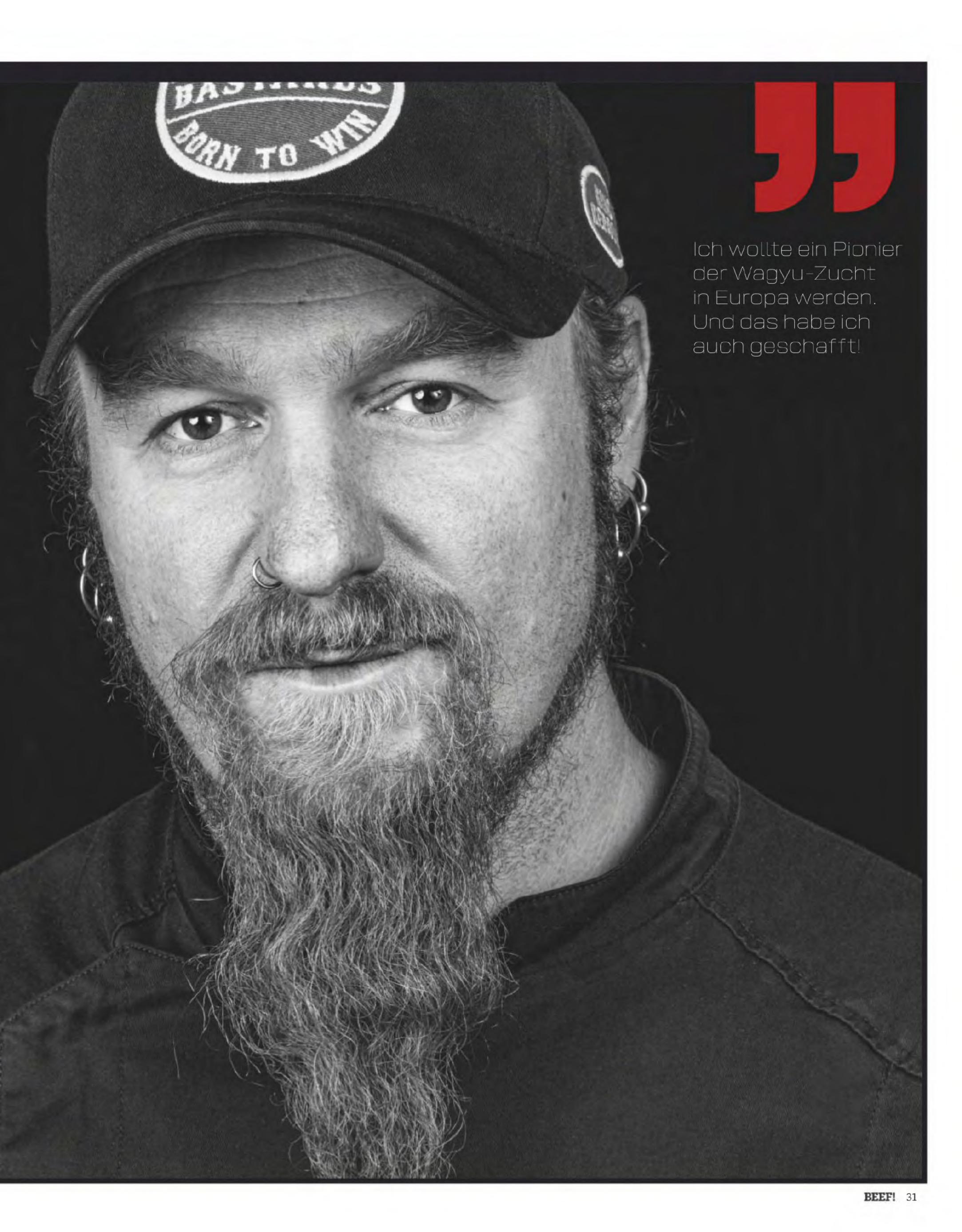
Die Stasi hat mich dann bis vor Kurzem begleitet. Sie ist 19 Jahre geworden. Mit 18 hat sie sogar noch ein Kalb bekommen. Das muss man sich mal vorstellen! Jede konventionelle Milchkuh wird nicht älter als fünf Jahre. Doch Stasis Augen wurden trüb, sie rannte gegen Balken, fing an zu humpeln, konn-

Wie zugekifft waren die Rinder des Kuh-Indianers:  
Sie blieben alle seelenruhig.

Europa werden. Auf Kredit habe ich mir 2006 einen Wagyu-Bullen zugelegt, obwohl ich noch gar nicht wusste, was der überhaupt decken sollte. Ich habe kurzerhand beim Amt für Landwirtschaft angerufen und mich vom Fachmann für Mutterkuhhaltung beraten lassen. Der hat mir verschiedene Züchter genannt, bei denen ich mich nach Muttertieren umschauen sollte. Ich habe mir also Charolais-Rinder bei Passau angeguckt. Die waren mir zu groß und zu französisch. Ich habe mir Limousin-Rinder bei München angeschaut. Die waren mir viel zu lebhaft. Aber schließlich bin ich einem Angus-Züchter bei

te bald kaum noch aufstehen. Selbst Penicillin konnte ihr nicht mehr helfen. Ich habe beschlossen, sie durch einen Bolzenschuss von ihrem Leid zu erlösen. Ich wollte sie nicht unter Schmerzen dahinsiechen lassen. Aber ich wollte sie unbedingt auch schlachten und verarbeiten. Das hat für mich mit Respekt zu tun. Wir haben dann mit viel Aufwand eine Salami hergestellt. Köstlich! Mit das Beste, was ich je gegessen habe. Bis zur letzten Scheibe haben meine Frau und ich bei jeder Brotzeit gedacht: „Danke, Stasi! Vom Anfang bis zum Ende warst du einfach supergut!“

Unser Kolumnist  
Ludwig „Lucki“  
Maurer, 41, ist  
Koch, Restaurant-  
betreiber, Bio-  
Wagyu-Züchter  
und Heavy Metal-  
Musiker – alles  
mit Leidenschaft.  
Hier schreibt  
der Niederbayer  
über sein Leben.  
Noch mehr Infos:  
[ludwigmauerer.com](http://ludwigmauerer.com)



BORN TO WIN

JJ

Ich wollte ein Pionier  
der Wagyu-Zucht  
in Europa werden.  
Und das habe ich  
auch geschafft!

ERST DAS STEAK UND DANN ...

## DER KLASSEK

Ein Kalbssteak braucht  
keine großartigen Beilagen.  
Deshalb sind wir bescheiden:  
Es gibt Pommes dazu. Aber  
viele Pommes!  
Rezept Seite 41





So viel  
Kab  
muss  
sein

FOTO FLORIAN BONANNI FOOD JENS HILDEBRANDT

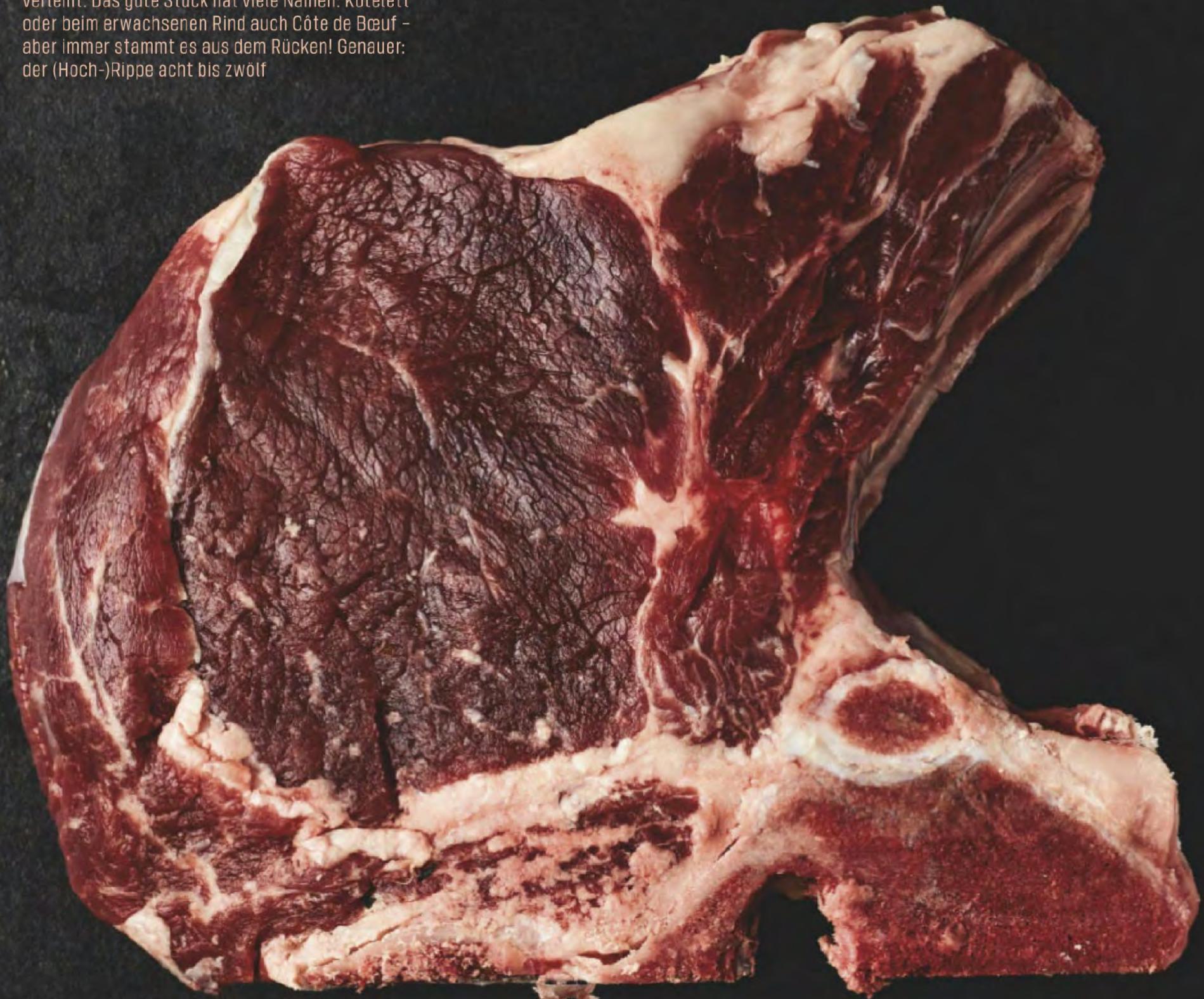
Wir haben Kälber zum Fressen gern. Deshalb machen wir nicht nur Steaks – sondern auch Bries, Brust, Bäckchen, Filet und eine Terrine aus Zunge und Leber. Ein Kalbtraum!

# Steak

---

400 Gramm

So viel Fleischgenuss bleibt, wenn man bei einem großen Kalbssteak den Knochen entfernt. Aber wir lassen ihn dran, weil er ein kräftiges Aroma verleiht. Das gute Stück hat viele Namen: Kotelett oder beim erwachsenen Rind auch Côte de Bœuf – aber immer stammt es aus dem Rücken! Genauer: der (Hoch-)Rippe acht bis zwölf





## DER AROMA-KICK-TRICK

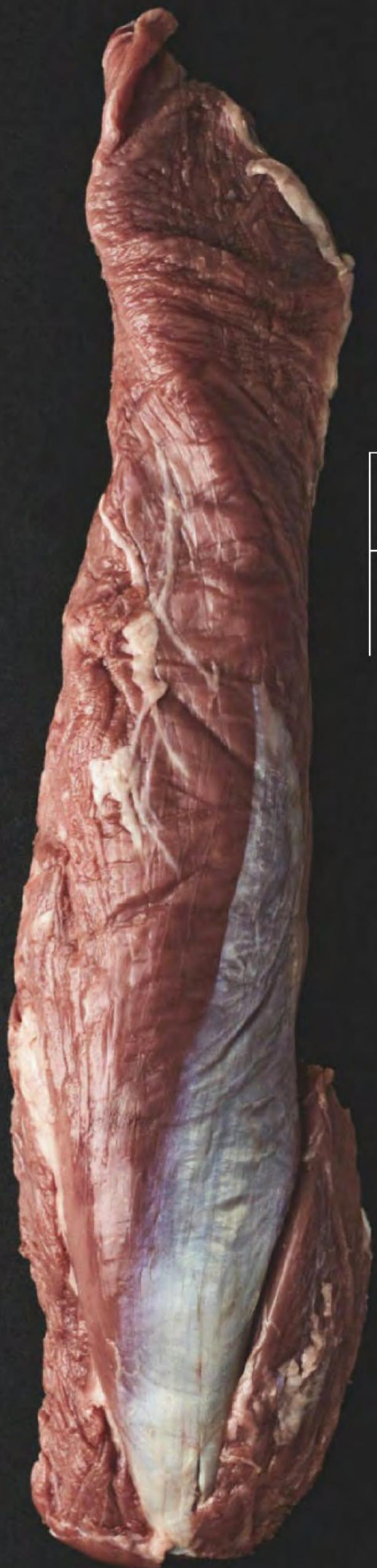
Klar: Ein Steak von solcher Qualität braucht nur Glut, Salz und Pfeffer. Aber wir wollen mehr – und marinieren es in Honig, Zitrone, Knoblauch, Majoran, Oregano und Kampot-Pfeffer, dem König unter den Scharfmachern. Wie das alles in die Tüte kommt – siehe Seite 41

## DER TASCHENSPIELER-TRICK

So geht's: Wir schneiden vier Zentimeter tiefe Taschen ins Filet und füllen sie mit Gorgonzola, Feigen, Minze. Und nach dem Grillen machen wir uns damit die Backentaschen voll!

Rezept Seite 41





# Filet

---

800 Gramm

wiegt ein Kalbsfilet etwa.  
Es gilt als eines der edelsten  
Teile überhaupt: Dieser  
Muskelstrang ist beim Kalb  
besonders fettarm und zart,  
weil er beim Jungtier kaum  
zum Einsatz kommt

# RÜCKEN

6 Kilo

kann ein großer Kalbsrücken schwer sein. Er ist extrem mager: Gut pariert enthält er nur 1,4 Prozent Fett. Aus diesem Stück (beim ausgewachsenen Rind heißt es später Roastbeef) werden auch die legendären Kalbsschnitzel geschnitten. Aber nicht heute ...



## DER ROLL-TRICK

Wir belegen den Rücken mit Pesto und Bergkäse undwickeln alles ein – denn als Rollbraten bleibt das Fleisch besonders saftig.

Rezept Seite 41



## TIPPS FÜR KALBSRÜCKEN-ROLLBRATEN



**1** — Erster Schnitt: Feste Bindegewebsschichten (Silberhaut) sorgfältig flach vom Fleisch schneiden, sie lassen sich nicht weich garen.



**2** — Fleisch auf  $\frac{1}{3}$  der Höhe etwa 2 cm tief längs einschneiden, aufklappen. Gegenüberliegendes Stück ebenfalls längs aufschneiden.



**3** — Idealerweise ist das aufgeschnittene Fleischstück dann an allen Stellen etwa gleich dick. Falls nicht: Dickere Stellen sacht plattieren.



**4** — Käse mittig auflegen, so rutscht er beim Aufrollen nicht raus und die Fleischscheibe lässt sich zu einem kompakten Rollbraten aufwickeln.



**5** — Rollbraten mittig aufstecken, mit den Fleischklammern so stramm wie möglich fixieren. Zu locker eingespannt verrutscht der Braten eventuell zum Ende der Garzeit und dreht nicht mehr mit, da er beim Grillen an Masse verliert.

# SPIESSROLLBRATEN VOM KALBSRÜCKEN

## ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

FÜR DEN PESTO 200 g Pinienkerne, 2 Knoblauchzehen, 200 g Rucola, 1 TL Salz, 200 ml Olivenöl, 100 g Bergkäse  
FÜR DEN KALBSRÜCKEN ca. 4 kg ausgelöster Kalbsrücken, 100 g Bergkäse, Salz, Pfeffer  
FÜR DEN SCHMORKOHL 3 EL Schweineschmalz, 800 g Rotkohl, 1 Zwiebel, 3 Stücke Sternanis, 2 kleine Stücke Zimtstange, 3 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, etwas Zucker  
AUSSERDEM Grill mit Spießhaltevorrichtung oder Bratenkorb, lebensmittelgeeigneter Draht zum Fixieren

- 1 Grill ggf. mit Spießhaltevorrichtung auf hohe Temperatur (ca. 250 Grad) vorheizen.
- 2 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Knoblauch grob hacken.
- 3 Rucola waschen, trocken schleudern, grob hacken und mit Pinienkernen, Salz und Knoblauch im Mixer fein zerkleinern. Olivenöl nach und nach zugießen und alles zu einem feinen Pesto mixen. Käse fein reiben und in etwa 3 Portionen kurz unter den Pesto mixen.
- 4 Eventuell noch aufliegende Sehnen und Silberhäute vom Kalbsrücken parieren. Das Fleisch im doppelten Schmetterlingschnitt (siehe auch Foto 2 links) längs flach aufschneiden. Käse in Stifte schneiden. Braten mit Salz und Pfeffer würzen, Pesto aufstreichen und mit den Käsestiften belegen. Anschließend das Fleisch über die kurze Seite fest aufrollen und mit Draht fixieren. Rollbraten mit Salz und Pfeffer einreiben. Braten auf den Spieß stecken, mit Klammern fest einspannen (alternativ einen Bratenkorb verwenden). Rollbraten auf dem heißen Grill rundum scharf angrillen. Dann Temperatur auf etwa 150 Grad reduzieren und den Braten indirekt geschlossen bis zu einer Kerntemperatur von etwa 63 Grad grillen.
- 5 Für den Schmorkohl Schmalz in einem Topf erhitzen. Kohl putzen. Kohl und Zwiebel grob schneiden und im heißen Schmalz anbraten. Gewürze untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Kohl zugedeckt unter gelegentlichem Wenden sacht weich schmoren, nochmals abschmecken. Braten vom Grill nehmen, ca. 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Zum Servieren in Scheiben schneiden. Braten und Schmorkohl anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 50 MINUTEN  
PLUS GRILLZEIT CA. 2 STUNDEN

# KALBSSTEAK MIT POMMES

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE POMMES 800 g mehligkochende Kartoffeln, ca. 1,5 l Öl zum Frittieren, Salz  
FÜR DIE KALBSSTEAKS 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Oregano, 1 Bund Majoran, 1 Bio-Zitrone, 2 EL Honig, 1 TL Kampot-Pfeffer, 1 TL Salz, 4 Kalbssteaks aus dem Rücken (mit Knochen; ca. 400 g), etwas Öl zum Bestreichen  
FÜR DIE STEAKSAUCE 3 EL Sambal Oelek, 2 – 3 EL Ahornsirup, 150 g Tomatenketchup, 1 – 2 EL Aceto balsamico bianco  
AUSSERDEM Vakuumierbeutel, Vakuumierer

- 1 Für die Pommes Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. Zunächst in 1 cm dicke Scheiben, anschließend in 1 cm dicke Stifte schneiden. Kartoffelstifte gründlich in fließendem Wasser waschen. Dann mit reichlich kaltem Wasser bedeckt etwa 1 Stunden wässern.
- 2 Öl zum Frittieren auf etwa 130 Grad erhitzen. Die Kartoffeln gut trocken tupfen. Portionsweise im heißen Fett etwa 6 Minuten hell vorfrittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Blech auskühlen lassen. Kartoffeln etwa 2 Stunden im Kühlschrank trocknen.
- 3 Für die Steakmarinade Knoblauch grob hacken. Oregano und Majoran grob zerzupfen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
- 4 Knoblauch, Oregano, Majoran, Zitronenschale, -saft und Honig verrühren. Mit zerstoßenem Kampot-Pfeffer und Salz würzen. Steaks und Marinade in Vakuumbeutel verteilen. Beutel vorsichtig vakuumieren. Steaks so 2 Stunden marinieren.
- 5 Für die Steaksauce alle Zutaten verrühren. Einen Grill auf mittlere bis hohe Temperatur (230 – 250 Grad) vorheizen. Für die Pommes das Frittiefett auf 170 Grad erhitzen.
- 6 Steaks aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Öl bestreichen. Steaks auf dem heißen Grill direkt geschlossen 6 – 8 Minuten kräftig angrillen, währenddessen 1 – 2-mal wenden. Dann vom Grill nehmen, zugedeckt 3 – 5 Minuten ruhen lassen, bis die Kerntemperatur etwa 54 Grad beträgt.
- 7 Inzwischen Pommes portionsweise im heißen Öl 3 – 5 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit Salz würzen. Steaks, Pommes und Steaksauce anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE  
PLUS WARTEZEIT 3 STUNDEN

# GEFÜLLTES KALBSFILET

## ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

FÜR DAS KALBSFILET 2 Stücke Kalbsfilet (ca. 500 g; Mittelstücke, pariert), 2 EL Pflanzenöl zum Braten, 200 g Gorgonzola, 5 frische Feigen, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Rosmarin, 1/2 Bund Minze, 4 EL Honig, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Thymian

FÜR DEN RISOTTO 3 Knoblauchzehen, 2 Schalotten, 2 Stiele Thymian, 600 ml Kalbsfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 2 EL Olivenöl, 200 g Risotto-Reis, 100 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; frisch gerieben), Salz, Pfeffer  
AUSSERDEM Küchengarn

- 1 Fleisch trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filetstücke darin rundum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.
- 2 Gorgonzola zerbröseln. Feigen waschen und grob klein schneiden. Hälfte Petersilie, Rosmarin und Minze grob schneiden. Mit Käse, Feigen und Honig mischen. In die Filets jeweils längs eine tiefe Tasche einschneiden, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung in die Filets verteilen. Fleisch mit Küchengarn umwickeln, sodass die Füllung fixiert ist. Übrige Kräuter auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, Filets auflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Umluft nicht geeignet) ca. 45 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen.
- 3 Inzwischen für den Risotto Knoblauch und Schalotten würfeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Fond erhitzen. Öl in einem Topf erhitzen, Reis und Thymian darin unter Rühren andünsten. Nach und nach mit jeweils so viel Fond auffüllen, dass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt gart. Reis unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten mit noch leichtem Biss garen.
- 4 Kalbsfilet aus dem Backofen nehmen, zugedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen. Risotto mit Parmesan verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Filetstücke portionieren, Risotto dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1:20 STUNDEN  
PLUS WARTEZEIT CA. 1 STUNDE



## DER SCHMOR-TRICK

Wir garen die Haxe mit so vielen Bohnen, Sellerie und nelkengespickten Bratbirnen, dass es ein vegetarisches Gericht wird. Quasi ... Rezept Seite 49



2 Kilo

So mächtig ist die hintere Kalbshaxe, die vordere ist knochiger. Das Fleisch enthält besonders viele Vitamine und sehr wenig Fett – ein Superfood, von dem man nicht genug essen kann!



# Bäckchen

---

300 Gramm

Dies ist das Durchschnittsgewicht eines Kalbsbäckchens. Sie sitzen auf dem Unterkiefer des Tieres, sind langfaserig und haben viel Bindegewebe - sind also ein ganz typisches Schmorfleisch



## DER WEIN-TRICK

Wir schmoren die Bäckchen in einem halben Liter Rotwein. Vorteil: Das ergibt einen Fond perfekt für Knödel. Und der Rest des Weins verkürzt uns die Wartezeit ... Rezept Seite 49



## DER GOLD-TRICK

Die Königin der Innereien mag es,  
goldbraun gebacken zu werden.  
Mit einer Panierung aus Brioche sind  
wir gern zu Diensten! Rezept Seite 49





250 Gramm

ist das Kalbsbries etwa schwer. Die Drüse aus der Brust wird auch „Königin der Innereien“ genannt. Wird sie gut gewässert, um alle Blutreste zu entfernen, entfaltet sie ein feines, süßliches Aroma

## TIPPS FÜR KALBSBRIES



**1** — Bries kalt wässern, bis es ganz hell ist. Wasser mehrmals wechseln und Bries sacht durchkneten, um Blutreste auszuschwemmen.



**2** — Nach dem Blanchieren hat sich das Gewebe verfestigt, die aufliegenden Häute lassen sich nun mit Händen nach und nach ablösen.



**3** — Das Gewebe weiter zerteilen und dabei auch noch vorhandene Gefäße, Adern, Fettteile und eventuell Knorpel sorgfältig entfernen.



**4** — Das Briesstück in die einzelnen Segmente (Röschen) zerteilen, auch dabei auf noch vorhandene Zwischenhäute achten und entfernen.



**5** — Nach dem Blanchieren und Zerteilen sollten die Briesstückchen nur noch sehr kurz weiter erhitzen werden. Fein paniert und in reichlich Butter sacht gebraten, kommt der feine nussig-süßliche Geschmack am besten zur Geltung.

## KNUSPRIGES KALBSBRIES

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS KALBSBRIES **600 g** Kalbsbries,  
**400 g** Brioche, **1 Zwiebel**, **300 ml** Weißwein,  
**2 Lorbeerblätter**, **2 Gewürznelken**,  
**200 g** Weizenvollkornmehl, **4 Eier** (Kl. M), Salz,  
Pfeffer, **100 g** Butter, Meersalzflocken  
FÜR DEN DIP **120 g** Schmand, **1 TL** Wasabi-Paste,  
**180 ml** Rapsöl, **20 ml** Reisessig, Salz, Pfeffer  
FÜR DEN SALAT **240 g** Babyleaf-Spinat,  
**4 EL** Olivenöl, **2 EL** Aceto balsamico bianco,  
**1 Prise** Zucker, Salz, Pfeffer, **2 Schalotten**

- 1** Kalbsbries ca. 1 Stunde in reichlich kaltem Wasser wässern, dabei mehrmals in frisches Wasser geben. Brioche in Würfel schneiden und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad goldbraun rösten. Brioche-Würfel auskühlen lassen.
- 2** Zwiebel vierteln. **1 l** Wasser, Wein, Zwiebel, Lorbeer und Gewürznelken in einem Topf aufkochen. Kalbsbries abtropfen lassen, in den kochenden Sud einlegen. Den Topf dann von der Kochstelle ziehen. Kalbsbries 10 Minuten ziehen lassen, zwischendurch wenden.
- 3** Inzwischen Schmand, Wasabi-Paste, **1 EL** Wasser und Öl in einen hohen, schmalen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer dicklich pürieren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip kühl stellen.
- 4** Bries abtropfen und etwas abkühlen lassen. Noch leicht warm sorgfältig putzen und in Stückchen zerteilen, dabei die weißen Hämte und Blutgefäße vorsichtig entfernen.
- 5** Mehl auf einen flachen Teller sieben. Eier auf einem weiteren Teller verquirlen. Brioche-Würfel in einer Küchenmaschine fein mixen und ebenfalls auf einen Teller geben.
- 6** Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen. Schalotten in feine Ringe schneiden. Kurz vor dem Servieren alles vermischen.
- 7** Die Briesstückchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zunächst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Dann durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und zuletzt in den Brioche-Bröseln wenden.
- 8** Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Briesstückchen darin knusprig braten. Bries, Salat und Dip anrichten. Mit Meersalz bestreut anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE  
PLUS WARTEZEIT CA. 1 STUNDE

## KALBSHAXE MIT BOHNEN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE KALBSHAXEN **2** Kalbshaxen (à ca. **2 kg**), Salz, **4 EL** Rapsöl, **2 Möhren**, **2 Zwiebeln**, **200 g** Knollensellerie, **2 l** Kalbsfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), Pfeffer  
FÜR DEN SENF **60 ml** Aceto balsamico bianco, **100 g** helle Senfkörner, **½ TL** Koriandersaat, **80 g** Zucker, Salz

FÜR DIE BRATBIRNEN **4** Birnen, **1 TL** Salz, **1 EL** brauner Zucker, **1 TL** Gewürznelken, **150 g** Butter, **100 ml** Aceto balsamico bianco, **200 ml** Birnensaft

FÜR DIE SPECKBOHNEN **400 g** grüne Bohnen, Salz, **100 g** Tiroler Speck, Pfeffer

- 1** Haxen kalt waschen, trocknen und dabei eventuell anhaftende Knochensplitter entfernen. Haxen mit Salz würzen und in einem Bräter im heißen Öl rundum anbraten. Möhren, Zwiebeln und Sellerie putzen und in grobe Stücke schneiden. Haxen aus dem Topf heben, beiseitestellen. Gemüse im Bratfett kräftig anbraten, mit Kalbsfond ablöschen. Haxen wieder zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Topf schließen und die Haxen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 4 Stunden garen. Nach etwa der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

- 2** Für die Senfcreme Essig und **100 ml** Wasser aufkochen und lauwarm abkühlen lassen. Senfkörner und Koriandersaat im Mörser zu einem mittelfeinen Pulver zerstoßen, mit Zucker und Salz unter das Essigwasser rühren. 20 Minuten quellen lassen. Nach Geschmack mit Zucker und Salz nachwürzen, kühl stellen.

- 3** Birnen waschen, längs halbieren. Salz, Zucker und Hälfte der Gewürznelken fein mörsern. Schnittfläche der Birnen mit der Würzmischung bestreuen. Birnen mit restlichen Gewürznelken (**½ TL**) spicken und in eine Auflaufform setzen, Butter darauf verteilen. Essig und Birnensaft angießen. Birnen 30 – 40 Minuten vor Ende der Schmorzeit der Haxe mit in den Backofen stellen und weich schmoren.

- 4** Bohnen waschen und putzen. In leicht gesalzenem Wasser 5 – 8 Minuten vorgaren. Abtropfen lassen. Speck in einer Pfanne auslassen. Bohnen zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5** Haxe aus dem Schmorfond heben, Fond kräftig einkochen, abschmecken. Haxen, Bratbirnen, Speckbohnen und Fond anrichten. Den Senf dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE  
PLUS SCHMORZEIT 4 STUNDEN

## KALBSBÄCKCHEN ZU SAFRAN-KNÖDELN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE KALBSBÄCKCHEN **1,4 kg** Kalbsbäckchen (schmorfertig vorbereitet), **3 Zwiebeln**, **4 Knoblauchzehen**, **100 g** Lauch, **2 EL** Butter-Schmalz, Salz, Pfeffer, **500 ml** trockener Rotwein, **500 ml** Kalbsfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), **½ Bund** Zitronenthymian, einige Zweige Rosmarin, **2 Lorbeerblätter**, **200 g** Schwarzwurzeln, **200 g** Cima di Rapa (Stängelkohl; ersetztweise Brokkoli)

FÜR DIE KNÖDEL **250 ml** Milch, **0,1 g** Safranfäden, **½ Würfel** frische Hefe (ca. **20 g**), **1 TL** Zucker, **1 Ei** (Kl. M), Salz, **500 g** Mehl

### AUSSERDEM Dutch Oven

- 1** Einen Dutch Oven im Backofen bei 250 Grad erhitzen. Kalbsbäckchen kalt waschen und trocken tupfen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Lauch putzen, waschen und grob schneiden.

- 2** Schmalz in den Topf geben und heiß werden lassen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Schmalz von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Lauch im Bratfett anbraten. Mit Wein und Fond ablöschen. Fleisch, Thymian, Rosmarin und Lorbeer in den Fond geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen ca. 2 Stunden butterweich schmoren.

- 3** Inzwischen Milch und Safran erwärmen, einige Minuten ziehen lassen. Hefe und Zucker verrühren. Mit der Milchmischung, Ei, **1½ TL** Salz und Mehl zu einem geschmeidig glatten Teig verkneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.

- 4** Schwarzwurzeln und Brokkoli waschen, putzen und grob klein schneiden. Gemüse etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Schmorfond mischen und mitgaren.

- 5** Den Teig dann nochmals kräftig durchkneten und daraus 12 Knödel formen. In einem Topf reichlich kräftig gesalzenes Wasser aufkochen. Die Knödel einlegen, Temperatur reduzieren und die Knödel etwa 5 – 8 Minuten im siedenden Salzwasser gar ziehen lassen.

- 6** Kalbsbäckchen und Gemüse aus dem Fond heben. Fond kräftig einkochen und abschmecken. Mit Kalbsbäckchen, Knödeln und Gemüse anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE PLUS GAR- UND WARTEZEIT CA. 2 STUNDEN



# Brust

5 Kilo

So viel kann eine ganze Kalbsbrust mit Knochen wiegen. Ihr Geschmack ist besonders kräftig und aromatisch, das Bindegewebe wird beim langsamem Garen butterweich – ideal also zum Schmoren. Wir aber packen die Kalbsbrust in den Smoker!



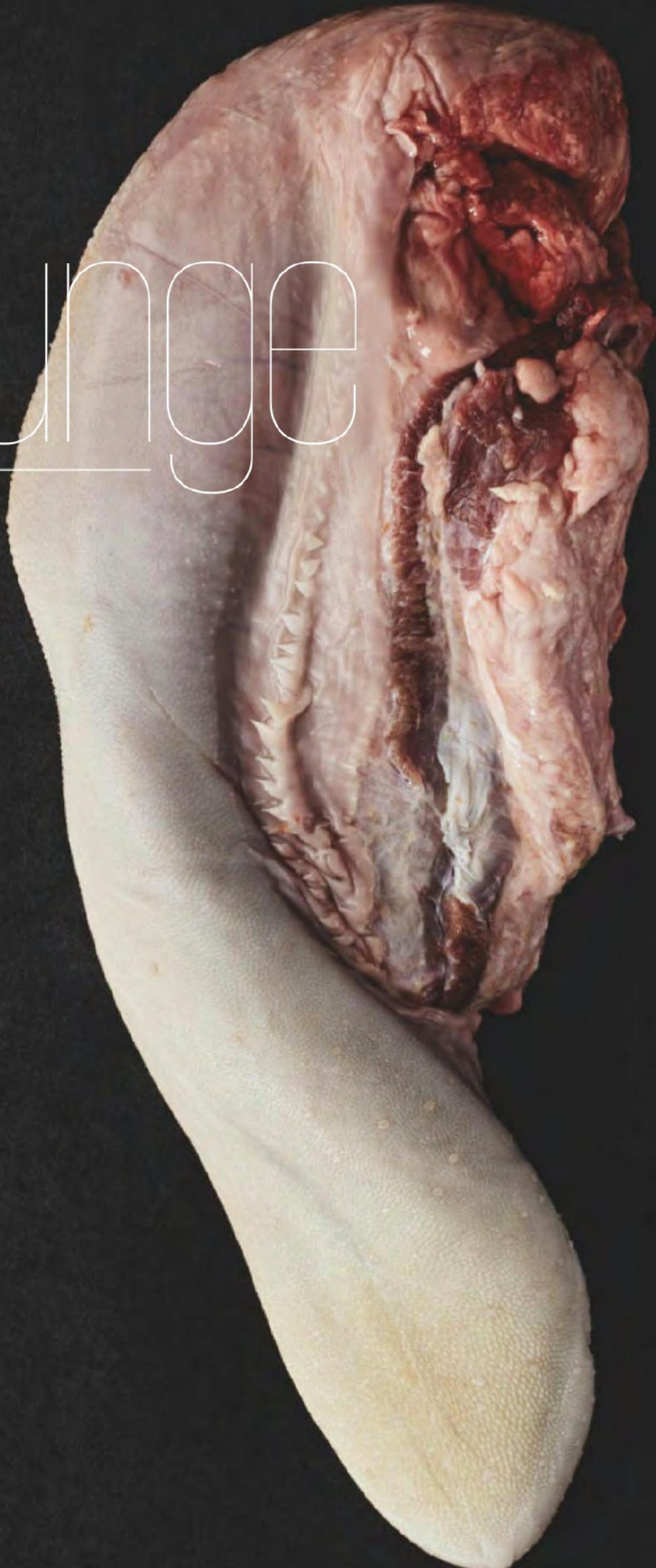
## DER RUB-TRICK

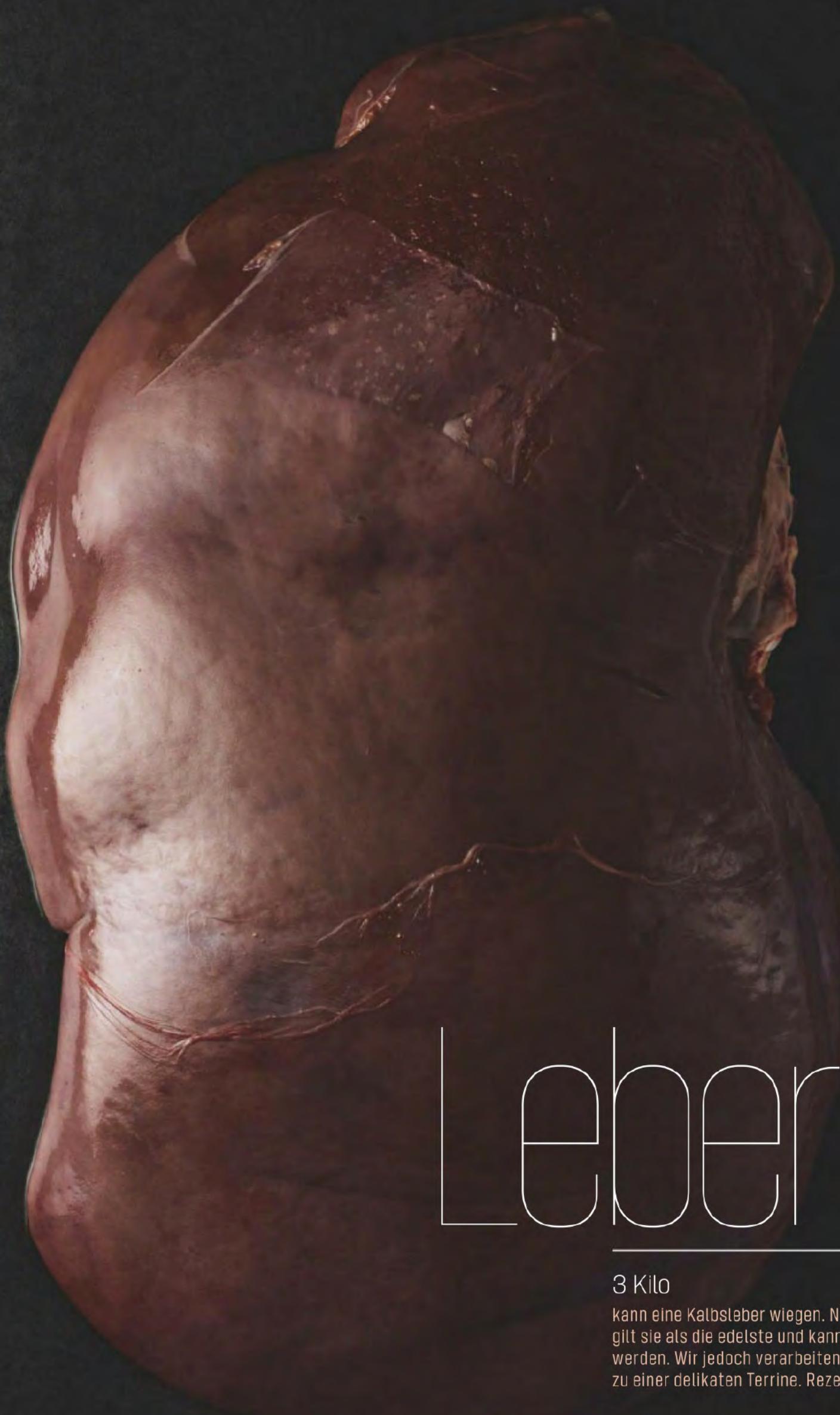
Wie die Kalbsbrust eine krass-krosse Kruste bekommt? Mit einem Rub aus braunem Zuckern, Koriander- und Fenchelsamen! Rezept Seite 55

# Zunge

800 Gramm

bis zu 1,2 Kilo bringt eine  
Kalbszunge auf die Waage.  
Sie besteht aus purem  
Muskelfleisch, ohne  
Knorpel oder Sehnen.  
Der Trick: Die Haut muss  
runter! Siehe Seite 55





# Leber

---

3 Kilo

kann eine Kalbsleber wiegen. Neben Gänseleber gilt sie als die edelste und kann auch zart gegrillt werden. Wir jedoch verarbeiten sie mit der Zunge zu einer delikaten Terrine. Rezept auf Seite 55



## ZUNGE UND LEBER

Jedes Stück ist für sich schon eine Delikatesse – als Terrine werden sie zum absoluten Dream-Team!  
Rezept rechts

# KALBSLEBER-ZUNGEN-TERRINE IM SPECKMANTEL

## ZUTATEN FÜR 6 – 8 PORTIONEN

FÜR DIE ZUNGENEINLAGE 200 g Schalotten, 200 g Möhren, 200 g Knollensellerie, 1 Stück Lauch (ca. 150 g), 1 El Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter, 4 Gewürznelken, 200 ml Weißwein, Salz, 2 Kalbszungen (à ca. 750 g)

FÜR DIE SAUCE 200 g getrocknete Hagebuttenstückchen, 1 El Zucker, 3 El Aceto balsamico bianco, 200 g getrocknete Pflaumen (ohne Stein), Kalbsfond (von den Zungen), Pfeffer, Salz

FÜR DIE LEBERFARCE 1 kg Kalbsleber, 4 El Rapsöl, 3 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 6 Eiweiß (KL. M.), 2 El Crème fraîche, 250 g Butter, 50 g Brioche (gewürfelt), 50 ml weißer Portwein, Salz, Pfeffer, 250 g durchwachsener Speck (in feinen Scheiben), 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie

AUSSERDEM längliche gusseiserne Kastenform mit Deckel (ca. 34 cm; 2,4 Liter Inhalt; z. B. von Petromax)

**1** Für die Zungeneinlage Schalotten längs halbieren und in einem Topf ohne Öl kräftig braun anrösten. Möhren, Sellerie und Lauch putzen und grob schneiden. Mit Gewürzen, ca. 2,5 l Wasser und Weißwein in den Topf geben und aufkochen. Mit etwas Salz würzen.

**2** Kalbszungen kalt waschen, in den Sud einlegen, Temperatur reduzieren. Zungen ca. 1:20 Stunden (auch bis zu 2 Stunden) zudeckt bei schwacher Hitze garen. Kalbszungen aus der Brühe heben und zudeckt lauwarm abkühlen lassen.

**3** Für die Sauce Hagebutten, Zucker und Essig aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen, anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Pflaumen grob würfeln, mit Hagebutten und der Brühe der Kalbszunge in einen Topf geben

und aufkochen. Offen auf etwa 1,2 l einkochen. Sauce pürieren, durch ein Sieb streichen und weiter leicht dicklich einkochen. Mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz abschmecken.

**4** Für die Farce Leber sorgfältig putzen, Gefäße, feste Häute und Blutreste entfernen. Leber in etwa 3 cm große Würfel schneiden, nochmals kalt waschen und gründlich trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Leberstücke darin kurz scharf anbraten. Leber aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Knoblauch und Zwiebel grob hacken, im Bratfett anbraten.

**5** Die abgekühlte Leber, Knoblauch, Zwiebel, Eiweiß, Crème fraîche, Butter in Stückchen und Brioche in einen großen stabilen Mixer oder eine Küchenmaschine geben, ca. 1 Minute auf höchster Stufe fein mixen. Farce mit Portwein, Salz und Pfeffer kräftig würzen, durchkühlen lassen.

**6** Die Form sorgfältig mit Speck auslegen. Zungen putzen, Haut abziehen. Das Fleisch in grobe Stücke schneiden und mit der Farce vermischen. Schnittlauch und Petersilie hacken. Kräuter unter die Terrinenfarce mischen. Farce in die Form füllen, mit dem Deckel verschließen. Auf das tiefe Backblech (Fettpfanne) des Backofens setzen. In den vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der mittleren Schiene einschieben, heißes Wasser angießen. Terrine geschlossen 1:30 Stunden garen.

**7** Die Terrine aus dem Backofen nehmen, geschlossen auskühlen lassen. Zum Servieren aus der Form lösen, in Scheiben schneiden. Hagebutten-Pflaumen-Sauce dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1:30 STUNDE

PLUS GARZEIT 2:50 STUNDEN

# GESMOKTE KALBSBRUST MIT BETEPÜREE

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DIE KALBSBRUST 3 kg Kalbsbrust (küchenfertig vorbereitet), 4 El Koriandersamen, 4 El Fenchelsamen, 3 El brauner Zucker, 1½ El Salz

FÜR DAS BETEPÜREE 1,2 kg Rote Bete, 200 g Butter, 20 ml Sojasauce, 80 ml Portwein, Salz, Pfeffer

AUSSERDEM Smoker, 2 Bund glatte Petersilie, 150 ml Olivenöl, Salz, 100 g geräucherte Salzmandeln

**1** Den Smoker auf 120 Grad vorheizen. Kalbsbrust kalt abspülen und trocken tupfen. Koriander-, Fenchelsaat, Zucker und Salz im Mörser fein zerstoßen. Kalbsbrust mit dem Rub einreiben. Fleisch im heißen Smoker 5 – 6 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von ca. 92 Grad heiß räuchern.

**2** Inzwischen Rote Bete waschen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 2 Stunden weich garen.

**3** Die Knollen aus dem Backofen nehmen, schälen und grob klein schneiden. Butter in einem Topf aufschäumen und leicht bräunen. Sojasauce und Portwein in einen Topf geben, etwas einkochen.

**4** Portreduktion, Nussbutter und Rote Bete in einen Mixer geben und nach Geschmack stückig oder fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit dem Öl und 1 Prise Salz in einem Küchenmixer fein pürieren. Petersilienöl nach Belieben durch ein feines Passiertuch abtropfen lassen.

**6** Kalbsbrust aus dem Smoker nehmen, zudeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Mandeln grob hacken, das Püree ggf. nochmals erwärmen. Die Kalbsbrust aufschneiden, mit Bete-püree, Mandeln und Petersilienöl anrichten.

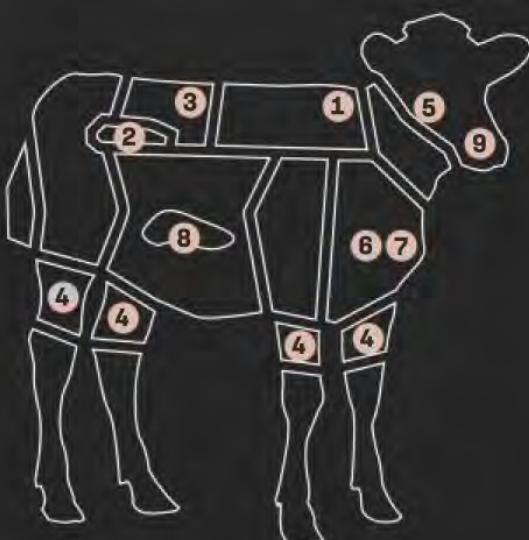
**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 50 MINUTEN

PLUS GARZEIT CA. 5 STUNDEN

## STEAK-TO-TONGUE

Nose-to-Tail mal anders: So essen wir uns durch das Kalb. Respekt!

- 1** — STEAK
- 2** — FILET
- 3** — RÜCKEN
- 4** — HAXE
- 5** — BÄCKCHEN
- 6** — BRIES
- 7** — BRUST
- 8** — LEBER
- 9** — ZUNGE



## TIPPS FÜR KALBSZUNGE



**1** — Zunge zunächst in kräftigem Gemüsesud, je nach Größe bis zu 2 Stunden, vorgaren. Gargrad mit einer Fleischgabel an dickster Stelle prüfen. Lässt sie sich leicht, mit etwas Widerstand, ins Fleisch stechen, ist die Zunge optimal gegart, das Fleisch weich, aber mit noch leichtem Biss.



**2** — Die Zunge im Sud etwas abkühlen, aber besser nicht ganz auskühlen lassen. So lässt sich die feste Haut am einfachsten lösen.



**3** — Haut seitlich am dicken Ende (Zungenwurzel) mit Fingern oder einem Messer lösen und in Stückchen nach und nach sacht abziehen.



**4** — Am gewölbten Zungenrücken sitzt die Haut etwas fester auf. Gegebenenfalls mit den Daumen die Haut vom Fleisch hochdrücken.



**5** — Nun die Haut weiter Stück für Stück lösen und abziehen. Das darunter liegende Fleisch ist zartfaserig und extrem fettarm.



**6** — Von der abgezogenen Zunge nun die verdickte hintere Schlundpartie großzügig abschneiden. Schieres Fleisch weiter verarbeiten.

# BEEF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS



## Der Taran - so vielseitig wie die Natur

Der Winter ist vorbei - die Grillsaison steht in den Startlöchern. Das Gefühl zuhause angekommen zu sein, ist bis heute in uns emotional stark verwurzelt. Ein Feuer zu entfachen, war der erste Schritt. Ob als Feuerstelle oder als Grill - der TARAN ist vielseitig. Ist die Glut perfekt, steht dem Angrillen nichts mehr im Weg. Die verschiedenen Einsätze geben dir die Möglichkeit, verschiedene Speisen gleichzeitig zuzubereiten. Links braten, rechts grillen und in der zentralen Gemüsepfanne das Gemüse dünsten. Für jede kulinarische Herausforderung steht dir die perfekte Kombination zur Verfügung.

IGNIUM



## TYPISCH F. DICK!

Messer – so individuell wie der Mensch

## Jetzt wird auch der Tisch von den Profis gedeckt!

Die jahrzehntelange Erfahrung von Friedr. Dick aus der Profi-Kochszene ist direkt in die Entwicklung der neuen Steak- und Tafelmesser PURE METAL AJAX eingeflossen. Die bekannte AJAX Form gibt es für die Küche seit vielen Jahren und ist der unangefochtene Messer-Liebling aus der Esslinger Manufaktur. Kein Sternekoch, der nicht ein AJAX in seinem Repertoire hat, kein ehrgeiziger Hobbykoch, der nicht mit einem AJAX arbeitet. Pur, edel und typisch F. DICK durchdachtes Design. So könnte man die Neuinterpretation des AJAX für die Tischkultur beschreiben.

[www.dick.de](http://www.dick.de)

DICK  
Traditionsmarke der Profis

[www.ignium.eu](http://www.ignium.eu)

# PRIME TIME



**GASTROBACK®**

ART.-NR.: 42542  
**DESIGN BBQ**  
**ADVANCED SMART**

RARE      MEDIUM RARE      MEDIUM      WELL DONE

**STEAK PROGRAMM MIT 4 GARSTUFEN**  
+  
**AUTOMATISCHE ANPASSUNG DER GRILLZEIT AN DIE FLEISCHDICKE**

**VIDEO**

QR code



## Steaks in Steakhouse Qualität

GASTROBACK® DESIGN BBQ ADVANCED SMART - seine Mission: perfekte Steaks. Hinter der Programmauswahl „Steak medium“ steht nichts weniger als saftiger Steakgenuss. Leicht über den Punkt gegrillt, saftig rot und im Kern minimal roh, zart ummantelt von kräftiger Kruste. Das Steakprogramm „medium“ ist dabei nur eine von 4 Garstufen. Dank der automatischen Anpassung von Grillzeit an Fleischdicke grillt der Kontaktgrill Steaks mit optimalem Garpunkt. Programme für Geflügel, Burger, Wurst, Sandwich, Fisch und ein Programm mit individuell einstellbarer Grilltemperatur machen den Grill zum BBQ-Allrounder.

Video und weitere Infos auf:  
[www.gastroback.de](http://www.gastroback.de)

**GASTROBACK®**

## Skotti - einfach, immer, überall grillen

Ob im Park, auf dem Balkon oder am Strand - SKOTTI, der erste steckbare Gasgrill der Welt, grillt einfach überall. Mit seinem handlichen Packmaß und geringen Gewicht lässt er sich bequem überallhin transportieren. SKOTTI ist im Handumdrehen startklar und kinderleicht zu bedienen. Seine Einzelteile sind aus langlebigem Edelstahl und dürfen zum Reinigen in die Spülmaschine. Passende Gaskartuschen sind weltweit erhältlich. Die Planertasche kann während des Grillens mit Gas als Unterlage genutzt werden. Zubehörteile wie Spieße, Haube, Plancha und Räuchereinsatz sorgen für Spaß und Abwechslung beim Grillen.

[www.skotti-grill.eu](http://www.skotti-grill.eu)

**SKOTTI**  
JUST GRILL ANYWHERE

# MEISTER DER ILLUSION

SIE WOLLEN WIE SPIRITUOSEN RÜBERKOMMEN – OBWOHL SIE NULL ALKOHOL ENTHALTEN. WIR HABEN DIE NEUEN TREND-DRINKS MAL GETESTET: DIESE 18 BEGEISTERN AUCH OHNE GEIST



FOTOS  
**KRÖGER & GROSS**

**VOGELFREI VON HEIMAT** Diese alkoholfreie Gin-Alternative ist vegan, kalorienarm und ohne künstliche Zusätze. Klingt wenig sexy! Aber in Wasserdampf destillierte Botanicals wie Wacholder und Lavendel sorgen doch für das gewisse Etwas! 0,5 L, CA. 20 EURO, HEIMAT-DISTILLERS.DE

**HUMBOLDT FREIGEIST VON SPREEWOOD DISTILLERS** Noch ein kleiner nüchterner Bruder eines ganz großen Gins. Blumig-Kräuteriges wie Lavendel und Koriander trifft auf Frisch-Fruchtiges wie Zitrone und Orange. Ganz unbedingt mixen! 0,7 L, CA. 19 EURO, BRANDGEISTER.DE

**1905. BLACK DISTILLERS CUT VON GANS-LOSER** Ups! Was prickelt denn da auf der Zunge? Ist Brennmeister Holger Frey etwa doch Schnaps in die Premium-Version seines Gin-Substitutes geraten? Nein, Chili-Extrakt sorgt für diesen genialen Effekt. 0,5 L, CA. 47 EURO, GANSLOSER.BLACK

**CRISP VON CEDER'S** Wenn Ehepaare harmonieren, bringen sie großartige Kinder zur Welt und ab und an auch großartige Non-Alcoholics. Maria Sehlström und Craig Hutchinson vereinen Schwedens Wasser mit Südafrikas Kräutern. Gelungen hoch zwei! 0,5 L, CA. 21 EURO, ALKOHOLFREISHOP.DE



**QUARANTINI VIRGIN VON SOCIAL DISTILERY** Dieser Nicht-Gin überzeugt mit seiner ungewöhnlichen Kombination aus Papaya, Bergamotte und Pfefferminze – und durch Sozialengagement. Jeder Kauf hilft beim Bau von Brunnen in Sambia. 0,5 L, CA. 25 EURO, [SOCIALDRYGIN.ORG](http://SOCIALDRYGIN.ORG)

**ORIGINAL VON FLUÈRE** „Fluere“, das wissen wir alten Lateiner, heißt so viel wie „fließen“. Passt! Denn fließen soll diese schmackhafte Komposition u.a. aus Koriandersamen und Limette reichlich, mit leichtem Tonic ins Glas, dann die Kehle hinab. 0,7 L, CA. 22 EURO, [BARRELBROTHERS.DE](http://BARRELBROTHERS.DE)

**ENTGEISTERT VON THE DUKE DESTILLERIE** Dieses Münchner Kindl kommt u.a. mit Nelken, Rosmarin, Muskat und Zitrus daher. Die exquisite Geschmacksmelange wird mit feinem Wald- und Blütenhonig abgerundet. Wenn auf Alk verzichten, dann bitte so! 0,7 L, CA. 20 EURO, [THEDUKE-GIN.DE](http://THEDUKE-GIN.DE)

**SIEGFRIED WONDER-LEAF VON RHEINLAND DISTILLERS** Spirituosen könne man nicht imitieren, meinen die Bonner Gin-Fabrikanten. Ihr alkoholfreier Wonderleaf sei trotzdem eine aromatische Basis für Longdrinks und Cocktails. Dem schließen wir uns an. 0,5 L, CA. 19 EURO, [HELLOSIEGFRIED.COM](http://HELLOSIEGFRIED.COM)

**BRANDSTIFTER ALKOHOLFREI VON BERLINER BRANDSTIFTER** Nur eine Frage: Wenn man von dieser fein ausbalancierten Mischung aus Wacholder- und Blütennoten gar keinen Brand kriegt, müsste es dann nicht Berliner Klarer-Kopf-Stifter heißen? 0,35 L, CA. 15 EURO, [BERLINERBRANDSTIFTER.COM](http://BERLINERBRANDSTIFTER.COM)

# DIE EHRLICH-BROTHERS UNTER DEN SPIRITUOSEN



**FERAGAIA** Nach unserer Palette von alkoholfreien Gins öffnen wir jetzt Aperitivos und andere Edel-Destillate ohne Prozent, etwa diesen ungewöhnliche Trunk aus Schottland mit Noten von salzigem Seegras und scharfem rosa Pfeffer. Besonders! 0,25 L, CA. 15 EURO, [FERAGAIA.COM](http://FERAGAIA.COM)

**CAPE CITRUS VON  
ABSTINENCE** Ein Obstkorb zum Austrinken. Oder ein Kräutergarten? Oder ein Blumenstrauß? Diese südafrikanische Spezialität hat lauter aufregend-exotische Aromen. Wir sagen nur: Buchu-Kraut und Cassia-Gewürzrinde. 0,7 L, CA. 25 EURO, [WACHOLDER-EXPRESS.DE](http://WACHOLDER-EXPRESS.DE)

**VOLÉE APÉRITIF  
NATUREL** Chardonnay-Trauben werden unfermentiert zu Saft verarbeitet, mit Mazeraten etwa von Bergpfirsichen und Holunderblüten ergänzt und mit mexikanischem Damiana-Kraut abgeschmeckt. Ein sonniger Sommer-Aperitif! 0,5 L, CA. 16 EURO, [NUECHTERN.BERLIN](http://NUECHTERN.BERLIN)

**HERBER HIBISKUS VON  
DR. JAGLAS** Eine Klasse für sich: Was die Berliner Apotheker-Dynastie aus herb-süßen Hibiskusblüten, Rosmarin, Bitterorange und Vanille zaubert, ist große alkoholfreie Aperitif-Kunst. Mit Tonic Water und Limette wegschlürfen! 0,5 L, CA. 21 EURO, [DR-JAGLAS.DE](http://DR-JAGLAS.DE)

**APERITIVO CLASSICO  
VON VERA** Auch wenn Vera wirkt, als wäre sie eine klassische Italienerin, kommt sie aus Slowenien. Ihre Geschwister Herbal, Aromatico und Gino stellt sie mit ihrem vollmundig bitter-süßen Geschmack allesamt in den Schatten. 0,5 L, CA. 19 EURO, [VERASPIRITS.COM](http://VERASPIRITS.COM)



#### SPICED CANE SPIRIT VON LYRE'S SPIRIT

Das englische Label will alkoholfreie Alternativen zu allen klassischen Spirituosen der Welt anbieten. Mit Karamell-, Nuss- und Vanillenoten erinnert der „Spiced Cane“ an Rum. Wir trinken ihn gern in Kaffee.

0,7 L, CA. 28 EURO,  
[DE.LYRES.EU](http://DE.LYRES.EU)

#### FLOREALE VON MARTINI

Durch Vakuumdestillation wird der Weißweinbasis des Floreale der Alkohol entzogen. Doch die Viel- schichtigkeit des Weins bleibt. Mit Apfelsaft, Soda und reichlich Eis unser Sundowner des Jahres. Der Sommer kann kommen!

0,75 L, CA. 12 EURO,  
[NUECHTERN.BERLIN](http://NUECHTERN.BERLIN)

#### FIELDS VON EASIP

Unser Feldversuch ergibt: Dieser Non-Alcoholic eines Berliner Start-ups ist doch wirklich mal was anderes. Aus bewährten Zutaten wie Thymian, Koriander, Gurke und Ingwer wird mit viel Destillations-Knoff- Hoff etwas Krautig-Neues.

0,5 L, CA. 24 EURO,  
[EASIPDRINKS.COM](http://EASIPDRINKS.COM)

#### NIGHTCAP VON THREE SPIRIT

Diese „Schlafmütze“ aus Britannien ist alles andere als scharf. Birkensaft mit allerlei Pflanzlichem wie Hopfen, Baldrian und Zitronenmelisse wird auf Eis zum warm-würzigen Schlummertrunk. Good night!

0,5 L, CA. 30 EURO,  
[EU.THREESPIRITDRINKS.COM](http://EU.THREESPIRITDRINKS.COM)



**Jörg Meyer**, 46, wurde gerade erst zum „Bartender des Jahres“ gewählt. In Hamburg betreibt er die „Le Lion – Bar de Paris“ und den Onlineversand trinkabenteuer.de

## „ALKOHOLGENUSS IST EIN ZUTIEFST MENSCHLICHES VERGNÜGEN, DAS ICH NICHT MISSEN MÖCHTE“

Trinken ohne Alkohol, ist das nicht wie Autofahren ohne Auto? Wir haben einen der besten Barkeeper Deutschlands um seine professionelle Einschätzung gebeten. Der Hamburger Jörg Meyer sieht das Ganze überraschend nüchtern

**Wann haben Sie denn das letzte Mal einen alkoholfreien Gin, Rum oder Whiskey getrunken, Herr Meyer?**

Ich muss da differenzieren: Alkoholfreies Trinken an sich finde ich vollkommen richtig und wichtig. Es ist ein Trend oder sogar mehr als das – ein Zeitgeistphänomen. Gerade junge Leute trinken deutlich weniger Alkohol. In allen größeren Bars ist es heute unumgänglich, interessante Alternativen zum Alkohol anzubieten. Ein kleiner Teil des großen Spektrums an alkoholfreien Getränken ist dann die alkoholfreie Spirituose. Mit der kann ich mich eher nicht anfreunden.

**Warum?**

Bei einer alkoholfreien Spirituose trinke ich doch häufig nichts anderes als in Wasser aufgelöste Aromen, wie man sie beispielsweise aus Tonic Water kennt. Ein Non-Alcoholic ist im Grunde ein reduziertes Tonic, eine Aromenmixtur, die haltbar gemacht wurde.

**Gibt es denn so gar kein nichtalkoholisches Getränk, mit dem Sie gut Freund werden?**

Alkoholfreies Bier hat für mich eine Daseinsberechtigung, weil es Bier ist, dem der Alkohol entzogen wurde. Aber ihm bleiben die vollen Hefearomen. Ich habe einen klassischen Biergeschmack. Und auch wenn ein alkoholfreier Wein sicher nicht die Finesse entfaltet, die ein französischer Spätburgunder haben kann, kann ich nachvollziehen, warum man ihn trinkt. Auch ein alkoholfreier Schaumwein kann zum Anstoßen mit der Kollegin, die am Nachmittag im Büro ihren Geburtstag feiert, genau richtig sein, wenn man selbst

danach noch einen Termin mit dem Steuerberater hat. Beim alkoholfreien Wermut wiederum versucht man oft mit Traubensaften den Wein nachzuempfinden und das Ganze mit Gewürzen und Bitterstoffen geschmacklich abzurunden. Das kann dann schon wieder seinen eigenen Reiz haben. Immerhin tut sich eine neue Geschmackswelt mit einer natürlichen Basis auf, ein gewürzter Saft eben.

**Abgesehen von der berauschenden Wirkung: Was ist für Sie der alles entscheidende Unterschied zwischen alkoholhaltigen und alkoholfreien Spirituosen?**

Ganz einfach: Einen guten Gin, Whiskey oder Rum kann ich pur genießen. Bei Non-Alcoholics ist das nicht der Fall. Als Mix-Getränk, gerade mit Tonic Water, können sie einem alkoholischen Aroma vielleicht noch nahekommen, aber pur auf Eis leider nicht.

**Wir erklären Sie sich den Trend zum alkoholfreien Trinken?**

Alkohol ist eine Droge. Der Spaß an Alkohol ist doch gerade der bewusste, der kontrollierte Genuss in Maßen und ja, auch das gelegentliche wissentliche Über-die-Stränge-Schlagen – ein zutiefst menschliches Vergnügen, das ich nicht missen möchte! Alkoholgenuss muss aber nun mal auch in dein Leben passen. Wenn du Auto fährst, wenn du Medikamente nimmst oder fit sein willst am nächsten Tag, dann bleibst du halt lieber bei Wasser. Wenn früher in meiner Bar fünf Leute standen, vier mit einem Whiskey-Tumbler und einer mit einem Glas Apfelschorle, dann war klar, wer der Uncoole ist. Das muss heute nicht mehr unbedingt so sein.

**Wenn man als Gastgeber eine Runde von zehn Freunden einlädt, dann gibt es heute mit größter Wahrscheinlichkeit zwei, drei Gäste, die keinen Alkohol trinken. Wie werde ich denen gerecht?**

Damit die abstinenteren Gäste den Aperitif-Moment gut überstehen, bei dem alle anstoßen, kann man ihnen ein Glas Frucht-Secco servieren, etwa von Jörg Geiger aus Schwaben. Großartige alkoholfreie Schaumweine auf Basis von ausgesuchtem Obst und Gewürzen! Außerdem kann ich Cocktail-Bitters sehr empfehlen, Angostura oder Peychaud's beispielsweise. Klar, die enthalten zwar Alkohol, aber ich brauche nur drei, vier der intensiven, herben Tropfen, um jeder frischen Limonade einen aufregend anderen, auch alkoholischen Geschmack zu geben. Und trotzdem bleibt der Alkoholgehalt letztlich verschwindend gering.

**Wenn ich dann doch nicht zum alkoholfreien, sondern zum alkoholischen Drink gegriffen habe, und das mehr als einmal: Was hilft denn nun wirklich gegen einen Kater?**

Was man sich, noch bevor man loszieht, auf den Nachttisch stellen sollte: viel Wasser, das Mineralstoffpulver Elotrans, eine Kopfschmerztablette und zwei Snickers oder irgendeinen anderen Zuckerlieferanten. Denn wenn ich viel Alkohol trinke, sinkt mein Blutzuckerspiegel massiv, was letztlich auch zum Kater führt. Beim Nachhausekommen muss man es jetzt nur schaffen, all das mit besoffenem Kopf zu sich zu nehmen. Sollte das nicht gelingen: Ein Hangover ist halt der ehrliche Preis, den man für seinen Rausch zu zahlen hat! **E**



Weil wir  
wischen,  
worauf du  
stehst!

Kabellos. Tadellos. Schwerelos.  
Der Kobold Besserwischer!

Saugen &  
Wischen  
gleichzeitig!



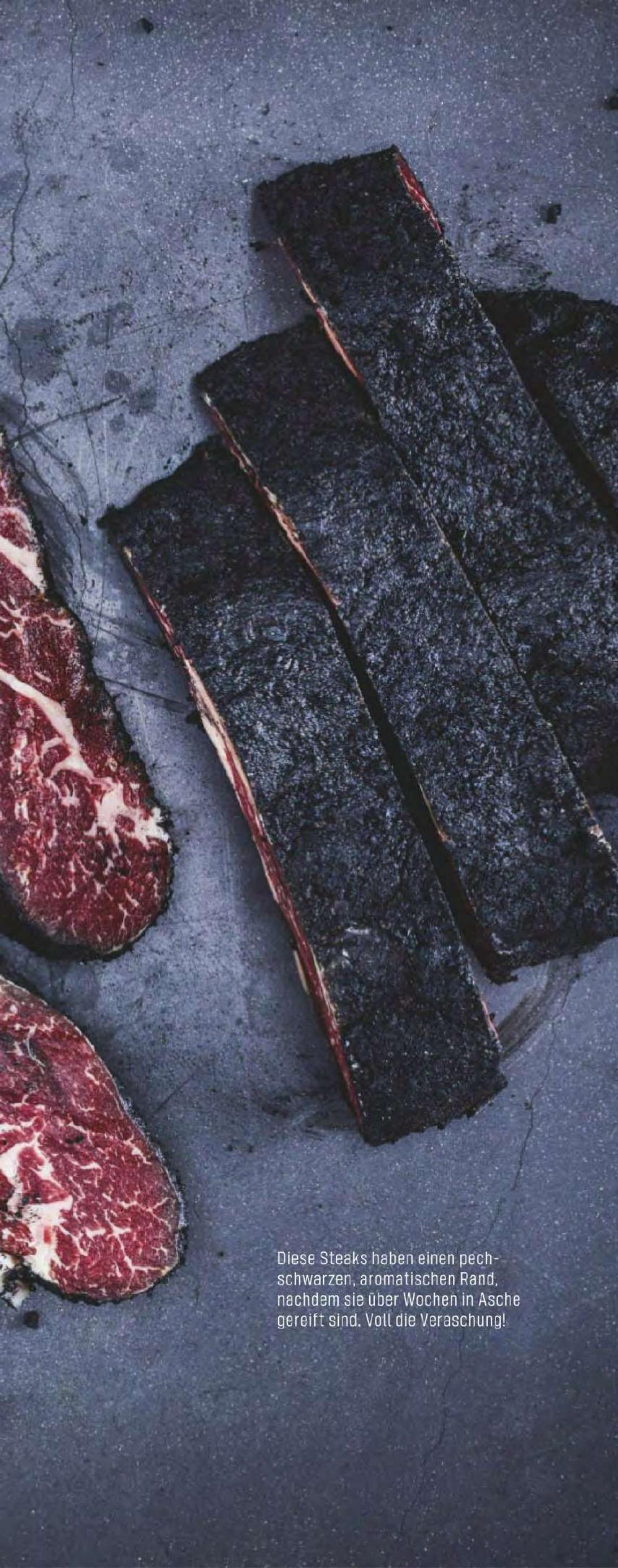
[www.besserwischen.de](http://www.besserwischen.de)

Asche  
Aging

# ASCHE AUF MEIN STEAK!

FOTOS ANDREAS REIMANN FOOD TORSTEN SCHMIDT

NACH DEM GRILLEN IST VOR DEM REIFEN: BEIM ASCHE-AGING UMHÜLLT MAN FLEISCH MIT VERBRANNTER KOHLE, UM IHM INTENSIVE RAUCHIGE NOTEN ZU VERLEIHEN. EIN GENUSS – NICHT NUR FÜR ASCHENPUTTEL!



Diese Steaks haben einen pech-schwarzen, aromatischen Rand, nachdem sie über Wochen in Asche gereift sind. Voll die Veraschung!

## **WIE FUNKTIONIERT REIFUNG ÜBERHAUPT – UND WELCHE WEGE GIBT ES?**

Trocken oder Nass? Bei der Reifung von Fleisch gibt es zwei grundsätzliche Varianten: Beim Dry Aging wird das Fleisch am Knochen und vor allem ohne jede Verpackung in einer Reifekammer abgehangen. Es kann atmen und verliert laufend an Gewicht, da unentwegt Wasser verdunstet. Nach einer Reifezeit von durchschnittlich drei bis vier Wochen bei einer konstanten Temperatur knapp über dem Gefrierpunkt und einer Luftfeuchtigkeit zwischen 75 und 85 Prozent hat das Fleischstück um die 30 Prozent seines ursprünglichen Volumens eingebüßt. Gleichzeitig hat sich sein Geschmack deutlich konzentriert und damit intensiviert – viel Aroma auf wenig Platz. Einziger Haken: vergleichsweise hohe Preise für vergleichsweise kleine Delikatessen.

Nicht zuletzt deshalb werden über 90 Prozent des im deutschen Handel angebotenen Fleischs nass gereift. Beim Wet Aging werden vom Knochen gelöste Fleischstücke luftdicht in Folie verpackt und vakuumiert. Nach einem Reifeprozess von zwei bis drei Wochen im eigenen Saft in einem möglichst dunklen Raum um die null Grad hat das Fleisch kaum etwas von seinem Gewicht verloren. Auch hat es sich seinen natürlichen, originalen Geschmack bewahrt. Der Haken hier ist wiederum: Während der Reifung entstehen auf der Oberfläche des Fleischs Milchsäurebakterien. Diese sind zwar gesundheitlich absolut unbedenklich, ja sogar vorteilhaft, da sie mögliche Fäulnisreger abhalten. Sie können aber für einen leicht säuerlichen, metallischen Beigeschmack beim Fleischgenuss verantwortlich sein.

## **UND WAS GENAU IST JETZT DIESES ASCHE-AGING?**

Ein dritter Weg zu außergewöhnlich saftigen und zarten Steaks führt über eine Aschenbahn. Bereits vor Jahren suchte der einfallsreiche hessische Metzgermeister Dirk Ludwig nach Verwendungsmöglichkeiten für die Berge von Buchenholzasche, die er nach dem Räuchern seiner Fleischspezialitäten übrig behielt. Kurzerhand wälzte er Steaks in einer Mischung aus verbrannter Holzkohle, Meersalz, Pfeffer und Kräutern und ließ sie im Anschluss für zwölf Wochen bei einem Grad reifen. Unter dem schwarzen Mantel entwickelten die Steaks eine feste, trockene Struktur. Die Asche entzog dem Fleisch nur langsam und schonend das Wasser. Sie nahm die Feuchtigkeit auf, aber ohne dass sich ein äußerer Trockenrand gebildet hätte. Die Steaks konnten so völlig gleichmäßig reifen. Zugleich schützte die antiseptische Wirkung der »

Asche vor Bakterien- und Schimmelbefall. Vor allem aber gab der herbe Rub dem Fleisch neben seinem ausgeprägten Eigengeschmack bislang nicht gekannte kernige, rauchige Aromen. Das Asche-Aging war geboren. Und es war gekommen, um zu bleiben.

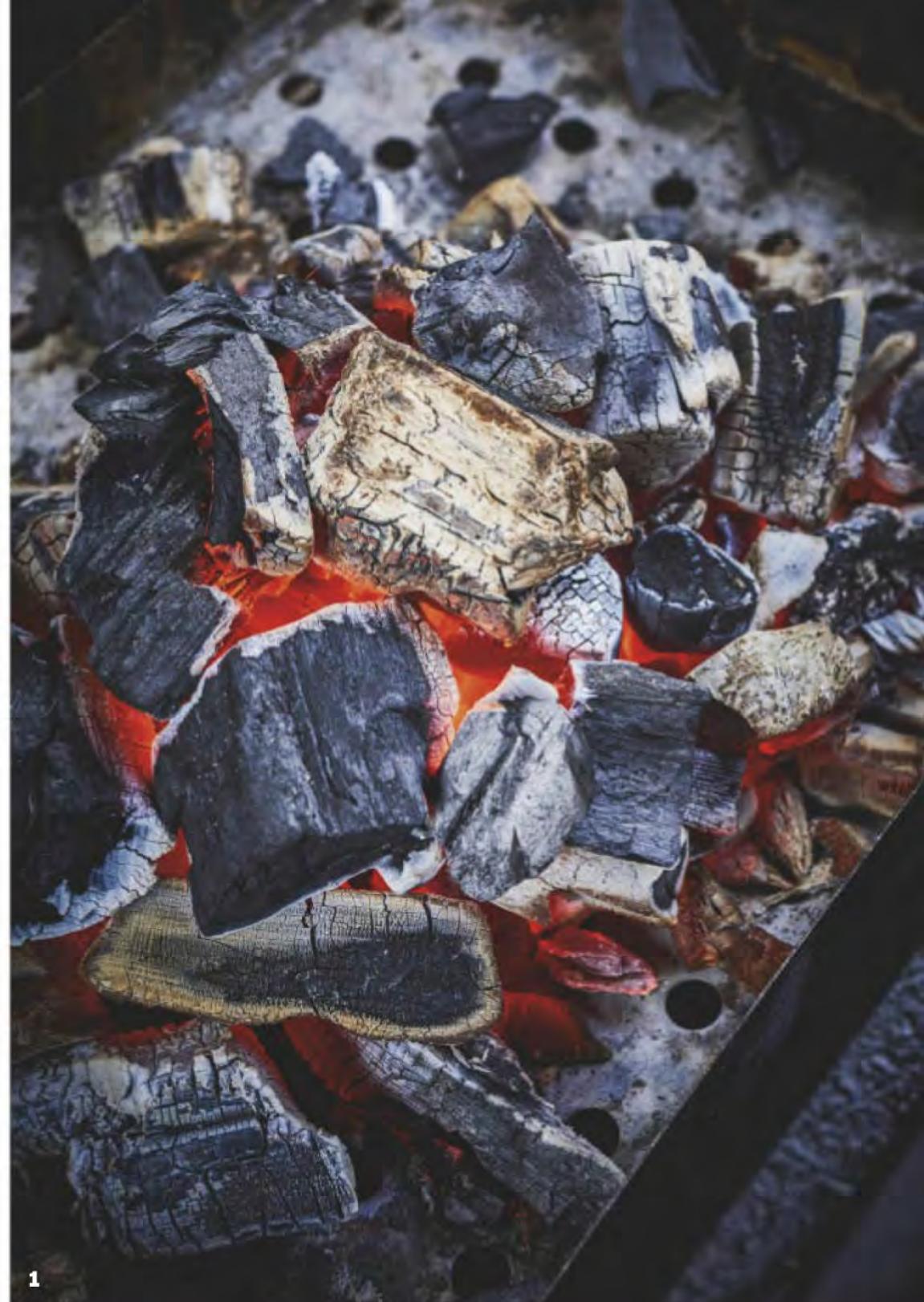
## UND? SCHMECKT'S?

Dirk Ludwig hat heute dauerhaft Asche-Aged-Koteletts mit Schwarze vom Deutschen Landschwein und Rib Eyes vom Simmentaler Rind im Angebot - letztere für rund 100 Euro das Kilo. Fleischliebhaber sollten sich dieses außergewöhnliche Erlebnis aber durchaus einmal gönnen. Zuallererst wird ihnen die sattrote Steakfarbe im Kontrast zum dünnen schwarzen Ascherand auffallen, noch bevor ihnen der herb-süßliche Duft des Rindfleischs, vermischt mit dem kohlig-rauchigen Geruch der Asche, in die Nase steigt. Vor der Zubereitung kann die Aschenschicht abgewaschen werden - muss sie aber nicht. Das Mitessen ist unbedenklich. Die Steaks werden nur gesalzen und kurz auf den Grill gelegt. Im Mund breiten sich dann neben dem typisch intensiven Rindfleischgeschmack zarte Aromen von Nuss, Milch und Butter aus, aber auch sämtliche Komponenten des Rubs sind deutlich zu schmecken, insbesondere die Kräuter. Unter allem liegt der leicht bittere, leicht herbe Geschmack der Asche. Ein wild-markant-rauchiges, ganz besonderes Abenteuer für jede Kenner-Zunge!

## WAS MUSS ICH BEACHTEN, WENN ICH MEINE STEAKS SELBST EINASCHEN WILL?

Will man selbst einmal Asche auf seine Hauptspeise streuen, empfiehlt es sich, ausschließlich trockene Asche zu verwenden, die auf keinen Fall größere Stücke enthalten sollte. Die staubige Masse also besser einmal durchsieben. Außerdem sollte es sich um unbehandelte, reine Asche handeln, die ausschließlich von verbranntem Holz bzw. von Holzkohle stammt.

Nun braucht es lediglich noch Rind- oder Schweinefleisch und einen stabilen Karton, der auf keinen Fall luftdicht verschlossen werden darf, damit jederzeit Feuchtigkeit entweichen kann. Das Fleisch mit der Asche einreiben - oder wie Metzger Dirk Ludwig mit einem Rub, der hauptsächlich Asche enthält, - und es tief in der grau-weißen Menge vergraben. Mindestens zehn Zentimeter Asche von allen Seiten sollten es schon sein. Nun nur noch ein ruhiges Plätzchen etwa im Keller suchen und vier bis acht Wochen warten, warten, warten - und dann werden Ihre Steaks auferstehen, genau, wie Phönix aus der Asche.



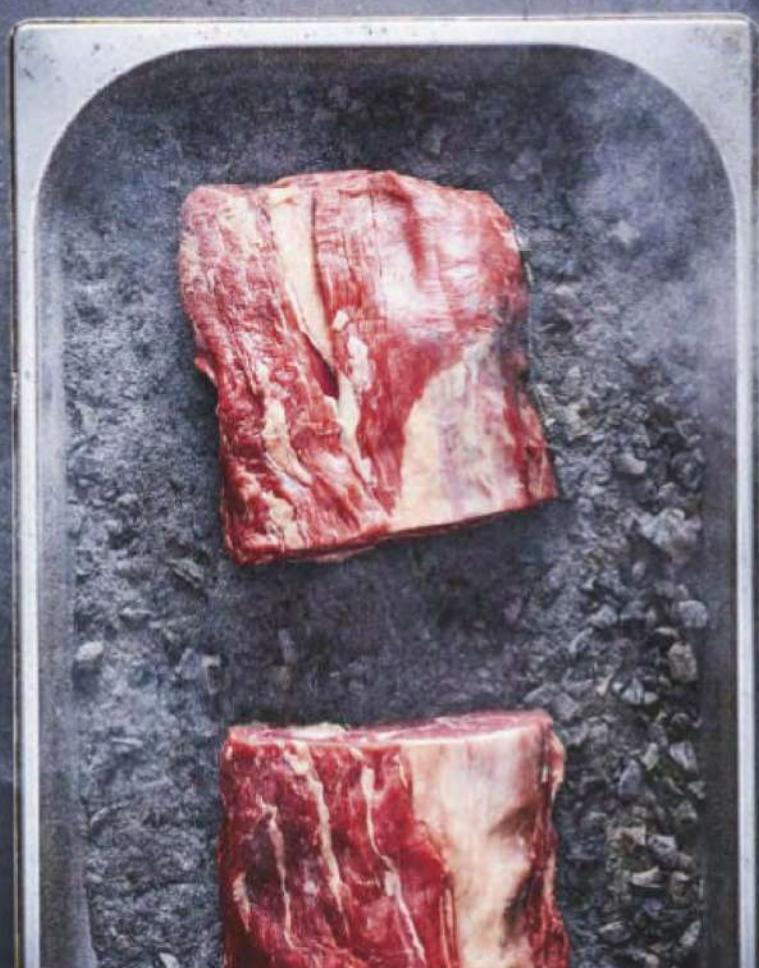
## Asche-Aged-Entrecôte

### ZUTATEN FÜR CA. 8 PORTIONEN

**FLEISCH** ca. 6 kg unbehandelte, reine Holzkohle, 2,8 - 3 kg Entrecôte im Stück, Salz, Pfeffer

**RÖSTGEMÜSE** 6 Spitzpaprika, 3 Fenchelknollen, 4 runde Zucchini (Rondini), 8 Knollen Topinambur, 2 rote Zwiebeln, 1 Knolle frischer Knoblauch, 1 großes Bund Thymian, 14 El Olivenöl, Salz, Pfeffer, 4 - 6 El Zitronensaft (frisch gepresst)

**AUSSERDEM** Einmal-Küchenhandschuhe, großes, mittelfeines Küchensieb, flache Edelstahlwanne oder stabiler flacher Karton und reichlich Zeitungspapier, evtl. Plancha



2 3

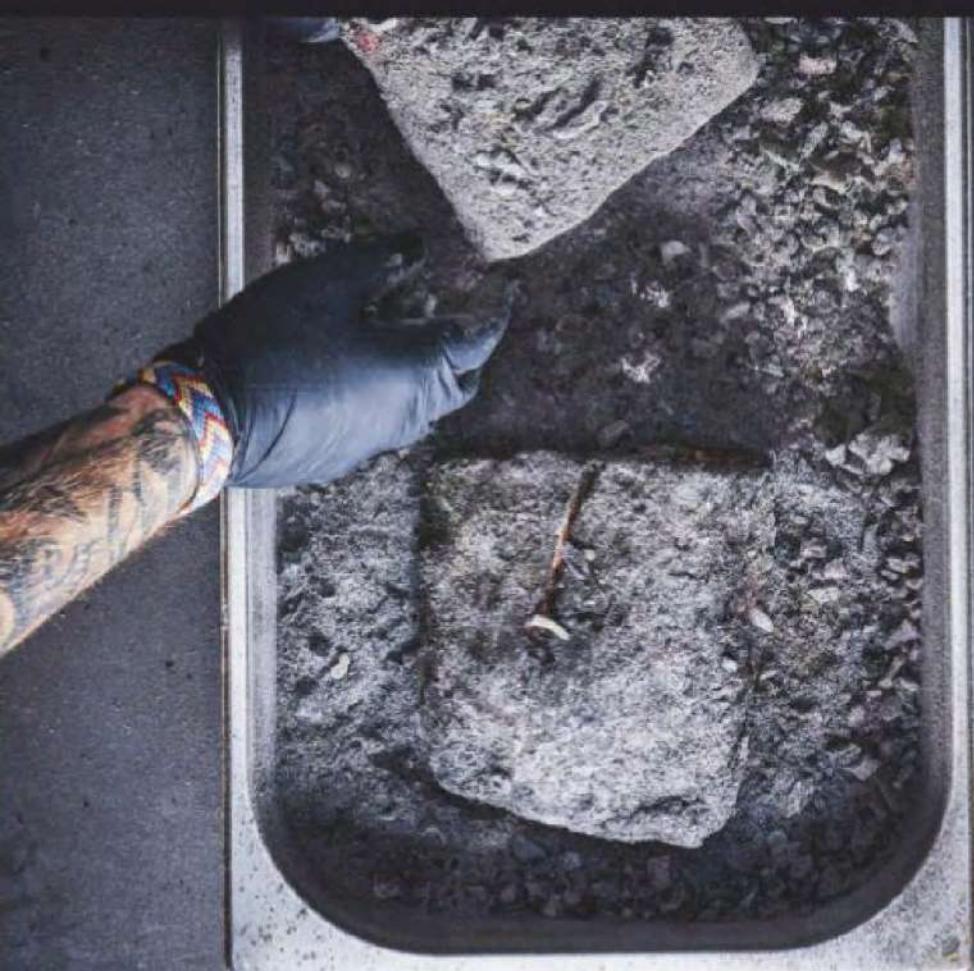
**Asche-Aging 1 & 2** – Es wird heiß, es wird staubig! Erster Schritt: eine große Menge Holzkohle muss zu Asche werden. Auf einer großen Feuerschale mit Lüftungslöchern funktioniert das besonders gut. Mit hoher Sauerstoffzufuhr kommt die Kohle rasch und heiß zum Glühen und viel feine weiße Asche entsteht. Aschehaufen auskühlen lassen. Dann kommt eine echte Dreckarbeit: Die Asche wird fein durchgesiebt. Noch vorhandene Stücke fein zerdrücken.

**3** – Fein gesiebte Asche als gleichmäßige Schicht in eine flache Edelstahlwanne (ein komplett mit Zeitungspapier ausgelegter

Karton tut es aber auch) verteilen. Entrecôte-Stück in zwei gleich große Stücke teilen und von allen Seiten in der Asche wälzen.

**4** – Für eine geschlossene und gut haftende Schicht die Asche zusätzlich mit den Händen ans Fleisch drücken.

**5** – Dann die Stücke komplett in die Asche „eingraben“. Im Asche-Sarkophag lagert das Fleisch nun bei etwa 1 Grad ca. 4 Wochen. Dabei bilden Asche und Feuchtigkeit auf der Fleischoberfläche eine schützende, aber luftdurchlässige Schicht, unter der das Fleisch perfekt reifen kann. Weiter geht's auf Seite 70.



4 5





#### **Schwarzes Gold**

Asche-Aged-Steaks müssen nur kurz auf den Grill

**Zubereitung** Für das Fleisch und die Gemüsebeilage Grill gegebenenfalls mit Plancha auf mittlere Temperatur (ca. 220 Grad) vorheizen. Das Asche-Aged-Fleisch vorsichtig aus der Asche heben und noch anhaftende Asche so gut wie möglich abklopfen oder mit Küchenpapier sacht abreiben. Paprika, Fenchel, Zucchini und Topinambur putzen, waschen und in

Scheiben bzw. Stücke schneiden. Zwiebeln in dicke Ringe schneiden. Knoblauchknolle halbieren. Vorbereitetes Gemüse, Thymian, bis auf 3 Stiele, 6 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Gemüse auf dem heißen Grill unter Wenden 8 – 10 Minuten grillen und garen. Fleisch in 3 – 4 cm dicke Steaks schneiden. »

# SETZEN SIE AUF DIESEN TOP-FOND!

Bei Bratensauce lohnt es sich, in erlesene Zutaten und Zeit zu investieren. So wird der Lammrücken in Whisky-Jus ein garantierter Erfolg. Diesen zelebriert man am besten in gemütlicher Runde mit guten Freunden und einem Gläschen LAPHROAIG.



## LAMMRÜCKEN MIT WHISKY-FOND

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

LAPHROAIG-WHISKY-JUS (ca. 1 l) 2,5 kg Lammknochen oder Rinderknochen, 8 EL Olivenöl, 300 g Zwiebeln, 250 g Möhren, 1 Pastinake, 1 Petersilienwurzel, 150 g Knollensellerie, 3 Knoblauchzehen (angedrückt), 1/2 Stange Lauch, ca. 3 l Wasser, 1 EL Tomatenmark, 6 EL neutrales Öl, 75 cl Rotwein (trocken und kräftig), 3 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, 2 Zweige Thymian, 5 Zweige Rosmarin, 2 EL Maisstärke, 75 ml kaltes Wasser, 5 cl Laphroaig Whisky, Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 200°C (Oberhitze) vorheizen, Knochen in einen Bräter geben, mit 8 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen

leicht anrösten.

2. Gemüse ungeschält in grobe Stücke schneiden. Bei Zwiebeln und Knoblauch die Schale nicht entfernen!

3. Gemüse ebenfalls in den Bräter geben und im Ofen ca. 45 Minuten goldbraun rösten. Mit 1 l kaltem Wasser auffüllen.

4. Tomatenmark und 6 EL Öl in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze anbraten. Den Gemüse-Knochen-Ansatz dazugeben und mit 75 cl Rotwein angießen. Mit kaltem Wasser bedecken, Gewürze und Kräuter hinzufügen und ca. 3 Stunden offen köcheln lassen. Immer wieder den Schaum mit einer Kelle abschöpfen und ggf. Wasser nachgießen.

5. Nach 3 Stunden Gemüse und Knochen aus dem Saucenansatz entfernen. Den Fond passieren.

6. Fond erneut in den Topf geben und bei mittlerer Hitze

auf ca. 1/3 einkochen. In einer Schüssel 2 EL Maisstärke und 75 ml kaltes Wasser glattziehen und anschließend die angerührte Stärke mit einem Schneebesen in die Jus einrühren. Die fertige Jus mit Rotwein, Laphroaig, Salz und Pfeffer abschmecken.

### ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE (PLUS CA. 4 STUNDEN GARZEIT)

Das komplette Rezept vom gebratenen Lammrücken mit wildem Brokkoli, confierten Kartoffeln und jungem Knoblauch finden Sie auf der Homepage von Kitchen Guerilla, die zusammen mit LAPHROAIG dieses köstliche Gericht kreiert haben.



LAPHROAIG steht für kompromisslosen Geschmack, der unter eingefleischten Whiskyfans auf der ganzen Welt geschätzt und geliebt wird. Seit über 200 Jahren wird der Single Malt Whisky mit intensiven Rauchnoten auf der idyllischen schottischen Insel Islay destilliert und harmoniert besonders gut mit aromatischem Fleisch.

Haben Sie vielleicht auch schon davon geträumt, Grundbesitzer auf einer Hebrideninsel zu sein? LAPHROAIG macht es möglich und möchte Ihnen ein Stück Land schenken! Alles, was Sie hier fürs Erste tun müssen: Registrieren Sie sich bei den FRIENDS OF LAPHROAIG. Fortan sind Sie Teil einer stets wachsenden Whiskyfan-Community und profitieren von zahlreichen Benefits wie exquisiten Kochboxen und sagenhaften Events.

Darauf sollten wir mit einem LAPHROAIG anstoßen – Sláinte!



## INSEL-FEELING FÜR DEN GAUMEN

Der „LAPHROAIG 10 Years Old“ ist ein echter Klassiker unter den Whiskys. Die Gerste wird hier traditionell über einem Torffeuer getrocknet und das schmeckt man. Neben intensiven Raucharomen kommen auch Anklänge von Seetang und eine überraschende Süße zum Tragen. 0,7 l, 40% Vol., ca. 40 Euro, laphroaig.com



DRINK SMART



**Außen dunkel, innen  
röstlich** Die Asche kann  
ruhig mitgegessen werden

Das fertig geröstete Gemüse und Knoblauch in eine Schüssel geben. Zitronensaft, 4 EL Öl, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Gemüse damit marinieren. Die Steaks mit übrigem Öl (4 EL) bestreichen und auf dem heißen Rost direkt 5 - 6 Minuten grillen, währenddessen einmal wenden. Fleisch vor dem Servieren an einem warmen Ort einige Minuten zugedeckt ruhen lassen. Übrigen

Thymian (3 Stiele) fein hacken. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Gemüse anrichten. Thymian überstreuen und alles servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 40 MINUTEN  
PLUS REIFEZEIT BIS ZU 4 WOCHEN

# BEEF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS

## ZUHAUSE SIND ALLER GUTEN DINGE DRY.

Weil dir wichtig ist, was du isst. Mit der neuen Generation der DRY AGER® Reifeschränke kannst du ganz einfach deine Lebensmittel veredeln.



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](http://www.dry-ager.com)  
Online bestellen unter:  
[www.beef.de/shop](http://www.beef.de/shop)

# DER IDEENSCHMIED

ÖSTERREICH → METZGER ROBERT BUCHBERGER TRAUT SICH,  
SEINEN BERUF GANZ NEU ZU DENKEN: MIT APP, INNOVATIVEN  
REZEPten – UND EINER TECHNO-ODE AN DAS FLEISCHHACKEN

FOTOS INGO PERTRAMER TEXT MARGHERITA BETTONI

Robert Buchberger, 41, führt im Pöllauer Tal in der Steiermark ein Familienimperium aus Schlachthof, Produktion und acht Verkaufsstätten



**W**enn es nach Robert Buchberger geht, kann man Wurst nicht nur essen, sondern auch hören. Sie klingt so: Das Schmatzen der Schweine mischt sich mit immer wiederkehrenden Schleifgeräuschen von Metzgermessern, der Sound des Fleischwolfs trifft auf Elektro-Beats und steigert sich zu einem irrwitzigen Tranchier-Techno.

Buchberger hat diese Geräusche mit einem Wiener Freund aufgenommen und sie auf Schallplatte pressen lassen. Das Resultat: Eine musikalische Darstellung der fünf Akte, die zu einer Wurst führen, vom lebenden Schwein über dessen Tod bis hin zum Füllen des Darms. Die Platte, so steht es auf dem Innencover, soll „eine Ode an das Fleischhacken und die Kunst des Wurstens“ sein. Sie steht aber gleichzeitig auch für den Geist ihres Schöpfers: Nur ein Kreativer wie Buchberger konnte auf die Idee kommen, eine Wurstplatte zu schaffen, die man auflegen kann. Dabei führt der Metzger seit 2010 das Traditionellste, was man sich vorstellen kann: einen Familienbetrieb im Pöllauer Tal, in der österreichischen Steiermark. Der 41-Jährige leitet einen eigenen Schlachthof, einen Produktionsbetrieb, acht Verkaufsstandorte und trägt die Verantwortung für rund 60 Angestellte. Wie passt das mit seinem kreativen Geist zusammen?

An einem Dienstagvormittag sitzt Buchberger in seinem Büro. Er trägt ein olivgrünes Cappy, den Schirm nach hinten gedreht, und eine eckige Brille. Er hat eher das Aussehen eines Hipsters als das eines Metzgers. „Mir ist wichtig, unseren Berufsstand noch hipper und cooler zu machen“, sagt er dann auch, wenn man ihn auf seinen Stil anspricht. „Ich gehe moderner mit der Metzgerei um – und das ist für die Zukunft des Berufs

wichtig.“ Den Betrieb cooler zu machen, das geht etwa durch die Wurstplatte. Buchberger nutzt sie als Visitenkarte, wenn er sich neuen Kunden und vor allem Spitzenköchen vorstellt: „So wissen sie gleich, dass ich einen anderen Zugang zum Thema Fleisch habe.“ Das geht aber auch durch eine eigene Metzgerei-App, in der Kunden Informationen über das Fleisch oder Rezeptideen finden. Das scheint zu fruchten: Hatte Buchberger wie viele andere Metzger in Österreich früher Schwierigkeiten, Lehrlinge zu finden, so bildet er momentan vier Nachwuchskräfte aus.

Auch Buchberger hat den Beruf hier, bei seiner Familie, gelernt. Buchbergers Großvater hat den Familienbetrieb im Jahr 1946 gegründet, damals ein kleiner Laden im Dorf Pöllau, zu dem die Bauern ihre Tiere zu Fuß zur Schlachtung brachten. In den 1970ern übernahm Robert Buchberger Senior, Buchbergers Vater, den Betrieb. Buchberger selbst wuchs im selben Haus auf, in dem sich auch die Metzgerei befand. Schon mit sechs Jahren hatte er seine eigene Schürze, mal schrubbte er den Boden, mal half er beim Wursten. Nach einer dreijährigen Wirtschaftsausbildung an einer Handelschule absolvierte er seine Metzgerlehre. Buchberger entschied sich bewusst dafür, bei seiner Familie zu bleiben. Zu der Metzgerei der Buchbergers gehörte nämlich schon immer ein eigener Schlachthof. Und so konnte er dort alle Schritte des Handwerks lernen – vom Schlachten bis zur Verarbeitung.

### BEI SEINER ERSTEN MEISTERPRÜFUNG FIEL ER NOCH DURCH...

Trotzdem war der Einstieg in den Job alles andere als einfach: 2002 fiel der damals 22-Jährige durch die Meisterprüfung. Die Argumentation der Kommission: Er habe zwar alles richtig gemacht, sei aber zu jung und unerfahren. Mit einer solchen Begründung konnte Buch-

# BUCHBERGER WILL DEN BERUF DES METZGERS COOL MACHEN

berger wenig anfangen. Hätte er ein Schwein falsch zerlegt, hätte er gewusst, woran er arbeiten muss. Aber was macht man, wenn man durchfällt, weil die Prüfer meinen, man sei einfach zu jung? „Das war einer der größten Tiefschläge meiner Karriere“, erinnert sich der Metzger. „Aber ich habe gedacht: Jetzt zeige ich es denen so richtig.“ Er arbeitete hart, perfektionierte seine Handgriffe und absolvierte ein halbes Jahr später erfolgreich die Prüfung.

Per Video-Streaming zeigt Buchberger die Orte, an denen seine Karriere begonnen hat. Er führt durch den kleinen Schlachthof, dann durch die Produktionsräume, wo seine Angestellten gerade Fleisch zerlegen und Würste produzieren. Den Produktionsbetrieb haben Buchberger und sein Vater 2005 gleich neben dem Schlachthof bauen lassen. Die Idee: den gesamten Produktionsprozess in den eigenen Händen zu haben. „Von der einen Seite sollte das lebende Tier reinkommen, auf der anderen die fertige Wurst rausgehen“, erklärt »

Coole Baseballcap, coole Brille, coole Ideen: Der gelernte Metzger Robert Buchberger sagt, er gehe seinen Beruf moderner an – sieht so aus



Buchberger am Räucherofen: Die Wurst- und Fleischproduktion liegt direkt neben dem Schlachthof seines Betriebs. Alles geht Hand in Hand



Eine gefragte Spezialität des Hauses: steirisches „Gsölchtes“, kurz „Gsöchtes“, erst gepökeltes, dann heiß geräuchertes Schweinefleisch



**ROBERT BUCHBERGER:  
BUCHBERGER FLEISCHHACKER**

**ADRESSE** MITTELGASSE 39,  
8225 PÖLLAU, ÖSTERREICH

**KONTAKT** +43/3335-2317  
ODER [OFFICE@BUCHBERGER.CO.AT](mailto:OFFICE@BUCHBERGER.CO.AT)

**MEHR INFOS** [BUCHBERGER.CO.AT](http://BUCHBERGER.CO.AT)

Mehrmals im Jahr besuchen Vater und Sohn Buchberger sämtliche Bauernhöfe, von denen sie ihr Schlachtvieh beziehen



Buchberger. Auf dem Papier eine sehr gute Idee. Doch sie hat einen Haken: „Ein Metzger bietet in Österreich in der Regel rund 200 Wurstprodukte an, plus das ganze Fleisch. Und die mussten wir für nur eine einzige Verkaufsstelle anfertigen“, so Buchberger. Viel Arbeit, die nicht mit viel Gewinn verbunden war. Die Lösung: Noch im selben Jahr eröffnete Buchberger eine zweite Filiale. Sechs weitere sind bis heute hinzugekommen. „Wir produzieren und verkaufen mehr und sind dadurch noch frischer geworden“, sagt Buchberger. Wurde früher nur zweimal die Woche gewurstet, geschieht das heute jeden Tag.

Vor der Hauptfiliale im Dorf Pöllau stellt sich Buchberger neben einen Pappaufsteller seiner selbst. „Wenn man schon selber nicht überall gleichzeitig sein kann...“, sagt er und lacht. Im Laden bedient seine Mutter Maria gerade eine Kundin. Hinter der Glastheke liegt die Frischware. Was sofort auffällt, ist die

Vielfalt. Dunkelbraune Pöllauer Rohwürstel, geräuchert und luftgetrocknet, die Pöllauer Ruckwurst, die eigentlich keine Wurst ist, sondern ein luftgetrockneter Rohschinken, und dann noch fingerdicke, längliche Cabanossis, Käsekrainer, Bratwürste...

Bei seinem Sortiment mischt Buchberger Tradition mit Kreativität – wie überall in seinem Betrieb. Es ist fast so, als wären die beiden Elemente für ihn unzertrennlich: Innovation funktioniert dann am besten, wenn man das traditionelle Handwerk beherrscht. Und so greift der Metzger grundsätzlich auf Rezepte und Handwerkstechniken zurück, die bereits sein Großvater Mitte des vergangenen Jahrhunderts eingesetzt hat. Dazu zählt zum Beispiel die Methode des Warmbräters. Dafür wird das Fleisch im noch schlachtwarmen Zustand zerlegt und kommt möglichst schnell in den Cutter. Hinzu werden nur Eis, Salz und Knoblauch gegeben. Der Vorteil: Durch

## TRADITION UND INNOVATION GEHÖREN FÜR BUCHBERGER ZUSAMMEN



das Warmbräten spart man sich die Zusatzstoffe. Die Fleischbindung entsteht auf natürlicher Art. Eines der Lieblingsprodukte von Robert Buchbergers Kundenschaft wird auf diese Weise produziert: der Leberkäse. Der hat einen hohen Anteil an Rindfleisch und bekommt durch das Warmbräten einen kräftigeren Geschmack und gleichzeitig deutlich mehr Flauschigkeit.

Buchberger wäre seiner kreativen Lust aber nicht treu geblieben, wenn er selbst bei einem solch traditionellen Produkt wie Leberkäse nicht innovativ vorgegangen wäre. Und so hat der Metzger vor rund 13 Jahren den Hirschbirn-Leberkäse erfunden. Die Hirschbirne, zu Deutsch Herbstbirne, ist eine typische Sorte aus dem Pöllauer Tal, die erst im Oktober geerntet wird. Bei einer Joggingrunde kam der Metzger auf die Idee, sie in seinem Leberkäse zu verarbeiten. Dafür nutzt er gedörrte Hirschbirnen. Das Ergebnis: Das Fleisch hat einen et-

was süßlicheren Geschmack, der sich gut mit Senf kombinieren lässt. „Mit dem Hirschbirn-Leberkäse habe ich es geschafft, zwei traditionelle Produkte aus unserer Region zu verschmelzen“, sagt Buchberger.

### SEINE HEIMAT IST FÜR BUCHBERGER EIN LEBENSMITTELPARADIES

Im Gespräch mit dem Metzgermeister spürt man die innige Verbindung, die er zu seiner Heimat hat. Das Pöllauer Tal erstreckt sich über bewaldete Hügel im Osten der Steiermark und ist Standort unterschiedlichster Produzenten: Obstbauern, Winzer, Brenner, Imker. „Ich lebe in einem Lebensmittelparadies“, sagt Buchberger. Und natürlich gehören zu einem Paradies auch Tierhalter. Alle Produzenten, bei denen er seine Tiere bezieht, leben im Umkreis von 20 Kilometern um den Schlachthof, sowohl

Bio- als auch konventionelle Bauern. Mehrmals im Jahr besuchen die Buchbergers die Höfe. „Wenn man das Tier lebend kennt, kann man besser einschätzen, wie das Fleisch nach der Schlachtung schmecken wird“, sagt der Metzger. Dabei legt er auf einen weiteren Aspekt Wert: Der Mitarbeiter, der ein Tier schlachtet, soll derselbe sein, der es abgeholt hat: „So weiß er, ob das Tier beim Transport gestresst war und kann entsprechend handeln.“ Die Qualität des Fleisches könne man schon im Schlachthof beeinflussen.

Fleisch und Qualität: Buchberger verfolgt dieses Thema mit Leidenschaft. Dazu passt die Liebe zum Grillen, zu der er 2010 fand. Neulich hat er ein Stück Porchetta mit Pesto eingerieben und vier Stunden gegrillt. „Das war so weich“, schwärmt er. Porchetta mit Pesto - das hat nicht unbedingt Tradition, ist aber zweifelsohne ein weiterer kreativer Einfall von Robert Buchberger.

# ENTWEDER...

... SICH SELBST FREUEN

**BEEF!**  
MÄNNER KOCHEN ANDERS

DIP, DIP, HURRA!  
Saucen mit Chili, Bier,  
Whiskey – das knallt!

In 9 Würsten um die Welt  
VON ENGLAND BIS ASIEN  
BRUTZLER  
GIGANT-BRÄTERI

Halleluja, ein  
Lammkarree!  
Ostern für Männer:  
Wir servieren ein  
himmlisches Menü  
mit Koteletts

6x SELBST LESEN  
NUR 72,-€\*

+

**IHR SEID REIF!**  
Grillen ohne Grenzen: Wir gönnen uns in Asche gereifte  
Steaks – und dazu Rollbraten, Filet und Haxe vom Kalb

**MESSER-SET  
„NARA & OSAKA“**

6 AUSGABEN BEEF! IM ABO SELBST LESEN + MESSER-SET „NARA & OSAKA“.  
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) zzgl. einmalig 1,- € 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



**6x**  
VERSCHENKEN  
**NUR 72,-€\***



**GUT  
VERPACKT**



**IM GESCHIRRHANDTUCH  
ZUM ÜBERREICHEN**

**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, BESTELLNUMMER: 183 9181

VIER GEWINNT

**DAS  
ECKIGE  
MUSS  
INS RUNDE**



← Aufklappen und loslegen!



Ostern wird lammtastisch: Zitronenscheiben und Salbeiblätter machen aus dem Karree des Jungschafs einen fein-würzigen Grillgenuss. Sie werden im Viereck springen vor Begeisterung!



## CRUNCHY SPINATSALAT

REZEPT AUF SEITE 98

## DAS IST DIE QUADRATUR DES FLEISCHES!

## CRUSHED POTATOES

REZEPT AUF SEITE 90



## EIGELB UND EIWEISS

VERFEINERN DIE CRUSHED  
POTATOES (SIEHE UNTER)

## LAMMKARREE MIT SALBEI UND ZITRONE

REZEPT AUF SEITE 96

→ Das Karree vom Lamm wird auch Krone genannt – wegen seiner markanten Kotelettknochen. Und unser Cut verdient diesen Titel ganz besonders: Nicht nur, dass er von zarten irischen Lämmern stammt, er wurde per Dry Aging auch noch extra schmackhaft gereift. Dry-Aged-Lammkarree, ca. 46 Euro für das Kilo, [frischeparadies-shop.de](http://frischeparadies-shop.de)



→ Der Frühling ist auf unserem Esstisch ausgebrochen: Neben dem klassischen Osterlamm kommen saftiger Rhabarber und frische Kräuter auf die Teller. Saisonale Küche schmeckt – und rockt!

## BACON-MÖHREN MIT KARDAMOM

REZEPT AUF SEITE 94



**RHABARBER-  
SALSA MIT  
ESTRAGON**

REZEPT AUF SEITE 92

**JOGHURT MIT  
GRILLZITRONE**

REZEPT AUF SEITE 92

## CRUSHED POTATOES MIT PESTO

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg kleine festkochende Kartoffeln

Salz

3 Eier

½ Bund Petersilie

2 Stiele Estragon

½ Bund Basilikum

½ Bund Kerbel

1 Bund Schnittlauch

2 Knoblauchzehen

100 ml Olivenöl

Pfeffer

2 EL Pflanzenöl zum Bestreichen

4 EL Röstzwiebeln (aus der Packung)

**1** Kartoffeln waschen und in Schale in Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen.

**2** Grill auf mittlere Temperatur vorheizen. Eier ca. 8 Minuten fest kochen. Danach kalt abschrecken und pellen. Eier halbieren und Eiweiße und Eigelbe getrennt fein hacken.

**3** Die Blätter von den Kräutern abzupfen, Kräuter grob schneiden. Kräuter, Knoblauch und Olivenöl fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß unter das Kräuter-Pesto rühren.

**4** Kartoffeln etwas flach drücken, mit Öl bestreichen. Auf dem Grillrost oder einer Plancha 6 – 8 Minuten grillen. Zwischendurch öfter wenden.

**5** Kartoffeln mit Salz würzen, jeweils etwas Kräuterpesto daraufgeben und mit gehacktem Eigelb und Röstzwiebeln anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE





→ Wer Kartoffeln liebt, der zerdrückt sie. Die ganzen Knollen werden dazu mit Schale gekocht, danach gepresst und für rund acht Minuten gegrillt. Vervollkommen werden die Crushed Potatoes mit Kräuter-Pesto u.a. aus Estragon und Basilikum, fein gehackten Eigelben und Rösti-Zwiebeln. Dolle Knolle!

## RHABARBER-SALSA MIT ESTRAGON

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g zarter Rhabarber  
1 Zwiebel  
3 EL flüssiger Honig  
1 EL Senfkörner  
2 Stiele Estragon  
3 EL Olivenöl  
1 TL Worcestershiresauce  
Salz  
Pfeffer

**1** Rhabarber putzen, nach Belieben die äußere Schale der Stangen fein abziehen. Rhabarber in Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Honig in einem Topf sacht erhitzen.

Zwiebelwürfel und Senfkörner darin kurz andünsten. Rhabarber zugeben und alles bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten offen dünsten, bis die entstandene Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Zwischendurch vorsichtig durchrühren.

**2** Inzwischen die Estragonblätter von den Stielen abzupfen und hacken. Olivenöl und Worcestershiresauce unter den Rhabarber rühren. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Estragon bestreut anrichten. Schmeckt warm oder ausgekühlt serviert.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 25 MINUTEN

PLUS GGF. AUSKÜHLZEIT

## JOGHURT-DIP MIT GRILLZITRONE UND PIMENT

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Bio-Zitrone  
10 Pimentkörner  
4 Stiele Minze  
500 g Joghurt nach griechischer Art (10 % Fett)  
2 EL flüssiger Honig  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Olivenöl

**1** Zitrone halbieren und mit den Schnittflächen auf dem heißen Grillrost bei direkter starker Hitze 6 – 8 Minuten grillen. Zitronenhälften gelegentlich wenden. Zitronenhälften dann auskühlen lassen.

**2** Piment im Mörser grob zerstoßen. Minzblätter abzupfen. Zitronenhälften auspressen. Joghurt, Zitronensaft und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt in eine Schale geben, mit Olivenöl beträufeln. Piment und Minze überstreuen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 15 MINUTEN

PLUS AUSKÜHLZEIT 30 MINUTEN





## JUICY BACON-MÖHREN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

12 zarte Möhren mit Grün  
1 Stück frischer Ingwer (ca. 20 g)  
2 Knoblauchzehen  
5 Kardamomkapseln  
500 ml Gemüsebrühe  
2 Stück Sternanis  
2 Lorbeerblätter  
5 Pimentkörner  
12 Scheiben Frühstücksspeck  
etwas Pflanzenöl zum Bestreichen  
Salz  
Pfeffer

### AUSSERDEM kleine Holzspieße

**1** Möhren putzen, dabei etwas zartes Grün daran belassen. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch in Scheiben schneiden. Kardamomkapseln andrücken. Mit Brühe, Knoblauch, Ingwer, Sternanis, Lorbeer, Piment und Möhren in eine große Pfanne geben. Zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. In der Pfanne auskühlen lassen.

**2** Holzspieße eventuell kurz in Wasser einweichen. Möhren abtropfen lassen und halbieren. Speckscheiben längs halbieren. Möhren mit dem Speck umwickeln, mit Holzspießen fixieren.

**3** Speckmöhren mit Öl bestreichen, auf dem heißen Grill unter Wenden 6 - 8 Minuten direkt grillen. Zum Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

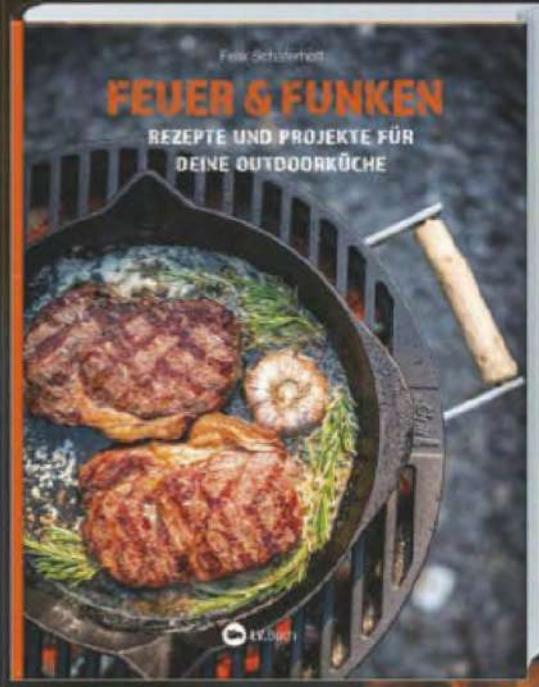
**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 50 MINUTEN

→ Das aromatische Lammfleisch kann geschmackskräftige Begleiter vertragen. Die ganzen Karotten köcheln in einer würzigen Brühe u. a. mit Ingwer und Knoblauch, bevor sie mit Speck umwickelt und gegrillt werden. Die könnten wir jeden Tag mümmeln!





**Knisternde Flammen,  
heiße Glut und  
aromatischer Rauch!**



## **FEUER & FUNKEN**

Rezepte und Projekte für Deine  
Outdoor-Küche

Ein Tag, an dem gegrillt wird, ist ein guter Tag! Zuerst den Grillplatz oder den Smoker selbst bauen, als nächstes Grill-Accessoires wie ein magnetisches Messerbrett anfertigen und dann ist es allerhöchste Zeit, den Grill anzuheizen! Bierhuhn, Pulled Pork, Burger mit Guacamole, Dönerspieß, Flammlachs oder gegrillter Spargel – was darf es sein?

In „Feuer und Funken“ präsentiert der Foodblogger Felix Schäferhoff 65 köstliche Rezepte und 8 DIY-Projekte.

29,00 € | ISBN 978-3-7843-5706-5

**Jetzt bestellen unter**  
[www.buchweltshop.de](http://www.buchweltshop.de)



**LV.Buch**

Landwirtschaftsverlag GmbH,  
Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster Hiltrup



## LAMMKARREE MIT SALBEI UND ZITRONE

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg Lammkarree mit Fettdeckel

1 TL schwarze Pfefferkörner

5 Knoblauchzehen

1 TL körniger Senf

1 TL feiner Senf

2 TL edelsüßes Paprikapulver

Salz

1 Bund Salbei

1 Bio-Zitrone

AUSSERDEM Küchengarn

**1** Grill für indirektes Grillen auf ca. 180 Grad vorheizen. Mit einem scharfen Messer den unteren Fettdeckel und die Sehnen vom Fleisch entfernen. Den oberen Fettdeckel kreuzweise fein einschneiden. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Knoblauch durchpressen. Knoblauch, beide Senfarten, Paprikapulver und Pfeffer verrühren.

**2** Das Küchengarn eventuell in Wasser einweichen. Lammkarree mit Salz würzen und die Würzmasse auf dem Fleisch verteilen. Salbeiblätter von den Stielen zupfen und das Fleisch damit belegen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Zitronenscheiben auf dem Salbei verteilen, andrücken. Den Belag mit Küchengarn fixieren.

**3** Das Lammkarree mit der belegten Seite nach oben im Grill indirekt geschlossen 15 – 20 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 58 Grad medium garen.

**4** Anschließend das Fleisch an einem warmen Ort etwa 10 Minuten ruhen lassen. Karree aufschneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 50 MINUTEN



#### Krone der Schöpfung

Das Karree ist das zarteste Stück des Lamms. Es wird aus dem hinteren Rücken geschnitten – mit Knochen. Nach dem Grillen lässt es sich dann in Koteletts teilen

## LAMM-PROGRAMM



**1** Oberen Fettdeckel mit einem sehr scharfen spitzen Messer kreuzweise fein ein-, aber nicht ganz durchschneiden. So tritt schmelzendes Fett rasch aus und lässt die Schicht optimal knusprig garen.

**2** Nur das freigelegte Fleisch mit der Würzpaste bestreichen, die Fettschicht darüber soll die volle Hitze des Grills abbekommen.

**3** Salbei und Zitronenscheiben aromatisieren die Fleischauflage. Zusatzeffekt: Die Schicht schützt das magere Rückenfleisch vor direkter Hitze, so kann das tolle Fleisch nur herrlich saftig und extra zart garen.



## CRUNCHY SPINAT-KRÄUTER-SALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 3 rote Zwiebeln
- 3 El flüssiger Honig
- 3 El Himbeeressig
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Tl Worcestershiresauce
- Salz, Pfeffer
- 1 El feiner Senf
- 1 El körniger Senf
- 3 El Apfelessig
- 3 El Olivenöl
- 200 g Babyleaf-Spinat
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Stiele Dill
- ½ Bund Petersilie
- 4 Stiele Minze
- 1 Bund Estragon
- 100 g gesalzene Kartoffelchips

**1** Zwiebeln grob würfeln. 1 El Honig, Himbeeressig, Lorbeer und Zwiebeln in einen Topf geben. Einmal kräftig aufkochen, vom Herd ziehen. Mit 1 Tl Worcestershiresauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Rest Honig (2 El), Rest Worcestershiresauce (1 Tl), beide Senfsorten, Apfelessig und Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schnittlauch fein schneiden, restliche Kräuterblätter abzupfen. Spinat, Kräuter und Dressing in einer Schüssel vermengen. Zwiebeln und Chips überstreuen. Nochmals vorsichtig vermengen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 25 MINUTEN

## BEEF! REDAKTION

**POSTANSCHRIFT** Redaktion BEEF!, Brillefach 23, 20444 Hamburg, Tel. 040-37 03 75 23, Fax 040-37 03 56 86, E-Mail [BEEF@guj.de](mailto:BEEF@guj.de), Internet [beef.de](http://beef.de)

**SITZ DER REDAKTION** Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

**CHEFREDAKTEUR UND PUBLISHER** Jan Spielhagen

**REDAKTIONSLITUNG, PHOTO DIRECTOR** Monique Dressel

**CREATIVE DIRECTOR** Elisabeth Herzl

**ARTDIREKTION** Katharina Mechow

**GRAFIK** Almut Jahn

**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 Betttoni, Ferdinand Dyck, Ludwig Maurer, Susanne Raht, Andrzej Rybak

**BLUEBERRY FOOD STUDIOS** Foto: Florian Bonanni, Tobias Pankratz; 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 Grüngreiff

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

**VERANTWORTLICH FÜR BEEF.DE** G+J Medien 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 Anzeigenpart: Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Es gilt die gültige Preistabelle. Infos hierzu unter [ad-alliance.de](http://ad-alliance.de)  
Beef! ISSN 1869-0467

eat-the-world ist ein Unternehmen von Gruner + Jahr Deutschland  
Copyright (c) 2022 für alle Beiträge, soweit nicht anders angegeben, bei  
G+J Deutschland 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.

 Gruner + Jahr Deutschland GmbH,  
Druck- und Verlagshaus Hamburg

## BEEF! ANZEIGEN

Informationen zu Anzeigenschaltungen unter [ad-alliance.de/beef](http://ad-alliance.de/beef)

## BEEF! ABBONNEMENT

**ABBONNEMENT DEUTSCHLAND** BEEF! Abo-Service, 20080 Hamburg, Jahrespreis 72€ inkl. MwSt. u. frei Haus

**ABO-KUNDENSERVICE** 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](mailto:abo-service@guj.de), Internet [beef.de](http://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](mailto: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](http://beef.de), per E-Mail unter [heft-service@guj.de](mailto: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](mailto:fachhaendler@beef.de)



### DEUTSCHLAND

**Fleischerei & Partyservice**  
**Danilo Dubau GmbH**

Sentftenberger Straße 21  
02977 Hoyerswerda

**Café Maitre GmbH**

Karl-Liebknecht-Straße 62  
04275 Leipzig

**Delikatessen Discounter/ nah und gut**

Güntzelstraße 40  
10717 Berlin

[essenwieimrestaurant.de](http://essenwieimrestaurant.de)

**Horst Bahlmann GmbH**

Brunsbütteler  
Damm 68/70  
13581 Berlin

**Beisser GmbH & Co. KG**

Eppendorfer Baum 4  
20249 Hamburg

[beisser-hamburg.de](http://beisser-hamburg.de)

**Ulrich Stapff**

Geflügelhandels-GmbH  
Rondeel 4  
22926 Ahrensburg

**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](http://grillforum-valentin.de)

**Feinkost Metzgerei**

Stephan GmbH  
Rinderbachstraße 7

55218 Ingelheim

**Landmetzgerei**

Dobroschke GmbH

Rheinhessenstraße 50  
55411 Bingen

**Niesmann Caravanning**

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](http://truffner.de)

**Der Holzapfel**

Bahnhofstraße 1

72116 Mössingen

**cooking concept**

Lindenstraße 31-33

72764 Reutlingen

**Metzgerei Weingärtner**

Holzheimer Straße 10

73054 Eistingen/Fils

**GrillGott GmbH**

Seestraße 5/1

74232 Abstatt

[grillgott.com](http://grillgott.com)

**Gartenwelt Bumb GmbH**

Windeckstraße 8  
76135 Karlsruhe

**PROHOGA Ortenau**

GmbH & Co. KG

Gewerbestraße 11

77749 Hohberg

**Prohoga GmbH & Co. KG**

Salinenstraße 56  
78054 Villingen-Schwenningen

**Kaltenbach GmbH**

Brandhof 12

79227 Schallstadt

**FrischeParadies KG**

Zenettistraße 10

80337 München

**Target Plus**

Muthmannstraße 1

80939 München

**lebensart... alles Küche**

**Marcus Fußstetter**

Kirchhofplatz 9

83512 Wasserburg am Inn

[fussstetterkueche.de](http://fussstetterkueche.de)

**Walter Wiedemann**

**Fleischereibedarfs**

GmbH & Co. KG

Proviantbachstraße 3

86153 Augsburg

[wiedemann-augsburg.de](http://wiedemann-augsburg.de)

**Metzgerei Peter Happacher**

Gentnerstraße 79

86161 Augsburg

[metzgerei-happacher.com](http://metzgerei-happacher.com)

**Metzgerei Settele GbR**

Haferstraße 2

86179 Augsburg

**Grill-Master-Chief**

Wellenburg 10

86199 Augsburg/Wellenburg

[grillmasterchief.de](http://grillmasterchief.de)

**Metzgerei Maischberger**

Angerstraße 1

**EIN MANN & SEINE KÜCHE:  
SERIE, TEIL 57**

# DER BBQ-BUDDHA

DEM HIMMEL SO NAH: AUF EINER 45-QUADRAT-METER-DACHTERRASSE HAT SICH KÜCHEN-MEISTER KLAUS UNKELBACH AUS KÖLN SEIN EIGENES GRILL-NIRVANA EINGERICHTET – MIT NICHT WENIGER ALS VIER GRILLS



1



2

**1** Wir sind dann mal draußen, denn dort warten die Steaks: Auf der Dachterrasse von Klaus Unkelbach in Köln brutzelt das Tomahawk auf einem Holzkohlegrill von Weber **2** Währenddessen bleibt die Küche drinnen kalt. Die zahlreichen über dem Herd hängenden Helferlein kommen ein anderes Mal zum Einsatz



3 Grills, so weit das Auge reicht. Klaus Unkelbach in seinem 45-Quadratmeter-Männerparadies, umgeben von seinen Liebsten: Zu seiner Linken steht ein Broil King Signet. Zur Rechten wartet ein zweiter Gasgrill nur für die Beilagen, daneben ein Oberhitzegrill und im Hintergrund ein Holzkohlegrill von Weber

FOTOS STUDIO STEVE TEXT DANIEL RAMM

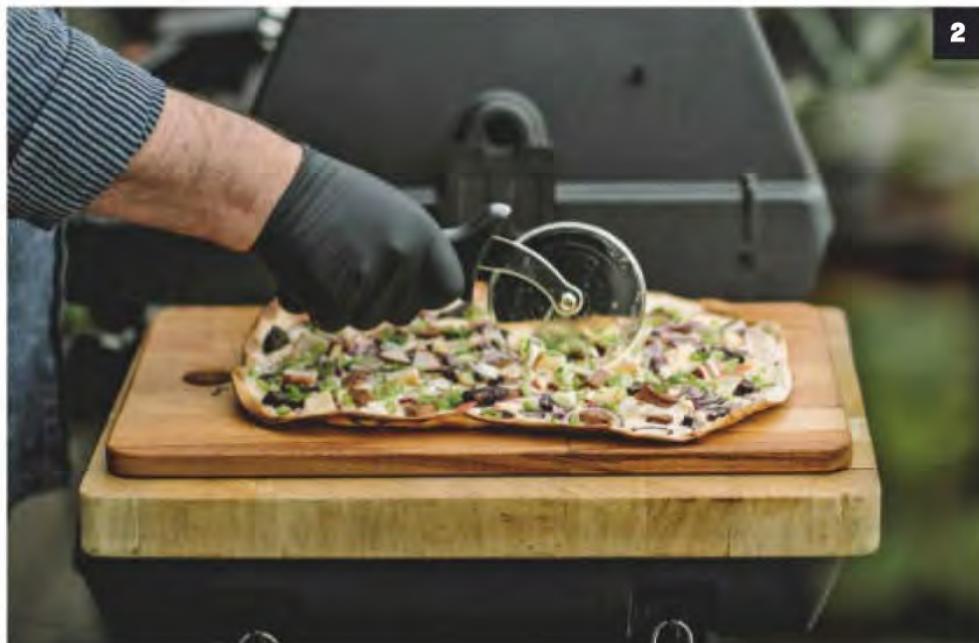
**F**ließende Bewegungen, kein Handgriff zu viel, das Timing stimmt, jeder Ablauf sitzt mit traumwandlerischer Sicherheit. Wenn Klaus Unkelbach auf seiner weitläufigen Dachterrasse mit vier Grills gleichzeitig hantiert, hat er etwas von einem seit Jahrzehnten geübten Tai-Chi-Meister, ein konzentriertes Karate Kid im Körper eines kapitalen Kölners. Der Mann weiß sehr genau, was er tut, und er wirkt dabei, als könnte ihn nichts aus der Ruhe bringen. Selbst wenn im nächsten Moment ein Orkan durch sein 45-Quadratmeter-Männerparadies im vierten Stock eines Neubaus in Köln-Merheim fegen sollte: Klaus Unkelbach bliebe sicher stehen. Ein Fels am Grillrost.

„Das musste ich aber auch erst mal lernen: beim Grillen gelassen zu bleiben“, sagt Unkelbach mit leiser, fester Stimme. „Früher bedeutete Grillen oft, auf einem zu kleinen, zu wackeligen, zu heißen Holzkohlegrill möglichst viel Fleisch verbrennen zu lassen! Doch wenn man die Geschwindigkeit rausnimmt, wenn man sich Gedanken darüber macht, was man da genau tut, warum man Steaks anbrät oder wieso die Lammkeule ausgerechnet bei 150 Grad Deckeltemperatur garen soll, dann wird Grillen plötzlich viel befriedigender. Erst dann macht es wirklich Freude!“ Selbstverständlich sagt ein Mann, der weise handelt, auch lauter weise Sachen. Grillen, der Zen-

Buddhismus für wahre Kerle: Wer braucht Yoga, wenn er auch beim Fleischwenden entspannen kann?

„Diese Entschleunigung will ich auch an die Menschen weiterreichen“, erklärt Unkelbach, während er ganz nebenbei Steaks auf den Grill legt. Seit fünf Jahren gibt der ausgebildete Küchenmeister mit mehr als 38 Jahren Berufserfahrung Grill- und Kochkurse in und um Köln, auch bei Santos Grills, dem Eldorado aller BBQ-Freunde am Rhein. Früher hat Unkelbach für die Reichen und die Mächtigen gekocht – in Fünf-Sterne-Hotels oder im „Grandhotel Petersberg“, dem legendären Gästehaus einstiger Bundesregierungen in Königswinter bei Bonn.

„Als sogenannter Gardemanger habe ich riesige, opulente Buffets angerichtet. Ich habe für Bill Clinton oder Queen Elisabeth gearbeitet. Für Michail Gorbatschow habe ich sogar mal lauter kleine rote Sterne aus Paprika geschnitzt“, erinnert sich Unkelbach. Doch deutlich mehr Spaß hat er heute bei seinen Grillkursen: „Das ist Rock 'n' Roll! Da entwickelt sich jedes Mal wieder eine ganz eigene, ganz besondere Dynamik mit den Gästen. Am Ende haben wirklich alle einen schönen Abend. Dafür sorge ich schon – und dafür, dass jeder satt wird, selbstverständlich auch.“ Sagt er's und platziert einen mit Limetten gespickten Lachs mitsamt Holzbrettchen mittig auf dem Grillrost. Hunger dürfte bei Unkelbachs Menü aus rheinischem »

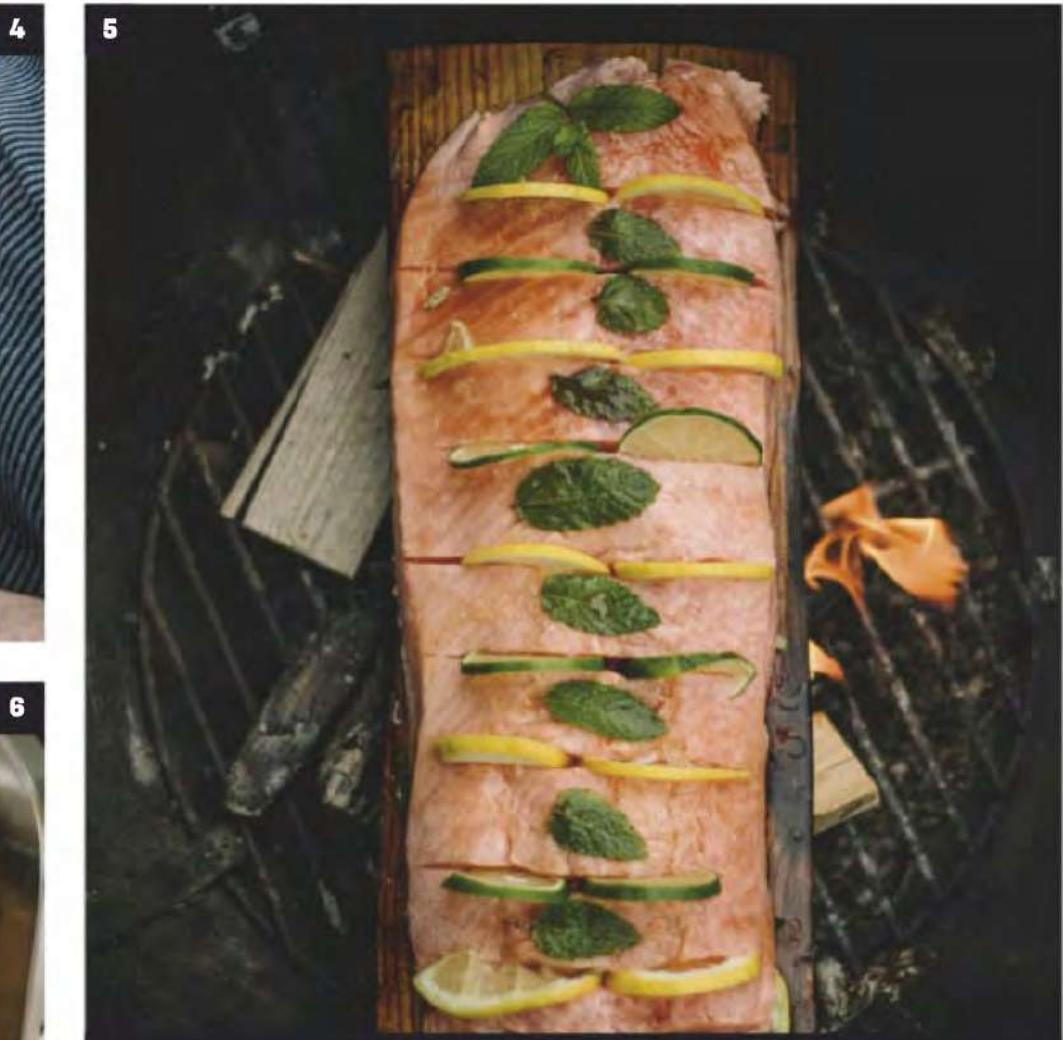


Flammkuchen mit Blutwurst, Caipirinha-Lachs von der Planke mit gegrillten Salatherzen, Tomahawk-Steaks mit Blattspinat und Süßkartoffel-Bruschetta und abschließendem Kirsch-Crumble mit Pfirsicheis auch heute kaum aufkommen.

**A**ber mit welchen Geräten arbeitet ein Profi wie Unkelbach eigentlich? „Den Mittelpunkt bildet ein sehr schöner Broil King Signet, kanadisches Modell, älteres Baujahr, etwas bulliger in der Form, Grillwanne, Deckel, alles aus komplettem Alu-Guss. Wirklich hervorragend, was die Hitzespeicherung angeht. Dreimal 3,8 Kilowatt auf relativ kleinem Raum. Da ist schon mächtig Gas unter der Haube!“, schwärmt Unkelbach. Und sonst? „Den Weber habe ich angeheiratet. Der Vater aller Holzkohle-Kugelgrills! Da lässt sich nicht viel mehr zu sagen, der Prototyp eben! Außerdem besitze ich einen Oberhitze- beziehungsweise Hochtemperaturgrill. Meinen zweiten Gasgrill habe ich vor Längerem mal im Internet entdeckt. Ein No-Name-Produkt, ich habe den Kauf schnell bereut: Die Leistung reicht nicht, die Roste taugen nicht viel. Das ist mittlerweile mein Beilagengrill. Für Bratkartoffeln ist er okay! Aber damals wollte ich partout keine 1000 Euro für einen Grill ausgeben. Mittlerweile habe ich begriffen: Ein vernünftiger Markengrill kostet nun einmal zwischen 600 und 1400 Euro – und eine solche Investition lohnt sich auch!“

Selbstredend hat ein gestandener BBQ-Buddha auch auf diesem Gebiet längst Lebenserfahrungen gesammelt und Erkenntnisse gewonnen, sogar so viele, dass Unkelbach heute auch als Grillverkäufer arbeitet. Und wovon träumt ein Profihändler? „Von einem traditionellen Old School Barrel Smoker, einem Joe's BBQ Smoker!“, schießt es aus Klaus Unkelbach hervor. „Ich bin schon drauf und dran. Dann hätte ich auf meiner Terrasse annähernd das gesamte Spektrum des Grills abgebildet.“

Aber fehlt da nicht noch ein digitaler Grill? „Mein Kopf sagt: schon lässig, wenn man vom Esstisch aus per App die Temperatur des Grills regeln kann. Ich müsste nicht mal aufstehen. Mein Herz fragt allerdings: Aber will man nicht auch dabei sein, vor seinem Grill stehen und das Ganze fühlen? Die Einstellungen des Grills aus einer Rezeptvorlage in mein Handy zu tippen, ist halt so überhaupt nicht das, was ich unter Grills versteh.“ Und das wäre? „Grillen ist ein Lebensgefühl. Es geht nicht nur um ein Gerät, auf dem man Fleisch zubereitet, es geht um Haltung. Ums Sehen, Fühlen, Schmecken, Riechen, darum, sich in eine Materie mit Leidenschaft hineinzuarbeiten, sich zu interessieren und zu begeistern. Am Ende war man dann den ganzen Tag draußen, hat Spaß beim Grillen gehabt, hat seinen Freunden mit gutem Essen Freude bereitet, hat zu-



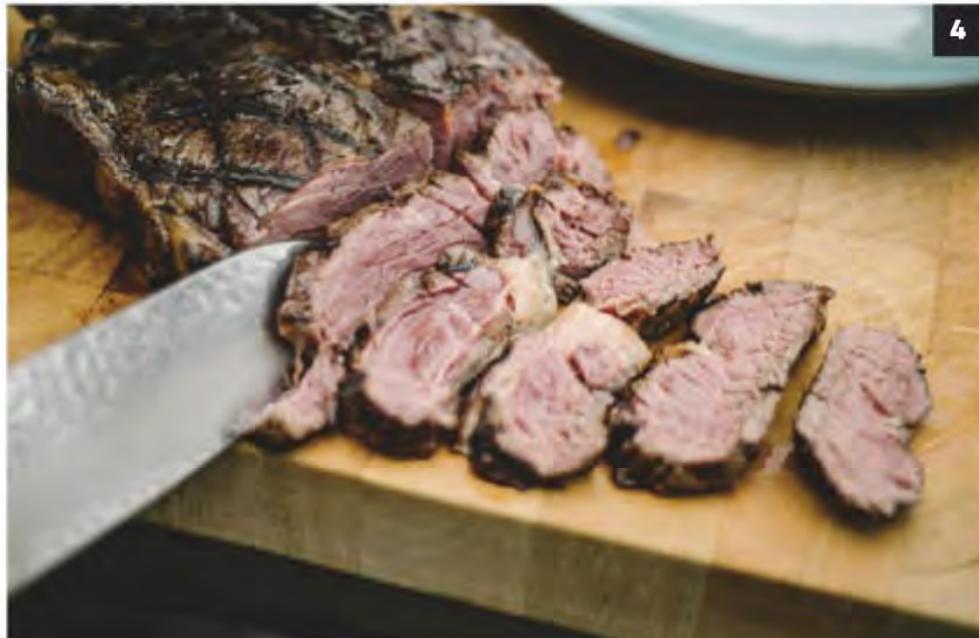
4 Da knurrt der Magen vor Begeisterung: ein mächtiges Tomahawk mit knuspriger Süßkartoffel-Bruschetta 5 Eine Kreation des Hausherrn: mit Limetten und Zitronen gespickter, mit Minze belegter Caipirinha-Lachs, gegrillt auf der Planke 6 Die Grillpinzette ist im Hause Unkelbach allzeit griffbereit 7 Angerichtet wird der Lachs mit Salatherzen, natürlich auch vom Grill, und einer Mangosauce

1 Für alle Eventualitäten gerüstet: Sollte es mal regnen, fährt Klaus Unkelbach im Handumdrehen die Markisen über seiner Dachterrasse aus – und grillt ganz entspannt weiter 2 Eine rheinische Spezialität: Flammkuchen mit Blutwurst 3 Vorbereitung ist alles: Hier bringt der gelernte Küchenmeister die Beilagen zu den Steaks auf den Weg: gegrillte Süßkartoffelscheiben mit einer Masse aus Fetakäse, Cranberrys, Cashewkernen, Rucolasalat und ein wenig Trüffelöl

sammengesessen, getrunken, gelacht. Was gibt es denn bitte Besseres als Grillen?“ Ja, was? Klaus Unkelbach grillt dann auch sommers wie winters und selbst an Weihnachten draußen auf seiner Terrasse. Auch wenn er folglich gar nicht allzu oft in seiner ans Wohnzimmer angrenzenden, offenen Küche sein kann, findet er den Weg dorthin recht schnell. „Das ist erst mal nichts Außergewöhnliches hier: eine Einbauküche, wie sie viele andere Menschen auch haben.“

Doch BBQ-Buddhas sind bescheiden, sie stapeln tief. Unkelbachs gerade erst zwei Jahre alte Küche ist ein liebevoll ausgestalteter Männer-Indoor-Spielplatz mit jeder Menge Ge-wusst-wie und noch mehr Da-schau-her. Der Hausherr klappt hier auf, zieht da heraus, dreht dort um: Ständig kommen hinter Türen und aus Schubladen neue Überraschungen hervor, lauter praktische Gerätschaften, kleine Wunder der Funktionalität in einem einzigen großen Wunder der Platzausnutzung. Eine Eismaschine von Unold oder eine Heißluftfritteuse von Tefal finden ihren Platz zwischen dem Kaffeevollautomaten von DeLonghi, dem Optigrill von Tefal und dem Thermomix von Vorwerk (eiliger Kommentar: „Den benutzt nur meine Frau und auch nur zum Backen. Köche backen ja nicht!“). Dazu in jeder Ecke die untrüglichen Beweise von fast vier Jahrzehnten Berufserfahrung eines Küchenmeisters: an der Wand ein »





**1** Der Spinat erhält im Vorfeld einen sanften Schonwaschgang. Der Wasserhahn strahlt in Blau dazu **2** Die Eismaschine von Unold war entscheidend am Nachtisch beteiligt: Kirsch-Crumble mit selbst gemachtem Pfirsicheis **3** Immer mit der Ruhe: Klaus Unkelbach wendet die Salatherzen auf dem Broil King Signet Gasgrill **4** Nicht nur ein Augenschmaus: Das in feine Scheiben geschnittene Tomahawk wartet darauf, genossen zu werden. Na dann: guten Appetit!

selbst gebautes Regal, in dem fast 40 Tongefäße mit ausgesuchten Gewürzen von B wie Basilikum bis Z wie Zimt griffbereit stehen oder eine Haltekonstruktion über dem Herd, an der ein Arsenal von Rührbesen und Pfannenwendern hängt - und natürlich Grillzangen, unendlich viele Grillzangen. „Kein Suchen in Schubladen mehr. Man muss nur zugreifen: zack!“, sagt Unkelbach. Selbst kleine Halterungen für Kochlöffel, die sich an jeden Topf klemmen lassen und so Saucenpfützen auf der Arbeitsplatte verhindern, hat der Kochprofi parat.

Noch wichtiger sind für jeden Koch aber natürlich seine Messer. Klaus Unkelbach verwahrt seine in einem Block und an einer Leiste und die besten in einer Tasche. „Man muss keine Unsummen ausgeben. Man muss seine Messer nur gut behandeln: Ich schärfe sie mit Schleifsteinen mit unterschiedlicher Körnung. Man zieht die Messer immer wieder mit exakt derselben Bewegungen über den Stein. Das ist viel Arbeit! Aber dafür benutze ich zum Teil noch meine allerersten Kochmesser aus 1983 von Zwilling“, führt Unkelbach aus. Überhaupt: „Alles, was aus Solingen kommt, ist äußerst solide. Wenn du damit nicht arbeiten kannst, dann kannst du sowieso mit gar nichts arbeiten. Was jeder haben sollte, ist ein Windmühlenmesser aus Carbonstahl - als Gemüse- beziehungsweise Tourniermesser. Mit dem schnitzen auch Profiköche an ihren Möhrchen rum!“

**W**as man nicht haben muss, aber haben kann, weil es einfach Spaß macht, sind ein paar technische Finessen in der Küche. Klaus Unkelbachs Wasserhähne ändern je nach Temperatur ihre Farbe. Aus der Tür des Kühlschranks von Hisense lassen sich jederzeit Eiswürfel fischen. Und das Kochfeld von Bora hat ein innovatives Abzugssystem. Unauffällige Schlitze oder Löcher in der Herdplatte saugen Dämpfe direkt über den Töpfen ab und lassen sie so gar nicht erst hochsteigen. „Ich mag halt keine Dunstabzugshauben. Die sind hässlich und nehmen furchtbar viel Platz weg“, erklärt Unkelbach. „Einfach unpraktisch!“

Praktisch wäre zum Abschluss noch ein Rauswerfer-Bonmot vom BBQ-Buddha, eine Grillweisheit für den Weg. Kein Problem für Klaus Unkelbach: „Bleib klar! Nicht hier Hähnchenbrust, da Rindersteak und nebenbei noch Würstchen. Das macht dich nur fertig. Sag, heute gibt es Rippchen und dann bleib dabei! Such dir eine klare Linie und zieh die durch!“ Just in diesem Augenblick bricht die Wolkendecke über Köln-Merheim auf, Sonnenstrahlen treten hervor und tauchen Klaus Unkelbach in einen hellen Schein. Ein fast schon spiritueller Moment. Oder hat man sich das nur eingebildet? Egal! Der Lachs ist fertig!

Alle Grillkurse mit Klaus Unkelbach unter: [k-unk.de](http://k-unk.de)

E

# GESCHMACKSPROBE



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. Beflieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

# ZIPFEL- TREFFEN

ILLUSTRATION ANNETTE HERZEL FOTO TOBIAS PANKRATH FOOD JAN SCHÜMANN

WIR MELDEN UNS ZUR PELLE, UM MIT IHNEN EINMAL UM DIE WELT ZU  
REISEN: NEUN WURST-SPEZIALITÄTEN ZUM SELBERMACHEN  
AUS DEN UNTERSCHIEDLICHSTEN ECKEN DER ERDE. PROBIEREN SIE  
MAL - UND DANN GEBEN SIE GERNE IHREN SENF DAZU!

**Es müssen ja nicht immer Thüringer oder Nürnberger sein.**

Die Welt der Bratwürste ist schließlich groß und weitläufig, ihr Abwechslungsreichtum beeindruckend. Wir haben einen Blick über den Rand unseres Grillrosts geworfen und in Mexiko, Schweden, Thailand oder Japan schmackhafte Rezepte zum Selbermachen entdeckt.

Manche haben eine lange Tradition. Bei anderen haben wir uns einfach von landestypischen Zutaten inspirieren lassen. So kennt man den „Hellas-Happen“ in Griechenland seit Jahrzehnten auch als Sheftalia. Der „Betrunkene Wikinger“ ist hingegen eine Eigenkreation: eine Pølser mit dänischem Bier. Na dann: Auf zum großen Zipfelstürmen!





# HELLAS-HAPPEN

LAMMKEULE \* ZIEGENKEULE

OCHSENHERZTOMATE

GRÜNE PEPERONI KNOBLAUCH

PITA-BROT SCHWARZE OLIVEN ZWIEBEL

SALZ

PFEFFER





JAPAN

## Nippon-BeiBer



Wagyu-



# Garnelen



Fleisch



## Bonito-Flocken



ALGEN

INGWER

SESAM

WASABI

SALZ



# ■ Dänemark ■

## Betrunkener Wikinger



Dänisches  
**Bier**



**Rote-Bete-Saft**

Pfeffer



Koriander  
Süßholzwurzel  
Paprika



MACIS

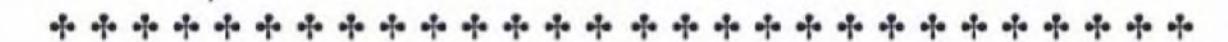


KIEFERNSPROSSEN





# Pub-Brutzler





# KRUMMER SCHWEDE



E I G H



SCHWEINESCHULTER

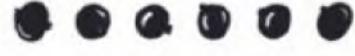


SCHWEINERÜCKENSPECK

Preiselbeeren



Pfeffer

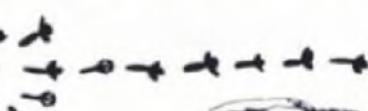


Zimt • Koriander

Kardamom • Nelken

Wacholder

Piment



Rapsöl





FRANKREICH

FEINER FRANZOSE

ENTE



KALBSSCHULTER  
SCHWEINERÜCKENSPECK

↔ ↔ ↔ Piment d'Espelette ↔ ↔ ↔

BRIOCHE ☚ FEIGEN

→ ORANGENSCHALE ←



LORBEER



Thailand

BANGKOK-BRATER

Klebreis

HÜHNCHENFLEISCH

MANGO



Fischsauce

Koriander



SOJASAUCE

INGWER



Knoblauch

SCHALOTTE

SALZ

CHILISCHOTE



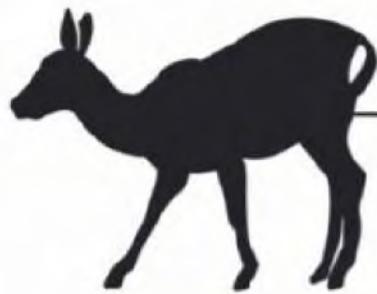
Limette





# Schweiz

## Alm-Griller



**REH-  
KEULE**



WILDSCHWEINNACKEN

**Wildschweinkeule**

Wacholderbeeren



Appenzeller

Majoran \* Piment \* Liebstöckel



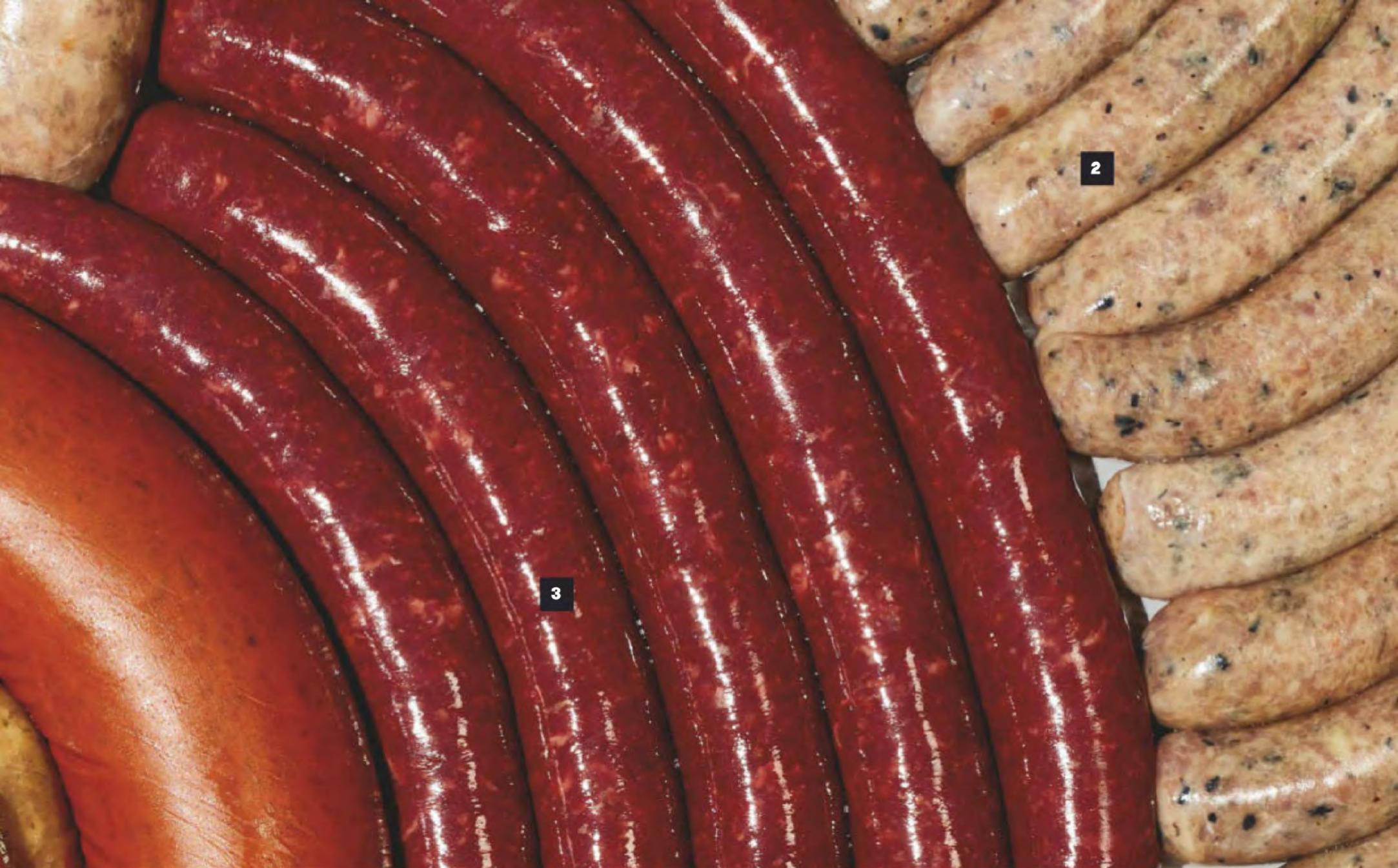
Pfeffer  
Knoblauch  
Petersilie  
- Salz





WURST-ÜBERBLICK

1 | DER HELLAS-HAPPEN • 2 | DER NIPPON-BEISER • 3 | DER BETRUNKENE WIKINGER • 4 | DER PUB-BRUTZLER



5 | DER KRUMME SCHWEDE • 6 | DER FEINE FRANZÖSE • 7 | DER BANGKOK-BRATER • 8 | DER ALM-GRILLER • 9 | DER MEZCAL-BOMBER



# 1 | GRIECHENLAND

## SHEFTALIA MIT LAMM UND ZIEGE

EINE WÜRZIGE GRILLWURST, URSPRÜNGLICH AUS ZYPERN, DIE NICHT IM DARM, SONDERN IM FEINEN LAMMNETZ DAHERKOMMT



### ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCK

1 Ochsenherztomate  
4 grüne Peperoni  
2 Knoblauchzehen  
100 g schwarze Oliven (ohne Stein)  
500 g Lammnetz (netzartiges Fettgewebe; alternativ Schweinenetz; ggf. beim Metzger vorbestellen oder online über umdiewurst.de)  
500 g Lammkeule (ohne Knochen)  
200 g Ziegenkeule (ohne Knochen)  
100 g Lammfett  
65 g Pita-Brot  
1 rote Zwiebel  
4 Stiele Petersilie  
4 Stiele Oregano  
Salz  
4 El Olivenöl

- 1 Tomate eventuell überbrühen, abziehen und entkernen. Peperoni putzen, waschen und entkernen. Tomate, Peperoni, Knoblauch und Oliven fein hacken. Mischung auf einem Einschublech eines Dörrgeräts verteilen. Bei 75 Grad ca. 4 Stunden trocknen. Währenddessen gelegentlich durchmischen. Getrocknete Mischung auskühlen lassen.
- 2 Lammnetz gründlich wässern, mehrmals das Wasser wechseln. Lamm- und Ziegenfleisch parieren, in längliche Streifen schneiden. Lammfett ebenfalls in längliche Streifen schneiden. Fleisch und Fett ca. 1 Stunde anfrieren.
- 3 Pita-Brot in Stücke zupfen und in einem Blitzhacker grob mahlen. Zwiebel grob schneiden. Petersilien- und Oreganoblätter von den Stielen zupfen. Kräuterblätter und Zwiebel zum Brot geben und alles nochmals kurz durchmischen. Fleisch, Fett und Brotmix nach und nach durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Brät, vorbereitete Gemüsemischung und 40 g Salz vermengen. Kleine Menge Brät in einer Pfanne braten, verkosten. Nach Geschmack nachwürzen. Brät zu 12 länglichen Würsten (ca. 12 x 4 cm) rollen.
- 4 Lammnetz abtropfen lassen, in 12 Stücke schneiden. Das Wurstbrät darin fest einwickeln und nochmals gut durchkühlen lassen.
- 5 Einen Grill auf mittlere Temperatur (200 – 220 Grad) vorheizen. Die Sheftalia mit Olivenöl bestreichen, mit etwas Salz würzen. Sheftalia indirekt und geschlossen auf dem heißen Grillrost rundum etwa 8 – 10 Minuten knusprig grillen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1:30 STUNDEN  
PLUS TROCKENZEIT CA. 4 STUNDEN

# 2 | JAPAN

## GARNELENWURST MIT WAGYU UND KATSUOBUSHI

EINE UNGEWÖHNLICHE DELIKATESSE, DIE EDELSTES SEAFOOD MIT DEM BESTEN RINFLEISCH DER WELT ZUSAMMENBRINGT



### ZUTATEN FÜR 20 – 24 STÜCK

WURST 3 – 4 m füllfertiger Schweinedarm in Lake (Kaliber 20/22)  
400 g Entrecôte-Deckel vom Wagyu  
600 g gegarte, geschälte Garnelen  
20 g frischer Ingwer  
2 g Bonito-Flocken (Katsuobushi)  
5 g getrocknete Hijiki-Algen  
25 g Salz  
3 TL Wasabi-Paste  
1 El schwarzer Sesam  
SUD 2 Stiele Zitronengras  
2 Schalotten  
40 g frischer Bio-Ingwer  
2 El Sojasauce  
2 El Mirin  
100 ml Sake

- 1 Für die Wurst den Darm gründlich wässern, Wasser mehrmals wechseln. Wagyu-Fleisch in längliche Streifen schneiden. Garnelen in Stücke schneiden. Fleisch und Garnelen ca. 1 Stunde anfrieren.
- 2 Wagyu-Fleisch und Garnelen durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, kühlen. Ingwer schälen, würfeln. Mit Bonito-Flocken, Algen und Salz in einem Mörser zerstoßen. Mit Wasabi und Sesam zur Fleischmasse geben und alles gründlich vermengen. Eine kleine Menge Brät in einer Pfanne braten, verkosten. Nach Geschmack das Brät noch kräftiger würzen.
- 3 Darm ausstreichen und auf die Füllfülle des Wurstfellers fädeln. Das Brät portionsweise in die Maschine füllen. Den Darm möglichst ohne Lufteinschlüsse füllen und jeweils etwa 8 cm lange Würste abdrehen. Würste wieder kühl stellen.
- 4 Für den Sud Zitronengras putzen, anquetschen. Schalotten halbieren und Ingwer in Scheiben schneiden. Mit Sojasauce, Mirin, Sake, Zitronengras und 3 l Wasser in einem Topf auf 70 – 72 Grad erhitzen. Die Würste am besten in 2 Portionen einlegen und bei konstanter Temperatur 20 – 25 Minuten brühen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Würste ca. 1 Stunde gekühlt ruhen lassen.
- 5 Einen Grill auf mittlere Temperatur (200 – 220 Grad) vorheizen. Die Würste auf dem heißen Grillrost unter Wenden 4 – 5 Minuten knusprig und goldbraun grillen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1:30 STUNDEN  
PLUS KÜHLZEIT CA. 2:30 STUNDEN

### 3 | DÄNEMARK

## BIER-PØLSER MIT KIEFERNSPROSSEN UND SÜSSHOLZ

SKANDINAVIENS ROTE WÜRSTCHEN BEKOMMEN BEI UNS EINEN SCHLUCK BIER UND WERDEN DANACH GEBRÜHT UND GERÄUCHERT



#### ZUTATEN FÜR CA. 8 STÜCK

20 g getrocknete Süßholzwurzel  
130 g Kiefernsprossen (unbehandelt; etwa über kraeuterkontor.de)  
200 ml Bier (z. B. Pils)  
200 ml Rote-Bete-Saft  
2,5 – 3 m füllfertiger Schafsdarm in Lake (Saitling; Kaliber 22/24)  
300 g Schweinenacken  
200 g mageres Rindfleisch (z. B. Keule)  
400 g Schweinebauch (ohne Schwarte)  
30 g Pökelsalz  
1 EL gemahlener weißer Pfeffer  
½ TL gemahlene Muskatblüte (Macis)  
2 TL gemahlene Koriandersamen  
1 EL Paprikapulver  
Räucherchips (z. B. Buche)

- 1 Süßholz etwas anklöpfen, mit 100 g Kiefernsprossen, Bier und Rote-Bete-Saft in einen Topf geben, leicht sirupartig einkochen. Flüssigkeit passieren und abkühlen lassen. Sud in einen Eiswürfelpreparat gießen, mindestens 6 Stunden gefrieren. Saitling gründlich wässern, Wasser mehrfach wechseln. Fleisch in längliche Streifen schneiden, mit Pökelsalz gründlich mischen und ca. 1 Stunde anfrieren.
- 2 Fleisch, Pfeffer, Macis, Koriander und Paprika vermischen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Mix in eine Küchenmaschine geben. Sud-Eiswürfel im Mixer mit Crushed-Ice-/Intervall-Funktion rasch zu feinem Eisschnee verarbeiten. Die Wurstmasse durchmischen, dabei nach und nach das Eis zugeben, bis eine feine Brätmasse entsteht, kühl stellen. Eine kleine Menge Brät in einer Pfanne braten, verkosten. Nach Geschmack das Brät noch kräftiger würzen.
- 3 Därme ausstreichen und auf die Fülltülle des Wurstfüllers fädeln. Wurstbrät möglichst ohne Lufteinschlüsse in den Darm pressen und jeweils 20 cm lange Würste abdrehen. Pølsen 1 Stunde luftig aufgehängt an kühlem Ort antrocknen lassen.
- 4 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf auf 70 – 72 Grad erhitzen. Würste darin ca. 20 Minuten brühen. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen. Einen Smoker auf 70 – 75 Grad anheizen, mit Räucherchips und übrigen Kiefernsprossen (30 g) bestücken. Pølsen im heißen Smoker ca. 30 Minuten räuchern.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1:20 STUNDEN  
PLUS WARTEZEIT CA. 7:45 STUNDEN

### 4 | ENGLAND

## BREAKFAST SAUSAGE MIT LAMM UND BLUE STILTON

DIE KÄSEKRAINER DER BRITEN: LAMMFLEISCH WIRD MIT PIKANTEM BLAUSCHIMMELKÄSE VEREDELT. DIE HAUEN WIR GERN IN DIE PFANNE!



#### ZUTATEN FÜR CA. 15 STÜCK

2,5 – 3 m füllfertiger Lammsaitling in Lake (Kaliber 18/20)  
600 g Lammschulter (ohne Knochen)  
200 g Schweinenacken  
100 g geräucherter Schweinebauch  
100 g Blue Stilton  
30 g Salz  
2 EL getrocknete Minze  
1 EL gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 TL gemahlene Muskatblüte (Macis)  
1 EL Ahornsirup  
4 EL Olivenöl

- 1 Saitling gründlich wässern, Wasser mehrfach wechseln. Lammschulter parieren und in längliche Streifen schneiden. Schweinenacken und Speck ebenfalls in längliche Streifen schneiden. Das gesamte Fleisch ca. 1 Stunde anfrieren.
- 2 Käse fein zerbröseln, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ebenfalls ca. 30 Minuten anfrieren.
- 3 Fleischmischung durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Fleisch gründlich mit angefrorenem Käse, Salz, Minze, Pfeffer, Macis und Ahornsirup vermengen. Kleine Menge Brät in einer Pfanne braten, verkosten. Nach Geschmack nachwürzen.
- 4 Saitling ausstreichen und auf die Fülltülle des Wurstfüllers fädeln. Das Wurstbrät portionsweise in die Maschine füllen. Den Darm möglichst ohne Lufteinschlüsse füllen und dabei etwa 12 cm lange Würste abdrehen. Etwa 1 Stunde gekühlt ruhen lassen.
- 5 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Sausages darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 5 – 7 Minuten knusprig braun braten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE  
PLUS WARTEZEIT CA. 2 STUNDEN

## 5 | SCHWEDEN

### FALUKORV MIT ELCHFLEISCH

DIE FLEISCHWURST STAMMT AUS DEM SÜDSCHWEDISCHEN FALUN.  
WIR STELLEN SIE MIT ELCHKEULE HER, BRÜHEN UND RÄUCHERN SIE



#### ZUTATEN FÜR 2 WURSTRINGE

2 TL gemahlener Zimt, 1 TL Koriandersamen  
etwa 10 Kardamomkapseln  
6 Gewürznelken, 10 Wacholderbeeren  
8 weiße Pfefferkörner, 6 Pimentkörner, 80 g Salz  
2 EL getrocknete Dillspitzen  
700 g Elchkeule (alternativ Keule vom Hirschkalb)  
400 g Schweineschulter  
500 g Schweinerückenspeck (ohne Schwarte)  
500 g Eiswürfel  
100 g getrocknete Preiselbeeren (z. B. online über  
so-schmeckt-finnland.de)  
2 Stück zum Brühen und Räuchern geeignete  
rote Kunstdärme (Kaliber 40/42)  
Wurst-/Küchengarn, Räucherchips (z. B. Buche)  
4 – 6 EL Rapsöl

**1** Gewürze in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen und in einem Mörser fein zerstoßen. Mit Salz und Dill mischen. Fleisch parieren und in längliche Streifen schneiden. Speck ebenfalls in längliche Streifen schneiden. Fleisch und Speck gründlich mit der Gewürzmischung vermengen. Ca. 1 Stunde anfrieren.

**2** Fleischmischung durch die feine Scheibe des Fleischwolfs in die Schüssel einer Küchenmaschine drehen. Eiswürfel in einem stabilen Mixer mit Crushed-Ice-/Intervall-Funktion zu feinem Schnee mixen, sofort nach und nach unter die Brätmasse mixen, bis eine sehr feine, homogene Masse entsteht. Preiselbeeren zugeben, nur kurz mitmischen, bis alles gut vermengt ist. Dabei besser in mehreren Portionen arbeiten, damit die Brätmasse nicht zu warm wird. Kleine Menge Brät in einer Pfanne braten, verkosten. Nach Geschmack nachwürzen.

**3** Wurstbrät z. B. mithilfe eines Spritzbeutels ohne Tülle in den Darm füllen, fest verschließen und zu einem Ring zusammenbinden.

**4** Reichlich Salzwasser in einem großen Topf auf 70 – 72 Grad erhitzen. Würste darin bei konstanter Temperatur etwa 40 Minuten brühen. In kaltem Wasser abschrecken, auskühlen lassen.

**5** Einen Smoker auf 70 – 75 Grad vorheizen. Dann mit Räucherchips bestücken. Würste im heißen Smoker 35 – 45 Minuten räuchern. Herausnehmen und abkühlen lassen. Falukorv aus der Hülle lösen, mit einem Messer kreuzweise einritzen und in einer Pfanne im heißen Öl unter Wenden 6 – 8 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1:30 STUNDEN  
PLUS WARTEZEIT CA. 2:20 STUNDEN

## 6 | FRANKREICH

### BOUDIN BLANC MIT ENTE UND GETROCKNETEN FEIGEN

DIE FRANZÖSISCHE SCHWESTER DER WEISSWURST: SIE WIRD OHNE BLUT,  
DAFÜR MIT MILCH HERGESTELLT, ANSCHLIESSEND GEBRÜHT UND GEGRILLT



#### ZUTATEN FÜR 10 – 12 STÜCK

**WURST** ca. 2,5 m füllfertiger Schweinedarm in Lake (Kaliber 30/32)  
300 g mageres Entenfleisch (z. B. ausgelöste Keule)  
300 g Kalbsschulter (ohne Knochen)  
200 g Schweinerückenspeck (ohne Schwarte)  
40 g Salz, 1/2 TL gemahlener weißer Pfeffer  
1/4 TL Piment d'Espelette  
1 TL getrockneter Thymian  
100 ml Milch, 1 Lorbeerblatt, 60 g Brioche (vom Vortag)  
1 Schalotte, 2 TL Senfkörner, 2 getrocknete Feigen  
200 g Eiswürfel  
1 TL Bio-Orangenschale  
**SUD** 2 Schalotten, 1 Möhre  
100 ml Anisschnaps, 4 Lorbeerblätter, 1 EL Salz  
1 EL schwarze Pfefferkörner

**1** Darm gründlich wässern, Wasser mehrfach wechseln. Fleisch parieren und in längliche Streifen schneiden. Speck ebenfalls in längliche Streifen schneiden. Fleisch, Speck, Salz, weißer Pfeffer, Piment d'Espelette und Thymian mischen. Ca. 1 Stunde anfrieren.

**2** Inzwischen Milch und Lorbeer aufkochen. Brioche würfeln, mit der Milch übergießen. Lorbeerblatt entfernen. Schalotte fein würfeln, mit Senfkörnern und 100 ml Wasser in einem Topf köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Feigen sehr fein würfeln.

**3** Fleischmischung durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Brioche zugeben und gründlich untermengen. Eiswürfel im Mixer mit Crushed-Ice-/Intervall-Funktion rasch zu feinem Eisschnee verarbeiten. Wurstmasse in eine Küchenmaschine geben und fein mixen, dabei nach und nach das Eis zugeben, bis eine sehr feine, homogene Brätmasse entsteht. Senfmix, Feigen und Orangenschale kurz mitmischen. Eine kleine Menge Brät in einer Pfanne braten, verkosten. Nach Geschmack das Brät noch kräftiger würzen.

**4** Darm ausstreichen und auf die Fülltülle des Wurstfüllers fädeln. Das Wurstbrät portionsweise in die Maschine füllen. Den Darm möglichst ohne Lufteinschlüsse füllen, dabei etwa 10 cm lange Würste abdrehen.

**5** Für den Sud Schalotten und Möhre grob schneiden, mit Anisschnaps, Lorbeer, Salz und Pfefferkörnern in einen großen Topf geben. 3 l Wasser zugeben, aufkochen. Sud auf 70 – 72 Grad abkühlen lassen. Würste darin bei konstanter Temperatur ca. 30 Minuten brühen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

**6** Den Grill auf mittlere Temperatur (200 – 230 Grad) vorheizen. Nach Belieben die Pelle von den Würsten abziehen. Würste mit Öl bestreichen und auf dem heißen Grillrost unter Wenden 4 – 6 Minuten knusprig grillen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE PLUS WARTEZEIT 1:30 STUNDEN

## THAILÄNDISCHE BRATWURST MIT CHILI UND MANGO

TYPISCH ASIATISCH: EINE FRUCHTIG-SCHARFE BRATWURST MIT HÄHNCHENFLEISCH, KLEBREIS, INGWER, CHILI UND MANGO



### ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK

100 g Klebreis  
ca. 2,5 m füllfertiger Schweinedarm in Lake (Kaliber 28/30)  
800 g ausgelöstes Keulenfleisch vom Huhn (inklusive Haut)  
200 g Schweinebauch (ohne Schwarte)  
20 g frischer Ingwer  
3 Knoblauchzehen, 1 Schalotte  
1 rote Chilischote  
60 g getrocknete Mango  
6 Stiele Koriander  
1 Bio-Limette  
1 EL Koriandersamen, 20 g Salz  
1 EL gemahlene Flohsamenschalen  
je ca. 1 EL Soja- und Fischsauce  
Wurst- oder Küchengarn  
eventuell lange, gewässerte Holzspieße

- 1 Klebreis waschen und in reichlich Wasser mindestens 2 Stunden quellen lassen. Reis abgießen, in einen Dampfeinsatz geben und über kochendem Wasser etwa 30 Minuten dämpfen. Reis abkühlen lassen.
- 2 Darm gründlich wässern, Wasser mehrfach wechseln. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in längliche Streifen schneiden. Speck ebenfalls in Streifen schneiden. Beides ca. 1 Stunde anfrieren.
- 3 Inzwischen Ingwer schälen, würfeln. Mit Knoblauch, Schalotte, Chili, Mango und Koriander in einem Blitzhacker fein hacken. Abgekühlten Reis in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen. Limettenschale fein abreiben. Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und in einem Mörser fein zerstoßen. Alles gründlich mit Salz, Flohsamenschalen, Soja- und Fischsauce vermengen.
- 4 Fleischmischung durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Fleisch gründlich mit der Reis-Würz-Mischung vermengen. Eine kleine Menge Brät in einer Pfanne braten, verkosten. Nach Geschmack kräftiger nachwürzen.
- 5 Darm ausstreichen und auf die Fülltülle des Wurstfüllers fädeln. Das Wurstbrät portionsweise in die Maschine füllen. Den Darm möglichst ohne Lufteinschlüsse füllen, dabei etwa 5 cm lange Würste abdrehen. Mit Wurstgarn abbinden. Ca. 24 Stunden an einem kühlen Ort luftig aufgehängt antrocknen lassen.
- 6 Einen Grill auf mittlere Temperatur (200 – 230 Grad) vorheizen. Je 4 – 5 Bratwürste auf gewässerte Holzspieße stecken und auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 5 Minuten knusprig rösten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 2 STUNDEN PLUS  
**WARTEZEIT** CA. 26:30 STUNDEN

## WILDBRATWURST MIT APPENZELLER

IN DEN SCHWEIZER ALPEN FINDET MAN WILDSCHWEIN, REH UND WÜRZIGEN KÄSE – IN DIESER KÖSTLICHEN GRILLWURST AUCH



### ZUTATEN FÜR CA. 10 STÜCK

ca. 2,5 m füllfertiger Schweinedarm in Lake (Kaliber 26/28)  
1 TL Wacholderbeeren  
3 Pimentkörner  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
Salz  
300 g Rehkeule (ohne Knochen)  
200 g Wildschweinkeule (ohne Knochen)  
200 g Wildschweinnacken  
150 g Schweinerückenspeck  
100 g Appenzeller  
1 Knoblauchzehe  
je 2 Stiele Majoran, Liebstöckel und Petersilie

- 1 Darm gründlich wässern, Wasser mehrfach wechseln. Gewürze in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen und in einem Mörser fein zerstoßen. Mit 15 g Salz mischen.
- 2 Fleisch parieren und in längliche Streifen schneiden. Speck ebenfalls in längliche Streifen schneiden. Fleisch, Speck und Gewürze gründlich durchkneten, ca. 1 Stunde anfrieren. Käse in sehr feine Würfel (ca. 3 mm) schneiden und ca. 30 Minuten anfrieren.
- 3 Knoblauch und 5 g Salz in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen. Knoblauchpaste unter die Fleischmischung kneten, alles durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.
- 4 Kräuter sehr fein hacken. Mit den gekühlten Käsestückchen zum Brät geben und alles kurz gründlich vermengen. Kleine Menge Brät in einer Pfanne braten, verkosten. Nach Geschmack nachwürzen.
- 5 Darm ausstreichen und auf die Fülltülle des Wurstfüllers fädeln. Das Wurstbrät portionsweise in die Maschine füllen. Den Darm möglichst ohne Lufteinschlüsse füllen, dabei etwa 12 cm lange Würste abdrehen. Ca. 1 Stunde gekühlt ruhen lassen.
- 6 Den Grill auf mittlere Temperatur (200 – 230 Grad) anheizen. Bratwürste auf dem heißen Grill zunächst indirekt 4 – 6 Minuten erhitzen, dann unter Wenden je Seite direkt 2 – 3 Minuten knusprig und goldbraun grillen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE  
**PLUS WARTEZEIT** CA. 2 STUNDEN

## MEXIKANISCHE BRATWURST MIT BOHNEN UND MEZCAL

ZIPFELGENUSS MIT SCHUSS: IN DIESE MEXIKANISCHE BRATWURST KOMMT NEBEN BOHNEN, CHILI UND PAPRIKA AUCH AGAVENSCHNAPS



### ZUTATEN FÜR CA. 8 STÜCK

- 1 Dose (265 g Abtropfgewicht) schwarze Bohnenkerne
- ca. 2,5 m füllfertiger Schweinedarm in Lake (Kaliber 28/30)
- 600 g Schweineschultern (ohne Knochen)
- 200 g Schweinerückspeck (ohne Schwarze)
- 25 g gefriergetrockneter Mais (z. B. online über amazon.de)
- 100 ml Mezcal
- 1 El getrocknete Weinraute (z. B. aus dem Gewürzshop; ersatzweise Oregano)
- 30 g Salz
- 1 Tl geräuchertes Paprikapulver
- 1 Tl gemahlene Habanero-Chili

**1** Bohnenkerne in ein Sieb gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Bohnen fein mixen, das Püree auf einem Stück Backpapier dünn ausstreichen, in einem Dörrgerät bei 70 Grad etwa 3 Stunden trocknen. Dabei gelegentlich durchmischen. Getrocknetes Bohnenpüree auskühlen lassen.

**2** Darm gründlich wässern, Wasser mehrfach wechseln. Fleisch parieren und in längliche Streifen schneiden. Speck ebenfalls in längliche Streifen schneiden. Beides ca. 1 Stunde anfrieren.

**3** Mais und Mezcal mischen, 20 Minuten quellen lassen. Weinraute in einem Mörser fein zerstoßen. Mit Salz, Paprika- und Chilipulver gründlich mischen. Getrocknetes Bohnenpüree in einem Mixer fein mahlen.

**4** Fleischmischung zweimal durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Fleisch gründlich mit Gewürzen, Mais und Bohnenpulver vermengen. Kleine Menge Brät in einer Pfanne braten, verkosten. Nach Geschmack nachwürzen.

**5** Darm ausstreichen und auf die Fülltülle des Wurstfüllers fädeln. Das Wurstbrät portionsweise in die Maschine füllen. Den Darm möglichst ohne Lufteinschlüsse füllen, dabei nach und nach etwa 15 cm lange Würste abdrehen. Gekühlt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

**6** Den Grill auf mittlere Temperatur (200 – 220 Grad) vorheizen. Bratwürste auf dem heißen Grill unter Wenden 4 – 6 Minuten goldbraun und knusprig grillen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE PLUS  
**WARTEZEIT** CA. 5:30 STUNDEN



## DAS WOLFEN

IMMER COOL BLEIBEN! DENN EINE DER WICHTIGSTEN REGELN BEIM WOLFEN UND WURSTEN LAUTET: DAS BRÄT SOLLTE WÄHREND DER GESAMTEN VERARBEITUNG NIE WÄRMER ALS 12 GRAD WERDEN

**1** Damit alles gleichmäßig durchkühlt und anschließend gut durch den Fleischwolf läuft, Fleisch und Speck in etwa 2 – 3 cm breite, längliche Streifen schneiden. **2** Ohne guten Fleischwolf läuft's nicht rund beim Wursten: Auch hier zügig arbeiten, gewolftes Fleisch am besten gleich wieder kühlen. **3** Zunächst zerkleinertes Fleisch, Speck, Gewürze und ggf. Eis gründlich vermischen. Weitere eventuell stückige Zutaten wie Käse oder getrocknete Früchte am besten mit Händen unterkneten. Dabei wird zugleich das beim Zerkleinern freigelegte Fleischeiweiß emulgiert, es gibt der Wurstmasse den richtigen Zusammenhalt.



2  
3





1  
3



ILLUSTRATIONEN: ANNETTE HERZL; FOTOS: TOBIAS PANKRATH/BLUEBERRY FOOD STUDIOS; REZEPTE & FOODSTYLING:  
JAN SCHÜMANN/BLUEBERRY FOOD STUDIOS; PRODUKTION: MONIQUE DRESEL/ALLE FÜR BEEF!



## DIE MASCHINEN

WER EIN INTERNATIONALES ZIPFELTREFFEN VERANSTALTEN WILL, DER BRAUCHT DIE PASSENDE TECHNIK: DIE HELFER VON BEEF! UND LANDIG LASSEN SIE NIE IM STICH. JETZT MIT ZEHN PROZENT RABATT – ZUSCHLAGEN!



### DER FLEISCHWOLF

Da legen sich Rind, Schwein und Co. gehackt: Der Profi-Fleischwolf W 100 aus rostfreiem Edelstahl hat ein zweifach kugelgelagertes Getriebe und auf den Motor gibt's eine lebenslange Garantie. Inklusive zwei Lochscheiben, Wurstfülltrichter, Kreuzmesser und Stopfer. *399 Euro, mit unserer Rabattaktion sparen Sie jetzt 10 Prozent! Mehr über [landig.com/beef](http://landig.com/beef)*



### DER WURSTFÜLLER

Ihre Bequemlichkeit ist uns nicht Wurst: Der Drei-Liter-Wurstfüller aus Edelstahl lässt sich für Links- und Rechtshänder montieren und ist superleicht zu reinigen. Inkl. fünf Fülltrichter in den Größen 10/16/22/32/38 Millimeter. *249 Euro; oder Fleischwolf und Wurstfüller zusammen (inkl. BEEF!-Buch über das Wursten) für nur 599 Euro. Auch auf diese Produkte gibt es 10 Prozent Rabatt! [landig.com/beef](http://landig.com/beef)*

## DAS WURSTEN

GROBES HANDWERK? VON WEGEN! BEIM WURSTEN UND DEM HANTIEREN MIT DEM ZARTEN DARM SIND FEINE MÄNNERHÄNDE GEFRAGT

- 1 Passend zum Darmkaliber zunächst Fülltülle wählen, damit das Gewebe mit maximaler Elastizität gefüllt werden kann. Kurz vor dem Füllen den gesamten Darm ausstreichen und, bis auf ein etwa 10 cm langes Anfangsstück, komplett auf die Tülle fädeln. Vorsichtig arbeiten, damit die zarte Hülle keine Risse bekommt. Gleich mit dem Füllen starten, damit der Darm nicht trocken wird.
- 2 Beim Einpressen der Masse ist Fingerspitzengefühl gefragt. Wurst am Ausgang der Tülle waagerecht halten, damit sie nicht nach unten knickt und das Gewebe Löcher bekommt. 3 Bleibt noch das Abdrehen der Würste: Jeweils in gewünschter Länge zwischen Daumen und Zeigefinger festdrücken. Wurststück mit Schwung zum Körper hin wirbeln, sodass sich der Darm fest verdreht.



# GIPEEL DES GENUSSES



Sie sind eine ganze Ecke besser  
als alles, was man fertig im Glas findet: unsere  
sechs Grillsaucen der Marke Eigenbau.  
Denn wir verfeinern BBQ-Sauce mit Blaubeeren  
oder geräucherte Bananen mit Whiskey.  
Das Ergebnis: echte Spitzenware!

FOTOS **TOBIAS PANKRATH**  
FOOD **JENS HILDEBRANDT**

# BLAUBEER-BBQ-SAUCE MIT RÄUCHNOTE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 mittelgroße Zwiebel, 2 kleine Schalotten, 2 Knoblauchzehen,  
3 El Olivenöl, 450 g Blaubeeren,  
1 säuerlicher Apfel, 30 g frischer Ingwer, 3 El Worcestershiresauce, 120 ml Espresso (frisch gekocht),  
240 ml naturtrüber Apfelsaft, 120 g passierte Tomaten, 50 g brauner Zucker, 3 El Waldhonig,  
8 El Aceto balsamico,  $\frac{1}{2}$  Tl Pfeffer plus etwas zum Abschmecken,  $\frac{1}{2}$  Tl Rauchsalz,  
 $\frac{1}{2}$  Tl gemahlener Kreuzkümmel (Cumin),  $\frac{1}{2}$  Tl gemahlener Zimt,  $\frac{1}{2}$  Tl geräuchertes Paprikapulver, Salz

AUSSERDEM Smoker oder Smoking Gun/Räucherpistole, ggf. Räuchermehl

- 1 Zwiebel, Schalotten und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel-, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin unter Wenden ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
- 2 Blaubeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und zugeben. Alles weitere ca. 5 Minuten unter Röhren dünsten. Apfel schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
- 3 Apfel, Ingwer und gesamte übrige Saucenzutaten mit in den Topf geben. Alles offen unter gelegentlichem Röhren ca. 1 Stunde einkochen lassen.
- 4 Einen Smoker anheizen und zum Smoken vorbereiten bzw. Räucherpistole verwenden.
- 5 Die eingekochte Sauce in einen flachen Behälter umfüllen und etwa 8 Minuten in die Räucherkammer des Smokers stellen und räuchern. Alternativ mit der Räucherpistole arbeiten. Dazu den Behälter mit Frischhaltefolie sorgfältig verschließen und Rauch einblasen. Da die Räucherwirkung mit der Smoking Gun weniger intensiv als im Smoker ist, kann der Räuchervorgang mit der Pistole 3 - 4-mal wiederholt werden.
- 6 Sauce kräftig durchrühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Auskühlen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 MINUTEN PLUS EINKOCHZEIT  
1 STUNDE PLUS AUSKÜHLZEIT

## TOMATEN-RHABARBER-KETCHUP

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Ochsenherztomaten, 150 g Rhabarber, 3 EL brauner Zucker, 1 Bio-Zitrone, 1 EL geräuchertes Paprikapulver, 3 Wachholderbeeren, 1 TL Fenchelsaat, 1 TL Koriandersaat, 1 EL edelsüßes Paprikapulver, 2 TL Melange Noir (Pfeffermischung) plus etwas zum Abschmecken, 2 TL Garam Masala, 1 EL Worcestershiresauce, 1 EL Tomatenflocken (getrocknete, geschnittene Tomaten), 60 ml Himbeeressig, 3 EL Rübensorup, Salz

**1** Den Backofen auf 220 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 250 Grad) vorheizen. Tomaten waschen, trocken tupfen und den grünen Stielansatz ausschneiden. Tomaten auf dem mit Backpapier belegten Backblech im heißen Backofen auf der oberen Schiene unter Wenden 20 Minuten leicht braun anrösten.

**2** Währenddessen Rhabarber waschen, nach Belieben schälen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren. Rhabarber zugeben, unter den Karamell rühren und alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.

**3** Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. Die Schale fein abreiben und die Zitrone auspressen. Zitronenschale und -saft zum Rhabarber geben. Weitere 5 Minuten sacht köcheln lassen.

**4** Die gerösteten Tomaten grob hacken. Mit Gewürzen, Worcestershiresauce, Tomatenflocken, Essig und Sirup in den Topf geben und weitere 2 Stunden offen unter gelegentlichem Rühren dicklich einkochen.

**5** Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren und nach Belieben durch ein Sieb passieren. Ketchup mit Salz und Melange Noir abschmecken und auskühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 MINUTEN PLUS EINKOCHZEIT

2 STUNDEN PLUS AUSKÜHLZEIT

# GERÄUCHERTER HEU-BANANEN- WHISKEY-DIP

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 Bananen (ca. 600 g), 300 g Heu (z. B. Bio-Heu aus dem Heimtierbedarf/Zooshop),  
2 Knoblauchzehen, 200 g Petersilie, 1 Vanilleschote, 100 ml Whiskey (z. B. Whiskey mit starkem  
Raucharoma, etwa Bulleit Rye Whiskey), 1 TL Meersalz, 1 TL brauner Zucker,  
½ TL Senfpulver, 1 TL Chilipulver, 320 ml naturtrüber Apfelsaft, 2 EL Aceto balsamico bianco,  
1 EL scharfer Senf, 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (Cumin), schwarzer Pfeffer, Salz  
AUSSERDEM Smoker, alternativ großer Edelstahlbehälter zum Räuchern

- 1 Den Backofen auf 220 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 250 Grad) vorheizen. Bananen in eine Auflaufform legen und im heißen Backofen etwa 13 Minuten backen.
- 2 Einen Smoker vorheizen, zum Räuchern vorbereiten. Heu in den Smoker einlegen. Die Bananen längs halbieren und 10 Minuten im Smoker räuchern. Alternativ das Heu in einen großen Edelstahlbehälter geben. Die Bananen auflegen und das Heu entzünden. Abgedeckt glimmen lassen, bis das Heu verglimmt ist und das Bananenfruchtfleisch so räuchern. Vorzugsweise im Freien räuchern bzw. in der geschlossenen Küche bei eingeschaltetem Dunstabzug, da der Rauchgeruch in Räumen intensiv und anhaltend ist.
- 3 Aus den geräucherten Bananen das Fruchtfleisch auslösen, zugedeckt auskühlen lassen. Währenddessen Knoblauch schälen. Petersilienblätter abzupfen. Petersilie in einem Küchenmixer kurz pürieren. Bananenfruchtfleisch zugeben und alles 5 – 6 Minuten auf höchster Stufe fein mixen.
- 4 Vanilleschote grob hacken und mit Whiskey, Gewürzen und gesamten übrigen Zutaten in den Mixbecher geben. Alles weitere ca. 2 Minuten fein pürieren. Bei Bedarf durch ein feines Sieb streichen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN  
PLUS AUSKÜHLZEIT

# MANGO-CHILI-SAUCE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 reife Mangos (800 g), 2 Zwiebeln, 1 Bio-Zitrone,  
3 El brauner Zucker,  
250 ml Aceto balsamico bianco plus etwas zum Abschmecken,  
1 TL Anissaat, 1 El Koriandersaat, Salz, Pfeffer,  
2 gelbe Chilischoten, 2 rote Chilischoten

- 1 Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob hacken. Zwiebeln fein würfeln. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
- 2 Zucker in einem Topf leicht karamellisieren. Mangofruchtfleisch zugeben, unter Rühren andünsten und mit Essig ablöschen. Anis, Koriander, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze sacht köcheln lassen.
- 3 Chilis waschen, abtropfen lassen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die eingekochte Mango mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Chiliringe dazugeben und die Sauce auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- 4 Mango-Chili-Sauce mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 MINUTEN PLUS

EINKOCHZEIT 30 MINUTEN

PLUS AUSKÜHLZEIT

# SMOKED SELLERIE-BBQ- SAUCE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Knollen Sellerie (2,2 kg), 100 g Waldhonig, 2 El Pul Biber, Salz,  
20 ml Himbeeressig, 1 Tl Fenchelsaat

AUSSERDEM Entsafter, Smoker oder Smoking Gun/Räucherpistole, ggf. Räuchermehl

**1** Sellerie grob putzen, unter fließendem Wasser abbursten, trocken tupfen.  
Den Sellerie in grobe Würfel schneiden und entsaften.

**2** 800 ml Selleriesaft abmessen und in einen Topf geben.  
Bei mittlerer Temperatur offen auf etwa 300 ml einkochen.

**3** Honig unter den eingekochten Saft rühren und die Mischung nochmals offen auf 300 ml einkochen.  
Mit Pul Biber und Salz abschmecken.

**4** Einen Smoker anheizen und zum Räuchern vorbereiten bzw. Räucherpistole verwenden.

**5** Die eingekochte Sauce in einen flachen Behälter umfüllen und etwa 10 Minuten in die Räucherkammer  
des Smokers stellen und räuchern. Alternativ mit der Räucherpistole arbeiten.

Dazu den Behälter mit Frischhaltefolie sorgfältig verschließen und Rauch einblasen.

Da die Räucherwirkung mit der Smoking Gun weniger intensiv als im Smoker ist, kann der Räuchervorgang  
mit der Pistole 3-4-mal wiederholt werden.

**6** BBQ-Sauce mit Salz, Pul Biber, Essig und Fenchelsaat abschmecken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 MINUTEN PLUS EINKOCHZEIT

1:30 STUNDEN PLUS AUSKÜHLZEIT

# BBQ- TOMATEN- SAUCE MIT PALE ALE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg gelbe Tomaten (ggf. beim Gemüsehändler vorbestellen),  
50 ml mildes Olivenöl, Salz, 4 El brauner Zucker,  
330 ml India Pale Ale (helles, obergäriges, stark hopfenbetontes Ale),  
1 gelbe Chilischote,  
1 TL Senfsaat, 1 TL Szechuan-Pfeffer

- 1 Den Backofengrill oder Oberhitze des Backofens auf 280 Grad vorheizen.  
Tomaten waschen, putzen, trocken reiben und mit Öl und 2 TL Salz mischen.  
Tomaten im heißen Backofen etwa 15 Minuten rösten.
- 2 Zucker in einem Topf leicht karamellisieren. Die Tomaten aus dem Ofen dazugeben.  
Tomaten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren offen 20 Minuten einkochen.
- 3 Ale dazugießen und alles weitere 1:30 Stunden offen leicht sämig einkochen lassen.
- 4 Chilischote putzen, waschen und in Ringe schneiden.  
Chiliringe zur Sauce geben, nach Belieben fein pürieren und abkühlen lassen. Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 MINUTEN PLUS EINKOCHZEIT  
1:30 STUNDEN PLUS AUSKÜHLZEIT



# Echs und Hopp

WENN SÜDMEXIKO OSTERN FEIERT, DANN DÜRFEN SIE NICHT FEHLEN: LEGUANE GELTEN DORT ALS DELIKATESSE. DIE TRADITION IST STÄRKER ALS JEDES JAGDVERBOT

FOTO MAURICIO PALOS TEXT ANDRZEJ RYBAK

**D**er Leguan ist kaum zu sehen. Er liegt auf einem Ast in der Baumkrone und röhrt sich nicht. Mit seiner schwarzbraunen Haut ist er perfekt der Umgebung angepasst. Doch Jesus Fierros hat Augen wie ein Adler. Er klettert auf den niedrigsten Ast des Baums und streckt der Echse einen fünf Meter langen Bambusstock entgegen. Am Ende des Stabs ist eine kleine Seilschlinge befestigt.

Ganz langsam führt er das Lasso an den Leguan heran. Dann geht alles blitzschnell, er schiebt die Schlinge über den Kopf der Echse und zieht sie mit einer ruckartigen Bewegung zu. Schon baumelt der Leguan in der Luft. Fierros' Hunde laufen aufgeregt unter dem Baum hin und her und wedeln wild mit den Schwänzen, als würden sie sich ganz besonders über den Erfolg ihres Herrchens freuen.

»



„Tamales“ heißt das Festessen aus Leguanfleisch und -eiern, das die Tiere in ihrer Existenz bedroht. In Mexiko entstehen nun die ersten Zuchtfarmen



**1** Der 29-jährige Jesus Fierros aus Michoacán im Süden Mexikos ist ein geübter Leguanjäger. Gefangene Echsen hält er ausschließlich am Hals fest, damit sie ihn mit ihren scharfen Zähnen nicht verletzen können **2** Mit einem langen Stab und einer Schlinge angelt er die Leguane selbst aus höchsten Baumkronen. Das erfordert ein wenig Geduld – und viel Geschick

1 2

Der Jäger zieht den Leguan aus der Schlinge und packt ihn fest am Hals. „Man muss auf die Zähne aufpassen, er kann beißen“, sagt der Mexikaner. Der Kopf der Echse ähnelt dem eines prähistorischen Dinosauriers. Ihre glatte Haut ist jedoch wider Erwarten warm und geschmeidig. Auch der mächtige gezackte Rückenkamm ist weich. Er dient offensichtlich eher der optischen Abschreckung.

Im Süden von Mexiko, in den Bundesstaaten Michoacán, Guerrero, Oaxaca und Chiapas, gelten Leguane als Delikatesse. Sie wurden schon in vorspanischer Zeit von den Indios gejagt und gegessen. Der Franziskaner Bernardino de Sahagún, einer der wichtigsten Chronisten der spanischen Eroberung, hat im 16. Jahrhundert die traditionelle Zubereitung von Leguanen beschrieben. Weil in einigen Gebieten die Echsen bereits annähernd ausgerottet wurden, stehen sie heute unter Artenschutz. In den Dörfern bei Huetamo in Michoacán nimmt man diese Verbote allerdings nicht allzu ernst: Selbst kleine Jungs stellen bereits den Echsen nach.

„Die Leguane sind hier in der Gegend ein wichtiger Teil unserer Ernährung“, sagt der 29-jährige Jesus Fierros. „Manche Leute jagen die Tiere mit dem Gewehr. Für die habe ich aber

nichts übrig.“ Bei der Jagd mit Stab und Schlinge will er sein Geschick unter Beweis stellen – und dem Leguan eine Überlebenschance geben. Und es gibt noch einen weiteren Grund: „Wir wollen die Echsen lebendig fangen und erst zu Hause töten“, erzählt der Jäger. „Dort können wir ihr Blut in einem Becher auffangen und trinken.“ Die Bauern glauben, dass der Cocktail aus Leguanblut und hochprozentigem Schnaps einen Energieschub verursacht und die Gesundheit stärkt.

Nach einer Stunde kehrt Fierros mit drei erbeuteten Leguane zu seiner kleinen Ranch zurück, wo er zusammen mit seinen Eltern lebt. Die Familie besitzt sechs Rinder und ein paar Hühner. „Das Leben ist hart. Wir essen kaum Fleisch. Meistens reicht es nur für Mais-Tortilla und Gemüse“, sagt Fierros, den Freunde wegen seiner dunklen Hautfarbe nur „Schwarzer“ nennen. Seine Mutter schaut zu, wie er die Leguane häutet und ausnimmt. „Wir werden eine Echsenbrühe kochen“, freut sie sich. „Sie wird meinem kranken Mann guttun.“

Fierros' Ranch liegt etwa 15 Kilometer von der Provinzstadt Huetamo entfernt. In dem 20 000-Einwohner-Ort stehen Leguane auf dem Speiseplan von Restaurants und Kantinen. Die Tiere werden auch auf dem Markt verkauft. Die Polizei scheint die Verstöße gegen das staatliche Jagd- und Handelsverbot nicht zu ahnden. „Die essen doch auch seit ihrer Kindheit Leguanfleisch“, erzählt die klein gewachsene Marktfrau Jovita. Seit über 20 Jahren verkauft sie die Echsen. Alle nennen sie nur „Jovita mit den Leguanen“. In den letzten Jahren läuft das Geschäft gut: „Ich hatte heute zehn Leguane, acht davon waren in einer Stunde weg“, sagt sie. „Eine Echse ist hier eben die Krönung von jedem Fest.“

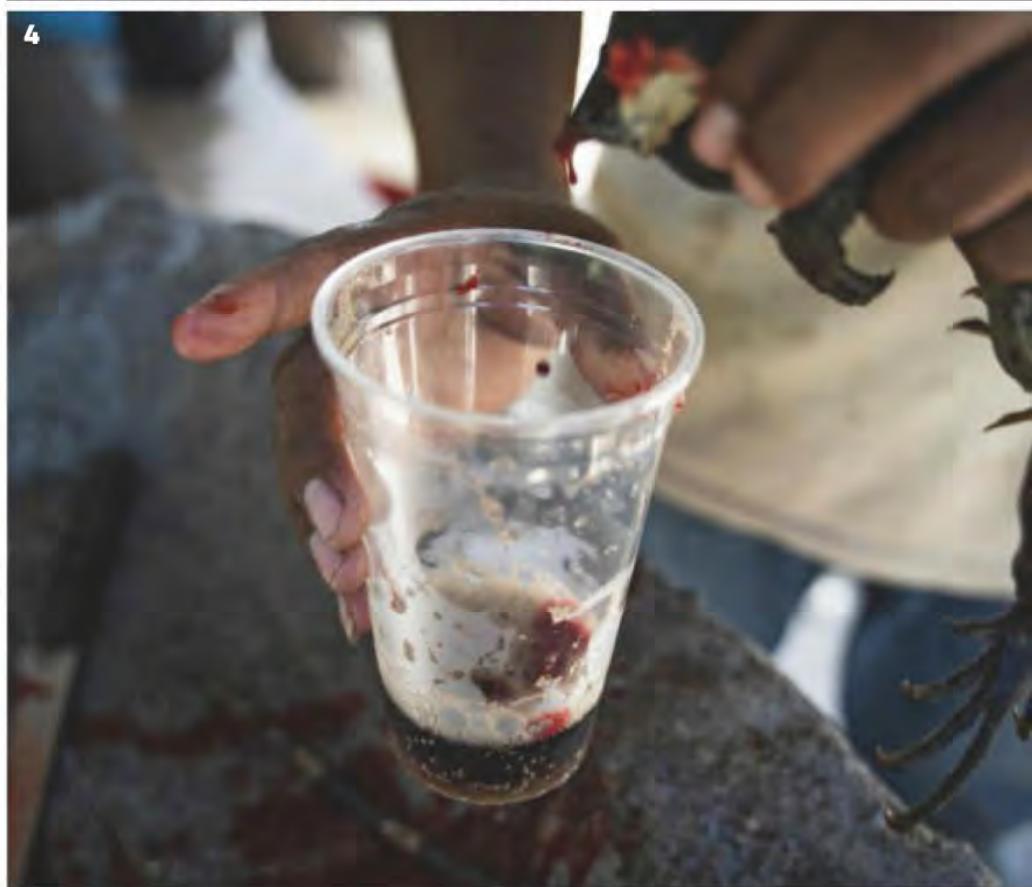
## Schnaps mit dem Blut vom Leguan soll stark und gesund machen



3

3 Wenn man die Echsen lebendig fängt und erst zu Hause tötet, kann man ihr Blut auffangen 4 Das Blut wird dann mit Schnaps gemixt und getrunken

4



Sie holt zwei verbliebene Leguane aus einem Sack. Der kleinere ist mit Schwanz etwa 70 Zentimeter lang und komplett schwarz. Der größere, überwiegend braun, misst etwa einen Meter. Jovita greift nach ihrem scharfen Messer und schneidet den Echsen die Köpfe ab. Anschließend holt sie die Eingeweide heraus und zieht die Haut ab. Beides landet im Müll.

„Der Leguan ist fester Bestandteil unserer kulinarischen Tradition“, schwärmt Jorge Alcaraz, der Besitzer des Restaurants „Iguanas“ in der Hauptstraße von Huetamo. „Iguana“ bedeutet „Leguan“ auf Spanisch. Bereits am Eingang begrüßt die bemalte Holzskulptur einer großen Grünen Echse die Gäste. „Wir nennen diese Art ‚Pancho‘. Sie kommt hier aber nur sehr selten vor“, erklärt Jorge Alcaraz. „Die Echsen rund um Huetamo gehören zur Familie der Schwarzleguane. Sie sind deutlich kleiner, aber dafür umso aggressiver.“

Alcaraz serviert seine Spezialitäten: Leguan frittiert in Öl mit eingelegtem Knoblauch, Leguan in scharfer Chilisauce à la Diabla, dazu Brühe aus Echsenfleisch und frische Tortillas. Das Fleisch schmeckt hervorragend. Es ist weiß wie beim Hühnchen, doch nicht so faserig. Vor allem in der Leguanbrühe schmeckt man die Aromen der Wildnis, die Blüten, Kräuter und Früchte, von denen sich die Leguane ernährt haben. „Wer Fleisch vom Leguan mit Huhn vergleicht, beleidigt die Echse“, scherzt Jorge Alcaraz. „Es ist viel würziger und saftiger und hat außerdem diese wild-süßliche Note, die es von anderen Fleischsorten deutlich unterscheidet.“

Wer die Bedeutung des Leguans für Kunst und Kultur verstehen will, muss die alte zapotekische Königsstadt Juchitán im Süden von Oaxaca besuchen. Juchitán ist die unbestrittene

Leguan-Hauptstadt des Landes. Die Echsen schmücken hier Tontöpfe und Teller, Teppiche, Tücher und T-Shirts. Und selbstverständlich bestimmen die Leguane die Gastronomie der Stadt. „Bei uns ist Ostern ohne Leguan-Delikatessen wie in Deutschland Weihnachten ohne Gans“, sagt der Historiker Tomás Chiñas Santiago. „Guchachi“, Leguan auf Zapotekisch, hat zu Ostern eine lange Tradition – wie die Karfreitag-Prozessionen oder die Verbrennung von Judas-Puppen.“

Seit Jahrhunderten bereiten die besten Köchinnen in Juchitán an den Tagen vor dem Palmsonntag das Traditionsgericht Tamales mit Fleisch und Eiern der Leguane vor. Dickflüssi-



1



2

**1 + 2** Die 76-jährige Saustia Esteva Pineira zählt zu den besten Köchinnen Juchitáns. In ihrem Leben hat sie Hunderte von Leguanen gehäutet und ausgenommen

ger Teig aus gekochtem und mit Epazote-Kraut gemahlenem Mais wird zusammen mit einem Stück gekochtem Leguanfleisch, einem Echsenei und Kürbiskernsauce in Bananenblätter gewickelt und in einem riesigen Topf über offenem Feuer gedünstet. Das Fleisch der Leguane ist nicht nur schmackhaft, es ist auch gesund, fettarm und proteinreich. Am besten sollen Echsen schmecken, die drei Jahre alt sind.

„Jede Köchin hat ihr eigenes geheimes Rezept, das seit Generationen in der Familie weitergegeben wird“, sagt Saustia Esteva Pineira, eine 76-jährige Zapotekin, die zu den zehn bekanntesten Köchinnen von Juchitán gehört. Seitdem sie sich erinnern kann, hat ihre Großmutter und ihre Mutter Leguan-Tamales zum Palmsonntag zubereitet. „Ich habe diese Kunst von ihnen gelernt – und an meine Tochter weitergegeben“, sagt Saustia Esteva Pineira mit einem Lächeln.

Die kleine, alte Frau sitzt schon seit Stunden an ihrem Holztisch, breitet Bananenblätter aus, füllt sie mit den Zutaten und faltet sie zusammen. Ihre Tochter Francisca Mendoza Esteva bindet die Tamales zusammen und lässt sie etwa eine Stunde lang dünsten. Mehrere Kunden haben bereits Bestellungen aufgegeben, die der Schwiegersohn mit seiner Motorrad-Rikscha

ausliefert. Nicht jeder kann sich die Delikatesse leisten: Ein Tamal kostet 25 bis 35 Pesos, etwa 1 bis 1,40 Euro.

Am Palmsonntag strömen die Bewohner von Juchitán zum Friedhof, wo sie ihrer Vorfahren gedenken und deren Gräber mit Blumen schmücken. Die meisten Besucher haben Leguan-Tamales mitgebracht, um sie symbolisch mit den verstorbenen Angehörigen zu essen. „Tamales wurden schon in der vorspanischen Zeit bei religiösen Ritualen verzehrt“, sagt Stadtchronist Chiñas Santiago. „Der Brauch ist den Zapoteken sehr wichtig.“ Doch die alte Tradition hat einen hohen Preis: Sie führt dazu, dass die Population der Leguane in der Gegend stetig schrumpft. Denn allein für die Palmsonntag-Tamales und für den in der Karwoche ebenfalls beliebten Eintopf Guisado werden in Juchitán laut der Umweltorganisation Covoma etwa 3000 bis 4000 Leguane getötet, darunter auch viele Weibchen, die im März und April oft trächtig sind. „Die Männchen liefern Fleisch“, erklärt die Köchin Esteva Pineira. „Doch die Leute wollen Tamales essen, die zumindest ein Leguanei beinhalten.“ Allein für den Palmsonntag fertigt die Zapotekin etwa 400 Tamales. Dafür müssen etwa 15 Weibchen geschlachtet werden, von der jede im Schnitt 25 bis 30 Eier trägt.

Die Köchin weiß, dass der Verkauf von Leguan-Gerichten gesetzlich untersagt ist. Die Händler, die sie vor Ostern mit Leguanen beliefern, müssen mit Strafen von 5000 Pesos pro Echse rechnen, wenn sie von der Polizei erwischt werden. Den Zapoteken von Juchitán sei dieser Brauch heilig, rechtfertigt sich Esteva Pineira. Das wissen auch die Behörden und lassen die Köchinnen gewähren. Gleich nach Ostern hören die meisten Leute auch wieder auf, Echsen zu essen. Schon allein aus »

## Leguan-Rezepte werden in der Familie weitervererbt



3 4

**3** Das Traditionsgericht Tamales wird um Palmsonntag serviert. Fleisch und ein Ei des Leguans werden auf dickflüssigen Maisbrei gebettet **4** In Bananenblättern wird das Gemisch über offenem Feuer gedünstet **5** Köchin Saustia Esteva Pineira fertigt allein für den Palmsonntag rund 400 Tamales an. Dazu braucht sie die Eier von rund 15 trächtigen Leguanweibchen

5





Die Farm UMA La Cabaña in Arriaga ist der größte Zuchtbetrieb für Leguane in ganz Mexiko. Jährlich schlüpfen hier mehr als 26 000 Jungtiere



Die aufgestapelten Holzpaletten im Freigehege der rund 4200 ausgewachsenen Echsen dienen den Tieren vor allem zum Schutz vor gefährlichen Raubvögeln

Kostengründen: Ein Leguan, der etwa ein Kilo wiegt, kostet 200 bis 300 Pesos, acht bis zwölf Euro, und damit gleich dreimal so viel wie ein Kilo Rindfleisch.

Der Preis steigt jedes Jahr, weil das Angebot immer kleiner wird. „Früher gab es die Echsen überall“, sagt der Kleinbauer Antonio Rosado. „Heute müssen sie oft auch aus Chiapas oder Vera Cruz nach Juchitán geschmuggelt werden, um die Nachfrage zu befriedigen.“ An dem Rückgang der Population sind aber nicht nur die kulinarischen Osterbräuche schuld. „In den letzten Jahren wurden hier in der Region 60 000 Hektar Urwald für Reis- und Zuckerrohrfelder abgeholt“, schimpft Tocho Rosado, wie ihn die Nachbarn nennen. „Der Lebensraum der Echsen ist stark geschrumpft.“ Und auch Kriminelle wollen an den Leguanen verdienen. „Sie lassen Hunderte Echsen töten, um sie in die USA zu exportieren, wo ein Leguan im Restaurant 200 Dollar kostet.“

Tocho lebt auf einer kleinen Farm in La Ventosa, 20 Kilometer nordwestlich von Juchitán. Vor Ostern geht er manchmal in die Berge, um nach Leguanen zu jagen – für den Eigenbedarf, wie er betont. „Kein Mensch hier hat das Gefühl, etwas Schlechtes zu tun, wenn er Echsen isst“, sagt der Farmer. „Das haben

wir immer getan. Die Echsen waren für unser Überleben wichtig.“ Schließlich würden doch auch Kaninchen und sogar Gürteleiere verspeist.

Am Samstagnachmittag bricht Tocho mit seinem Sohn zur Jagd auf. Die Gegend ist staubtrocken, die Regenzeit fängt hier erst im Mai an. „Das erleichtert uns die Jagd. Man kann die Spuren im Staub gut erkennen“, sagt der Jäger und zeigt auf eine 20 Zentimeter breite Öffnung in der Erde, ein Leguan-Bau. „Da sitzt eine Echse drin“, sagt er und steckt furchtlos seinen Arm in die Öffnung. Nach wenigen Sekunden holt er einen Leguan heraus. „Wir fangen sie meist in ihren Nestern, wo sie sich vor der Hitze am Nachmittag verstecken“, sagt Tocho. „Manchmal müssen wir das Loch etwas verbreitern. Ein Bau kann nämlich über einen Meter tief in den Boden hineinreichen.“

Im Süden von Mexiko leben drei Arten von Leguanen. Verzehrt werden zwei, der Schwarze und der Grüne Leguan. Der Schwarze Leguan gilt vielerorts als gefährdet, dennoch hält Tocho nichts vom Jagdverbot der Regierung. „Sie sollten vielmehr den Bau von Zuchtfarmen mit Krediten und Know-how unterstützen“, sagt er. „Mit breit angelegter Aufzucht könnten wir die Zahl der Echsen schnell wieder steigern.“

Wie das geht, zeigt Cecilio Flores Martinez, genannt Chilo. Der 60-Jährige, der früher als Lehrer, Schmuckhersteller, Restaurateur und Sänger gearbeitet hat, begann 2006 Leguane in Arriaga zu züchten, 150 Kilometer von Juchitán entfernt. Heute gilt seine Farm UMA La Cabaña als der größte Leguan-Zuchtbetrieb in ganz Mexiko. „Wir haben mit 30 Weibchen und sechs Männchen angefangen“, erinnert sich Chilo. „Letztes Jahr sind 26 350 Jungtiere aus den Eiern geschlüpft.“ Er züchtet aus- »

## In den USA bringt ein Leguan im Restaurant um die 200 Dollar



Cecilio Flores Martinez, 60,  
Besitzer der Leguanfarm UMA  
La Cabaña. Die meisten seiner  
Tiere verkauft er an Zoos,  
Sammler und Labore, den Rest  
an Restaurants



In Mexikos Süden ist Leguan zugleich ein Essen für die Ärmsten, die Echsen eigenhändig fangen, als auch eine Delikatesse, die an Feiertagen aufgetischt wird



Oft ersetzt Leguan das in südamerikanischen Gerichten sonst so beliebte Huhn. Im Gegensatz zu Geflügel schmeckt Echse würzig-saftig mit wild-süßlicher Note

schließlich Grüne Leguane, die deutlich größer und deutlich weniger aggressiv sind.

Die Zucht sei nicht schwierig, „wenn man weiß, was Leguane mögen“, behauptet Chilo. Er habe die Tiere Tag und Nacht beobachtet und ihre Gewohnheiten studiert. „So habe ich erfahren, was sie gern essen und zu welcher Zeit, welche Art von Sand sie mögen, um Eier zu legen.“ Zehn Angestellte kümmern sich heute um die Echsen, die auf mehrere Gehege verteilt sind. In der größten Einzäunung hält er rund 4200 erwachsene Leguane beider Geschlechter, die sich hier auch paaren. Sie leben in Holzbauten, die an aufeinander gestapelte Holzpaletten erinnern. „Das sind ihre Schutzbunker, wo sie vor Raubvögeln sicher sind“, sagt Chilo. Er hat die „Häuser“ selbst entworfen, konstruiert und mehrmals umgebaut – bis sie von den Echsen angenommen wurden.

Zur Essenszeit am Morgen geraten die Bunker in Bewegung, Hunderte von Echsen drängen ins Freie. „Die Echsen sind Vegetarier, sie essen am liebsten Salat, Mango und Papaya“, sagt der Mexikaner. Den Jungtieren gibt er hin und wieder auch proteinreiches Hühnerfutter, um das Wachstum zu beschleunigen.

Die meisten Leguane verkauft Chilo als Haustiere an Reptiliensammler, für Privatzoos und Gärten, an Fotografen, die an Urlaubsstränden die Touristen mit Leguanen ablichten, an Forschungslabore und Filmproduktionen. Oft gehen die Tiere auch ins Ausland: „Ich habe bereits Bestellungen aus Korea, Dubai, Argentinien und Spanien erhalten“, sagt der Züchter.

Der Rest wird für Fleisch geschlachtet. Chilo beliefert Restaurants in ganz Mexiko, in Guadalajara, Tijuana, oder Mexiko-Stadt. Ein Kilo eingefrorenes Leguanfleisch kostet bei ihm

400 Peso, rund 17 Euro. Auch die Haut der Echsen wird verwendet, um Gurte, Geldbeutel und Schuhe daraus zu machen.

„Wir schlachten nur die Männchen, die Weibchen behalten wir für die Reproduktion“, sagt Chilo. „Wir wollen, dass die Leute die Leguane in freier Wildbahn in Ruhe lassen – das ist der einzige Weg, um das Aussterben zu verhindern.“ Jahrhundertealte Traditionen und Bräuche solle man pflegen, Tiere aber auch. Sonst stirbt erst das Tier und dann die Tradition. **E**

## ICH WILL MAL LEGUAN PROBIEREN...

**... aber:** Aus sehr gutem Grund ist das nicht so einfach. Der Handel mit Leguanen unterliegt den strengen gesetzlichen Auflagen des Artenschutzes, soll heißen: Wer Leguanfleisch unbedingt probieren möchte, muss sich auf den Weg nach Südmexiko machen. Wer unbedingt exotisches Fleisch probieren will, dem empfehlen wir den nicht weniger aufregenden Genuss von südafrikanischem Krokodil. Oder chilenischem Lama. Oder australischem Kamel. Diese und andere Geschmacksabenteuer aus Farmaufzucht hält der norddeutsche Händler Exotic Kitchen für Sie parat: [exotic-kitchen.de](http://exotic-kitchen.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 UNSEREM **PODCAST**:

**HOW to  
HACK**



**Rippe mit Stippe** Keine Babynahrung: Baby Back Ribs in einer deftigen Marinade aus Rhabarber, Knoblauch und Chili → Rezept Seite 152

# ROT FÜR DIE WELT!

Wir halten Euch die Stange! Denn aus Rhabarber kann so viel mehr werden als Saft und Kompott – etwa ein großartiger Begleiter von Ribs und Speck, Entenbrust und Wolfsbarsch, Käse und Pasta



**WELTENBUMMLER** Ursprünglich stammt der Rhabarber aus dem Himalaja. Im Mittelalter wurden vor allem seine unterirdischen Sprossen zu unerlässlichen Bestandteilen zahlreicher Heiltränke – wir essen ihn lieber mit Bacon, Süßkartoffeln und Szechuan-Pfeffer



## RHABARBER- SÜSSKARTOFFEL- SALAT MIT BACON

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g zarter rotschaliger Rhabarber,  
750 g Süßkartoffeln, 2 Lauchzwiebeln,  
2 TL Szechuan-Pfeffer, 3 – 4 TL körniger Senf,  
2 EL Aceto balsamico bianco, Salz, Pfeffer,  
8 EL Olivenöl,  $\frac{1}{2}$  Bund Dill, 50 g Pekannuss-  
kerne, 125 g Bacon-Scheiben, etwas Zucker

AUSSERDEM Siebeinsatz zum Dämpfen

**1** Den Rhabarber waschen, putzen und eventuell die Schale fein abziehen. Rhabarberstangen schräg in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen und in 2 – 3 mm dicke Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

**2** Etwa 2 cm hoch Wasser in einen großen flachen Topf gießen und aufkochen. Den Szechuan-Pfeffer grob mörsern. Hälfte davon mit den Rhabarberstücken mischen und in einem Siebeinsatz verteilen. Einsatz in den Topf hängen. Rhabarber im geschlossenen Topf 4 Minuten dämpfen. Auf einer Platte verteilen. Übrigen Pfeffer (1 TL) in das Wasser geben. Süßkartoffelscheiben in dem Siebeinsatz verteilen, zugedeckt mit noch leichtem Biss dämpfen. Lauchzwiebeln auf den Süßkartoffelscheiben verteilen und alles etwa 1 weitere Minute dämpfen. Gegarte Zutaten zum Rhabarber geben.

**3** Für die Vinaigrette 4 EL Dämpfsud, Senf, Essig, Salz, Pfeffer und 6 EL Öl zu einem Dressing verquirlen. Salatzutaten damit beträufeln und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

**4** Inzwischen Dillblätter von den Stielen zupfen. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne kurz anrösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Speckscheiben und restliches Öl (2 EL) in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5** Dill und Nüsse unter die Salatzutaten mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Speck eventuell in Stücke brechen, über den Salat streuen und anrichten. Dazu passen zum Beispiel Steaks oder Buletten vom Grill.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 50 MINUTEN



## RHABARBERFOND MIT ENTENBRUST

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg Hähnchenflügel, 1 El Rapsöl, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Stangen Zitronengras, 2 Möhren, 1 El Koriandersamen, 2 Stück Sternanis, 1 Zimtstange, 400 g zarter rotschaliger Rhabarber, 1 El geschälte Sesamsamen, 1 rote Chilischote, 1 Entenbrust (etwa 400 g), Salz, 4 Stiele frischer Koriander, etwas brauner Zucker zum Abschmecken

- 1 Für den Fond die Hähnchenflügel waschen und trocken tupfen. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Flügel darin unter Wenden anbraten. Die Zwiebel halbieren, Knoblauchzehe mit der flachen Messerseite andrücken.
- 2 Die Zwiebelhälften auf den Schnittflächen im Bratfett anrösten, Knoblauch dazugeben. 1 l Wasser zugießen und aufkochen. Eventuell entstehenden Schaum abschöpfen. Zitronengras und Möhren putzen bzw. waschen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Mit Koriander, Anis und Zimt in den Sud geben. Die Flügel im offenen Topf etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- 3 Inzwischen den Rhabarber waschen, putzen und die Schale fein abziehen. Rhabarberschale zu den Hähnchenflügeln geben und 10 Minuten mitgaren.
- 4 Rhabarberstangen in etwa 5 mm feine Würfel schneiden. Den Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Chilischote abspülen, putzen, evtl. entkernen und in Ringe schneiden.
- 5 Die Entenbrust kalt waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite mehrfach diagonal einritzen. Mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten, bis reichlich Fett austritt. Das Fleisch salzen, wenden und weitere 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
- 6 Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren, aufkochen und salzen. Chiliringe und Rhabarberwürfel in den Fond geben, aufkochen und offen 3–5 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Korianderblätter von den Stielen zupfen.
- 7 Den Fond mit Salz und Zucker abschmecken. Die Entenbrust in Scheiben schneiden. Fond, Entenbrust und Korianderblätter anrichten. Den Sesam überstreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

**TIPP** Gegartes Fleisch und Haut von den Hähnchenflügeln abzupfen, z.B. gebraten als Burger-Belag oder für eine Terrine verwenden.



**VERTRAUTER FREMDER** Seine einstmals exotische Herkunft gibt dem Rhabarber dann auch seinen Namen. Der leitet sich vom lateinischen „Rheu Barbarum“ ab, also „fremdländische Wurzel“. Für uns ist er ein sehr guter Freund, vor allem zusammen mit rosa gebratener Entenbrust



**ECHTER FRÜHLINGSBOTE** Geerntet wird Rhabarber von April bis Juni. Danach sollte man ihn nicht mehr aus dem Boden holen: Bei Hitze steigt die Konzentration von Oxalsäure, die in hohen Dosen giftig ist. Mit Wolfsbarsch aber löst er Glücksgefühle aus – da kann man Gift drauf nehmen!



## RHABARBER-GURKEN-GEMÜSE ZU WOLFSBARSCH

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g zarter rotschaliger Rhabarber,  
2 rote Zwiebeln, 3 Schmorgurken (ca. 800 g),  
6 Stiele Pimpinelle (ersatzweise etwas  
Estragon und Petersilie), 6 El Olivenöl, Salz,  
100 g Zucker, 1 TL Anissamen, 200 ml trockener  
Weißwein, 4 Stücke Wolfsbarsch mit  
Haut (à ca. 160 g), ca. 4 El Mehl, Pfeffer

**1** Den Rhabarber waschen, putzen, die Schale fein abziehen und die Stangen schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Schmorgurken schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Teelöffel ausstreichen. Gurken in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Pimpinelle waschen und trocken schütteln.

**2** In einer großen Pfanne 2 El Olivenöl erhitzen. Die Schmorgurken darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten, salzen und aus der Pfanne nehmen. Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren. Anissamen und Weißwein zugeben und unter Rühren 2 Minuten offen kochen lassen. Zwiebelringe und Rhabarber dazugeben, aufkochen und zugedeckt 5 – 8 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

**3** Inzwischen den Wolfsbarsch abspülen und trocken tupfen. Die Stücke salzen, in Mehl wenden und überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Restliches Öl (4 El) in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Fischstücke darin auf der Haut etwa 3 Minuten knusprig braten. Dabei die Stücke mit einer Palette eventuell etwas in die Pfanne drücken. Den Fisch wenden und auf dem ausgeschalteten Herd zugedeckt fertig braten.

**4** Schmorgurken und entstandenen Sud zum Rhabarber geben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pimpinelleblätter von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, zum Gemüse geben.

**5** Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Wolfsbarsch und Gemüse anrichten, mit restlicher Pimpinelle garniert servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 45 MINUTEN

## RHABARBER-BABY-BACK-RIBS

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Knoblauchzehe, 2 Schalotten, 1 rote Chilischote, 2 El Rapsöl, 400 g zarter Rhabarber, 120 g Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, 2,4 kg Kotelett-Rippchen (Loin Ribs), Meersalzflocken

- 1 Für die Marinade Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden. Chili putzen, entkernen, waschen und fein würfeln. Das Öl erhitzen, gewürfelte Zutaten sacht anbraten und zugedeckt bei schwacher Hitze 8 Minuten dünsten. Den Rhabarber waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden und 2 – 3 Minuten mitgaren. Den Agavendicksaft unterrühren, alles abschmecken und auskühlen lassen.
- 2 Rippchen abspülen, trocken tupfen. Sofern noch vorhanden die Haut auf der Knochenseite abziehen. Dafür z. B. sauberen Schraubenzieher nahe an einem Knochen unter die Haut schieben, die Haut so ein Stückchen lösen und mit kräftigem Ruck dann im Ganzen abziehen.
- 3 Die Rippchen rundum dick mit der Marinade bestreichen. 200 ml Wasser in das tiefe Backblech (Fettpfanne) des Backofens gießen. Rippchen mit der Fleischseite nach oben in die Fettpfanne legen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad etwa 2 – 2:30 Stunden garen. Falls nötig, noch etwas Wasser nachgießen, sodass die Rippchen stets in etwas Flüssigkeit garen.
- 4 Die fertig gegarten Rippchen ca. 5 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. Das Fleisch portionieren, mit Meersalzflocken würzen. Die übrige Marinade dazu servieren. Dazu passt z. B. Coleslaw.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 MINUTEN  
PLUS GARZEIT CA. 2 STUNDEN

## KÄSESTULLE MIT PIKANTEM RHABARBER

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g zarter rotschaliger Rhabarber, 1 ½ Tl Salz, 6 – 8 Shiso-Blätter (alternativ Basilikum), 4 Scheiben deftiges Roggenmischbrot (à ca. 80 g), 5 El Olivenöl, 1 – 2 El flüssiger Honig, schwarzer Pfeffer, 16 Kalamata-Oliven (entsteint), 150 g Ziegenfrischkäse

- 1 Den Rhabarber waschen, putzen, in etwa 10 cm lange Stücke schneiden und auf einem Gemüsehobel der Länge nach in dünne Streifen hobeln. Mit dem Salz mischen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.
- 2 Inzwischen die Shiso-Blätter waschen, trocken tupfen, einige Blätter etwas kleiner zupfen. Das Brot mit 2 El Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten knusprig rösten.
- 3 Rhabarberstreifen abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Restliches Öl (3 El) in der Pfanne erhitzen. Die Rhabarberstreifen darin etwa 2 Minuten unter Wenden kräftig anbraten. 1 El Honig überträufeln und kurz karamellisieren. Rhabarber mit Pfeffer und übrigem Honig (1 El) abschmecken. Oliven zugeben und unterschwenken. Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen. Shiso-Blätter und Rhabarber darauf verteilen, mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 30 MINUTEN



**KURZES VERGNÜGEN** Im Kühlschrank hält Rhabarber sich nur wenige Tage, ohne trocken oder lasch zu werden. Am besten verwahrt man ihn in feuchten Tüchern im Gemüsefach oder friert die geputzten Stangen einfach ein. Oder pimpt die Ziegenkäsestulle damit auf – da bleibt nichts übrig!

## PASTA MIT BURRATA UND RHABARBER

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Pappardelle (Bandnudeln), Salz, 400 g zarter rotschaliger Rhabarber, 2 weiße Zwiebeln (80 g), 350 g Salsiccia mit Fenchel, 500 ml Gemüsefond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 200 g Kirschtomaten, 6 Stiele Basilikum, 50 g eingelegte Kapernäpfel, Pfeffer, 2 El flüssiger Honig, 200 g Burrata

**1** Pappardelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Inzwischen den Rhabarber waschen, putzen, eventuell die Schale fein abziehen. Die Stangen in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Brät aus den Salsiccia-Würsten lösen.

**2** Salsiccia-Brät in eine große heiße Pfanne geben, unter Wenden knusprig anbraten und dabei in kleine Stücke zerteilen. Zwiebelwürfel dazugeben und alles weitere 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Rhabarberstücke und Fond dazugeben, aufkochen und zudeckt ca. 3 Minuten schmoren.

**3** Inzwischen Tomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Kapernäpfel abtropfen lassen, große Kapernäpfel nach Belieben halbieren.

**4** Tomaten und Kapernäpfel in den Fond geben und aufkochen. Den Sugo mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Pappardelle abgießen, zugeben und alles durchschwenken. Burrata abtropfen lassen und zerzupfen. Burrata und Basilikumblätter unter die Pasta heben. Pappardelle im Sugo anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 35 MINUTEN



## DIE LESER-E-MAIL DES MONATS

In Ihrer letzten Ausgabe baten Sie um Rezepte für Kutteln. Hier ist eines meiner Großmutter, Köchin aus Schwaben: „Saure Kutteln nach Oma Vronis Art“. Mengenangaben gibt es keine, es geht nach Gefühl: Die gereinigten und blanchierten Kutteln fein schneiden. In einem Topf Schweineschmalz zergehen lassen. Gehackte Zwiebeln dunkelbraun anbraten. Zucker hinzugeben und auflösen. Kuttelstreifen hinzugeben und anbraten. Mit Mehl zur Saucenbindung bestäuben, Tomatenmark und ein Lorbeerblatt hinzufügen. Mit Suppenbrühe aufgießen, sodass alles ausreichend mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen, gut umrühren. Die Kutteln nun zudeckt zwei bis drei Stunden weich kochen, ab und an umrühren, bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen, abschmecken. Mit Bratkartoffeln und Bier servieren. Wer keine Scheidung riskieren will, kocht im Freien, da es recht säuerlich riecht und kaum eine Frau den Geruch erträgt. Bei mir hat sich das jedenfalls bewährt!

### Gerhard Steinle aus Illertissen

→ Mit Oma Vronis Magen schlagen wir uns zu gern den Magen voll. Denn Großmutter's Rezept ist einfach großartig – ein sattes Dankeschön an Sie, Gerhard Steinle!

→ Schreiben auch Sie uns an [BEEF@guj.de](mailto:BEEF@guj.de)



## DIE REZEPTE ALLER MONATE

Wie war das doch noch mit dem Bison-Tomahawk und dem Gewürz-Rub? Schauen Sie einfach schnell nach: Das BEEF!-Rezeptverzeichnis verrät Ihnen, in welcher Ausgabe Sie unsere Anleitungen aus über zehn Jahren finden. Schnell den QR-Code unten scannen (oder auf [beef.de](http://beef.de) gehen) und den Index als PDF herunterladen, natürlich gratis! Und dann nachschlagen, loskochen und reinhauen! Viel Spaß dabei!



## DIE FRAGE DES MONATS

Schauen Sie für uns mal ganz tief ins Glas: Was halten Sie von alkoholfreien Spirituosen? Wahre Wunderwasser oder doch nur fade Fake-Drinks?

→ An dieser Stelle möchten wir gern wissen, was in Ihrem Kopf vorgeht. Deshalb stellen wir in jedem Heft eine neue Frage. Die besten, lustigsten oder originellsten Antworten werden wir veröffentlichen. Dann hauen Sie mal in die Tasten! Wir sind gespannt.

→ [Antworten an BEEF@guj.de](mailto:BEEF@guj.de)

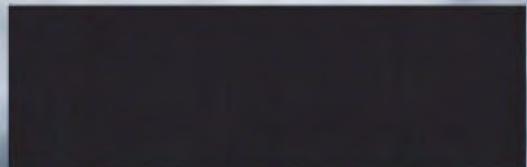
→ Im letzten Heft fragten wir Sie nach Ihren besten Argumenten für den Fleischgenuss. Danke für die zahlreichen Einsendungen! Besonders überzeugend fanden wir die E-Mail von Alexander Happe aus Mülheim an der Ruhr:

*„Kein Fleisch zu essen, ist wie nicht wählen zu gehen. Nur wenn ich mich für qualitatives Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren entscheide, kann ich meine Stimme abgeben und so dabei helfen, den Fokus auf nachhaltige Landwirtschaft zu lenken. Wenn ich kein Fleisch esse, sterben zwar weniger Tiere, aber an der Art und Weise der Tierhaltung verändert sich dadurch nichts.“*

# PETRI RAUCH!

FOTOS DANIELA HAUG TEXT + REZEPTE MICHAEL WICKERT

Fische im Räucherofen veredeln, das kann ja jeder! Wir räuchern Lachs, Makrelen und andere Meeresleckereien im Kugelgrill, Smoker und Dutch Oven. Volldampf voraus!





**Genuss ahoi!** Die Fische wurden über Stunden in Salzlake eingelegt und eine bis drei Stunden geräuchert. Zwischen 56 und 60 Grad gart das Eiweiß – bis der Fisch butterzart ist

## IM DUTCH OVEN

Ein glühendes Lagerfeuer und ein eiserner Topf, in dem frische Fische räuchern: Das Leben kann so schön einfach und einfach schön sein



**G**leich zuallererst: Räuchern braucht Zeit. Gehen Sie das Ganze möglichst entspannt an. Genießen Sie es, wie sich die Fische im Rauch langsam verändern. Freuen Sie sich auf das rauchige Festmahl, das Sie nach getaner Arbeit erwartet. Für einen sauberen Räucher-gang sollten Sie außerdem beachten: Verwenden Sie nur einwandfreie und unbehandelte Naturhölzer und Späne. Diese müssen trocken sein und dürfen eine Restfeuchte von maximal 15 Prozent haben. Verwenden Sie nie behandeltes Holz oder chemische Anzünder. Und Überwa-chen Sie den Räucherprozess, achten Sie auf ein sauberes Abbrennen. Und schon werden sich alle Herausforderungen ga-rantiert in Rauch auflösen!

Die denkbar einfachste Methode, Fi-sche ohne Räucherofen zu veredeln, ist der Dutch Oven. Mit dem robusten Gefäß kocht und räuchert man direkt am Lagerfeuer. Neben einem glühenden Feuer benötigt man dicke Lederhandschuhe, eine Handvoll Späne und vielleicht ein Büschel frische Kräuter. Wichtigstes Ziel ist es, dass das Rauchgut nicht direkt auf dem Topfboden liegt und durch die Hitze anklebt. Dafür gibt es einen gussei-sernen Stapelrost, auf den man das Räu-chergerüst legen kann. Der Rauch entsteht durch die direkt auf dem heißen Gussbo-den liegenden Späne. Diese können Sie von Anfang an mit in den Topf geben (ca. vier bis fünf Esslöffel) und den Deckel ei-nen Spalt geöffnet lassen. Den Dutch Oven dann nahe an die Glut stellen. So-bald erster Rauch zu sehen ist, den Fisch oder das Filet auf das zuvor geölte Grill-gitter legen und den Deckel schließen. Das Rauchgut wird jetzt im heißen Topf gegart und durch die glimmenden Späne angeräuchert. Alle zwei bis drei Minuten kurz mal den Deckel anheben, um den entstehenden Gardampf entweichen zu lassen. Nach rund 30 Minuten ist Ihr Festschmaus fertig.



**Heiße Sache** Zum Räuchern im Dutch Oven braucht es Temperaturen von 80 bis 100 Grad im Topf. Mit Glut, die man auf den Deckel legt, lässt sich die Hitzeentwicklung beeinflussen



**Platz da!** Der größte Vorteil eines Smokers: seine Größe. Neben den Fischen passen auch noch Beilagen, etwa Gemüse, in den Garraum – oder frische Kräuter für besondere Aromen

Rindfleisch kommt zumeist bei etwa 120 Grad für Stunden in den Smoker. Will man aber Fisch räuchern, setzt man die Temperatur niedriger an. So wird das Austrocknen vermieden und dafür gesorgt, dass der Saft im Fleisch bleibt und das Meerestier gleichmäßig und langsam gart. Weil die Garkammer des Smokers relativ groß ist, kann man wunderbar ganze Fische verwenden und sich so eine Eigenschaft des Geräts zunutze machen: Der Garraum weist die höchste Temperatur auf der Seite der Glutbox auf und die niedrigste auf der Seite des Abzugs. So lässt sich der ganze Fisch mit der dickeren Kopfseite zur heißen Glutbox hin smoken und die schmalere Schwanzseite, die weniger Garzeit benötigt, befindet sich auf der anderen, nicht so heißen Seite.

Da Smoken mehrere Stunden dauert, wird oft mit einem hohen Anteil an Kohle geräuchert und mit wenig Holz. Denn nach zwei bis drei Stunden im Buchen- oder Eichendampf kann der Rauchgeschmack schnell mal alle Feinheiten des Fisches überlagern. Kohle erzeugt hingegen nur Hitze, aber kaum Rauch. Dafür empfiehlt sich die Verwendung von Kohle und mildem Holz oder aber Holzspänen wie Erle in Kombination.

In der Glutbox wird dann ein Holzfeuer auf den Kohlen entzündet, um eine stabile Glut zu erhalten. Ideal sind kleinere Holzscheite oder Holz-Chunks, die auf der Glut platziert werden. Gestartet wird bei einer Temperatur von 90 bis 100 Grad in der Garkammer. Diese wird für 40 Minuten gehalten und dann lässt man sie auf 70 bis 80 Grad für weitere zwei bis zweieinhalb Stunden bei schwachem Rauch abfallen. Größere Fische von zwei bis drei Kilo sollten bei 70 bis 80 Grad in etwa zweieinhalb Stunden durchgaren. Prüfen Sie vor dem Servieren aber immer besser die Kerntemperatur – und garen Sie bei Bedarf noch einmal nach.

## IM SMOKER

In einem geräumigen Smoker lassen sich ohne Probleme auch Drei-Kilo-Fische räuchern – ein Festschmaus für den ganzen Freundeskreis





#### Der Großmeister des Fischräucherns

Das Wissen zu unserer Geschichte stammt aus dem Kopf des Schwarzwälder Räuchermeisters Michael Wickert ([glutundspaene.de](http://glutundspaene.de))

**F**reier frei! Für das Räuchern im Kugelgrill muss man zunächst einen Kohlekorb mit drei bis vier Handvoll Holzkohle bestücken und ihn seitlich an den inneren Rand stellen, bis nach dem Anzünden die gewünschte Temperatur von 90 bis 110 Grad erreicht ist. Das Räuchergut sollte man auf der gegenüberliegenden Seite platzieren, damit es nicht direkt über der Glut liegt. Wir wollen schließlich keinen BBQ-Smoking-Effekt erzielen.

Ganze Fische sollte man mit Ständer oder Halter mit dem Bauch noch oben legen. In einem Kugelgrill kann entstehender Dampf schlecht entweichen. Die so innen am Fisch austretende Flüssigkeit tropft durchs Auf-dem-Rücken-Liegen aber nicht in den Grill, sondern bleibt in der Bauchhöhle. Fischfilet sollte immer mit der Hautseite nach unten liegen, da gerade Fischfleisch schnell am Rost anklebt, Haut aber eher nicht.

Ist die Wunschtemperatur erreicht, wird das Rauchgut auf den Rost gelegt, drei bis vier gehäufte Esslöffel Späne an den Rand der Glut gegeben, der Deckel geschlossen. In den nächsten 20 Minuten zwei- bis dreimal Späne nachlegen. Nach 40 bis 60 Minuten ist das Essen fertig. Den Garzustand prüft man bei ganzen Fischen durch Hochklappen der Haut, bei Filets durch mittiges Anschneiden.

#### DAS FISCH-RÄUCHER-BUCH

von Michael Wickert zeigt auf 336 Seiten laut eigenen Angaben „Wissen & Methoden,

Rezepte & Genuss“.

Wir würden sagen,

Räuchermeister

Wickert gibt vor

allem unendlich viele

schlaue Insidertipps,

ganz so als würde

man mit einem guten

Freund räuchern.

Ulmer Verlag,

ca. 40 Euro, [ulmer.de](http://ulmer.de)



## IM KUGELGRILL

Zum Kugeln: Selbst auf Terrasse oder Balkon lässt sich mit einem klassischen Kugelgrill jederzeit räuchern. Es braucht nur etwas Geduld





### KUGELGRILL

#### Räuchermakrele mit buntem Ofengemüse

##### ZUTATEN FÜR CA. 4 PORTIONEN

FÜR DIE MAKRELEN **180 g Salz, 2 Lorbeerblätter, 2 Stiele Thymian, 1 kleiner Zweig Rosmarin, 4 fangfrische Makrelen (mit Kopf, (ausgenommen; à 300 – 500 g)**

FÜR DAS GEMÜSE **3 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb), 1 kleines Bund Rosmarin, 3 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 500 g Süßkartoffeln, Salz, Pfeffer, 6 EL Olivenöl**

AUSSERDEM **ca. 3 – 4 EL Räucherspäne (z. B. Buche und Erle; ggf. leicht gewässert)**

**1** Einen Tag vorher Salz und 3 l Wasser verrühren, bis das Salz ganz gelöst ist. Lorbeer und Kräuter waschen. Von der Salzlösung etwa 200 ml abnehmen, mit Kräutern und Lorbeer in einen kleinen Topf geben und einmal aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen. Auskühlen lassen, dann unter die übrige Salzlake mischen. Lake auf 6 Grad kühlen. Makrelen darin über Nacht ziehen lassen.

**2** Am folgenden Tag Kugelgrill zum indirekten Räuchern/Garen vorbereiten, auf ca. 110 Grad vorheizen. Fische trocken tupfen und mit den Rücken nach unten in einen Räucher-Fischhalter setzen. Auf dem Rost platzieren, untere und obere Lüftungsöffnungen leicht öffnen, damit Rauch zirkulieren und abziehen kann. Temperatur auf 80 – 90 Grad einregeln. Nun etwa alle 10 – 15 Minuten 2 – 3 TL Späne auf die Kohlen bzw. in die Räucherbox geben. Fische bei konstanter Temperatur geschlossen ca. 1 Stunde räuchern und garen.

**3** Inzwischen Paprika waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln. Zwiebeln und Knoblauch in breite Ringe bzw. Scheiben schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen und längs in Spalten schneiden. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Öl untermischen. Auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen

bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) unter gelegentlichem Wenden ca. 40 Minuten garen. Gemüse und Fische anrichten. Dazu passt etwa ofenfrisches Fladenbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT CA. 85 MINUTEN**  
PLUS WARTEZEIT CA. 12 STUNDEN

### DUTCH OVEN

#### Rillette aus Sardellen, Sardinen und Heilbutt

##### ZUTATEN FÜR CA. 8 PORTIONEN

FÜR DEN RÄUCHERFISCH **ca. 135 g Salz, 4 Stücke fangfrischer Heilbutt (à ca. 150 – 250 g; räucherfertig vorbereitet), 4 Sardinen (ca. 300 g; ausgenommen und räucherfertig vorbereitet), 4 – 6 Sardellenfilets (aus dem Glas)**

FÜR DIE RILLETTÉ **1 Bio-Zitrone, 1 TL milder Dijon-Senf, 200 g saure Sahne oder Schmand, Salz, Pfeffer, Chiliflocken**

AUSSERDEM **großer Dutch Oven (ca. 7,5 l Inhalt), Buchen-Räucherspäne oder -chips, etwas frischer Salat (z. B. Radicchio und Kopfsalat), ca. 8 kleine Weizenfladen (Wraps), etwas Keta-Kaviar für die Garnitur**

**1** Einen Tag vorher 120 g Salz und 2 l Wasser verrühren, bis das Salz gelöst ist. Heilbuttstücke kalt waschen und in der Salzlake über Nacht einlegen, kühl stellen.

**2** Am folgenden Tag Sardinen kalt waschen, trocken tupfen, von außen und innen mit 1 TL Salz einreiben, etwas ziehen lassen. Einen Dutch Oven am Rand der vorbereiteten Glut platzieren und auf ca. 100 Grad erhitzen. Etwa 5 – 6 EL Buchenspäne/-chips einstreuen. Vorbereitete Sardinen, Heilbutt und Sardellen auf ein passendes geöltes Grillgitter oder auf Alufolie setzen und mit leicht geöffnetem Deckel im Dutch Oven räuchern und garen. Die Sardinen und Sardellen sind nach ca. 20 Minuten fertig, die Heilbuttstücke nach ca. 50 Minuten.

**3** Fische aus dem Dutch Oven nehmen. Noch rauchwarm pur genießen oder Sardinen und

Heilbutt warm filetieren und für eine Rillette verwenden. Das Fleisch auskühlen lassen.

**4** Für die Rillette Zitrone heiß waschen trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Senf, saure Sahne, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale verrühren. Das Fischfleisch fein zerzupfen. Sardellen sehr fein hacken. Sardellen und Fischfilet unter die Creme rühren. Rillette mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronensaft abschmecken.

**5** Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Weizen-Wraps in einer Pfanne unter Wenden kurz rösten, leicht abkühlen lassen. Salat und Rillette auf den Wraps anrichten. Mit Kaviar toppen und servieren. Dazu nach Belieben pikant eingelegtes Gemüse servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:20 MINUTEN**  
PLUS RÄUCHER- UND GGF. ABKÜHLZEIT

### SMOKER

#### Pie mit Lachs- oder Fjordforelle

##### ZUTATEN FÜR CA. 4 PORTIONEN

FÜR DEN RÄUCHERFISCH **1 fangfrische Lachs- oder Fjordforelle (etwa 1,5 kg; geschuppt, ausgenommen mit Kopf), 2 – 3 EL BBQ-Rub, Salz, je 2 große Bund frischer Rosmarin und Thymian**

PIE-ZUTATEN **2 Möhren, 150 g Erbsen (frisch oder TK), Salz, 70 g Butter, 30 g Mehl, 200 ml Milch, 300 ml Schlagsahne, Pfeffer, Muskat (frisch gerieben), 700 g festkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 5 EL Panko-Mehl (jap. Semmelbrösel)**

AUSSERDEM **Holzkohle, Hart- bzw. Obstholz zum Räuchern (etwa Erle und Kirsche, Pflaume oder Apfel)**

**1** Forelle gründlich kalt waschen, trocken tupfen und einige Stunden vor dem Räuchern mit dem BBQ-Rub marinieren und kühl stellen.

**2** In der Glutkammer des Smokers mit etwas Kohle und Hartholz Feuer entfachen. Smoker auf eine Temperatur von 150 – 200 Grad ein-



regeln. Forelle innen und außen leicht einsalzen. Je 1 Bund Thymian und Rosmarin so in den Bauchraum einlegen, dass er möglichst weit geöffnet ist. So gelangen Rauch und Hitze gut an das gesamte Fleisch.

**3** Ist die Temperatur in der Hauptkammer auf 150 – 200 Grad eingeregelt und das Feuer in der Glutkammer etwas abgebrannt, die übrigen beiden Kräuterbunde auf den Gitterrost legen. Den Fisch mit dem Kopf voran darauflegen. Die Temperatur im Garraum sinkt danach auf etwa 100 Grad. Luftzufuhr regulieren. Den Fisch, je nach Größe, 2 – 2:30 Stunden räuchern und garen, bis das Rückenfilet eine Kerntemperatur von mindestens 60 Grad erreicht hat. Währenddessen etwa alle 20 – 30 Minuten nachfeuern, um eine konstante Temperatur um 100 Grad zu halten. Dabei hält die glimmende Kohle die Temperatur, das Holz sorgt für Aroma. Fisch fertig räuchern, noch ofenwarm pur genießen oder zur weiteren Verwendung z. B. für die Pie etwas abkühlen lassen.

**4** Für die Pie Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren und Erbsen in leicht gesalzenem Wasser etwa 3 – 5 Minuten blanchieren. Gemüse abtropfen lassen.

**5** 30 g Butter erhitzen. Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren mit Milch und Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ca. 3 Minuten sacht köcheln lassen.

**6** Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Kartoffeln in eine große Pie-Form schichten. Zwiebel fein schneiden und überstreuen. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Das geräucherte, vorbereitete Fischfilet von Haut und Gräten lösen und in grobe Stücke teilen. Mit Erbsen und Möhren auf den Kartoffeln verteilen. Die Sauce überträufeln. Panko-Brösel und übrige Butter (40 g) mischen, über die Pie-Zutaten bröseln. Pie im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Einschubleiste etwa 45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren etwa 5 Minuten ruhen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 55 MINUTEN  
PLUS WARTE- UND RÄUCHERZEIT CA. 4 STUNDEN

**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**

# ACH, DUDICKES EI!

Zu Ostern haben wir ein paar Überraschungen für Sie versteckt: Reifeschränke, Whisky, Grillkurse und sogar Steaks – alle das Gelbe vom Ei. Damit Sie aber nicht endlos suchen müssen, finden Sie diese Ei-Lights und noch vieles mehr unter **beef.de/shop**



## WEBER-EI

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 großes Vergnügen für Bauch und Kopf!

**Der Grillkurs „BEEF! Special – Das perfekte Steak“ in einer Weber Grill Academy in Ihrer Nähe kostet 169 Euro. Anmeldung und weitere Kurse über: [weber.com/de/de/beefgrillkurs](http://weber.com/de/de/beefgrillkurs)**



## FLEISCHER-EI

Auspacken, auf den Rost legen und dann dicke Backen machen: Mit der Steak-Tasting-Box von Otto Gourmet und BEEF! grillen Sie sich durch die edelsten Cuts der besten Rinderrassen aus aller Welt. Die Box enthält superzarte Flat-Iron-Steaks aus der Schulter – von australischen Wagyu, irischen Herefords und amerikanischen Rindern. Und das ist noch nicht alles: Obendrauf gibt es Pink Salt Flakes aus Pakistan sowie ein Tasting-Booklet mit Zubereitungsanleitung.

**BEEF!-Steak-Tasting-Box, Preis: 79 Euro, [otto-gourmet.de/bbq-steaktasting-paket.html](http://otto-gourmet.de/bbq-steaktasting-paket.html)**





## TRINKER-EI

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 Euro und 17,90 Euro pro Box**



## GÄRER-EI

So können Sie garen wie ein echter Profi: Mit dem Vakuumierer V.300 Black und dem Sous-vide-Stick LX.20 von BEEF! und Lava bereiten Sie Ihrem Grillgut ein aromaschonendes Wasserbad, in dem es lange ab- und superzart wieder auftauchen wird.

**Preis Vakuumierer: 499 Euro**

**Preis BEEF!-Sous-vide-Set inklusive Stick LX.20, 2-l-Becken mit Deckel, Beutelhalter und Isolationshülle für einen geringeren Stromverbrauch: 179 Euro**



## EXTRA DR-EI

Die neuen „BEEF! DRY AGER Premium S“-Modelle sind in zwei Größen erhältlich: Der kompakte DRY AGER DX 500 Premium S (links) fasst bis zu 20 Kilo Fleisch oder Käse. Mit den serienmäßigen Einschieberosten, dem ebenfalls erhältlichen Gehänge aus Edelstahl und den Wurstrosten gibt es kaum etwas, das Sie damit nicht reifen können. Wer es größer mag: Der DRY AGER DX 1000 Premium S (oben) hat ein Volumen von 100 Kilo, inklusive Gehänge aus Edelstahl, optional lassen sich auch Einschieberoste bestellen. Und das Beste: Beide Geräte haben eine zweijährige Vollgarantie!

**Infos und Preise zum DX 500 Premium S und DX 1000 Premium S: [landig.com/beef](http://landig.com/beef)**

## BRENNER-EI

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**



# SO KOCHEN FRAUEN. SO MÄNNER.

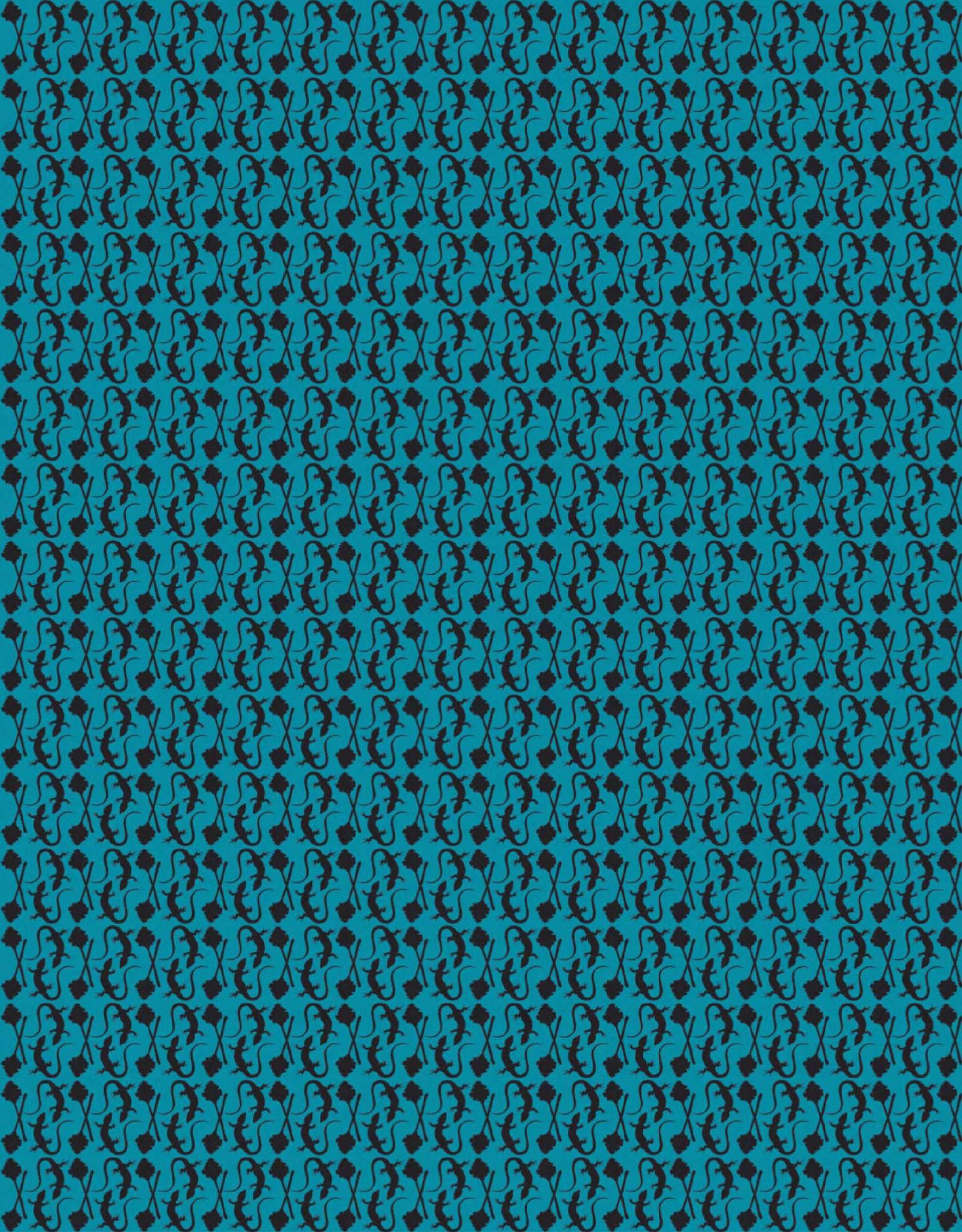
Wo wird am deutlichsten, wie sehr sich die Geschlechter unterscheiden?  
In der Küche.

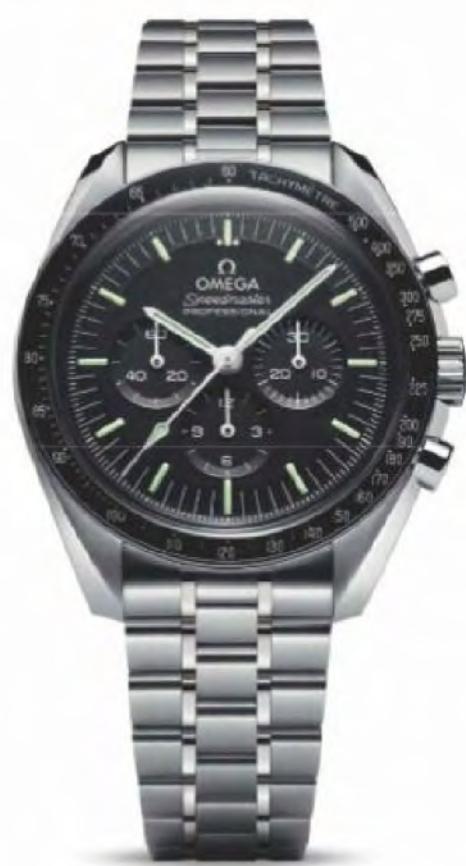
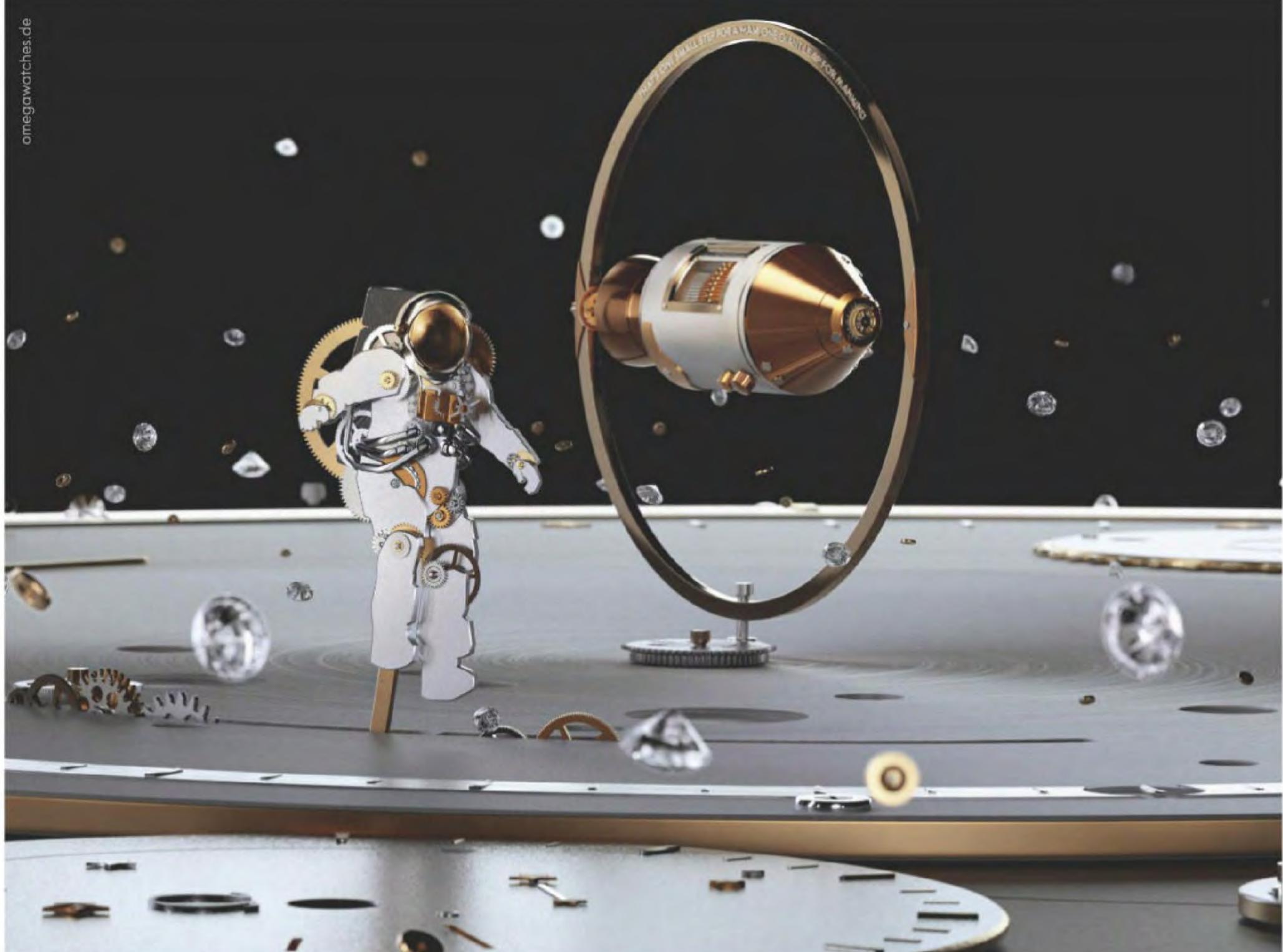
**Heute: Bolognese**



**ER** geht in einen italienischen Feinkostladen.  
Hat mal einen Sprachkurs an der Volkshochschule  
belegt und möchte das nun auch zeigen.  
Verkündet vor dem Händler: „Una ... äh ... Packung  
di pasta. Per favore.“  
Der Händler fragt: „Certo volentieri, che tipo di  
pasta vorrebbe?“ Versteht kein Wort. „Äh ... hä?“  
Der Händler verdreht die Augen und reicht ihm eine  
Packung Nudeln. „Bitte schön, Spaghetti.  
In Ordnung?“  
„Ah. Si. Molto ... äh ... in Ordnung.“  
Mixt sich in der Küche erst mal einen italienischen  
Aperitif, einen besonders süßen.  
Holt dann den Fleischwolf vom Schrank und macht  
das Hackfleisch selbst.  
Schüttet anschließend passierte Tomaten in  
einen Topf.  
Entnimmt aus dem Tiefkühlfach eine Packung  
Kräuter und gibt diese in den Topf.  
Setzt zum Zwiebelschneiden seinen Schweißerhelm  
auf. „Echte Männer weinen schließlich nicht.“  
Chili kommt auch noch in den Topf, ganz viel.  
Grinst: „Das hilft dem Papa aufs Pferd!“  
Fasst sich mit dem Chili an den Händen ins Gesicht.  
Weint jetzt doch.  
Wäscht sich die Augen aus.  
Setzt Nudelwasser auf und kocht 500 Gramm  
Spaghetti. Kann schon nach der Hälfte nicht mehr,  
aber isst trotzdem alles auf.  
Legt sich aufs Sofa und macht ein  
Verdauungsschlafchen.

**SIE** geht in einen italienischen Feinkostladen.  
Hat mal einen Kochkurs an der Volkshochschule  
belegt und möchte das nun auch zeigen.  
Verkündet vor dem Händler: „Ich mache heute meine  
Pasta selbst. Dafür brauche ich ein spezielles Mehl.“  
Der Händler fragt: „Farina di grano tenero tipo 00?“  
Versteht kein Wort. „Wie bitte?“  
Der Händler verdreht die Augen und reicht ihr eine  
Packung Mehl. „Bitte schön, extra Pasta-Mehl.  
Ist das in Ordnung?“  
„Ah, in Ordnung.“  
Dreht in der Küche erst mal ein italienisches Lied  
auf, eins von Zucchero.  
Holt dann die Nudelmaschine vom Schrank und  
macht den Pasta-Teig selbst.  
Zermanscht anschließend frische Tomaten in  
einem Topf.  
Nimmt Kräuter aus ihrem Kräutertopf vom  
Fensterbrett und gibt diese in den Topf.  
Setzt zum Zwiebelschneiden ihre Brille ab, damit sie  
nicht beschlägt. „Muss doch immer dabei weinen.“  
Rosa Trüffelsalz kommt auch noch in den Topf, aber  
nicht zu viel. Grinst: „Ich bin ja nicht verliebt!“  
Muss an ihren ersten Freund denken.  
Weint schon wieder.  
Trocknet sich die Augen.  
Setzt Nudelwasser auf und kocht 250 Gramm  
Spaghetti. Kann schon nach der Hälfte nicht mehr  
und friert den Rest für morgen ein.  
Beschließt rauszugehen und einen  
Verdauungsspaziergang zu machen.





SPEEDMASTER MOONWATCH  
CO-AXIAL MASTER CHRONOMETER

## SIEHT MAGISCH AUS. LÄUFT WUNDERBAR.

Auch wenn es nicht das typische Uhreninterieur sein mag, ist unsere Traumwelt nicht allzu weit von der Realität entfernt. Ein OMEGA Uhrwerk ist ein winziges Universum kleinster Komponenten. Jede einzelne fügt sich so wunderbar zusammen, dass unsere Präzisionszeitmesser nicht nur das Vertrauen von Athleten genießen, sondern auch von Tiefseeabenteurern – und sogar Astronauten.

Ω  
**OMEGA**