

BEEF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS

Petri Rauch!

MAKRELE, SPROTTE UND CO:
DIE BESTEN RÄUCHERFISCHE

WO DIE SCHWARTE
KRACHT

Spaniens verrückter
Wettbewerb
um die knackigste
Schweinekruste

BAUCH REINZIEHEN!
Raffinierte Rezepte für
Bauchfleisch von Kalb,
Hirsch, Wildschwein ...



Gekommen,
um zu
schneiden

22 MESSER, DIE
EIN LEBEN LANG
BLEIBEN WERDEN

Klare Kante! Das eckige
Chuck Flap vom Wagyu ist
ein runder Genuss

BLOCKBUSTER!

Klotzen statt kleckern! Von Wagyu Chuck Flap über Boston
Butt bis Brisket: Jetzt kommen starke Stücke auf den Grill

12,50 € ■ 2 / 2023
OSTERRIICH 14,- € SCHWEIZ 20,50 SFR
BENELUX 14,- € ITALIEN 15,20 €
SPANIEN 15,20 €



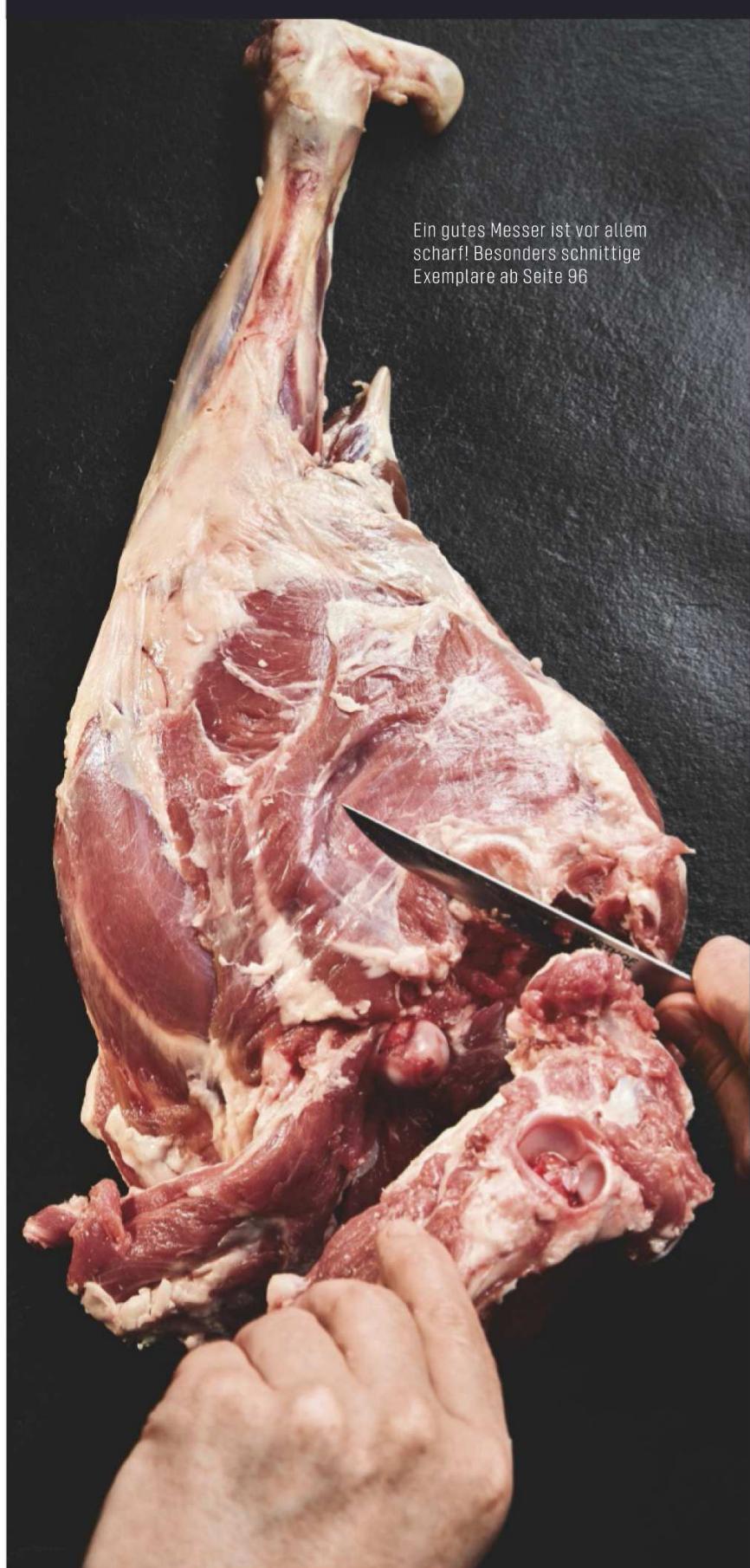
GLENMORANGIE

SINGLE MALT SCOTCH WHISKY



NEUES DESIGN,
GLEICHER
KÖSTLICHER WHISKY





Ein gutes Messer ist vor allem scharf! Besonders schnittige Exemplare ab Seite 96



Liebe Leser,

es sind immer wieder die gleichen drei Fragen, die man mir stellt, wenn ich erzähle, dass ich der Chefredakteur von BEEF! bin.

Die häufigste Frage lautet: „Und wo kaufst Du Dein Fleisch?“ Die

Frage, die mir am zweithäufigsten gestellt wird, ist folgende: „Kannst Du mir mal sagen, wie man ein Steak grillt?“ Und auf Platz drei kommt: „Was hast denn Du für 'n Messer?“ Die beiden ersten Fragen könnten Sie mir nachts stellen. Ich würde hochschrecken aus dem Schlaf, mich kurz schütteln und dann den Text aufsagen, den ich schon so oft üben konnte. In den Antworten käme „der Metzger des Vertrauens“ vor und „da, wo die Gastro-nomen kaufen“ und „nimm das Fleisch drei Stunden vorher aus dem Kühlschrank“ und „Steaks haben keine Poren, deshalb müssen die sich auch nicht schließen“ und „lass es am Ende noch ein bisschen ruhen“.

Die Antwort auf die dritte Frage, das war die mit dem Messer, beantworte ich viel kürzer. Wie es sein muss? „Na, scharf!“ Der Rest ist Geschmackssache.

Europäische oder japanische Klinge? Lange oder sehr lange Klinge, harter oder weicher Stahl, Holzgriff oder Kunststoff – das alles sind Fragen, auf die es kein Ja oder Nein, kein Falsch oder Richtig gibt.

Wenn Sie sich mal wieder ein schönes und hochwertiges Messer kaufen wollen – was übrigens einen wundervollen Nachmittag garantiert –, gehen Sie dorthin, wo es viele gute Messer gibt. Und dann nehmen Sie jedes einzeln in die Hand, wiegen Sie es hin und her und schneiden mit ihm in der Luft herum, nur so finden Sie das passende. Dann bleiben noch ein paar ästhetische Erwägungen und die Preisfrage übrig, und dann sind Sie der Besitzer eines neuen Messers, das wirklich zu Ihnen passt. Wenn Sie ein paar Vorschläge brauchen, dann blättern Sie einfach vor zur Seite 96. Dort finden Sie eine Vorauswahl und für jeden Geschmack etwas.

Jan Spielhagen

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

20 VERKOHLT

So wird der Blumenkohl zum besseren Steak



14 REINGELEGT

Südlich von Hamburg entsteht Kimchi von Welt. Und anderes saures Zeug



| | |
|-------------------------------|---|
| 03 | 04 |
| 05 | 06 |
| S. 8 Flasche des Monats | S. 9 Marmor des Monats |
| S. 10 Die goldene Berkely | S. 11 Die goldene Berkely |
| S. 12 Die goldene Berkely | S. 13 Die goldene Berkely |
| S. 14 Reingelegt | S. 15 Die goldene Berkely |
| S. 16 Zauberball | S. 17 Üben Sie sich im Drei-Kampf am Grill! |
| S. 18 Entdeckungen des Monats | S. 19 Üben Sie sich im Drei-Kampf am Grill! |
| S. 20 Nachhaltiges Lamm | S. 21 Üben Sie sich im Drei-Kampf am Grill! |
| S. 22 Gereutes Brot | S. 23 Infografik: Braten |
| S. 24 Nachhaltiges Lamm | S. 25 Gereutes Brot |
| S. 26 Gereutes Brot | S. 27 Mix des Monats |
| S. 28 Lucki/Maurer des Monats | S. 29 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 30 Lucki/Maurer des Monats | S. 31 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 32 Lucki/Maurer des Monats | S. 33 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 34 Lucki/Maurer des Monats | S. 35 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 36 Lucki/Maurer des Monats | S. 37 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 38 Lucki/Maurer des Monats | S. 39 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 40 Lucki/Maurer des Monats | S. 41 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 42 Lucki/Maurer des Monats | S. 43 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 44 Lucki/Maurer des Monats | S. 45 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 46 Lucki/Maurer des Monats | S. 47 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 48 Lucki/Maurer des Monats | S. 49 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 50 Lucki/Maurer des Monats | S. 51 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 52 Lucki/Maurer des Monats | S. 53 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 54 Lucki/Maurer des Monats | S. 55 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 56 Lucki/Maurer des Monats | S. 57 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 58 Lucki/Maurer des Monats | S. 59 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 60 Lucki/Maurer des Monats | S. 61 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 62 Lucki/Maurer des Monats | S. 63 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 64 Lucki/Maurer des Monats | S. 65 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 66 Lucki/Maurer des Monats | S. 67 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 68 Lucki/Maurer des Monats | S. 69 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 70 Lucki/Maurer des Monats | S. 71 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 72 Lucki/Maurer des Monats | S. 73 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 74 Lucki/Maurer des Monats | S. 75 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 76 Lucki/Maurer des Monats | S. 77 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 78 Lucki/Maurer des Monats | S. 79 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 80 Lucki/Maurer des Monats | S. 81 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 82 Lucki/Maurer des Monats | S. 83 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 84 Lucki/Maurer des Monats | S. 85 Lucki/Maurer des Monats |
| S. 86 Lucki/Maurer des Monats | S. 87 Lucki/Maurer des Monats |

S. 3 Editorial



6 MIT ZUNGE

In dem Fall: von der Ente. Wie die schmeckt? Steht hier. Dazu Wein, Buns und Rührhilfe



16 ZAUBERBALL
Apfel, Zitrone, Kürbis? Wir lüften das Geheimnis dieser Gurke



86 KÖNIG DER KRUSTEN

Wer in diesem Dorf in Spanien kein Schweinefleisch isst, macht sich verdächtig



WO DIE SCHWARTE KRACHT!
IN EINEM DORF IN IM NORDEN SPANIENS LEBT DER KÖNIG DER KRUSTEN. ER ISST NICHT MEHR JAHRE ZU KRACHTEN. IN EINER WETTBESTREITUNG SUCHEN JEGE NACH DER BESTEN SCHWEINEKRUSTE ZUM RASTAUFEN.

68 AUFERSTEHUNG

Zu Besuch bei der Frau, die den Esten das Rindfleisch zurückgebracht hat



ACTION SORGENDRIND

ESTLAND – VON DER HOCHANGENDEU BEAMTIN ZUR BESTESEN RINDFLEISCHTEIN KATIKA KODROK KOMPT IN IHREHEIMAT FÜR DIE RECKEN DES WIRGELEUCHTS

64 FLACHMACHER

19 platte Schnäpse, die zu schön sind, um sie in der Manteltasche zu verstecken



DURST FÄLLT FLACH!

DEUTSCHE AUSGABE
SCHNÄPSE, WEIN, BIER, SAFT, JUICE,
WASSER UND COCKTAILS
VON 15% ALKOHOLIGER ZU 0% ALKOHOLIGER



74 WAMPIONS LEAGUE

Gegen das Sixpack: fünf köstliche Bauchrezepte mit Hirsch, Kalb, Schwein und Pferd

116 AB IN DIE PAMPA

Picanha, Flan und Empanadas: Diese Gerichte aus Argentinien haben die Welt erobert



108 RISOPEDIA

Nerd-Alarm: 31 Reissorten für alle, die es ganz genau wissen wollen



152 BUY, BUY!

Klingt wie Tschüss, meint aber was anderes. Zum Glück ist im BEEF!-Store für jeden was dabei



170 WECKRUF

Er und Sie bringen Frühstück ans Bett

S. 155 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 | 170 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|



96 SCHNITT ODER LAUCH

„The First Cut is the Deepest?“ Ist bei diesen 22 extrascharfen Messern garantiert



144 PROST MAHLZEIT!

Wir haben künstliche Intelligenz ein Menü entwickeln lassen. Schmeckt's?

S. 168 Leser-Mails

132 NUR GLUT!

Grillen am Lagerfeuer? Nichts für Anfänger. So holen Sie das Beste aus Ihrem Cowboy-BBQ



156 FLOSSEN HOCH

Fünf Gerichte mit Kalb, Eiern Pasta und Kartoffelpuffern, in denen Räucherfische die Stars sind





WIE SCHMECKT EIGENTLICH

ENTENZUNGE?

Kein Quack: In China sind Entenzungen ein beliebter Knabberspaß und eine ebenso beliebte traditionelle Delikatesse – und das nicht nur zur Weihnachtszeit

Was dem Deutschen seine Landjäger sind dem Chinesen seine Entenzungen: ein Snack für zwischendurch, wenn der kleine Hunger kommt. In jedem Supermarkt zwischen Peking und Hongkong sind die Fleischhäppchen in praktischen Plastik-Packs zu haben, oft überaus knusprig und kräftig gewürzt. Tüte auf, Mund auf, Entenzunge zergeht auf Menschenzunge! Doch es geht auch raffinierter: Auf der Speisekarte traditioneller chinesischer Restaurants steht die Entenzunge gleich neben den gesottenen Hühnerfüßen und den gebratenen Schweineohren. Schließlich verwerten Chinesen von jeher das gesamte Tier. Die rund fünf Zentimeter langen Zungen bestehen aus Muskelfleisch, das sich um einen Knochen in ihrer Mitte schmiegt. Sie werden gebraten, gebacken, frittiert oder bei niedriger Temperatur und langer Garzeit gschmort und anschließend mit unterschiedlichsten Saucen serviert. In kantonesischen Restaurants isst man sie nur mit Sojasauce, ein wenig Zucker und weißem Pfeffer, zumeist als Vorspeise, denn so richtig satt wird man von den Streifen nicht. Man müsste schon Berge von ihnen essen, wozu man schon mal versucht ist, denn Entenzungen haben einen feinen, delikaten Geschmack. Durch ihren hohen Fettanteil haben sie zudem einen unvergleichlich saftigen Schmelz. Besser schmecken wohl nur noch Engelszungen.

Wo gibt's das? Im Asia-Supermarkt. Oder im Internet, tiefgefroren, 500 g, ca. 12 Euro, etwa über chinamarkt-chemnitz.com

Was trinkt man dazu? Sake, z.B. den fruchtig-floralen Chikuha Hyakumangoku No Shiro Daiginjo, 15 % Vol., 720 ml, ca. 65 Euro, sake-kontor.de

NÄCHSTE FOLGE: RINDERBLUT

WAS BRINGT DER FRÜHLING?

Kaum naht der Frühling, hat sich die KitchenAid Artisan ein schmuckes neues Outfit zugelegt. In diesem Jahr kommt die Küchenmaschine in erdverbundenen Naturtönen daher: in Gusseisen-Schwarz (unten) und Terrakotta. Besser kann man bei der Arbeit nicht aussehen. Mit 4,8-Liter-Schüssel; ca. 730 Euro, kitchenaid.de



WAS BITTE IST ORANGE-WEIN?

Wenn junge Wilde auf das gute Alte setzen: Die Jungwinzerkooperation „next generation“ (ng) aus Fellbach in Württemberg bietet mit dem 2019er „Orange Unfiltered“ einen unbehandelten Wein an, dessen Grauburgunder-Trauben auf der Maische vergären – wie vor Hunderten von Jahren. Eine orange leuchtende Geschmacksbombe! 13 % Vol., 0,75 l, ca. 16 Euro, fellbacher-weine.de

HÄTTEN SIE'S GEWUSST

15,3 %

ihrer Einkommens und damit durchschnittlich 402 Euro geben die Deutschen im Monat für Nahrung und Getränke aus.



WO BEKOMMT MAN DIE BESTEN BUNS?

Seit 1999 führt Jürgen Hellmuth den „Meddeler Bäcker“ im hessischen Hasselroth. Bekannt ist der Bäckermeister aber nicht nur für seine hochwertigen Brotspezialitäten wie das Vinschgauer oder sein köstliches Gebäck wie die Mohnschnecke, sondern auch für seine fluffigen Burger Buns. 14 Variationen in drei Größen werden täglich frisch gebacken – für Restaurants, aber auch für Feinschmecker. meddeler-baecker.metro.bar

STRELLSON



DESIGNED IN SWITZERLAND

GETRUNKEN



Öfter mal was Neues! 2006 tauschte der gelernte Winzer Florian Faude seine Weinreben gegen Streuobstwiesen ein. Er begann, in Bötzingen am Kaiserstuhl mit viel Finesse feinste Obstbrände zu destillieren. Sein Motto: „Wenn du vorn nichts Gescheites reintust, kann hinten nichts Gescheites rauskommen!“ Und so sind natürlich auch die Zutaten seiner jüngsten Kreation, dem Faude Straight Rye Whisky, handverlesen. Der Roggen wächst beispielsweise direkt in Baden vor der Haustür der Brennerei. Drei Jahre reift das würzige Destillat in Fässern aus amerikanischer Weißeiche. Das elegante, weiche Ergebnis ist vollkornkräftig mit feinen Anklängen von Karamell, Kaffee und unaufdringlicher Minze. Was Florian Faude wohl als Nächstes einfällt?

48% Vol., 0,7 l, ca. 55 Euro, online erhältlich
[bei faude-feine-braende.com](http://faude-feine-braende.com)



Energieeffizienz der Extraklasse

Sparen Sie nachhaltig Geld und Ressourcen: Unsere Kühl- und Gefrierkombinationen in Höchstklasse A arbeiten dank hochwertiger Isolationspaneele über Jahre hinweg extrem effizient. Durchdachte Frischetechnologien reduzieren die Lebensmittelverschwendungen. Und das bei garantierter langlebiger Qualität.

Alle Vorteile der Extraklasse entdecken:
home.liebherr.com/weiterdenken

LIEBHERR

Langlebig. Nachhaltig. Effizient.



10 Jahre
Liebherr
Garantie

Mehr Nachhaltigkeit durch höchste
Langlebigkeit und Energieeffizienz.

A
Energieeffizienzklasse A



MARMOR DES MONATS

BMS* 6-7



| CUT | ZEICHNUNG FETT | ZUBEREITUNG GESCHMACK | EINKAUF |
|--|--|--|--|
| Ausgelöstes Entrecôte aus dem Bereich zwischen Hals und Hochrippe vom irischen Hereford-Rind – zwar ohne Knochen, aber dafür mit ausgeprägter Fetteinlage. | Irisches Rindfleisch bringt generell eine kräftige Marmorierung mit sich. Das intramuskuläre Fett ist bei Hereford und Angus deutlich ausgeprägter vorhanden als bei vielen anderen Rindrassen. Durch die gleichmäßige Verteilung des Fetts schrumpft das Fleisch auf dem Grill nicht so schnell zusammen und überzeugt mit saftiger Konsistenz, außergewöhnlicher Zartheit und angenehmem Biss. | Das Fleisch ist burgunderrot und sehr kernig im Geschmack. Es eignet sich hervorragend zum Grillen und zum Kurzbraten. Aufgrund des milden irischen Klimas können Rinder dort fast das ganze Jahr über im Freien leben und sich so von frischem Gras und Kräutern ernähren. Dieser Umstand und die salzhaltige Luft des nie weit entfernten Atlantiks sorgen für ein einzigartig würziges Aroma. | Unser Entrecôte stammt von Maurice Ketty, der unter Fleischfreunden als Papst des Dry Aging gilt. Seine Manufaktur Ketty Irish Food beliefert Gastronomen und Feinschmecker in ganz Europa seit fast 20 Jahren mit hochwertigstem irischen Rind. Mehr Infos unter kettyirishfoods.com . Bei otto-gourmet.de bezahlt man für ein Hereford Entrecôte Dry Aged (1,5 bis 2,5 Kilo) rund 170 Euro. |

Die beste Zeit für eine ...

MONSTER SURPRISE

Ostern, Mutter-Vatertage und die BBQ Saison
stehen ins Haus – mit unseren beiden neuen
KAMAGATA Klingenformen haust du einen raus!

KAI

TMK-0701E
Allzweckmesser
79,95 €*

TMK-0700E
Officemesser
69,95 €*



TM
TM MALZER

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

*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

GELOHNT



DAS KANN MAN DOCH NOCH GEBRAUCHEN!

Wo andere aufhören, fängt die schottische Discarded Spirits Company erst an: Ihre ungewöhnlichen Spezialitäten basieren auf dem, was sonst übrig bleibt. Im Wermut „Sweet Cascara“ werden Schalen von Kaffeekirschen verwertet. Der Rum „Banana Peel“ wurde mit Extrakt aus Bananenschalen angereichert. Und der Wodka „Grape Skin“ wird mit einem Destillat aus Trester verfeinert. „Sweet Cascara“, 21 % Vol., 0,5l, ca. 20 Euro; „Banana Peel“, 37,5 % Vol., 0,7l, ca. 29 Euro; „Grape Skin“, 40 % Vol., 0,7l, ca. 24 Euro, conalco.de



EIN TRAUM IN GOLD UND CHROM

Für alle, die stets das ganz Besondere suchen (und gerade 20 000 Euro über haben): Berkel gibt jetzt eine auf 50 Exemplare limitierte Sonderedition ihrer Schwungrad-Aufschnittsmaschine „Volano B114 Passion“ heraus – mit viel Blattgold und verchromtem Stahl. Ca. 20 000 Euro, theberkelworld.com



DAS DIGITALE DELIKATESSENLÄDCHEN

Katharina und Konstantin Wolf haben eine Nische im Internet entdeckt. In ihrem Onlineshop Kate & Kon bieten sie von allem nur das Beste an: ausgesuchte französische Weine, erlesenen russischen Kaviar oder allerfeinste Charcuterie. Unser großer Liebling: der 80 Monate gereifte Ibérico-Schinken im Ganzen am Knochen. Exquisit! 10 kg ca. 2500 Euro, kateandkon.com/de



BLITZEBLAU

Bei Frankreichs traditionsreichen Kochgeschirr-Hersteller Le Creuset klingt alles etwas charmanter: Der neue Farbton heißt nicht „Blau“ sondern „Azure“ – und Pfannen und Töpfe strahlen gleich noch schöner. Unten: Bräter (6,3 l), ca. 395 Euro, lecreuset.de



ELEKTRISIEREND!

Nach dem E-Auto und dem E-Bike kommt jetzt der E-Grill groß raus: Char-Broil bringt mit dem SMART-E einen leistungsstarken 2400-Watt-Grill für Temperaturen bis 370 Grad heraus – praktisch, umweltfreundlich, ohne alle Rückstände. Und TRU-Infrared Technology sorgt auch noch für gleichmäßige Hitze auf dem Edelstahlrost. Ca. 800 Euro, z. B. über hornbach.de



LUCKI MACHT LUCKY!

Unser Kolumnist Lucki Maurer kann nicht nur großartig schreiben, sondern vor allem auch fantastisch kochen. Mittlerweile hat der bayrische Küchenbulle einen ganzen Onlineshop mit köstlichen Spezialitäten gefüllt, etwa mit „Teriyaki Beef“ oder „Ox & Kren“. An Guadn! 400 g für ca. 14 Euro, ludwigmauer.com



NASENSCHMEICHLER

Mal anders riechen als nach Lagerfeuer, Smoker oder Bier? Wie wäre es mit dem neuen Herrenparfüm von Issey Miyake: „L'eau d'Issey pour Homme Vétiver“ mit der würzigen, erdigen Vétiver-Wurzel? Eine wirklich duftende Alternative! 50 ml ca. 78 Euro, isseymiyakeparfums.com

RAUCHENDE VOLTS

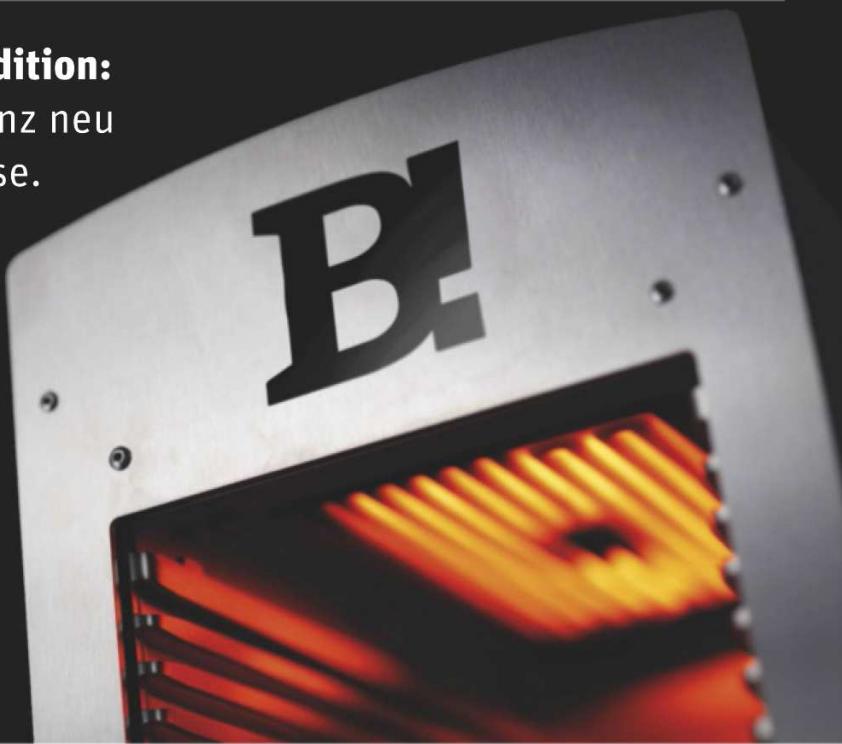
Die exklusive 800° BEEF! Beefer Edition:
Wahlweise für Propangas oder - ganz neu
jetzt auch für die normale Steckdose.



Infos und Bestellung:
beefer.de/beef



Beefer Original
Est. 2011



EINGELEGT



Der Mann hat eine Mission. „Es gibt immer mehr verarbeitete Lebensmittel, die schnell verfügbar sind, uns aber nicht unbedingt guttun“, sagt Martin Theben. „Wir versuchen deshalb, den Menschen Gemüse mit seinen grundguten Eigenschaften wieder schmackhaft zu machen.“ Seit 2018 produziert der Mittvierziger in Hitzacker, südöstlich von Hamburg, fermentiertes Gemüse. Mit Begeisterung legt er biologisch angebauten Weißkohl, Rote Bete oder Möhren aus der Region ein. Sein Unternehmen heißt dann auch „Suur“, Plattdeutsch für „sauer“. „Durch Fermentation wird das Gemüse länger haltbar, verträglicher und gesünder“, so Theben. „Und es schmeckt richtig lecker!“ Wer beispielsweise sein Classic Kimchi probiert, weiß genau, was er meint. Mission erfüllt!

Saures gibt es online unter suur.love

Suur-Gründer Martin Theben erntet Chilis. Später wird er sie mit anderem Gemüse rund zwölf Wochen einlegen und fermentieren lassen

DAS ORIGINAL.



Der neue Ford Ranger

Europas Pick-Up Nr. 1

Ford
PRO



Monate lang hat die Zitronengurke in Deutschland jeden Sommer Saison. Sie kann von Juli bis Oktober geerntet werden

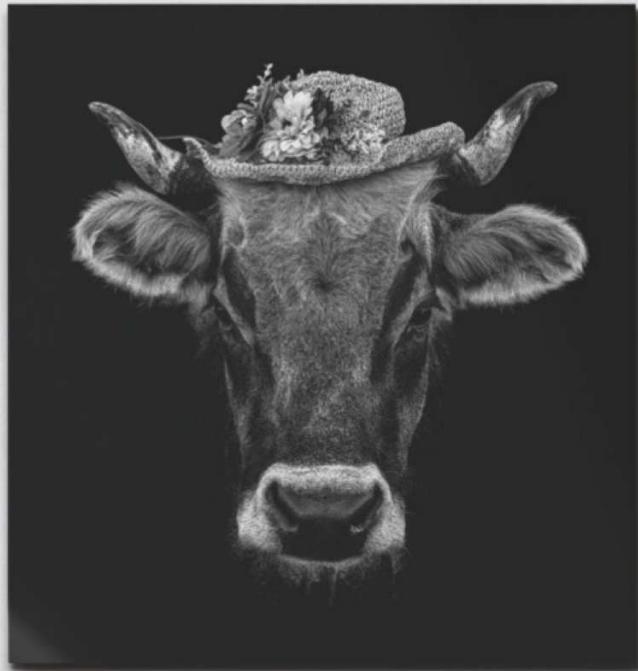
SOMMERHIT

Es ist verwirrend: In ihrem Heimatland, den USA, wird die Zitronengurke „Zitronenapfel“ genannt, zählt aber zu den Kürbisgewächsen und bringt runde, gelbe, faustgroße Früchte hervor, die mehr nach Zitrone als nach Gurke aussehen. Weniger verwirrend, sondern aufregend exotisch ist ihr Geschmack. Das weiße Fruchtfleisch unter der festen Schale ist saftig-frisch, schmeckt intensiv nach Gurke, hat aber zugleich ein unaufdringliches, süßliches Aroma mit leicht säuerlichen Zitrusnoten. Zitronengurken kann man wie einen Apfel zwischendurch als Snack essen, vorher sollte man allerdings die stacheligen Härchen auf der Schale mit einem Schwamm entfernen. Oder man schneidet sie in einen Salat. Oder man füllt und schmort sie. Oder man brät sie an und serviert sie mit Dill zu Fisch. Wenn das Leben dir Zitronengurken gibt... solltest du dich einfach nur freuen!

Zitronengurken lassen sich ganz leicht selbst anbauen. Samentütchen ca. 4 Euro, [samenshaus.de](http://www.samenshaus.de)

DIESES KUNSTWERK KANN JEDER HABEN, ABER NUR 150 BEKOMMEN ES

HANDSIGNIERTE, LIMITIERTE KUNST ONLINE UND IN 22 GALERIEN WELTWEIT



Claudio Gotsch **Ortensia**
Aufl. 150, handsigniert, 90x86 cm
Art.-Nr. CGO93, 949€

LUMAS ART EDITIONS GmbH, Ernst-Reuter-Platz 2, 10587 Berlin.
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



LUMAS.COM

BERLIN · LONDON · MIAMI · NEW YORK · PARIS · SAN FRANCISCO · WIEN · ZÜRICH
DORTMUND · DÜSSELDORF · FRANKFURT · HAMBURG · HANNOVER · KÖLN
MANNHEIM · MÜNCHEN · STUTTGART

THE LIBERATION OF ART

LUMAS ▶



GIPFEL DES GENUSSES

Seit 1862 steht der Name Baldauf für traditionelle Käsespezialitäten aus dem Allgäu, stets hergestellt aus frischer Heumilch. Ohne Konservierungsmittel oder weitere Zusätze produziert die Familiensennerei Bergkäse, Wildblumenkäse oder Schafskäse in Bio-Qualität her. Alles andere ist doch nur Käsel! baldauf-kaese.de

KIPP, KIPP, HURRA!

Bevor beim nächsten Grillabend die Stimmung kippt, weil es kühl wird, kippen Sie schnell Ihre neue Feuerschale: Die „Fireball“ von Blumfeldt lässt sich sowohl horizontal als auch diagonal nutzen – dann als Hitzereflektor und Windschutz. Hier Modell „Rust“, 60 cm Durchmesser, ab ca. 167 Euro, blumfeldt.de



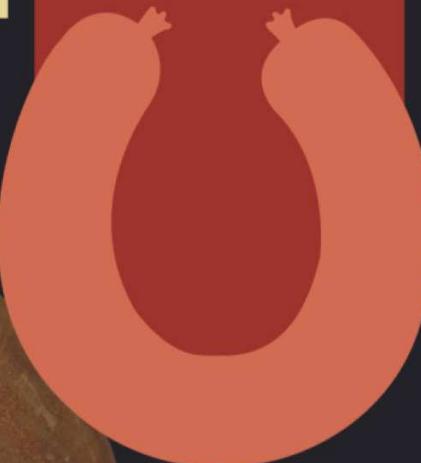
HANDEL MIT HANDSCHLAG

Bei AfreeGems haben sie es sich zur Aufgabe gemacht, die edelsten Speisen Afrikas nach Deutschland zu bringen: ob Nüsse, Gewürze oder diese feinen Kaffeebohnen namens AfreeBeans. Alles fair produziert und fair gehandelt. afreegems.com



HALTUNG(SFORM) GEZEIGT

Aldi setzt Zeichen: Bis 2025 will die Discounter-Kette vollständig auf Fleisch und Wurstwaren verzichten, die aus Haltungsform 1 und somit aus Stallhaltung stammen. Bis 2026 soll ein Drittel der Produkte aus den Haltungsformen 3 und 4 kommen, also aus der „Außenklima“- und „Premium“-Stufe. Löblich! aldi-nord.de; aldi-sued.de



LAUF NICHT WEG!

Die Innovation an diesem Grillbrett? Eine Safrille, so breit und tief wie der Graben einer Ritterburg. Mit dem laperilla n°1 läuft endlich gar kein Fleischsaft mehr über. Und weil es aus portugiesischem Olivenholz gemacht ist, sieht es auch noch gut aus. 320 Euro, laperilla.de

ALLER GUTEN GEWÜRZE SIND DREI

Wiberg weiß, was Griller wollen: Der Gewürzhersteller hat drei unvergleichliche Mischungen zusammengestellt, die jedes BBQ-Gericht aufpeppen: Neben amerikanischem „BBQ Classic“ sind brasilianisches „Fruity BBQ“ und rauchig-scharfes „Smoky BBQ“ im Angebot. Set (3 x 310 g) ca. 17 Euro, wiberg.eu



BIST DU GROSS GEWORDEN!

Der erste steckbare Gasgrill der Welt ist mächtig gewachsen: Der „Skotti“ ist jetzt in einer „Max“-Version erhältlich, deren Grillfläche doppelt so groß ist wie die des herkömmlichen Modells: 39,5 x 30 cm! Doch auch der bewährte „Skotti“ hat derzeit mehr zu bieten: Er ist im limitierten Set mit einem Leatherman (oben rechts) mit 17 Funktionen zu haben. „Skotti Grill Max“ ca. 300 Euro; Set ca. 280 Euro, skotti-grill.eu

DAS AUGE TRINKT MIT

Auferstehung: Die Josephinenhütte wurde einst 1842 in Schlesien gegründet, ging unter, wurde 2019 in Berlin wieder belebt. Und wie: mit einer Serie von leichten, dünnwandigen und elastischen, ganz einfach wunderbaren Weingläsern. josephinen.com



ENTDECKE. WAS MÖGLICH IST

Der Gipfel des Genusses



Der Weber Genesis Gasgrill

Von Generationen geliebt und immer in bester Qualität gebaut, setzt der neueste Weber Genesis weiterhin den Standard.

**Finde deinen nächsten
Grill auf weber.com**





Dreimal schneller
Blumenkohl, hier die
geröstete Variante

20 MINUTEN

Röstblumenkohl mit Dill-Hollandaise

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 120 g Butter plus 1 Tl
- 1 Schalotte
- 50 ml Weißwein
- 50 ml Wermut
- 1 El Zitronensaft
- Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)
- 2 El Öl
- 4 Scheiben Blumenkohl mit Strunk (à 200 g)
- 3 Eigelb
- 5 Stiele Dill

1 120 g Butter schmelzen. Schalotte sehr fein würfeln. 1 Tl Butter in einem kleinen Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. **2** Mit Wein, Wermut, Zitronensaft und 3 El Wasser auffüllen, aufkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze offen einkochen. **3** Inzwischen Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Blumenkohlscheiben darin von beiden Seiten je 4–5 Minuten zartbraun braten. **4** Weinreduktion in einen Schlagkessel passieren. Eigelbe zugeben und den Schlagkessel über ein heißes Wasserbad setzen. Mischung dick-cremig aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen. **5** Geschmolzene Butter nach und nach im dünnen Strahl unterschlagen, sodass eine cremige Sauce entsteht. Dillästchen von den Stielen zupfen, Hälfte davon fein schneiden und zur Sauce geben. Hollandaise mit Salz und Pfeffer abschmecken. **6** Blumenkohl mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Scheiben auf Teller verteilen, mit Hollandaise und restlichem Dill anrichten.



Knusper-Scheibchen:
gebratener Blumenkohl mit
einer Panko-Panierung

15 MINUTEN

Blumenkohl mit Knusper-Panko

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 4 EL Öl zum Braten
- 4 Scheiben Blumenkohl mit Strunk (à 200 g)
- 2 Stiele Koriandergrün mit Wurzeln
- 2 EL Limettensaft
- 100 ml Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- 40 g frischer Ingwer, 1 Knoblauchzehe
- 30 g Panko-Brösel
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Sesamsaat
- Pfeffer (frisch gemahlen)

- 1 Für den Blumenkohl 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Blumenkohlscheiben darin von beiden Seiten je 4 – 5 Minuten zartbraun braten.
- 2 Währenddessen vom Koriandergrün einige Blätter abzupfen, beiseitelegen. Restliches Koriandergrün inklusive Wurzeln sehr fein schneiden. Mit Limettensaft, Sojasauce und Zucker in eine kleine Schale geben und verrühren, bis der Zucker ganz gelöst ist.
- 3 Ingwer sehr fein schneiden, Knoblauch fein hacken. Restliches Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin unter Wenden glasig dünsten. Panko-Brösel einstreuen und bei mittlerer Hitze hellbraun und knusprig braten.
- 4 Sesamöl und -saat einrühren. Die Knusper-Panko-Mischung etwa 1 Minute weiter rösten.
- 5 Blumenkohlscheiben mit etwas Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Soja-würzsauce und Sesam-Panko überstreuen. Mit übrigem Koriandergrün anrichten.

In diese Sauce kommen Eier und Anchovis. Da blüht jeder Blumenkohl auf



15 MINUTEN

Blumenkohl mit Kräuter-Ei-Vinaigrette

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 EL Öl zum Braten
- 4 Scheiben Blumenkohl mit Strunk (à 200 g)
- 2 Eier
- 4 Anchovis (aus dem Glas, abgetropft)
- 5 Stiele Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Gemüsebrühe, 1 Prise Zucker
- 8 EL Olivenöl, Salz
- Pfeffer, Muskat (frisch gerieben)

1 Für den Blumenkohl 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Blumenkohlscheiben darin von beiden Seiten je 4 – 5 Minuten zartbraun braten, währenddessen gelegentlich vorsichtig wenden. **2** Inzwischen für die Vinaigrette Eier in kochendem Wasser 8 – 10 Minuten hart kochen. Dann in kaltes Wasser einlegen, abschrecken und abkühlen lassen. Eier pellen und fein hacken. **3** Anchovis ebenfalls sehr fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. **4** Anchovis, Zitronensaft, Brühe, Zucker und Olivenöl in einem Schälchen gründlich verrühren. Eiwürfel und Kräuter untermischen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. **5** Blumenkohlscheiben mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf Teller verteilen. Vinaigrette überträufeln, servieren.

GEBRATEN



WURSTBRÄT ≠ BRATWURST:
DIE GARTECHNIK „BRATEN“
GEHT AUF INDOGERMANI-
SCHE „BHER[E]“ FÜR „QUEL-
LEN BZW. SIEDEN“ ZURÜCK.
„BRÄT“ STAMMT HINGEGEN
VOM ALTHOCHDEUTSCHEN
„BRÄTO“ FÜR FLEISCH AB.
WURSTBRÄT HAT MIT BRA-
TEN ALSO NICHTS ZU TUN.
DAS BRATWURST-INNERE
IST VIELMEHR „BRATBRÄT“!

1313

VERORDNETE DER
STADTRAT VON NÜRNBERG:
„ALLES SCHWEINELEN-
DEN-BRÄT SOLL MAN IN DIE
WÜRSTE „HACKEN.“ OB
DIE DAMALS BEREITS
GEBRÄTEN WURDEN,
IST NICHT BEKANNT.



BRATKARTOFFELN

wurden im 19. Jahrhundert als kalorienreicher Schmaus der Industriearbeiter populär. Entscheidend: Die gekochten Kartoffeln müssen komplett auskühlen, am besten über Nacht, und dann in Scheiben sehr langsam und sehr gleichmäßig in Fett gebräunt werden.

BRATHERINGE werden mehlert, zunächst in der Pfanne gebräunt und danach in Essigmariade eingelegt. Die Säure löst dabei die dünnen Gräten teilweise auf. Danach spürt man sie nicht mehr. Das klappt auch mit anderen Fischen, etwa mit Karpfen oder Schleien.

GRILLEN, DAS UR-BRATEN

Das Fleisch wird direkt über heiße Kohlen oder eine andere Hitzequelle auf einen Rost gelegt. Hitze trifft als Infrarotstrahlung aufs Fleisch. Extrem hohe Temperaturen, schnelle Bräunung, für eher dünne Stücke geeignet.



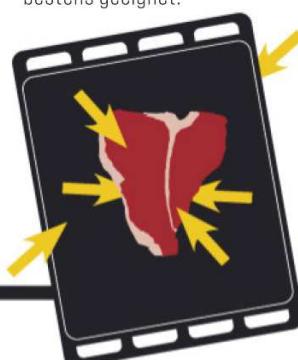
BRATEN IN DER PFANNE

Die Hitze wird vom Herd auf Stahl oder Eisen der Pfanne übertragen und von dort direkt ins Fleisch geleitet. Fett oder Öl helfen zu leiten. Hohe Temperatur beim Bräunen, danach niedrigere beim Garen, ebenfalls für eher dünne Fleischschnitte.



BRATEN IM OFEN

Die Hitze wird in den Ofen geleitet, von den Wänden reflektiert und trifft in Form von Konvektionsströmen und Infrarotstrahlung auf das Fleisch. Für alle wuchtigen, dicken Fleischstücke bestens geeignet.



BEEF!-INFOGRAFIK (49): WÜRSTE, HERINGE UND STÖRCHE – LASST UNS

BRATEN

Innere Werte

Je nach Material unterscheiden sich Bratpfannen in ihren Eigenschaften enorm. Kupferpfannen leiten Hitze am gleichmäßigsten, sind aber teuer und pflegebedürftig. Edelstahlpfannen sind sehr robust und brauchen wenig Pflege, entwickeln aber keine Antihaftschicht. Am besten, man hält sich an die robuste, langlebige Urform: Gusseiserne Pfannen speichern Wärme sehr gut. Große Fleischstücke lassen sich so hervorragend anbraten. Zudem entwickeln sie exzellente Antihafteigenschaften.



DIE LECKERSTE FORMEL DER WELT

Bei der Maillard-Reaktion handelt es sich in Wahrheit um eine komplexe Reaktionsfolge. Aus der Reaktion von Kohlenhydraten und Aminosäuren unter Hitzeinwirkung entsteht eine instabile Übergangsstruktur, die einige weitere Veränderungen durchläuft, dabei entstehen Hunderte Nebenprodukte. Ergebnis: eine bräunliche Farbe und hochkomplexe, „fleischige“ Aromen. Weil das alles erst ab 115 Grad klappt, wird in einem Kochtopf (mit Wasser) garantiert rein gar nichts braun.

Reduzierte Zucker und Nukleotide reagieren bei bestimmten Temperaturen mit freien Aminosäuren (aus dem Fleicheiweiß) und Peptiden (natürliche Geschmacksverstärker).



Das Ergebnis: Das Fleisch wird braun und es bilden sich die unverkennbaren röstig-karamellartigen Aromen.



DA BRAT MIR EINER EINEN STORCH.

DER STORCH GALT DEN GERMANEN ALS MYTHISCHER WUNDERVOGEL. ER STAND FÜR FRUCHTBARKEIT. DIE IDEE, IHN ZU BRATEN, WAR SO ABSURD, DASS SIE HEUTE REDENSARTLICH FÜR ETWAS EIGENTLICH UNDENKBARES, HÖCHST VERWUNDERLICHES STEHT.



TIERE
ACHTEN

ECHTER MÄÄÄH-WERT

NICHT NUR ZU OSTERN EIN HOCHGENUSS: LAMMFLEISCH AUS DEM HERZEN VON HESSEN

Märchenhaft: Das Frau-Holle-Land ist ein mehr als tausend Quadratkilometer großer Geo-Naturpark südöstlich von Kassel. Die fleißigsten Mitarbeiter des Schutzgebiets ziehen in Herden über die saftigen Wiesen und Weiden: Schafe und Lämmer grasen im Laufe eines Jahres an wechselnden Stellen des Geländes und sorgen so für die denkbar natürlichste Form der Landschaftspflege. Da die Tiere ganz ohne gentechnisch veränderte Futtermittel oder gar hormonelle Leistungsförderer in der freien Natur leben, hat ihr Fleisch eine hervorragende Qualität und einen unvergleichlich milden Geschmack. In enger Zusammenarbeit mit den Schäfern vertreibt der Geo-Naturpark das köstliche Lammfleisch unter dem Label „Holles Schaf“. Geschlachtet werden die Tiere auf möglichst schonende und artgerechte Weise auf dem Teichhof in Ringgau. Der Familienbetrieb in vierter Generation stellt dann auch gleich Würste und Schinken sowie tellerfertige Gerichte im Glas wie Ragout oder Curry her. Selbstverständlich ist auch Frischfleisch im Angebot – von der Schulter über die Haxe bis zum Rücken. Nachhaltigkeit schmeckt gut!

Für eine Keule mit Knochen (ab ca. 1,5 kg) zahlt man zum Beispiel ab ca. 48 Euro, holles-schaf.de

1 Das Boxfighting mit Celebrity Coach Björn Schulz ist bei vielen Gästen enorm beliebt. Anschließend sorgt eine Kaisermassage für Entspannung

2 Ausreichend Gelegenheiten zum Trainieren und Auspowern gibt es zudem in dem 500m² großen haus-eigenen Fitnessgarten des Bio- und Wellnessresorts Stanglwirt



URLAUB IN BESTFORM

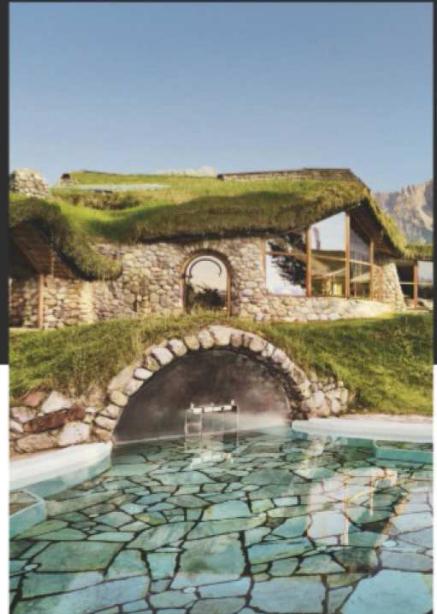
Medical Fitness: Im Bio- und Wellnessresort Stanglwirt können Gäste ein ganz besonderes Gesundheitsprogramm genießen – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele ...

Fitness und Vitalität werden im Bio- und Wellnessresort Stanglwirt großgeschrieben. Das Fünf-Sterne-Hotel mit integrierten Biobauernhof am Fuße des Wilden Kaisers ist nicht nur für eine exklusive Wellness-Auszeit die erste Wahl, sondern auch für einen nachhaltigen Gesundheitsurlaub.

Egal, ob es die tägliche Ausdauer-Einheit ist oder es in Richtung ganzheitliche Behandlungen für Körper und Geist geht – der Stanglwirt bietet Urlaubenden ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm. Mit Medical Fitness Coach Björn Schulz steht ambitionierten Gästen ein professioneller Personal Trainer zur Seite. Eine erste Analyse des persönlichen Fitness- und Gesundheitszustands und ein anschließend ausgearbeiteter Trainingsplan, je nach körperlichen Zielen und Lifestyle, sind die Grundlage des Programms. Besonders beliebt und effektiv bei allen sportaffinen Gästen sind die herzfrequenzgesteuerten Boxeinheiten, ganz gleich für welches Alter und ob Mann oder Frau. Aber auch für die seelische Gesundheit ist gesorgt.

Hier zählt das Resort auf den Expertenrat von Psychologin Mag.a rer. Nat. Inge Neuner, die ihre Klienten in der hotelinternen Fachpraxis empfängt. Mit individuellen Lösungsvorschlägen bereitet die Diplompsychologin den Weg zu mehr mentaler Stärke und einer ausgeglichenen Work-Life-Balance. Und die Ergebnisse dieser funktionalen Leistungs- und Regenerationsdiagnostik fließen wiederum in das persönlich zugeschnittene Bewegungsprogramm, konzipiert von Björn Schulz, ein. Abgerundet wird das Stangl-Med-Programm von Biomechaniker Sascha Bauer, der weltweit hochrangige Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Sport und Kultur behandelt hat und durch seine Expertise in der einzigartigen Rolfing™ Methode den Körper wieder ins Gleichgewicht bringt und somit zu mehr Leistungsfähigkeit verhilft.

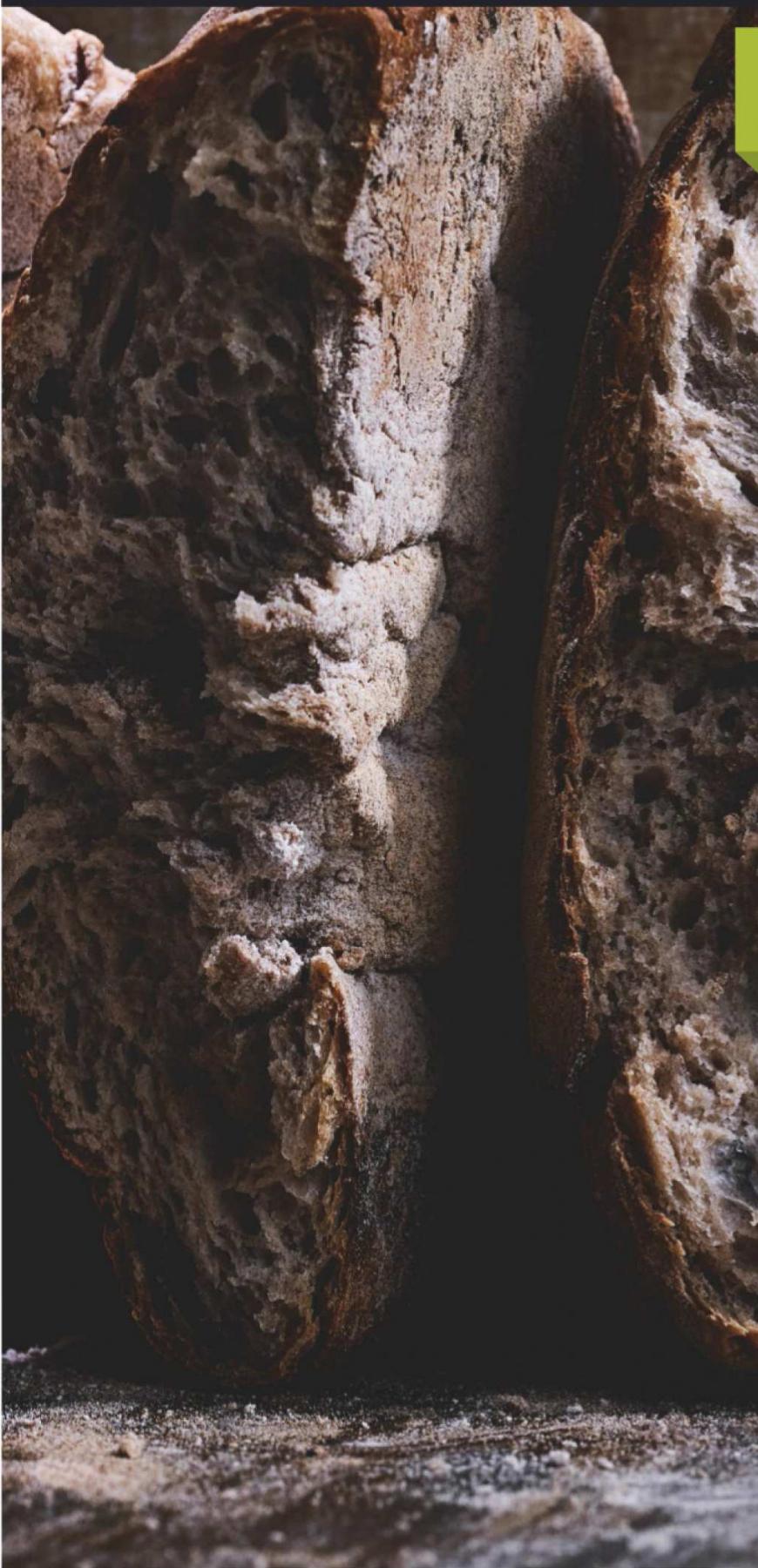
Ein Aufenthalt im Bio- und Wellnessresort Stanglwirt ist also geradezu perfekt, um sowohl dem Körper als auch dem Kopf ein Upgrade in puncto Gesundheit und Wohlbefinden zu gönnen.



Auszeit vom Alltag: Ganz gleich ob im 25 Meter großen Profi-Sportbecken, im Felsenbad oder im Naturbadesee – das Wasser der hauseigenen Kaiserquelle hilft beim Abschalten und Entspannen


Stanglwirt

Mehr Informationen unter:
Stanglwirt.com



ALLES
AUFESSEN

BUTTER BEI DIE BROTE

ALTES BROT VERARBEITEN
WIR ZU HERZHAFTEN REICHEN
RITTERN, DIE WIR IN BUTTER
GOLDBRAUN BRATEN

HERZHAFTE REICHE RITTER

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

8 dicke Scheiben altbackenes Sauerteigbrot,
3 Eier, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen),
250 ml Milch, 2 TL Tomatenmark,
4 Scheiben Emmentaler, 50 g Räucherschinken
(in hauchdünnen Scheiben), 4 El Butter

- 1 Nach Belieben die harte Kruste vom Brot abschneiden. Eier, etwas Salz, Pfeffer und Milch in einer flachen Auflaufform verquirlen. Brotscheiben dünn mit Tomatenmark bestreichen, dann zunächst kurz in der Eier-Milch wenden, bis die Scheiben leicht weich werden.
- 2 Hälfte Scheiben mit je 1 Scheibe Käse und etwas Schinken belegen. Die übrigen Brotscheiben auflegen. Ränder rundum andrücken.
- 3 Brote nochmals in der Eier-Milch wenden, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist.
- 4 Butter in 2 großen Pfannen erhitzen. Die Brotscheiben einlegen und bei schwacher bis mittlerer Hitze unter vorsichtigem Wenden goldbraun braten. Brote kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Reiche Ritter heiß servieren. Dazu passt ein schneller Tomatensalat.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

GEKONNT



SCHÖN SCHARF

Sehen nicht nur super aus, schmecken auch super: „Olfs Hot Spize“-Chilisaucen vom Hamburger Oliver Klurina sind in fünf verschiedenen Geschmacksrichtungen und Schärfegraden erhältlich: von der milden „Fruity Green“ (Grad 1) bis zum feurigen „Chocolate Brown“ (Grad 5). 100 ml ca. 9 Euro, olfshotspize.com



INTELLIGENTER GRILLEN

Die Niederländer können nicht nur Käse und Wohnwagen, sondern auch Grills: iQ Grills überzeugen mit innovativem Design und modernstem Material. Die Kamados bestehen aus extra starker Mullit-Keramik, die auch größter Hitze standhält. iQ Grill Large (links), 22 Zoll, ca. 1800 Euro, iqgrills.com



HEISSES TEIL

Vorsicht! Der orangefarbene Pizzaofen von Witt sieht derart stylisch aus, dass Ihre Schwiegermama ihn glatt für ein neues Sitzmöbel halten könnte. Im Stahlgehäuse versteckt sich ein 7,4-kW-Gasbrenner, der den Ofen in weniger als 18 Minuten von null auf 500 Grad bringt. Heiß! Modell „Fermo“ (66 x 76 x 44 cm), ca. 650 Euro, wittpizza.com



KÜHLES DESIGN

Läuft bei Liebherr: Der internationale Haushaltsgerätehersteller konnte u.a. für das Design seiner frei stehenden Kühl-Gefrier-Kombination „CBNbsa 5753“ (links) einen Red Dot Award einheimsen. Beim German Design Award wurden sogar gleich sieben Geräte aus den Prime- und Peak-Serien ausgezeichnet. Wer hätte gedacht, dass ausgerechnet ein Kühlschrank zum Blickfang einer Küche werden könnte? liebherr.com



MIT HERZ UND PFAND

Die Genossenschaft „Weinheimat Württemberg“ bringt Bewegung in den Weinhandel: Sie führt die 0,75-Liter-Mehrwegflasche für Wein in Deutschland ein! Die Strukturen zum dazugehörigen nachhaltigen Pfandsystem baut sie auch gleich auf. Wie hoch das Pfand ausfallen wird und wann es genau kommt, wird noch verhandelt – sicher bei mancher Flasche Württemberger Wein! weinheimat-wuerttemberg.de



LUCKI MAURERS REIFEPRÜFUNG

WAS GLÜCK FÜR MICH BEDEUTET – AUSSER EINEM GUTEN STEAK

Unser Kolumnist
Ludwig „Lucki“
Maurer, 41, ist Koch,
Restaurantbetreiber,
Bio-Wagyu-Züchter und
Heavy-Metal-Musiker –
alles mit Leidenschaft.
Hier schreibt der Nieder-
bayer über sein Leben.
Noch mehr Infos:
ludwigmaurer.com



Als ich vor Jahren schwer an Krebs erkrankt war und die Ärzte mir nicht mehr viel Zeit gaben, habe ich eine Liste zusammengestellt, welche Wünsche ich mir gerne noch erfüllen würde. Heute mit Anfang 40 besitze ich den alten Porsche 911 Oldtimer, in meiner Garage steht die Harley-Davidson, nur im Vorprogramm von Metallica bin ich dann doch nie aufgetreten. Das sind materielle Dinge, die mir Spaß machen, aber die mir nicht wichtig sind. Ich wünsche mir nicht noch mehr Rinder, noch mehr Stallfläche, noch mehr Grundstücke, kein größeres Restaurant. Ich bin doch schon sehr glücklich, allein weil ich gesund bin, weil ich eine großartige Frau und eine großartige Familie habe, weil ich dieses Land besitze, auf dem ich kreativ sein darf, weil ich gute Freunde habe und eine coole Band. Ich bin doch schon der größte Glückspilz!

Über das Glück habe ich zum ersten Mal im Leben vom Hansi gelernt. Während meines Zivildienstes in einer neurologischen Klinik habe ich einen Jungen betreut, der genauso alt war wie ich. Hansi hatte schwere Multiple Sklerose, war erblindet, konnte seine Beine nicht mehr bewegen und saß im Rollstuhl. Im Kopf war er aber noch glockenklar. Als ich irgendwann zu ihm sagte „Der Wecker hat schon um halb sieben geklingelt und ich habe laut geflucht, ‚Kruzifix, schon wieder aufstehen!‘“, hat Hansi mich angefahren: „Lucki, wie kannst du so was sagen? Mein größter Wunsch wäre es, dass ich wieder aufstehen könnte. Ich würde den ganzen Tag nur noch aufstehen!“ Gerade die kleinen Dinge im Leben, die einem so selbstverständlich erscheinen, können einen großen Unterschied machen.

Einen Wunsch habe ich allerdings schon eine ganze Weile: Ich hätte gerne wieder Pferde und dann möchte ich einen Kurs über bodenschonendes Holzroden mit Arbeitspferden machen. Wir haben früher immer Pferde daheim gehabt auf unserem Bauernhof. Ich habe es geliebt, wenn unser Rossknecht, der Alois, mich als Bub mit in unseren Wald genommen hat, zusammen mit unseren zwei mächtigen Haflingern. Ohne Traktor, nur mit einer Seilwinde und der Kraft der Tiere, wurden riesige Bäume entwurzelt, bodenschonend, naturnah, ohne große Technik, ohne Lärm. Nebenbei hat der Alois mir gezeigt, wie Menschen mit Pferden sprechen können. Doch, wirklich! Er hat natürlich nicht mit Worten kommuniziert, sondern mit Lauten wie „Oooh, Aaah, Hooohop!“ Allein durch seine Stimmlage wussten die Tiere, was sie zu machen haben. Das hat etwas ganz Elementares!

**Unser Rossknecht hat
mir gezeigt, wie Menschen
mit Pferden sprechen**

Auf diese vollkommen entschleunigte und stressfreie Walddarbeit mit Pferden habe ich wirklich große Lust. Bloß raus aus dieser komplett durchgedrehten Welt mit ihren Handys, dem anstrengenden Internet, der ständigen Verfügbarkeit, der ewigen Schnelllebigkeit! Klar, ich könnte mir jemanden leisten, der für mich die Walddarbeit übernimmt. Ich könnte mit meinem 125-PS-Traktor vorfahren. Aber ich will den natürlichen Umgang mit den Pferden, ich will die Spielerei. Denn Spielereien machen mich glücklich!

E

Für besondere kulinarische Momente



niehoff-garden.de

NIEHOFF
GARDEN





Unser Küchengott

JAN SCHÜMANN — Nicht wenige unserer BEEF!-Rezepte kommen aus seinem Kopf: Jan Schümann ist studierter Ökotrophologe, aber vor allem ist er leidenschaftlicher Rezeptentwickler und begeisterter Foodstylist. Es gibt kaum ein Gericht, das er noch nicht gekocht hat. Auf den nächsten Seiten gibt's seine besten Tipps und Tricks aus jahrelanger Erfahrung an Grill, Herd und Ofen

DIE ZEHN GEBOTE NACH SCHÜMANN

FOTO TOBIAS PANKRATH FOOD JAN SCHÜMANN STYLING PATRICIA CHODACKI

Klar wissen Sie, wie man Lammkeulen oder Doraden grillt, eine Barbarie-Ente brät, Wagyu Brisket zubereitet oder grobe Bratwürste herstellt. Doch die cleveren Handgriffe unseres BEEF!-Küchengotts fehlen Ihnen dabei vielleicht noch. Erst die machen aus einem Gericht eine Offenbarung!

1 MACHEN SIE SICH RAN ANS FETT!



KOMMT FETT! Das Chuck Flap Edge Roast ist stark mit Fett durchgezogen und kommt meist als Hackfleisch oder Wurstware auf unsere Teller. Dank der hohen Fleischqualität der Wagyu-Rinder eignet sich dieses Stück aber auch ideal als Schmorstück oder – wie bei uns – als kurzgegrillte Geschmacksexplosion. Nach dem Grillen wird das Chuck Flap mit reichlich Butter, Koriander und Knoblauch arrosiert. Hier kommt auch das überschüssige Fett zum Einsatz: Kurz in der Pfanne ausgelassen, liefert es zusätzliches Aroma.

1 WAGYU CHUCK FLAP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

AROMAÖL 200 g zarter Blattspinat, 250 ml Pflanzenöl
SALAT 500 g zarte Möhren mit Grün, 250 g Zuckerschoten, Salz, 20 g frischer Ingwer, 1 rote Pfefferschote, 8 Stiele Koriander, 1 TL Five-Spice-Gewürz, 4 El geröstetes Sesamöl, 4 El Reisessig, 1 EL Reissirup, Pfeffer, 40 g geröstete gesalzene Erdnüsse

FLEISCH 1,2 kg Chuck Flap Edge Roast vom Wagyu-Rind (etwa online über otto-gourmet.de), Salz, 4 Stiele Koriander, 2 Knoblauchzehen, 2 El Butter, 40 g Baby-Spinat, etwa 500 ml hoch erhitzbare Pflanzenöl

AUSSERDEM Garthermometer, Passiertuch, Einmalspritzbeutel, Fleischthermometer

1 Für das Aromaöl Spinat waschen, trocken schleudern. Mit Öl in einem Mixer fein pürieren. In einen Topf geben, auf 90 Grad erhitzen und 3 – 4 Minuten ziehen lassen. Öl dann durch ein feines Leinentuch passieren und in einen Einmalspritzbeutel füllen. Im Kühlschrank hängend mindestens 1 Stunde ruhen lassen, sodass sich Öl und wässrige Flüssigkeit trennen.

2 Inzwischen für den Salat Möhren putzen, dabei etwas zartes Grün daran belassen. Möhren längs halbieren. Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Zuckerschoten ca. 1 Minute mitgaren. Gemüse in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen.

3 Ingwer fein schneiden. Pfefferschote putzen und fein hacken. Korianderblätter abzupfen und grob schneiden. Ingwer, Pfefferschote und Koriander mit Gewürzpulver, Sesamöl, Reisessig und Reissirup zum Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Zuckerschoten untermischen, ziehen lassen.

4 Das Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlenschrank nehmen und temperieren. Eine Schale unter dem Spritzbeutel mit dem Spinat-Öl-Gemisch platzieren. Ein kleines Loch in den Beutel stechen, Flüssigkeit ablaufen lassen, bis nur noch das Öl im Beutel vorhanden ist. Aromaöl kühl stellen.

5 Grill auf hohe Temperatur (ca. 250 Grad) anheizen. Fleisch trocken tupfen, parieren und dabei die Fettschicht abschneiden. Fett beiseitelegen. Fleisch rundum mit Salz bestreuen. Fleisch auf dem heißen Grill direkt je Seite 1 – 2 Minuten grillen. Dann indirekt geschlossen bei 150 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 50 Grad garen. 10 Minuten ruhen lassen.

6 Koriander inklusive Stiele fein schneiden. Knoblauch andrücken. Abgeschnittene Fettschicht in einer heißen Pfanne ca. 4 Minuten sacht braten und auslassen. Butter, Koriander und Knoblauch zugeben. Fleisch ins Bratfett geben, nochmals 2 – 3 Minuten erhitzen. Währenddessen mit Butter aus der Pfanne beträufeln. Fleisch nochmals 5 Minuten ruhen lassen.

7 Inzwischen Spinat waschen, trocken schleudern. Einen Topf ca. 4 cm hoch mit Pflanzenöl füllen, Öl auf ca. 170 Grad erhitzen. Spinat darin portionsweise 1 – 2 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

8 Für den Salat Nüsse hacken, unter den Salat mischen. Fleisch quer zur Faser aufschneiden. Mit Möhrensalat und Spinat anrichten. Salzen, pfeffern und das Spinatöl überträufeln, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:45 STUNDEN



VON OBEN NACH UNTEN

DAS FLEISCH — Das Chuck Flap Edge Roast ist ein Cut aus dem vorderen Rinderrücken, der stark mit Fett durchzogen ist

DAS FETT — Die massive Fettschicht wird während des Parierens entfernt, zur Seite gelegt und später weiterverwendet

DER GRILL — Ein bis zwei Minuten wird das Fleisch direkt gegrillt, danach indirekt bei 150 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 50 Grad gegart, Ruhepauschen – und fertig ist der Hochgenuss!

2 KOCHEN SIE MIT KNOCHEN!

DIE ZARTESTE VERSUCHUNG —

Früher wurde Wildfleisch in saure Marinaden eingelegt, um Fehlgerüche durch falsche Schlachtung oder Minderqualität zu überdecken. Heute ist das zum Glück nicht mehr nötig. Garen Sie Ihre hochwertigen Haxen aber bitte unbedingt am Knochen. So sind sie nach dem Schmoren noch saftiger!







ZUM GOLDENEN HIRSCHEN

—
Beste Qualität, viel Hingabe und etwas Geduld:
So saftig und zart haben Sie Wild garantiert noch
nie genossen!

2 HIRSCHHAXEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FLEISCH 4 Küchenfertig vorbereitete Hirschhaxen (à ca. 500 g; z. B. online über [sippel-beef.de](#)), 2 El Pfefferkörner,

2 TL Pimentkörner, 2 TL Gewürznelken, 1 El Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter, 2 l Buttermilch, $\frac{1}{2}$ TL Sternanis, $\frac{1}{2}$ TL Zimt, Salz, 2 Möhren, 300 g Knollensellerie, 1 Zwiebel, 2 El Pflanzenöl, 2 El Tomatenmark, 500 ml Portwein, 500 ml trockener Rotwein, ca. 1 El Stärke, brauner Zucker

SPÄTZLE 4 Eier (kl. M.), 75 ml Milch, 75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, Salz, 350 g Spätzlemehl, 125 g Bergkäse (fein gerieben), Pfeffer, 250 ml Kalbsfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), ca. 1 l Pflanzenöl zum Frittieren, $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

SCHMELZZWIEBELN 2 Gemüsezwiebeln (ca. 500 g), 4 El Butter, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 800 g Spitzkohl, 6 El Weißweinessig, 2 El Quittengelee (aus dem Glas)

AUSSERDEM Spätzlepresse, Dutch Oven (ca. 40 cm Ø), Fleischthermometer, Garthermometer

1 Haxen trocken tupfen. Mit 1 El Pfefferkörnern, 1 TL Pimentkörnern, 1 TL Gewürznelken, Wacholderbeeren und Lorbeerblättern in eine große Schale geben. Buttermilch angießen, sodass das Fleisch vollständig bedeckt ist (siehe Foto rechts). Zugedeckt mindestens 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2 Am Serviertag für die Spätzle Eier, Milch, 50 ml Mineralwasser und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel verquirlen. 300 g Mehl einrühren und mit einem Kochlöffel kräftig durchschlagen, bis ein leicht blasiger Teig entsteht. Falls der Teig zu fest ist, restliches Mineralwasser (25 ml) unterschlagen. Käse untermischen und den Teig mit etwas Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.

3 Kalbsfond und $1\frac{1}{2}$ l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Temperatur etwas reduzieren. Spätzleteig portionsweise in eine Spätzlepresse geben und ins leicht siedende Wasser drücken. Sacht köcheln lassen. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und abtropfen lassen. Spätzle auf einem Backblech verteilen und auskühlen lassen.

4 Für das Fleisch Rest Pfeffer (1 El), Pimentkörner (1 TL) und Gewürznelken (1 TL), Sternanis und Zimt in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen. Gewürze und 1 El Salz in einen Mörser geben und fein zerstoßen.

5 Den Grill auf mittlere Temperatur (180 – 200 Grad) vorheizen. Dutch Oven darin erhitzen. Möhren und Sellerie putzen, schälen und grob würfeln. Zwiebel grob schneiden. Haxen abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen. Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben. Haxen auf dem heißen Grill rundum ca. 6 Minuten angrillen.

6 Inzwischen Pflanzenöl im Dutch Oven erhitzen. Möhren, Sellerie und Zwiebel darin ca. 5 Minuten anrösten. Tomatenmark einrühren. Wacholderbeeren, Gewürznelken und Lorbeerblätter (aus der Beize) zugeben und 2 – 3 Minuten anrösten. Port- und Rotwein angießen. Haxen zugeben und mit Deckel ca. 2 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von ca. 85 Grad schmoren.

7 Etwa 45 Minuten vor Ende der Schmorzeit Zwiebeln in Streifen schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 20 – 25 Minuten unter Wenden sacht goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

8 Spitzkohl putzen, waschen und vierteln. Spitzkohl mit Salz und Pfeffer bestreuen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Essig und Quittengelee glatt rühren, Spitzkohl damit rundum bestreichen.

9 Für die Spätzle in einen Topf ca. 6 cm hoch Pflanzenöl eingießen und auf ca. 170 Grad erhitzen. Spätzle im restlichen Mehl (50 g) wenden, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Spätzle portionsweise im heißen Öl 3 – 4 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

10 Haxen aus dem Dutch Oven heben, warm halten. Schmorfond im Topf offen ca. 10 Minuten einkochen. Stärke und etwas kaltes Wasser glatt rühren, unter den Schmorfond rühren und kurz köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Haxen in die Sauce einlegen und noch einige Minuten ziehen lassen.

11 Spitzkohl auf dem heißen Grill rundum 6 – 8 Minuten direkt grillen. Schnittlauch fein schneiden. Hirschhaxen mit Spitzkohl, Spätzle und Schmelzzwiebeln anrichten. Sauce überträufeln und alles mit Schnittlauch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

PLUS BEIZZEIT CA. 24 STUNDEN UND SCHMORZEIT CA. 2 STUNDEN



DIE MILCH MACHT'S! Die in Buttermilch enthaltene Säure bricht die Fleischfasern auf und macht die Hirschhaxen ganz besonders zart und mürbe. Funktioniert übrigens auch mit Rotwein!

3 WERDEN SIE ZUM PANZERKNACKER!



HARTE SCHALE, FEINER KERN

Die King Crab, Königskrabbe oder auch Monsterkrabbe, ist eine bis zu zehn Kilo schwere Delikatesse. Um an ihr edles Fleisch zu gelangen, müssen die Bein- und Scherenpanzer der Tiere geöffnet werden. Normalerweise macht man dies nach dem Grillen. Öffnet man die Panzer aber schon davor, kann man beispielsweise mit fruchtiger Pale-Ale-Butter das zarte Aroma des Krabbenfleischs in ganz neue Dimensionen führen.

3 KING CRAB

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

KRABBE 1 Schalotte, 200 g geräucherter Schweinebauch in Scheiben, 200 ml Pale Ale, 1 Knoblauchzehe, 6 Stiele Zitronenthymian, 200 g Butter, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 1 kg Königskrabbenbeine (gegart; in Schale)

AIOLI 30 g Nordseekrabbenfleisch, 2 Eigelb (kl. M.), 5 fermentierte schwarze Knoblauchzehen, 2 EL Zitronensaft, 200 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

AUSSERDEM 600 g Mini-Mangold (z. B. bunt), 1 Bio-Zitrone, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

1 Für die Krabbe Schalotte fein schneiden. Schweinebauch in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze je Seite 3 – 4 Minuten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fleisch dann fein schneiden.

2 Schalotte im Bratfett bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten andünsten. Mit Pale Ale ablösen und ca. 10 Minuten offen köcheln. Knoblauch andrücken. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Knoblauch, Thymian und Butter in der Pfanne erhitzen. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Buttermischung in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben, ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Gekühlte Buttermischung dann mit den Schneebesen der Küchenmaschine aufschlagen. Fleisch untermischen. 4 – 5 EL der Buttermischung in einen kleinen Topf geben, schmelzen und warm halten. Restliche Butter kühl stellen.

4 Für die Aioli Krabbenfleisch, Eigelb, fermentierten Knoblauch und Zitronensaft in einem Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Öl nach und nach zugießen und weitermixen, bis eine cremige Aioli entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt kühl stellen.

5 Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

6 Einen Grill auf mittlerer bis hohe Temperatur (220 – 250 Grad) vorheizen. Krabbenbeine an den Hauptgelenken zerteilen. Schalen der Beine mit einer Hummerschere oder mit einem Platiereisen vorsichtig sacht anknacken. Die Stücke der Krabbenbeine rundum mit etwas von der flüssigen Pale-Ale-Butter bestreichen.

7 Königskrabbenbeine auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten direkt grillen, währenddessen öfter mit weiterer Pale-Ale-Butter bestreichen und gelegentlich wenden. Anschließend vom Grill nehmen und an einem warmen Ort ca. 5 Minuten ruhen lassen.

8 Inzwischen Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Mangold darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 4 – 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft würzen.

9 Königskrabbenbeine, Mangold, Aioli und übrige Pale-Ale-Butter anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:40 STUNDEN

GEÖFFNET — Die Schalen der zerstielten Krabbenbeine öffnet man mit Schere, Platiereisen oder schwerem Stieltopf

GEBUTTERT — Während der zehn Minuten auf dem Grill wurde das Krabbenfleisch wiederholt mit der Pale-Ale-Butter bestrichen – und bietet nun ein einmaliges Geschmackserlebnis!



4 HALTEN SIE DIE FLÜGEL STILL!



KROSS GEDREHT — Barbarie-Enten sind bekannt für einen geringen Fettanteil und eine hohe Fleischqualität – und das schmeckt man auch. Wichtig bei der Zubereitung auf der Rotisserie: unbedingt die Flügel und Keulen fixieren, damit diese beim Rotieren nicht herunterbaumeln und zu viel Hitze ausgesetzt sind. So bekommen Sie ein gleichmäßiges Bräunungsergebnis.

4 ENTE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FLEISCH UND SAUCE 2 EL Pfefferkörner, 1 TL Pimentkörner, 1 TL Kreuzkümmelsaat, 1 TL Gewürznelken, 1 TL Kardamomkapseln, Salz, 1 küchenfertig vorbereitete Barbarie-Ente (ca. 2 kg.), 200 g Knollensellerie, 200 g Möhren, 2 Zwiebeln, 2 EL Tomatenmark, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Wacholderbeeren, 200 ml Whiskey, 400 ml Rotwein, 500 ml Enten- oder Geflügelfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 200 g Cranberrys (frisch oder TK), 4 EL Ahornsirup, Pfeffer (frisch gemahlen)
ROTKOHL 1 kg Rotkohl, 100 ml Apfelsaft, ca. 50 ml Apfelessig, 4 EL Orangenmarmelade, 4 EL Aceto balsamico, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 2 EL brauner Zucker
AUSSERDEM ggf. Rotisserie-Aufsatz für den Grill, Fleischthermometer, Smoker, Räucherchips

1 Für das Fleisch 1 EL Pfefferkörner, Piment, Kreuzkümmel, Gewürznelken und Kardamom in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen und mit 1 EL Salz in einem Mörser fein zerstoßen.

2 Den Grill auf mittlere bis hohe Temperatur (180 – 220 Grad) anheizen und – sofern vorhanden – mit einem Rotisserie-Aufsatz (Drehspieß) bestücken. Ente trocken tupfen, überschüssiges Fett aus dem Bauchraum und Talgdrüse am Schwanzende (Bürzel) entfernen. Etwas Fett beiseitelegen. Ente rundum mit der Gewürzmischung einreiben, ggf. die Flügel und Keulen mit Küchengarn an den Rumpf binden. Ente auf dem Drehspieß fixieren. Geschlossen ca. 2 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von mindestens 80 Grad (an der dicksten Stelle der Keulen messen) garen.

3 Inzwischen Sellerie und Möhren schälen und grob schneiden. Zwiebeln grob schneiden. Einen Bräter erhitzen, etwas vom Entenfett darin schmelzen und heiß werden lassen. Gemüse zugeben und unter Wenden 5 Minuten anrösten. Tomatenmark, Lorbeer, Wacholderbeeren und restliche Pfefferkörner (1 EL) zugeben, 2 – 3 Minuten anrösten.

4 Whiskey und Rotwein zugießen und etwa um die Hälfte einkochen. Entenfond und 1 l Wasser zugeben, einmal kräftig aufkochen. Saucenansatz dann offen bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln.

5 Rotkohl putzen, waschen und in grobe Streifen schneiden. Apfelsaft und -essig, Marmelade und Balsamico glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rotkohl und Marinade in einer grillgeeigneten Schale mischen, etwa 15 Minuten ziehen lassen.

6 Für den Rotkohl Smoker auf ca. 120 Grad anheizen, mit Räucherchips bestücken. Kohl im heißen Smoker ca. 45 Minuten garen, währenddessen gelegentlich durchmischen.

7 Den Saucenansatz durch ein Sieb in einen Topf passieren, weitere ca. 30 Minuten köcheln. Cranberrys und Ahornsirup einrühren und noch kurz köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Ente vor dem Servieren ca. 5 Minuten ruhen lassen. Ente und Rotkohl anrichten. Cranberry-Whiskey-Sauce und z. B. Klöße oder Spätzle dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE
PLUS GRILLZEIT CA. 2 STUNDEN

DIE ENTE IST SICHER! —

Die Ente wird rundum mit Rub eingerieben, Flügel und Keulen werden mit Garn fixiert



GANZ SCHÖN SPIESSIG! —

Wie die Hühner auf der Stange sitzen die beiden Enten auf dem Drehspieß. Sie müssen etwa zwei Stunden rotieren, bis sie so richtig knusprig sind



5 BEWAHREN SIE STETS EINEN KÜHLEN WOLF!



**WER HAT AN DER WURST
GEDREHT?** — Arbeiten Sie beim Brat-
wurst-Füllen stets unter kühlen Bedingungen.
Sowohl das Fleisch als auch das genutzte
Werkzeug sollten nicht zu warm sein.
Davon profitieren Geschmack, Aussehen
und Konsistenz der Würste.



PROBE AUFS EXEMPEL — Bevor Sie das Wurstbrät in die Därme füllen, sollten Sie immer eine Bratprobe machen. So können Sie den Geschmack und die Textur an Ihre persönlichen Vorlieben anpassen.

DA WEISS MAN, WAS DRIN IST

Das Wurstbrät unserer kleinen Köstlichkeiten besteht vor allem aus Schweine- und Rinderschulter, Schweinebauch und -rückenspeck.



5 GROBE BRATWURST

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

BRÖTCHEN 700 g Roggenmehl (Type 1150), 300 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas Mehl zum Bearbeiten, 1 Würfel Hefe (42 g), 150 g flüssiger Sauerteig, 4 El Öl, 2 El Brotgewürz, Salz
KETCHUP 1 El Senfkörner, 1 El Pimentkörner, 1 El Kreuzkümmelsaat, 1 El Pfeffer (z. B. bunt), 2 getrocknete Chilischoten, Salz, 800 g Tomaten, 2 rote Zwiebeln, 2 El Pflanzenöl, 1 Zimtstange, 2 El Tomatenmark, 40 g brauner Zucker, 100 ml Schwarzbier (z. B. Guinness), 50 ml Apfelessig, Pfeffer (frisch gemahlen)
WURST 2 m Schweinedarm Kaliber 28/30 (füllfertig in Salzlake), 1 El schwarze Pfefferkörner, 1 El Senfkörner, 1 El Piment, ½ El Kümmelsaat, Salz, 1 Msp. gemahlene Macis (Muskatblüte), 1 El Paprikapulver, 600 g Schweineschulter (ohne Knochen), 400 g Rinderschulter (ohne Knochen), 100 g geräucherter Schweinebauch, 250 g Rückenspeck vom Schwein (ohne Schwarte), 6 Stiele Oregano, 2 Knoblauchzehen, 100 ml Schwarzbier (z. B. Guinness), 5 g Kutterhilfsmittel mit Umröting (z. B. online bestellen über hausschlachtebedarf.de)

AUSSERDEM Fleischwolf, Wurstfüller

- 1 Für die Brötchen Roggen- und Weizenmehl in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Hefe zerbröckeln, mit 100 ml warmem Wasser und 4 El Mehlmischung verrühren, ca. 10 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- 2 Angerührte Hefe und Sauerteig zum übrigen Mehl geben. 550 ml warmes Wasser, Öl, Brotgewürz und 2 El Salz zugeben. Alles mit den Knethaken der Küchenmaschine auf niedriger Stufe 3–4 Minuten durchkneten. Teig dann auf mittlerer Stufe weitere 5 Minuten geschmeidig glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 3 Inzwischen für den Ketchup Gewürze und Chili in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten. Leicht abkühlen lassen und mit 1 El Salz in einem Mörser fein zerstoßen.
- 4 Tomaten waschen, putzen und grob schneiden. Zwiebeln grob schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Vorbereitete Gewürzmischung, Zimt, Tomatenmark und Zucker zugeben und 3–4 Minuten anrösten.
- 5 Tomatenwürfel, Bier und Apfelessig zugeben. Alles bei mittlerer Hitze mit halb geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen, währenddessen gelegentlich umrühren.
- 6 Ketchup-Mix mit einem Stabmixer pürieren und offen weitere ca. 30 Minuten köcheln lassen. Ketchup abkühlen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Für die Wurst Darm gründlich wässern, währenddessen das Wasser mehrfach wechseln. Gewürze in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten. Leicht abkühlen lassen und mit 30 g Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Mit Macis und Paprikapulver mischen.
- 8 Fleisch parieren und in längliche Streifen schneiden. Speck ebenfalls in längliche Streifen schneiden. Fleisch, Speck und Gewürze gründlich durchkneten, ca. 1 Stunde anfrieren.
- 9 Inzwischen für die Brötchen den Teig in 10 etwa gleich große Portionen teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu Brötchen formen (rund wirken). Teigportionen mit der Naht

nach unten auf einem Backblech verteilen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

10 Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

11 Für die Wurst Oregano-Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Knoblauch fein schneiden. Oregano, Knoblauch und Bier mischen. Die Fleischmischung und Kutterhilfsmittel gründlich mischen und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs wolfen. Bierschung gründlich unterkneten. Kleine Menge Brät in einer Pfanne braten, verkosten. Nach Geschmack nachwürzen.

12 Darm ausstreichen und auf die Fülltülle des Wurstfüllers fädeln. Das Wurstbrät portionsweise in die Maschine füllen. Den Darm möglichst ohne Lufteinschlüsse füllen, dabei etwa 12–15 cm lange Würste abdrehen. Würste luftig hängend ca. 1 Stunde an einem kühlen Ort trocknen lassen.

13 Den Grill auf mittlere bis hohe Temperatur (200–250 Grad) vorheizen. Bratwürste darauf unter Wenden direkt 5–6 Minuten grillen. Bratwurst, Ketchup und Brötchen anrichten, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:45 STUNDEN

PLUS WARTEZEIT CA. 2 STUNDEN



HANDSCHMEICHLER — Eine selbst gemachte Bratwurst gehört für uns einfach in ein selbst gemachtes Brötchen – mit viel würzigem Tomatenketchup, selbst gemacht natürlich!

6 SCHNÜREN SIE SCHINKENPÄCKCHEN!



GUT GEFÜLLT, FEST VERSCHNÜRT

Den Manchego kann man in Serrano-Schinken einwickeln, sodass man kleine Päckchen erhält. Auf diese Weise bleibt die Füllung des Ibérico-Pluma auch wirklich an ihrem Platz.

6 IBÉRICO-PLUMA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

SAUCE/MOJO 4 rote Paprikaschoten, 400 g Tomaten, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Chilischoten, 4 EL Olivenöl, 1 EL rosenscharfes Paprikapulver, 1 TL Cayennepfeffer, 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen), 1 EL Honig, 50 ml Rotweinessig, 125 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

FLEISCH 4 Stücke Pluma vom Ibérico-Schwein (à ca. 300 g, flaches Teilstück aus dem vorderen Rücken; z. B. online über otto-gourmet.de), 2 Knoblauchzehen, 150 g Butter, 4 Stiele Salbei, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 250 g Manchego, 8 Scheiben Serrano-Schinken

BEILAGEN 800 g Kartoffeln, 800 g Schlangen- oder grüne Bohnen, Salz, 8 EL Olivenöl, 1 Bio-Zitrone, 50 g Rauchmandeln, Pfeffer (frisch gemahlen)

AUSSERDEM Küchen-Flammbierbrenner, Küchengarn, Fleischthermometer

1 Für die Mojo Paprika waschen, vierteln, putzen und mit der Hautseite nach oben auf einem Blech verteilen. Paprika mit einem Küchen-Flammbierbrenner (Crème-brûlée-Brenner) dunkel rösten, bis sich die Schale

abziehen lässt. Paprika abziehen und grob würfeln. Tomaten waschen, putzen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Chili fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten andünsten.

2 Paprikapulver, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel kurz mit anrösten. Tomaten, Honig, Essig und Brühe zugeben, aufkochen lassen. Dann die Mischung bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten köcheln. Zutaten im Fond mit einem Stabmixer fein pürieren. Mischung nach Belieben durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren. Mojo mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen.

3 Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung temperieren. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. In reichlich kaltem Wasser ca. 30 Minuten wässern. Für das Fleisch Knoblauch andrücken, mit Butter und Salbei in einen Topf geben. Erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten ziehen lassen.

4 Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen nach Belieben in Portionen teilen. Jeweils mit Küchengarn zu Päckchen binden. Kartoffeln abgießen und gründlich trocken tupfen. 6 EL Olivenöl in einer großen

Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten braten.

5 Grill auf mittlere bis hohe Temperatur (220 – 250 Grad) anheizen. Fleisch trocken tupfen, parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Stücke Pluma auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Manchego in Scheiben schneiden, mit Schinken auf dem Fleisch verteilen. Übrige Fleischstücke (2 Stück) auflegen. Stücke jeweils zu Braten formen und mit Küchengarn fest umwickeln.

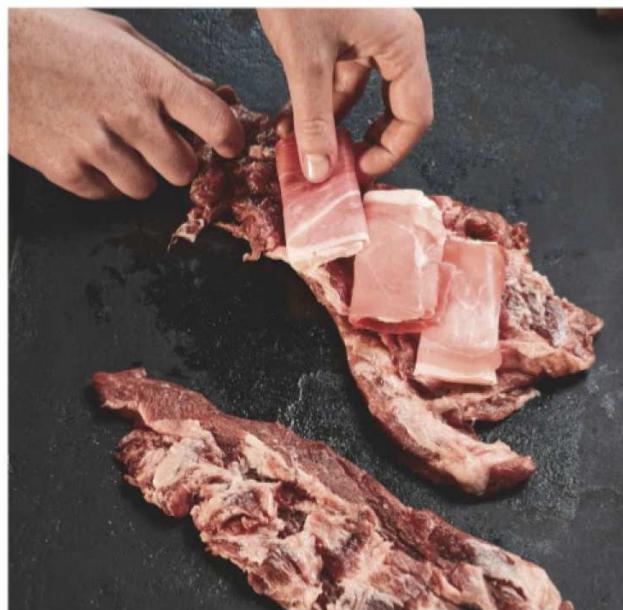
6 Das Fleisch dünn mit Salbeibutter bestreichen. Auf dem heißen Grill direkt unter Wenden bis zur einer Kerntemperatur von 58 – 62 Grad grillen. Währenddessen öfter mit Salbeibutter bestreichen. Fleisch vom Grill nehmen, zugedeckt an warmem Ort ca. 10 Minuten ruhen lassen.

7 Bohnen und Rest Öl (2 EL) mischen und mit Salz würzen. Auf dem heißen Grill unter Wenden direkt 3 – 4 Minuten grillen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Mandeln grob hacken. Bohnen mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Mojo erwärmen. Garn vom Fleisch entfernen. Pluma in Scheiben schneiden. Mit Bohnen, Kartoffeln und Mojo anrichten. Mandeln überstreuen und mit übriger Salbeibutter beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:45 STUNDEN

ABGERUNDET — Der zarte Rückendeckel vom spanischen Ibérico-Schwein hat ein fein-nussiges Aroma, das perfekt mit kräftigem Manchego-Käse und Serrano-Schinken harmoniert

ABGELIEFERT — Beim Anblick des gefüllten Ibérico-Pluma gibt es kein Halten mehr! Dazu servieren wir krossen Kartoffeln und knackige Schlangenbohnen, garniert mit Rauchmandeln



7 GRILLEN SIE GROSS! NOCH GRÖSSER!

EINE RIESENFREUDE — Wir grillen die große, schwere, hochwertige Label-Rouge-Lammkeule direkt am Röhrenknochen. Das macht nicht nur optisch was her, das Fleisch bleibt dadurch auch besonders zart.



7 LAMMKEULE

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

FLEISCH 1,2 kg Küchenfertig vorbereitete Lammkeule, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 4 EL Dukkah (arabische Gewürzmischung), 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, 4 Schalotten, 4 EL Butter, 8 Stiele Estragon, 200 ml weißer Portwein, Meersalzflocken
SALSA 2 Bund Radieschen, 1 rote Zwiebel, 2 rote Chilischoten, 4 Mini-Pak-Choi, 2 Bio-Limetten, 4 EL Pflanzenöl, 2 EL Essig, 1 EL Miso-Paste, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), Kreuzkümmel (frisch gemahlen), Zucker, 6 Stiele Thai-Basilikum

BELAGE 800 g Thai-Spargel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Butter

AUSSERDEM Fleischthermometer

1 Lammkeule trocken tupfen, parieren und eventuell noch vorhandenen Schluss- und Hüftknochen entfernen. Fleisch rundum mit Salz, Pfeffer und Dukkah einreiben. Fleisch mit Öl beträufeln und in eine große, ofenfeste Form geben. Knoblauch andrücken, Schalotten halbieren und beides zum Fleisch geben. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2 Inzwischen für die Salsa Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebel und Chili fein schneiden. Pak Choi waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Zutaten in einer Schüssel mischen.

3 Limetten heiß abspülen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale und -saft mit Öl, Essig und Miso-Paste mischen. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und 1 Prise Zucker abschmecken und mit dem Gemüse mischen. Radieschen-Salsa bis zum Servieren kühl stellen.

4 Einen Grill auf mittlere Temperatur (ca. 200 Grad) anheizen. Lammkeule auf dem heißen Grill rundum direkt 2 – 3 Minuten grillen. Fleisch zurück in die Form geben und im Grill indirekt geschlossen ca. 30 Minuten grillen.

5 Butter und Estragon in die Form geben. Das Fleisch mit Portwein beträufeln. Lammkeule dann bei mittlerer Temperatur (150 – 170 Grad) geschlossen weitere 2 – 2:30 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von 62 – 66 Grad garen. Währenddessen etwa alle 30 Minuten mit Bratfond aus der Form beträufeln.

6 Inzwischen Spargel waschen, putzen und in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Mit Butter in einen kleinen Topf geben und schmelzen. Knoblauchbutter und Spargel mischen, beiseitestellen.

7 Fertig gegarte Lammkeule vom Grill nehmen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten ruhen lassen. Spargel auf dem heißen Grill (z. B. auf einer Plancha) unter Wenden 3 – 4 Minuten grillen.

8 Für die Salsa Thai-Basilikumblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und unter die Salsa-Mischung rühren. Lammfleisch nach Belieben vom Knochen lösen und mit gegrilltem Spargel und Radieschen-Salsa anrichten. Meersalzflocken und etwas Pfeffer überstreuen und mit Bratfond beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN
PLUS WARTE- UND GARZEIT CA. 3 STUNDEN

RAUS! Um ein gleichmäßiges Garergebnis zu erzielen, haben wir vor dem Grillen den Schluss- und Hüftknochen entfernt

RAUF! Nach einer halben Stunde auf dem Grill wird die Keule mit Portwein abgelöscht. Butter und Estragon werden hinzugegeben, bevor alles für ca. 2:30 Stunden zurück auf den Grill kommt



SCHLUSS MIT KNOCHIG! — Ohne
Schluss- und Hüftknochen lässt sich die Keule
später problemlos tranchieren. Wir reichen würzigen
Thai-Spargel und eine pikante Salsa dazu.



8 ÜBEN SIE SICH IM DREIKAMPF AM GRILL!



PULL IT LIKE IT'S HOT! — Unser Boston Butt Burger soll viel Aroma, eine krosse Kruste und pure Saftigkeit haben. Das alles bekommt er auch, indem wir rubben, spritzen und dämpfen. Im ersten Schritt separieren wir die einzelnen Muskelpartien leicht voneinander und rubben das Fleisch mit einer pikanten Gewürzmischung. So vergrößern wir die Fleischoberfläche und erhalten mehr von der einzigartigen Kruste.





SPRITZE IST SPITZE! — Später folgt eine Injektion aus Cider und Gewürzen, die das Aroma des Fleisches unterstützt, mehr Tiefe bringt und obendrein die Saftigkeit fördert – genau wie das abschließende Dämpfen!

8 PULLED BOSTON BUTT BURGER

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

FLEISCH 6 kg Boston Butt (Schweinekamm, z. B. vom Duroc-Schwein)

INJECTION 400 ml Cider, 200 ml Apfelsaft, 3 El brauner Zucker, 3 El Worcestershiresauce, 2 El rosencharfes Paprikapulver, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

RUB je 2 El gelbe und braune Senfkörner, 1 TL getrockneter Oregano, Salz, 2 El geräuchertes Paprikapulver, 1 El brauner Zucker, 1 El Zwiebelpulver, 1 El Knoblauchpulver

BEILAGE 600 g Grünkohl, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), brauner Zucker, 5 El Apfelessig, 250 ml Pflanzenöl, 1 Apfel, 2 El Gänseeschmalz, 16 Scheiben Bacon, 3 Eigelb (Kl. M.), 1 El Dijon-Senf, 4 El körniger Senf, 8 Brioche-Burger-Brötchen, 4 El Butter

FRIES 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 65 g Butter plus etwas zum Fetten, 300 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver, 300 ml Milch, 2 Eier (Kl. M.), Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), Muskat (frisch gerieben), edelsüßes Paprikapulver

AUSSERDEM Bratenspritz, Pellet-Smoker, Fleischthermometer, große feuerfeste Schale mit Gittereinlage, Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø)

1 Das Fleisch ca. 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Für die Injection Cider, Apfelsaft und 200 ml Wasser in einem Topf erwärmen. Zucker, Worcestershiresauce und Paprikapulver einrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen, vollständig abkühlen lassen. Davon etwa 200 ml in eine Bratenspritz füllen. Restliche Injection beiseitestellen.

2 Fleisch trocken tupfen und parieren. Die einzelnen Muskeln (Kamm, Schulter und Money-Muscle) mit den Händen leicht von einander trennen.

3 Für den Rub Senfkörner in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Etwas abkühlen lassen und mit Oregano und 1 El Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Mit Paprikapulver, Zucker, Zwiebel- und Knoblauchpulver mischen.

4 Einen Pellet-Smoker auf ca. 180 Grad vorheizen und mit Pellets bestücken. Das Fleisch mehrmals mit der vorbereiteten Injection aufspritzen und rundum mit dem Rub einreiben (siehe Foto Handgriff). Boston Butt im heißen Smoker 2:30 – 3:00 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von ca. 75 Grad smoken. Fleisch währenddessen etwa alle 30 Minuten mit etwas Wasser besprühen, damit es schön saftig bleibt.

5 Grünkohl verlesen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Grünkohl mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker mischen, 10 Minuten ziehen lassen. Grünkohl mit den Händen kurz durchkneten und mit 3 El Essig und 2 El Öl mischen. Apfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Apfelspalten unter den Grünkohl mischen.

6 Für das Fleisch restlichen Rub und Injection mischen und in eine große, feuerfeste Schale geben. Schale mit einem Gitter bestücken und das Fleisch daraufgeben (das Fleisch sollte nicht in der Flüssigkeit liegen!). Fleisch zugedeckt im heißen Smoker ca. 1 Stunde bis zu einer Kerntemperatur von 92 – 94 Grad dämpfen. Anschließend das Fleisch aus dem Smoker nehmen und zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen. Bratenfond aus der Schale in einen Topf geben und offen kräftig einkochen.

7 Inzwischen für die Mayo Gänseeschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Baconscheiben darin portionsweise knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bratfett durch ein feines Sieb in einen Messbecher füllen, mit restlichem Pflanzenöl (ca. 220 ml) mischen.

8 Restlichen Apfelessig (2 El), Eigelbe und Dijon-Senf in einem Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Schmalz-Öl-Mischung zunächst tropfchenweise, dann im dünnen Strahl zugeben und weitermixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Körnigen Senf untermischen. Dijon-Mayo mit Salz und Pfeffer würzen, kühl stellen.

9 Inzwischen für die Waffle Fries Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Mehl und Backpulver mischen. Milch, Eier und Butter zugeben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Kartoffeln untermischen. Teig kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver würzen.

10 Den Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben. Das Waffleisen vorheizen und mit etwas Butter fetten. Den Teig portionsweise in Streifen in das Waffleisen spritzen und zu goldgelben Pommes backen. So verfahren bis der Teig aufgebraucht ist. Waffle Fries mit etwas Salz bestreuen und warm halten.

11 Brioche-Buns halbieren. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Bun-Hälften darin auf den Schnittflächen anrösten. Das Fleisch fein zerzupfen, eingekochten Bratenfond untermischen.

12 Untere Bun-Hälften mit etwas Mayo bestreichen und mit Fleisch, Grünkohl und Bacon belegen. Obere Bun-Hälften auflegen, Waffle Fries und Dijon-Mayo dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:20 STUNDEN

PLUS GARZEIT CA. 4:30 STUNDEN



AM ENDE — Der sechs Kilo schwere Schweinekamm vom Duroc wird zu guter Letzt eine Stunde lang im Smoker gedämpft

AM ANFANG — Kamm, Schulter und Money-Muscle werden vor dem Rubben separiert, danach wird u. a. Cider injiziert



MEISTER-BURGER! — Unser kleines
Meisterwerk wurde nach der Hot-and-Fast-Methode
zubereitet, also für ca. vier Stunden bei 180 Grad
gegart. Das Warten hat sich gelohnt!

CUT-KUNDE



RICHTIG DICKE HALS! —

Jan Schümann erklärt: „Der Boston Butt ist nichts anderes als der Hals des Schweins mitsamt dessen Schulter in einem großen, kiloschweren Stück. Gern wird er mit Knochen verkauft und oftmals für Pulled Pork verwendet.“



9 LASSEN SIE DIE FINGER VOM FISCH!



IMMER MIT DER RUHE! Geduld ist beim Grillen von Fischen oberstes Gebot! Bewegen Sie die Fische auf dem Grill so wenig wie möglich hin und her und wenden Sie sie nur ein einziges Mal. Ein gleichmäßiges Garen ist sonst nicht garantiert. Auch ein Fischkorb oder ein Fischgriller kann hilfreich sein.

9 DORADE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

SALAT 100 g Taggiasca-Oliven, 250 g Datteltomaten, 1 rote Zwiebel, 4 Stiele glatte Petersilie, 2 El Olivenöl, 2 El Rotweinessig, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

SAUCE 3 Bio-Zitronen, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 2 El Olivenöl, 2 El Butter, 100 ml Weißwein, 150 ml Fischfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 200 ml Schlagsahne, 4 El eingelegte Kapern (aus dem Glas), Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), Muskat (frisch gerieben), Zucker

FISCH 4 küchenfertig vorbereitete Doraden (à ca. 500 g), 2 Bio-Zitronen, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 8 Stiele Thymian, 8 Zweige Rosmarin, 4 El Olivenöl

AUSSERDEM 60 g Pinienkerne, 1 El Olivenöl, 1 El Puderzucker

1 Für den Salat Oliven grob hacken. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Vorbereite Zutaten, Olivenöl und Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat bis zum Servieren kühl stellen.

2 Inzwischen für die Sauce Bio-Zitronen heiß waschen und trocken reiben. Eine Zitrone so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei abtropfenden Saft auffangen. Die Schale von den übrigen Zitronen (2 Stück) fein abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

3 Knoblauch und Schalotte fein schneiden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotte darin bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Fischfond und Sahne zugeben und bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4 Kapern, Zitronenfilets, -saft und -schale zur Sauce geben. Alles kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken. Bis zum Servieren warm halten.

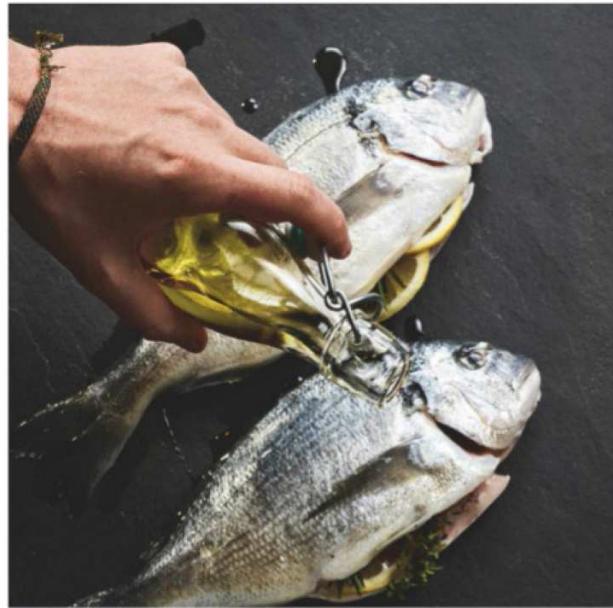
5 Den Grill auf mittlere Temperatur (ca. 200 Grad) vorheizen. Fische waschen, gründlich trocken tupfen. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenscheiben, Thymian und Rosmarin in die Bauchhöhlen verteilen. Fische rundum mit 2 – 3 El Olivenöl beträufeln (siehe Foto Handgriff).

6 Grillrost mit etwas Olivenöl einpinseln. Doraden auf dem heißen Grill je Seite 8 – 10 Minuten grillen.

7 Pinienkerne in Öl in einer Pfanne sacht rösten. Puderzucker überstäuben und goldgelb karamellisieren. Auf einem Stück Backpapier abkühlen lassen.

8 Doraden, Salat und Sauce anrichten. Mit etwas Pfeffer und den Pinienkernen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:15 STUNDEN



ÖL AUF DIE FISCHE — Die Doraden müssen entschuppt, anschließend trocken getupft und mit Olivenöl eingerieben werden. Gefüllt sind die Fische mit Zitronen, Thymian und Rosmarin

ÖL UNTER DIE FISCHE — Auch der Grillrost sollte eine gehörige Portion Öl abbekommen, damit auch ja kein Fitzel vom Fisch anhaftet und verloren geht. Gegrillt wird rund zehn Minuten

10 MACHEN SIE IHREM WAGYU MÄCHTIG DAMPF!

VOLL IM SAFT! — Um der einzigartigen Qualität des hochwertigen Wagyu gerecht zu werden, wird das Beef im Smoker über Johannisbeersaft, Apfelsaft und Sherry gedämpft. Die Saftigkeit des Fleisches ist einfach unbeschreiblich!



10 WAGYU BRISKET

ZUTATEN FÜR CA. 12 PORTIONEN

FLEISCH 6 kg Beef Brisket (Rinderbrustspitze; z. B. vom Wagyu-Rind, etwa online über otto-gourmet.de),
1 EL Pfefferkörner, 1 TL Kardamomkapseln,
1 TL Gewürznelken, 1 TL Pimentkörner,
Salz, 1 EL getrockneter Dill,
1 EL edelsüßes Paprikapulver,
1 EL Johannisbeerfruchtpulver (z. B. online über pati-versand.de),
200 ml Johannisbeernektar,
200 ml Apfelsaft, 100 ml Sherry
SAUCE 1 EL Senfkörner, ½ TL Pimentkörner,
1 TL Pfefferkörner, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 500 g Tomaten, 2 EL Pflanzenöl,
2 EL Tomatenmark, 250 g Johannisbeeren (frisch oder TK), 200 ml passierte Tomaten,
2 EL Worcestershiresauce,
2 EL Aceto balsamico, 2 EL Sojasauce,
2 EL Johannisbeersirup (aus der Flasche),
4 EL Liquid Smoke (z. B. Liquid Hickory Smoke, online über mex-al.de)

KARTOFFELN 2½ kg vorwiegend festkochende Kartoffeln, Salz, 4 Schalotten, 400 ml Rapsöl, 400 ml Kalbsfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 200 ml Weißweinessig, 200 g Crème fraîche, Pfeffer (frisch gemahlen), 4 Salatgurken, 2 Bund Dill, 200 g getrocknete Cranberrys

AUSSERDEM Smoker, Räucherchips, Fleischthermometer, große feuerfeste Schale mit Gittereinlage

1 Das Fleisch ca. 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch parieren, die Fettschicht nach Belieben entfernen. Pfeffer, Kardamom, Gewürznelken und Piment in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen und mit 2 EL Salz in einem Mörser zerstoßen. Mit Dill, Paprika- und Johannisbeerpulver mischen.

2 Den Smoker auf niedrige bis mittlere Temperatur (120 – 130 Grad) anheizen und mit Räucherchips bestücken. Fleisch rundum mit dem Rub einreiben und im heißen Smoker ca. 3 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von ca. 70 Grad smoke. Währenddessen etwa jede Stunde wenden.

3 Inzwischen für die Sauce Gewürze in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten rösten. Etwas abkühlen lassen. Dann in einem Mörser zerstoßen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Tomaten waschen, putzen und grob schneiden.

4 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Gewürze und Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Tomaten, Johannisbeeren und passierte Tomaten zugeben. Bei kleiner Hitze offen ca. 45 Minuten köcheln. Mit Worcestershiresauce, Balsamico, Sojasauce, Sirup und Liquid Smoke abschmecken. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

5 Für das Fleisch Johannisbeernektar, Apfelsaft und Sherry in eine große, feuerfeste Schale geben, Gitter einlegen. Das Fleisch

daraufsetzen (das Fleisch soll die Flüssigkeit nicht berühren). Mit Deckel im heißen Smoker ca. 3 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von 94 – 96 Grad garen. Dann offen weitere ca. 30 Minuten fertig smoke.

6 Inzwischen die Kartoffeln waschen, in Schale in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Schalotten in Ringe schneiden. 80 ml Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten dünsten. Kalbsfond zugeben und offen ca. 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen.

7 Kartoffeln abgießen, pellen, in Stücke schneiden und unter den heißen Fond mischen. Restliches Öl (320 ml), Essig und Crème fraîche verquirlen und mit den Kartoffeln mischen. Gurken putzen, längs halbieren und leicht schräg in Scheiben schneiden. Dill fein schneiden, Cranberrys grob hacken. Gurke, Dill und Cranberrys mit den Kartoffeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Brisket aus dem Smoker nehmen und 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Sauce nochmals kurz erhitzen. Brisket quer zur Faser in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit BBQ-Sauce und Kartoffel-Gurken-Rahm anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:20 STUNDEN
PLUS GAR- UND WARTEZEIT CA. 8:45 STUNDEN

BEGOSSEN — Johannisbeersaft, Apfelsaft und Sherry werden in eine feuerfeste Schale gefüllt. Das Wagyu liegt dabei nicht in der Flüssigkeit, sondern auf einem Gitter



Die Offenbarung für Steak, Burger & Co.



Auf dem Weg zur Legende

Heute ist Bavaria blu ein Geheimtipp für fulminante Genusserlebnisse. Gepaart 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



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.

DURST FÄLLT FLACH!

FOTO KRÖGER + GROSS

OB BEIM SCHLITTENFAHREN, IM FUSSBALLSTADION
ODER AUF EINER WANDERUNG BEI MINUSGRADEN:
EIN SCHLUCK AUS DEM FLACHMANN WÄRMT
IM WINTER VON INNEN. 19 SCHNÄPSE FÜR
DIE MANTELTASCHE, DIE DURST UND KÄLTE GANZ
SCHNELL PLATTMACHEN



02



01 MARILLE PREMIUM VON DOLOMITI

Dolomiti hat hier nichts mit dem dreifarbigem Stieles zu tun, sondern steht für allerfeinste Edelbrände aus Südtirol, so wie diesen vollmundigen Gaumenschmeichler aus Marillen. 35 % VOL., 0,2 L, CA. 11 EURO, DOLOMITI-ALPENFEINKOST.COM

02 FEINER HAUSSCHNAPS VON PRINZ

Von den Delikatessen der 1886 gegründeten Feinbrennerei Prinz aus dem österreichischen Vorarlberg hat schon Kaiserin Sisi genascht. Am berühmtesten: der fruchtig-milde, schonend destillierte Hausschnaps aus Marillen. 34 % VOL., 0,2 L, CA. 12 EURO, PRINZ.CC

03 ALTE HAUS-ZWETSCHKE VON PRINZ

An den fruchtbaren Ufern des Bodensees wird seit Jahrhunderten Obst angebaut – auch die Zwetschken für diesen süßlich-satten Ausnahmeschnaps, der durch Reifung im Holzfass angenehm feinherbe Noten bekommt. 41 % VOL., 0,2 L, CA. 17 EURO, PRINZ.CC

04 BERGLER HIMBEERE VON DOLOMITI

Wohl nie schmeckte Himbeere mehr nach Himbeere. Im schonenden Vakuumverfahren mehrfach destilliert fängt dieser Schnaps ihre ganze Fruchtigkeit ein. Beerestark! 38 % VOL., 0,2 L, CA. 13 EURO, DOLOMITI-ALPENFEINKOST.COM

05 ZIRBEN-SCHNAPS VON EMIL 1868

Die Zapfen des Nadelbaums werden in der österreichischen Traditionsbrennerei Emil über Wochen in Hausbrand angesetzt. Die runden, harzig-süßen Aromen sind einmalig! 30 % VOL., 0,2 L, CA. 19 EURO, EMIL1868.COM

06 KRAFTBITTER VON EMIL 1868

Aus 50 Kräutern stellt das 1868 gegründete Familienunternehmen diesen Kräuterlikör her. So viel Erfahrung schmeckt man natürlich: ein beeindruckend harmonischer Genuss. 20 % VOL., 0,2 L, CA. 19 EURO, EMIL1868.COM

07 TATRATEA 52 ORIGINAL TEE LIKÖR

Aus slowakisches-polnischen Tatra-Gebirge stammt das Quellwasser, mit dem dieser außergewöhnliche Likör gebraut wird. Bergkräuter treffen auf Schwarze Tee. Tatrastisch! FLACHMANN, CA. 10 EURO + TATRATEA 52, 52 % VOL., 0,7 L, CA. 25 EURO, TATRATEA-SHOP.DE

08 JAMESON BOW STREET 18 WHISKEY

Genau wie den Tartratea- (oben) und den Writers-Tears-Flachmann (unten) muss man auch diese Taschenflasche selbst befüllen – am besten mit 18 Jahre in Sherry- und Bourbon-Fässern gereiftem „Bow Street 18“ von Jameson. Ein flüssiger Diamant aus Dublin! FLACHMANN, CA. 43 EURO, SPIRITUOSENWELT.AT + JAMESON BOW STREET 18, 55,3 % VOL., 0,7 L, CA. 150 EURO, JAMESONWHISKEY.COM

09 WRITERS TEARS COPPER POT IRISH

WHISKEY Einziger Grund für Tränen: wenn dieser großartige, dreifach destillierte Blend aus irischem Single Malt und Single Pot Still Whiskey zu schnell leer sein sollte. Schluchz! SET AUS EDELSTAHLFLACHMANN UND WHISKEY, 40 % VOL., 0,7 L, CA. 29 EURO, WHISKY.DE

10 CUATE RUM ANEJO RESERVA VON THE LIQUOR COMPANY

Aus dem karibischen Barbados kommt dieser sonnige Zuckerrohrrum mit satten, fruchtigen Bananen- und Mangoaromen, schokoladig-nussigen Noten und feinen Anklängen von Vanille und Karamell. Viel Wärme für kalte Tage! 38,7 % VOL., 0,2 L, CA. 12 EURO, THELIQUORCOMPANY.DE

11 SAVOGNINER EDELWEISS-SCHNAPS VON DROGARIA SURSES

Eine Schweizer Spezialität: Die Honigaromen dieses Edelweiß-Destillats werden durch die Beigabe winziger Mengen Zuckerwassers unterstrichen. Ein unvergleichlich mild-bekömmliches Trinkvergnügen ohne jede Bitterkeit! 34 % VOL., 0,2 L, CA. 15 EURO, DROGARIASURSES.CH

12 WANDERSCHNAPS VON L.W.C. MICHELSSEN

Wer seinen Motor mit diesem edlen Schwarzwälder Kirschwasser mit unaufdringlicher Kirschnote betankt, wandert gleich noch eine Extrameile mehr. Praktisch: Der silberne Schraubverschluss lässt sich auch gleich als Trinkbecherchen verwenden. 43 % VOL., 0,1 L, CA. 8 EURO, MICHELSSEN-VERSAND.DE

13 GRAVENSTEINER APFEL VON ROCHELT

Kein stählerner Flachmann, sondern ein elegantes Fläschchen aus Glas! Trotzdem veredelt eine Spirituose von Rochelt jeden Männerausflug – erst recht dieser zweifach gebrannte, sechs Jahre lang in offenen Glasballons gereifte Schnaps aus saftigen Tafeläpfeln der Steiermark. Der MUSS mit! 50 % VOL., 0,05 L, CA. 53 EURO, WEISSHAUS.DE

14 URKORN-GIN, FASSGEREIFT

Kann ein Mann mit dem Namen Timo Schmeckenbecher schlechten Gin herstellen? Niemals! Sein „Urkorn“ im Jumbo-Flachmann basiert auf Bio-Emmer aus Schwäbisch Hall, der sechs Monate in Eichenfässern lagert. Das gelungene Ergebnis: Ein herb-würziges Kraftpaket mit deutlichen Eichenholznoten. 44 % VOL., 0,5 L, CA. 45 EURO, URKORN-GIN.DE

15 BERGWIESEN-SCHNAPS VON BERGBRENN-

NEREI LÖWEN Sonnengetrocknete Heublumen, Gräser und Kräuter von Bergwiesen aus dem österreichischen Vorarlberg haben Einzug in diesen Edelbrand gefunden. Ein Alpenidyll zum Austrinken! FLACHMANN, CA. 14 EURO + BERGWIESENSCHNAPS, 40 % VOL., 0,5 L, CA. 15 EURO, BERGBRENNEREI-LOEWEN.AT

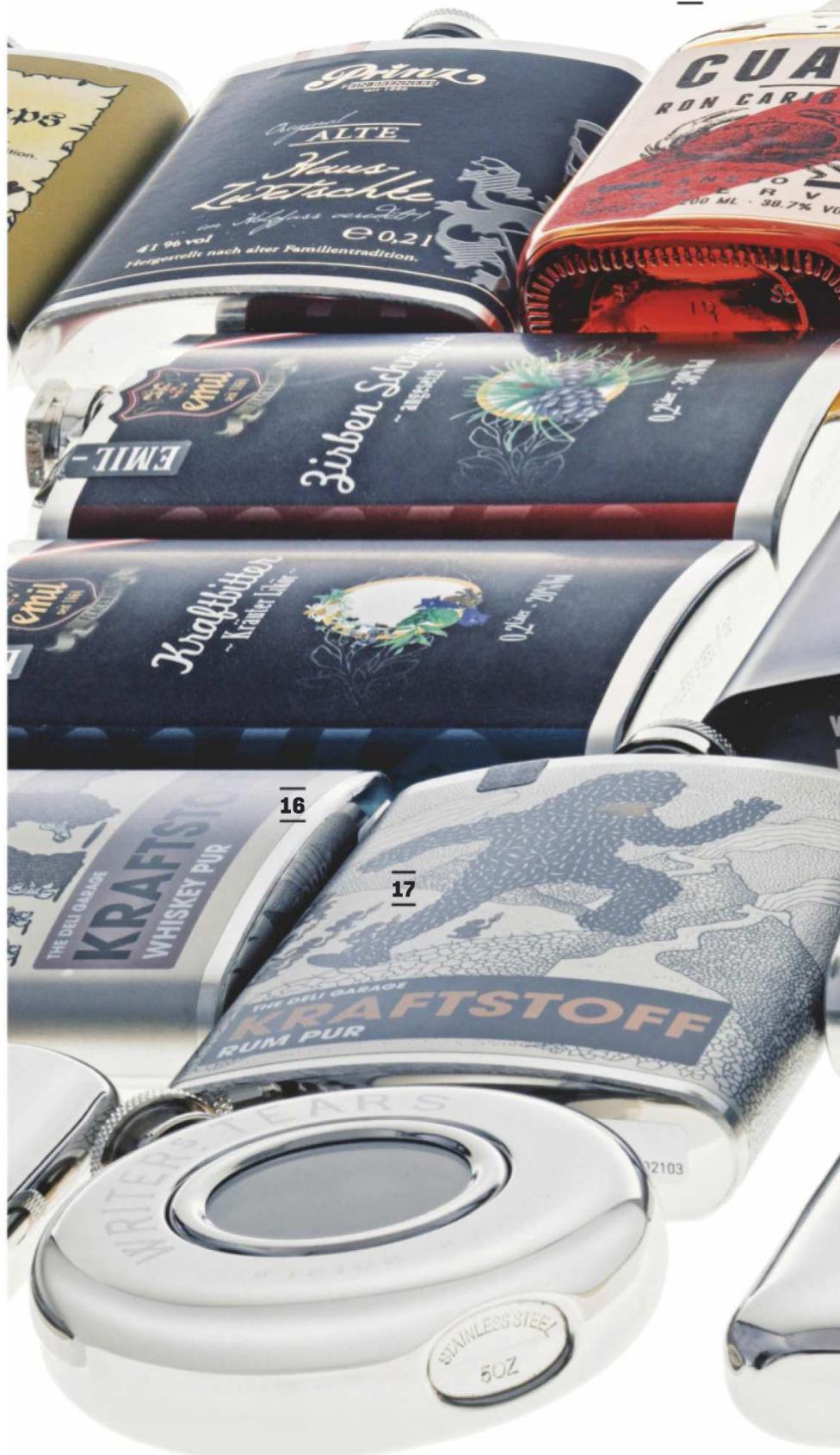
16 + 17 + 18 KRAFTSTOFF WHISKEY PUR +

RUM PUR + WHISKEY LIKÖR VON THE DELI GARAGE

GERÄT Der Name ist Programm: Der „Kraftstoff“ in all seinen drei Erscheinungsformen ist nichts für Schwächlinge! Der Rum der rheinischen Feinkostmanufaktur Laux kommt pur daher, der Whiskey pur und in einer Variante als Likör. Nicht weniger gelungen als die Inhalte der Flachmänner ist deren Gestaltung mit graffitiartigen Monster-Motiven. WHISKEY PUR: 40 % VOL., 0,2 L, CA. 21 EURO + RUM PUR: 40 % VOL., 0,2 L, CA. 22 EURO + WHISKEY LIKÖR: 30 % VOL., 0,2 L, CA. 21 EURO; ALLE DREI: LAUX-DELI.DE

19 ALTER BIRNENBRAND VON GUGLHOF

Mehr Handschmeichler als Taschenflasche: In den Flachmann der österreichischen Traditionsbrennerei Guglhof lässt sich allerlei Wohlschmeckendes füllen. Wir empfehlen den acht Jahre im Eichenfass gereiften Brand aus seltenen Salzburger Birnen. FLACHMANN, CA. 26 EURO + ALTER BIRNENBRAND, 40 % VOL., 0,35 L, CA. 33 EURO, GUGLHOF.AT





**FLACHER
WIRD'S
NICHT!**



AKTION SORGENRIND

ESTLAND → VON DER HOCHRANGIGEN EU-BEAMTIN ZUR
BEGEISTERTEN RINDERZÜCHTERIN: KATRIN NOORKÕIV KÄMPFT
IN IHRER HEIMAT FÜR DIE RÜCKKEHR DES RINFLEISCHS

FOTO KATRINA LAUREND TEXT MARGHERITA BETTONI

Katrin Noorköiv (l.) wirbt in Estland für das vielfach unterschätzte Rindfleisch, auch mit ihrem Metzgerei-Restaurant „Lihuniku Äri“ in Tartu (r.)



Schaut Katrin Noorköiv zu, wie ihre Angus-Rinder auf den sattgrünen Weiden am Ufer des Mustjögi-Flusses grasen, vergisst sie alles um sich herum. Das Handy der 50-Jährigen bleibt dann im Auto. Sie möchte ganz bei ihren Tieren sein - auf dem 100 Hektar großen Weideland ihres Bio-Bauernhofs im Süden Estlands, wenige Kilometer von der lettischen Grenze entfernt. „Es ist immer ein emotionaler Moment“, erzählt Noorköiv am Telefon. Obwohl sie in Tartu lebt, Estlands zweitgrößter Stadt, fährt sie mehrmals im Monat die 100 Kilometer, die die Stadt von ihrem Bauernhof trennen. Es gibt immer was zu tun, vor allem seitdem Noorköiv angefangen hat, auf Weiderotation zu setzen. Jeden zweiten Tag grasen die Angus-Rinder auf einer frischen Weidefläche. Die Züchterin selber oder ein Mitarbeiter müssen dort sein, um die Tiere in die neue Parzelle zu führen. „Als Kleinunternehmerin habe ich verschiedene Rollen: mal bin ich Chef, mal Arbeiterin“, sagt Noorköiv lachend.

Die elegante Frau mit den strahlend blauen Augen und dem blonden Haar ist Landwirtin, aber nicht nur das. In Tartu, in einem Raum, in dem sich Beton und Holz zu einer gelungenen Mischung aus Industriecharme und Gemütlichkeit verbinden, führt sie zudem das „Lihuniku Äri“, ein Metzgerei-Restaurant - eine Seltenheit in Estland. Dort verkauft sie das Fleisch ihrer Bio-Rinder, aber auch Bio-Schwein, -Lamm und -Huhn. Außerdem können bis zu 40 Menschen hier essen. Von den Tischen blicken die Gäste auf imposante Rinderrücken, die in einer gläsernen Kammer bis zu 40 Tage lang reifen. Oder sie schauen den Metzgern zu, wie sie die Cuts zuschneiden, mächtige T-Bone Steaks oder Rindernacken. Diese werden in der Küche gegrillt und mit saisonalem Gemüse serviert, dazu

gibt es Pommes, in Rindertalg frittiert. In den 150 Quadratmetern ihres Metzgerei-Restaurants verfolgt Noorköiv ein Ziel, das sie sich vor rund 13 Jahren gesetzt hat: die Menschen in Estland wieder für Rindfleisch zu begeistern. Es gab nämlich mal eine Zeit Anfang des 20. Jahrhunderts, da züchteten die meisten estnischen Bauern Rinder. Das estnische Weideland, reich an Kräutern, bietet schließlich ideale Voraussetzungen für die Rinderzucht. „Doch durch die sowjetische Besatzung und die Abschottung der Sowjetunion von der westlichen Welt wurde das Rindfleisch in Estland durch Schweinefleisch ersetzt“, erzählt Noorköiv. Eine gesamte Generation habe kein Rind mehr gegessen. Genau das will Noorköiv jetzt ändern.

IRGENDWANN REICHT ES MIT DEN BUSINESS-OUTFITS

Dabei führte sie bis vor wenigen Jahren noch ein ganz anderes Leben. Zunächst war sie Angestellte im estnischen Landwirtschaftsministerium. Später arbeitete sie für ein EU-Programm zur Förderung der Landwirtschaft in Osteuropa. „Irgendwann reichte es mir mit der Bürokratie, mit den schicken Schuhen, den Business-Outfits und mit all den Reisen“, sagt sie heute. Da kam der Familienbauernhof ins Spiel. Wenn man Noorköiv dabei zuhört, wie sie über die Geschichte des Familienbetriebs spricht, fühlt es sich so an, als würde man ein Buch über die Geschichte Estlands durchblättern. Noorköivs Urgroßvater Villem hatte im Unabhängigkeitskrieg gekämpft und vom neu gegründeten estnischen Staat 27 Hektar Weideland geschenkt bekommen. 1928 baute er dort seinen Bauernhof auf. Er züchtete Milchkühe, verkaufte deren Milch an einen Bauernverband, der diese als Butter nach England exportierte. Im Zweiten Weltkrieg kam es rund um den Bauernhof oft zu Bombardements. Bei einem Luftschlag kamen auch Villem Noorköiv und dessen Frau ums Leben. Es folgte die sowjetische Be-

EINE GESAMTE GENERATION VON ESTEN KENNT KEIN RINDFLEISCH

satzung. Der Bauernhof von Familie Noorköiv wurde verstaatlicht. Dennoch züchtete Senta Noorköiv, Katrin Noorköivs Großmutter, weiter Tiere für den Bedarf der eigenen Familie. Erst im Jahr 2004 renovierte Noorköivs Vater, ein erfolgreicher Tourismusunternehmer, den Bauernhof, der heute zur Ehre der Großmutter „Sentafarm“ heißt. Als Noorköiv 2010 ihren EU-Job aufgab, bekannte sie sich zur Familiengeschichte. Gemeinsam mit anderen Rinderzüchtern gründete sie einen Züchterverband. Der Ansporn: für Rindfleisch in Estland zu werben. „Ich habe Rindfleisch immer geliebt“, sagt Noorköiv. „Ich konnte nie verstehen, warum man in Estland so wenig davon aß.“ 2017 öffnete Noorköiv die Metzgerei in Tartu, seit 2019 führt sie diese als Chef. 2021 hat sie schließlich von ihrem Vater auch den Bio-Bauernhof übernommen.

Wenn man so viele Baustellen koordinieren muss, hilft es, Mitarbeiter zu haben, auf die man sich verlassen kann. Mit Metzger Taavi Aasula hat Noorköiv so jemanden gefunden. „Ich kenne Taavi schon seit meiner Arbeit im Rinderzüchterverband. Als ich 2019 gegangen bin, ist er mit mir gekommen“, erzählt sie. »

Der Mann für die Knochenarbeit: Metzger Taavi Aasula unterstützt seine Chefin Katrin Noorköiv seit Jahren beim Zerlegen ihrer Bio-Rinder



**KATRIN NOORKÖIV:
LIHUNIKU ÄRI**

ADRESSE ULIKOOLI 2A,
51003 TARTU, ESTLAND

KONTAKT TEL. +372/58 65 01 54
ODER E-MAIL: KATRIN@LIHUNIK.EE

MEHR INFOS UNTER LIHUNIK.EE

Vorher, nachher: glückliche Rinder auf den weiten Weiden von Katrin Noorköiv (l.) und köstliche Steaks in ihrem Metzgerei-Restaurant (r.)



Der junge Chefmetzger und sein Team verarbeiten täglich ganze Tiere, auch Noorköivs Rinder, die das ganze Jahr über im Freien leben. Sie fressen das, was ihnen das grüne Weideland anbietet, Schaf-Schwingel etwa, aber auch wilde Orchideen. „Viele Kräuter, die dort wachsen, sind reich an Zucker und geben dem Fleisch unserer Rinder einen süßlichen Geschmack“, sagt Noorköiv. Aber auch Lämmer, Schweine und Hühner, die vor allem von Bio-Bauernhöfen aus dem Osten Estlands kommen, werden von den Metzgern verarbeitet.

ZUM DESSERT GIBT ES EIS AUS RINDERKNOCHENMARK

Das Angebot an Produkten ist vielfältig: Allein vom Rind bietet das „Lihuniku Äri“-Team rund 40 verschiedene Cuts an, vom Rinderkamm bis Ossobuco ist alles dabei. Das Metzgerteam gibt oft auch gleich noch Tipps, wie man die verschiedenen Rinderteile am besten zubereitet. „Unsere Kunden sind überrascht, wenn wir ihnen sagen, dass man die meisten Rinder-Cuts in der Pfanne braten kann. Viele Menschen haben gelernt, dass bis auf Steak, alle Rinderstücke stundenlang schmoren müssen. Doch das ist ein Irrglaube“, so Noorköiv. Zu den Cuts kom-

men Innereien wie Rinderherz oder geräucherte Rinderzunge, und verarbeitete Produkte wie Rinder-Bacon oder Merguez-Würste. Viel von dem, was die Metzger verarbeiten, kann ein paar Tische weiter im Restaurant gekostet werden. „Die Kunden lieben es, sich verschiedene Cuts zusammenzustellen und sie zu teilen“, sagt Noorköiv. Natürlich darf in einem Restaurant ein Dessert nicht fehlen. Bei Noorköiv im Angebot: ein Eis aus Rinderknochenmark.

In den drei Jahren, seitdem Noorköiv die Führung der Metzgerei übernommen hat, haben sich die Umsätze verdreifacht. Nicht nur deswegen schaut sie mit Stolz auf das, was sie geschaffen hat. Es waren hauptsächlich zwei Gründe, die sie dazu trieben, einen Laden zu eröffnen: Zum einen wollte sie die komplette Fleischproduktion vom Feld bis auf den Esstisch überwachen, um die Qualität durchgehend in jedem Moment der Produktion steuern zu können. Zum anderen wollte sie den Menschen in Estland, die ihr Fleisch gerne an der Supermarktheke kaufen, beweisen, wie bereichernd es sein kann, in direktem Kontakt mit dem eigenen Metzger zu sein. „Hackfleisch ist ein großes Ding in Estland. Unsere Kunden haben es zu schätzen

DIE ESTEN SIND ÜBERRASCHT, DASS MAN BEEF BRATEN KANN

gelernt, dass man bei uns bestimmen kann, wie mager oder fett ihr Gehacktes sein soll“, sagt Noorköiv.

Für ihr Geschäft hat die Kleinunternehmerin einen sehr direkten Namen gewählt: „Lihuniku äri“ heißt eigentlich „Metzgerei“. „Früher gab es sehr viele Lihuniku äri in Estland“, sagt Noorköiv. „Heutzutage gehören wir zu den wenigen, die Tiere im Ganzen verarbeiten“. So hat Noorköiv mit ihrer Metzgerei nicht nur ein Werbeumfeld für Rindfleisch geschaffen – sondern auch gleich für das estnische Metzgerhandwerk.



STRESSFREI ALTERN – MIT SMARTAGING®.

Von Fleisch bis Fisch. Auf Knopfdruck das perfekte Ergebnis.



**EXKLUSIV FÜR
BEEF! LESER**

Gratis Fleischpaket im Wert von 189,00 € zu jeder DRY AGER® DX 500 Premium S Bestellung.*





DU WILLST ES DOCH: BAUCH!

FOTO THORSTEN SÜDFELS FOOD MAIK DAMERIUS

WIR VERTRAUEN UNSEREM BAUCHGEFÜHL UND SERVIEREN IHNEN RAFFINIERTE KÖSTLICHKEITEN AUS DER GOLDENEN MITTE VON WILDSCHWEIN, SCHWEIN, KALB, HIRSCH UND PFERD. DANN KÖNNEN SIE SICH GENÜSSLICH DEN BAUCH MIT BAUCH VOLLSCHLAGEN!

Wildschweinbauch

Es muss nicht immer Schwein sein: Auch andere Tiere haben schöne Bäuche! Das Bauchfleisch von Wildtieren, links etwa die Rippchen vom Wildschwein, sind dabei deutlich magerer und oft auch intensiver im Geschmack als jenes des Hausschweins.

PULLED BELLY

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

4 Stück Sternanis, 4 Lorbeerblätter,
1 TL Piment, 1 EL Kümmel,
1 TL Dukkah (arabische Gewürzmischung),
2 l Kalbsfond (selbst gekocht oder aus dem
Glas), Pfeffer (frisch gemahlen),
1½ kg Kalbsbauch im Stück (Dünning/Flanke;
z. B. online über alber-der-metzger.de),
500 g Kalbsoberschale, 2 EL Pflanzenöl zum
Braten, Salz, 2 EL getrocknete Berberitzen
(z. B. aus dem orientalischen Lebensmittel-
geschäft), 6 Stiele Minze, 1 EL Pul Biber

1 Sternanis, Lorbeer, Piment, Kümmel und
Dukkah in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer
Hitze ca. 2 Minuten rösten. Kalbsfond in einem
Topf aufkochen, die angerösteten Gewürze
zugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann
mit Pfeffer abschmecken.

2 Fleisch kalt waschen, eventuell noch vor-
handene starke Sehnen entfernen. Öl in einem
Bräter erhitzen. Die Fleischstücke darin bei
mittlerer bis starker Hitze rundum goldbraun
anbraten, mit Salz würzen. Etwas heißen Fond
zugießen, sodass dass Fleisch etwa zur Hälfte
mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Deckel im
vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft
130 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca.
4 Stunden sehr weich schmoren. Währenddes-
sen gelegentlich Wenden und übrigen Fond
nach und nach angießen, sodass das Fleisch
stets in ausreichend Flüssigkeit schmort.

3 Fleisch vorsichtig aus dem Fond heben, fein
zerzpfen und warm halten. Berberitzen unter
den Schmorfond mischen. Fond offen auf etwa
250 ml einkochen, abschmecken.

4 Zum Servieren Fleisch und eingekochten
Fond mischen. Minzblätter von den Stielen
zupfen und grob schneiden. Mit Pul Biber unter
das Fleisch mischen, mit Salz und Pfeffer ab-
schmecken und servieren. Dazu nach Belieben
Fladenbrot reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN
PLUS GARZEIT CA. 4 STUNDEN

Kalbsbauch

Der Kalbsbauch ist besser als Kalbsdünning oder
Flanke bekannt. Das flache Stück aus dem Hinter-
viertel des Tiers enthält verhältnismäßig viel Binde-
gewebe, weshalb es eine längere Garzeit braucht.
Mit Keulenfleisch wird Pulled Kalb daraus.





KROSSER SCHWEINEBAUCH NACH THAI-ART

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

2 kg Schweinebauch mit Schwarte (ohne Knochen; Küchenfertig vorbereitet), 500 g Salz, 15 g frischer Galgant, 30 g frischer Ingwer, 4 Knoblauchzehen, 1 Stange Zitronengras, 150 ml Sojasauce, 2 EL brauner Zucker, 200 ml Sake

AUSSERDEM Fleischthermometer

- 1 Fleisch waschen und gründlich trocken tupfen. Schwarte rautenförmig einschneiden. Salz in einer Auflaufform verteilen, Schweinebauch mit der Schwarte auf das Salz legen und ca. 4 Stunden kalt stellen.
- 2 Inzwischen Galgant, Ingwer und Knoblauch grob hacken. Äußere Blätter vom Zitronengras entfernen. Zitronengras fein schneiden. Galgant, Knoblauch, Ingwer, Zitronengras, Sojasauce, 300 ml Wasser, braunen Zucker und Sake in einen Pürierbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 3 Schweinebauch vom Salz heben, kalt waschen und trocken tupfen. Mit der Schwarte nach unten in einen Bräter oder eine Auflaufform setzen. Marinade über das Fleisch gießen. Mit Deckel im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 4 Stunden garen.
- 4 Nach etwa 2 Stunden Garzeit das Fleisch wenden. Schweinebauch offen bis zu einer Kerntemperatur von mindestens 78 Grad garen.
- 5 Schweinebauch aus dem Fond heben und mit der Schwarte nach oben auf ein Backblech setzen. Backofen auf höchste Grillstufe oder Oberhitze (ca. 240 Grad) vorheizen.
- 6 Fond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und etwa um die Hälfte einkochen.
- 7 Schweinebauch auf der mittleren Schiene unter dem heißen Grill knusprig rösten. Fleisch zum Servieren in große Würfel schneiden. Fleisch und eingekochten Fond anrichten. Dazu passen Gurkensalat und Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
PLUS WARTE- UND GARZEIT CA. 8 STUNDEN

Schweinebauch

Er ist von Fett durchwachsen und von Rippen durchzogen: Als Schweinebauch bezeichnet man Stücke des hinteren, unteren Brustkorbs. Unsere asiatische Marinade mit Sake gibt dem saftigen Fleisch mit der knusprigen Schwarte ein ganz besonderes Aroma.



RAGOUT VOM HIRSCHBAUCH

ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN

1½ kg küchenfertig vorbereiteter Hirschbauch (ohne Knochen; beim Wildhändler oder Jäger rechtzeitig vorbestellen),
4 Knoblauchzehen, 2 El Pflanzenöl zum Braten, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen),
1 El Tomatenmark, 1 El Mehl,
2 Stück Sternanis, 2 Lorbeerblätter,
1 El geräuchertes Paprikapulver,
400 ml trockener Rotwein,
200 ml Sherry (medium), 800 ml Wildbrühe (selbst gekocht oder aus dem Glas),
10 Mini-Paprika (z. B. rot, gelb),
200 g Perlzwiebeln, 4 Stiele Kerbel

1 Fleisch kalt waschen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Knoblauch grob hacken. Öl in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch im heißen Öl portionsweise bei mittlerer bis starker Hitze rundum braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Tomatenmark und Mehl zugeben und unter Rühren kurz mit anrösten. Sternanis, Lorbeer, Knoblauch und Paprikapulver einrühren. Mit Rotwein und Sherry nach und nach ablöschen und jeweils um die Hälfte einkochen lassen. Mit so viel Brühe auffüllen, dass das Fleisch gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ragout mit Deckel bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde schmoren. Währenddessen gegebenenfalls etwas Brühe angießen.

3 Paprika waschen, Strunk kreisförmig ausschneiden. Perlzwiebeln abziehen. Gemüse unter das Fleisch mischen, weitere Brühe angießen. Den Fond abschmecken, ggf. nachwürzen und alles ca. 1 weitere Stunde schmoren. Dann den Deckel entfernen und das Ragout ca. 30 Minuten sämig einkochen lassen.

4 Kerbelblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kerbel bestreut servieren. Dazu passen Butterspätzle.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN
PLUS SCHMORZEIT CA. 3 STUNDEN

Hirschbauch

Jeder Hirschbauch besteht aus Bauchlappen und Rippenbögen. Während man den Bauchlappen oft für Suppen und Saucen verwendet, lässt sich aus dem ausgebeinten Rippenfleisch bestes Ragout oder Gulasch fertigen – mit einem Schuss süßen Sherry.





PFERDEBAUCH SAUERBRATEN-STYLE

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

FÜR DEN BRÄTEN 3 Möhren, 300 g Knollensellerie, 1 Stange Lauch (ca. 200 g), 2 große Zwiebeln, 1½ l trockener Rotwein, 150 ml Rotweinessig, Salz, 4 El Zucker, 1 El schwarze Pfefferkörner, 5 Gewürznelken, 5 Lorbeerblätter, 10 Wacholderbeeren, 2 kg küchenfertig vorbereiteter Pferdebauch (ohne Knochen), Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 2 El Pflanzenöl zum Braten, 2 El Tomatenmark, 3 El getrocknete Cranberrys, ½ TL Five-Spice-Gewürzmix, eventuell etwas Speisestärke

FÜR DAS KRÄUTERÖL 150 ml Olivenöl, 1 Bund Schnittlauch, 6 Stiele glatte Petersilie

AUSSERDEM Küchengarn, Garthermometer

1 Möhren und Sellerie waschen und schälen. Lauch putzen und waschen. Gemüse und Zwiebeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Rotwein, Essig, 2 l Wasser, 1 El Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Pfefferkörner, Gewürznelken, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Gemüse in den Sud geben, einmal kurz aufkochen. Sud auskühlen lassen.

2 Sehnen und eventuell noch überschüssiges Fett vom Fleisch schneiden. Fleisch kalt waschen und in eine große Schüssel geben. Abgekühlten Sud angießen, bis das Fleisch vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Gekühlt ca. 4 Tage marinieren, währenddessen gelegentlich wenden.

3 Am Zubereitungstag Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Von der schmalen Seite aus aufrollen, mit Küchengarn fixieren. Marinade in einen Topf passieren und aufkochen. Dabei entstehenden Schaum abheben.

4 Öl in einem großen Bräter erhitzen. Den Rollbraten darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum anbraten. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Gemüse im Brattfett unter Wenden ca. 4 Minuten anrösten. Tomatenmark einrühren und kurz mit anrösten. Fleisch wieder zugeben. Sud zugießen und den Bräter schließen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 3 Stunden sehr weich schmoren. Fleisch zwischendurch gelegentlich wenden.

5 Inzwischen für das Kräuteröl Öl in einem kleinen Topf auf 80 Grad erhitzen (Thermometer verwenden). Schnittlauch in Röllchen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Kräuter und Öl in einen Mixbecher geben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Öl durch ein sehr feines Sieb passieren, zugedeckt beiseitestellen.

6 Sobald das Fleisch weich geschmort ist, den Rollbraten aus dem Bräter heben und warm halten. Schmorsud in einen Topf passieren, Cranberrys zugeben und alles um ca. ¼ reduzieren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Five-Spice-Gewürz abschmecken und nach Belieben mit angerührter Stärke binden. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Sauce und Kräuteröl anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

PLUS MARINIERZEIT 4 TAGE PLUS SCHMORZEIT CA. 3 STUNDEN

Pferdebauch

In Frankreich oder Italien gilt Pferdefleisch von jeher als Delikatesse, in Deutschland wirkt es schnell mal exotisch. Dabei hat das würzige, süßsaurische Fleisch auch hier eine lange Tradition – etwa als Hauptbestandteil des klassischen rheinischen Sauerbratens.

RIBS AUS DEM WILD-SCHWEINBAUCH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE RIPPCHEN 2 Stücke Wildschweinbauch (à ca. 900 g, inklusive Knochen; beim Wildhändler oder Jäger rechtzeitig vorbestellen), 1 El Fenchelsaat, 1 El Koriandersaat, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL Zwiebelpulver, 1 El edelsüßes Paprikapulver, 2 El brauner Zucker, 1 El Salz

FÜR DIE GLASUR 70 ml Aceto balsamico, 200 ml Weißwein, 2 El brauner Zucker, 100 ml passierte Tomaten, 2 Lorbeerblätter, 3 Stück Langpfeffer

FÜR DAS TOPPING 2 El helle Senfsaat, 300 ml Apfelsaft, 1 Bund Schnittlauch

AUSSERDEM stabile Alufolie

1 Fleisch kalt waschen, trocken tupfen und ggf. Sehnen und aufliegende Silberhaut entfernen. Fenchel- und Koriandersaat in einem Mörser zerstoßen. Mit Knoblauch- und Zwiebelpulver, Paprika, Zucker und Salz mischen. Rippchen mit den Rub rundum einreiben.

2 Bauchstränge jeweils auslaufsicher in stabile Alufolie wickeln und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft: 120 Grad) ca. 4 Stunden garen.

3 Inzwischen für die Glasur Essig, Wein, Zucker, Tomaten, Lorbeer und Pfeffer in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze ohne Deckel leicht sämig einkochen. Für das Topping Senfsaat und Apfelsaft in einem Topf aufkochen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze offen fast vollständig einkochen.

4 Fertig gegarte Rippchen aus dem Ofen nehmen, Alufolie entfernen. Backofen auf höchste Grillstufe oder Oberhitze (ca. 240 Grad) vorheizen. Fleisch wieder auf das Backblech geben und mit der Hälfte der Glasur bestreichen. Etwas Wasser auf das Blech gießen. Rippchen unter dem heißen Grill auf der mittleren Schiene einige Minuten von beiden Seiten goldbraun rösten. Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit restlicher Glasur bestreichen und in Portionen teilen. Schnittlauch fein schneiden. Fleisch mit Schnittlauch und Senfkörner bestreuen und anrichten.

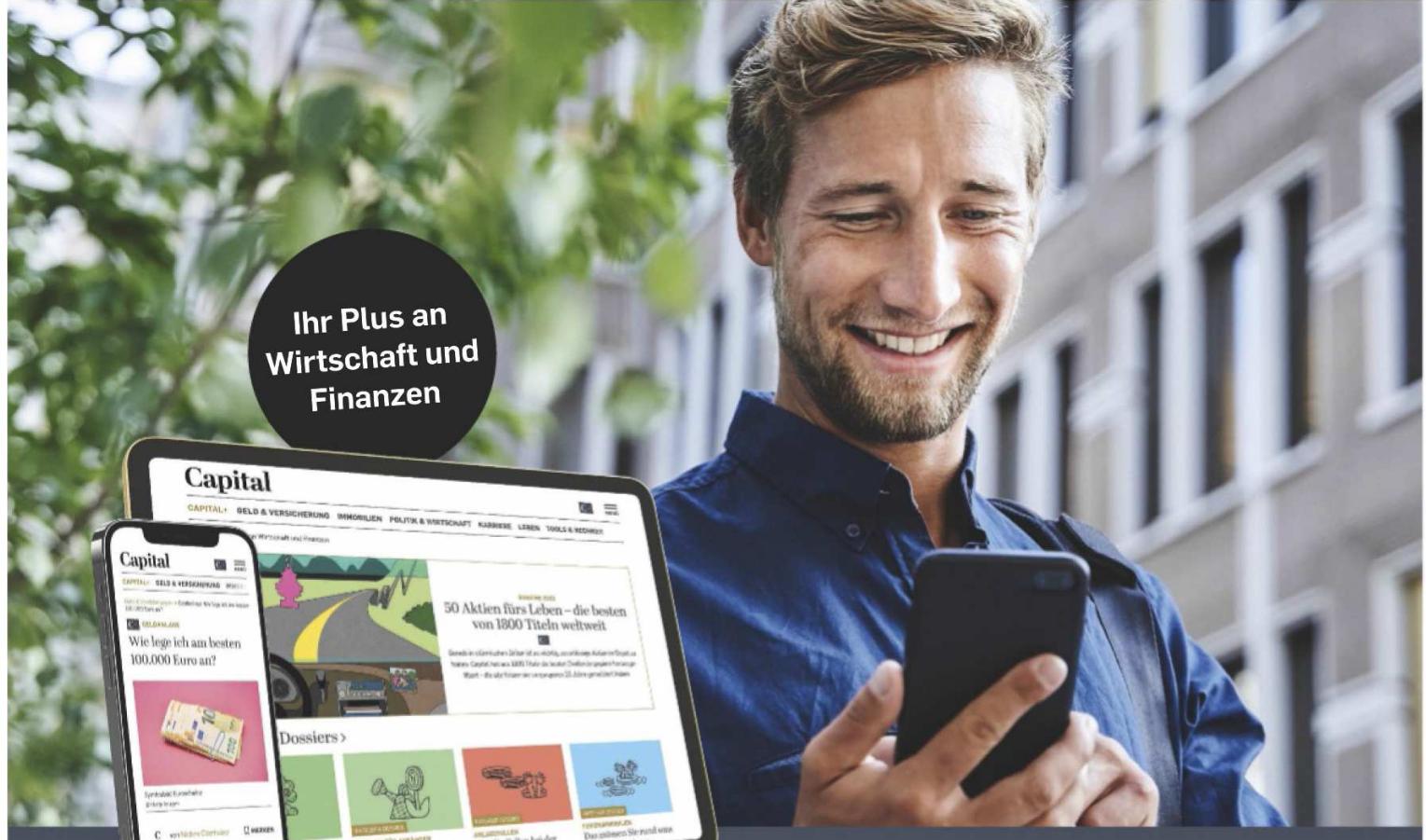
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

PLUS GARZEIT CA. 4 STUNDEN

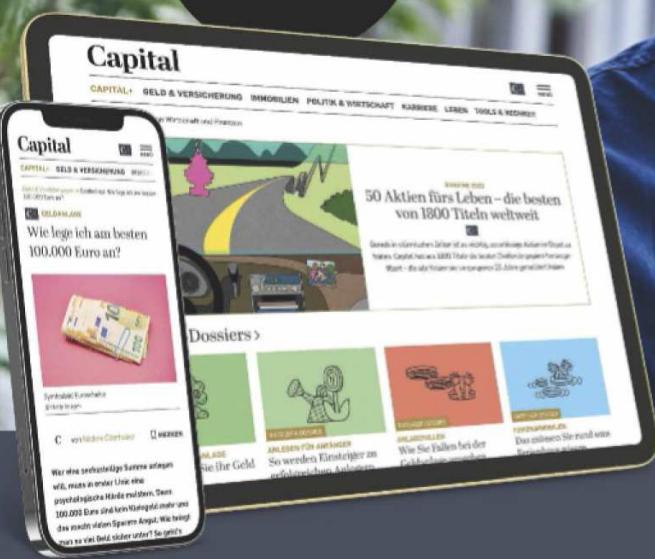
Wildschweinbauch

Unwiderstehlich: Die Rippchen aus dem Wildschweinbauch werden über Stunden gegart und in wenigen Minuten goldbraun gegrillt. Wildschwein schmeckt würziger und ist bissfester als Hausschwein, was vor allem an der abwechslungsreichen Nahrung und der uneingeschränkten Bewegung im Wald liegt.





Ihr Plus an
Wirtschaft und
Finanzen



WERDEN SIE MIT CAPITAL+ ZU IHREM KLÜGSTEN BERATER

Mehr wissen zahlt sich aus: www.capital.de/plus

Das digitale Angebot von Deutschlands renommiertestem Wirtschaftsmagazin fasst für Sie täglich das Wichtigste aus der Welt der Wirtschaft zusammen. Mit exklusiven Reportagen, Kommentaren und Analysen ist CAPITAL+ Ihr Ratgeber für Geldanlage und Vorsorge. Dazu erhalten Sie monatlich die neueste Ausgabe des CAPITAL-Magazins zum Download.

Capital+

WIRTSCHAFT IST GESELLSCHAFT

WO DIE SCHWARTE KRACHT!



IN EINEM ÖRTCHEN IM NORDEN
SPANIENS LASSEN DIE EINWOHNER
ES EINMAL IM JAHR SO RICHTIG
KRACHEN: IN EINEM WETTBEWERB
SUCHEN SIE NACH DER BESTEN
SCHWEINEKRUSTE VON KASTILIEN

Schweinelecker! Beim Wettbewerb „Kastilien sucht die beste Schweinekruste“ im nordspanischen El Burgo de Osma wählt eine Jury einmal jährlich die köstlichsten, knackigsten und krachendsten Schweineschwarten

Der König der Krusten Stolz präsentiert Ángel Ortego seine Auszeichnung. Im Segment der Profis hat der Restaurantbesitzer aus San Leonardo de Yagüe alle Mitbewerber übertrumpft



FOTO GUNNAR KNECHTEL TEXT STEFAN WIMMER

Ein kalter März morgen im nordspanischen El Burgo de Osma. Minus acht Grad, dichter Schneeregen fällt auf die geduckten, windschiefen Häuser des Mittelalterstädtchens. Gestalten huschen durch die engen Gassen. Sie tragen Eisenpfannen, Töpfe und Tabletts in ein Nebengebäude des Luxushotels „Virrey Palafox“. Hier wird heute das große Finale eines denkwürdigen Wettbewerbs stattfinden: „Kastilien sucht die beste Schweinekruste.“

Im Hotelsaal spielt ein Ensemble lautstark spanische Folkloremusik, während die ersten Köche ihre Fritteusen anheizen und ihre Pfannen bereitstellen. Wenige Minuten später brutzeln, knistern und knacken die ersten Speckstreifen im Sonnenblumenöl. Mit konzentriertem Blick überwachen die Hobbyköche ihre Gerätschaften, tauchen Thermometer ins Fett, wenden den Speck, regulieren die Temperatur. Dann ist es auch schon so weit: Unter dem Jubel des Publikums werden die ersten Schweineschwarten aus dem siedenden Fett gehoben - mit gigantischen Krusten, die verführerisch goldgelb glänzen und unendlich knackig und knusprig aussehen.

Die Jury nimmt an einem Tisch Platz. Moderator Juanjo Delgado erklärt die Regularien: „Das hier wird eine Blindverkostung. Geprüft werden Geschmack, Textur, Präsentation sowie der olfaktorische Eindruck der Schwarten.“ Für alle Laien unter den Gästen erklärt er: „Beim Geschmack kommt es auf die Ausgewogenheit zwischen Krusten-, Fleisch- und Fettanteil an und auf den Nachklang, den die Kruste auf der Zunge hinterlässt. Der Geruch darf auf keinen Fall an verbranntes Fett erinnern. Die Textur muss so knusprig sein, dass es im ganzen Saal laut zu hören ist, wenn man in die Kruste beißt. Und das Äußere sollte von satter, goldgelber Farbe sein, mit gleichmäßigen, dicken Blasen an der Oberfläche - einfach so, dass wirklich jeder Gast sofort hineinbeißen will!“

Die Verkostung beginnt. Ein geübter Zeremonienmeister zerteilt die Schweinekrusten der verschiedenen Teilnehmer in mundgerechte Häppchen. Mit ernster Miene beäugen, betasten, riechen, kosten und kauen die Jurymitglieder ihre Proben. In der nächsten Stunde hallt immer wieder das Geräusch der zerbissenen Krusten durch den Raum. „Es ist schwierig, den besten Krustenkoch zu bestimmen“, sagt Preisrichterin Carmen Antón. „Das Feld ist stark. Alle Anwärter haben schon in mehreren Vorrunden gewonnen,“



Es brutzelt und blitzt Bei der Zubereitung der Krusten hat jeder Teilnehmer seine ganz eigenen Tricks und Kniffe (oben). Dem mitfiebernden Publikum entgeht so schnell nichts (unten)





Im Tempel der Schwarten Die Metzgerei „La Hoguera“ im Bergland von Soria ist einer von neun Betrieben, die den traditionellen sorianischen Krustenspeck herstellen

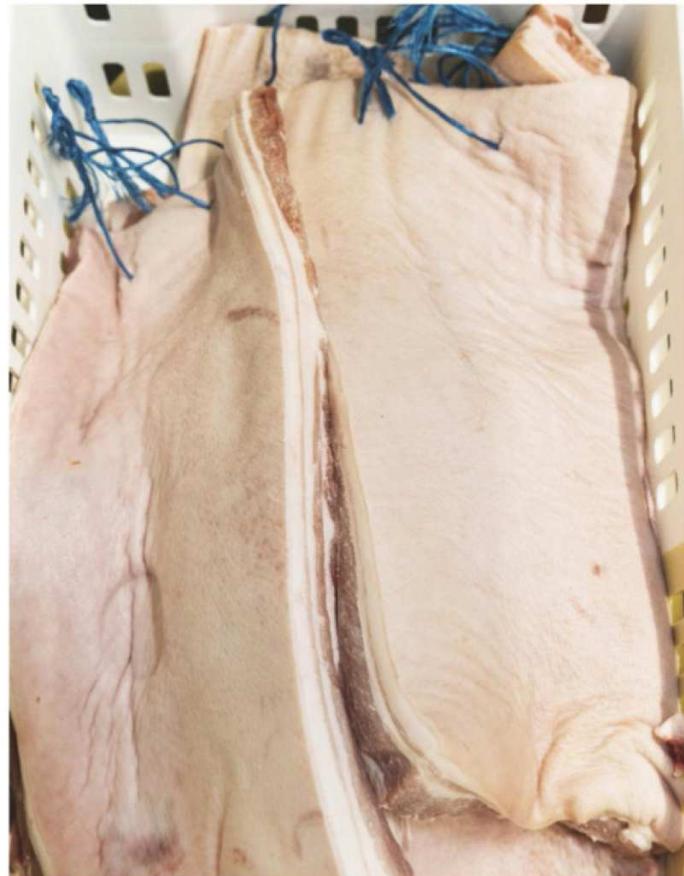
alle sind des Preises würdig.“ Nach einstündiger Sitzung hat die Jury dann aber doch einen Sieger gefunden. José Antonio Múzquiz, ein Reifenhersteller aus Ólvega, und sein Sohn Jorge, ein Student in Madrid, triumphieren. Múzquiz senior bleibt entspannt. Er trinkt ein Bier und lässt Fotos von sich machen: „Das Wichtigste beim Frittieren von Krusten ist die Ruhe“, lautet dann auch sein Erfolgsgeheimnis.

In der nordspanischen Provinz Soria, in der auch El Burgo de Osma liegt, wird der Schweinekruste schon seit Langem gehuldigt. Metzgermeister Samuel Moreno, der zahlreiche Teilnehmer beim Wettkampf beliefert, erklärt: „Das Hausschwein war schon immer einfach zu halten. Auf den Bauernhöfen lebte und lebt es von weggeworfenen Nahrungsresten. Gleichzeitig war die Feldarbeit für die Menschen hart. In unserer Gegend kann es sehr schnell sehr kalt werden. Das treibt den Energiebedarf in die Höhe. Die Menschen nahmen deshalb deftigen Krustenspeck mit zur Feldarbeit. Ihre Energie bekamen sie aus dem Fett – nicht aus dem Fleisch.“ Der geschichtsbewanderte Manuel Melendo ergänzt: „Die Schweinekrusten wurden über die Jahrzehnte zur bekanntesten Spezialität von Soria. Für die Menschen hier ist es heute ein lieb gewonnenes Ritual geworden, an einem Samstagmorgen in einem Lokal ein paar Krusten zu essen und ein Bier zu trinken. Ein wahrer Hochgenuss, einfach unerreicht!“ Und so hängen dann vor vielen Restaurants in Soria Schilder mit dem Hinweis: „Hier ist der original sorianische Krustenspeck vorrätig.“

DIE KRUSTEN DER PROFIS STROTZEN VOR AROMEN

Beim Krustenwettbewerb steigt derweil die Spannung. Auf die Hobbyköche folgen die Profis: die Berufsköche und Restaurantbesitzer. Deren meisterhafte Krusten eröffnen eine völlig neue Dimension von Genuss: Sie sind gleich mehrere Zentimeter dick, ihr Fett ist unvergleichlich zart und saftig, die Fleischschichten dazwischen strotzen vor Aromen. Sieger wird der junge Ángel Ortego, Besitzer des Restaurants „El Portalón“ in San Leonardo de Yagüe, einem Örtchen im Westen von Soria. Dort wird sich das Geheimnis der perfekten Schweinekruste hoffentlich noch weiter lüften lassen.

Am nächsten Abend steht Ángel Ortego in der Küche seines Restaurants und zeigt auf ein paar dicke Speckschwartzen, die von der Decke hängen. Er kommentiert: „Es ist schon eine recht trickreiche Angelegenheit, so gigantische Krusten wie beim Wettbewerb hinzubekommen. Zualler-“



Am laufenden Band Auch aus diesen Bauchlappen (oben) werden später noch feinste Krusten. Die Mitarbeiter der Metzgerei „La Hogaña“ werden nicht müde, die Duroc-Schweine zu zerteilen (unten)





Der Weg zur perfekten Kruste (von oben links nach unten rechts): Die getrockneten Speckseiten sollten bereits zwei Tage vor der Zubereitung an der frischen Luft aufgehängt werden. Danach kann man sie in dicke Scheiben schneiden und im Ofen im eigenen Fett vorgaren. Die Krusten nach oben wenden. In heißem Sonnenblumenöl werden sie schließlich gebraten – bis sie laut zu knacken beginnen

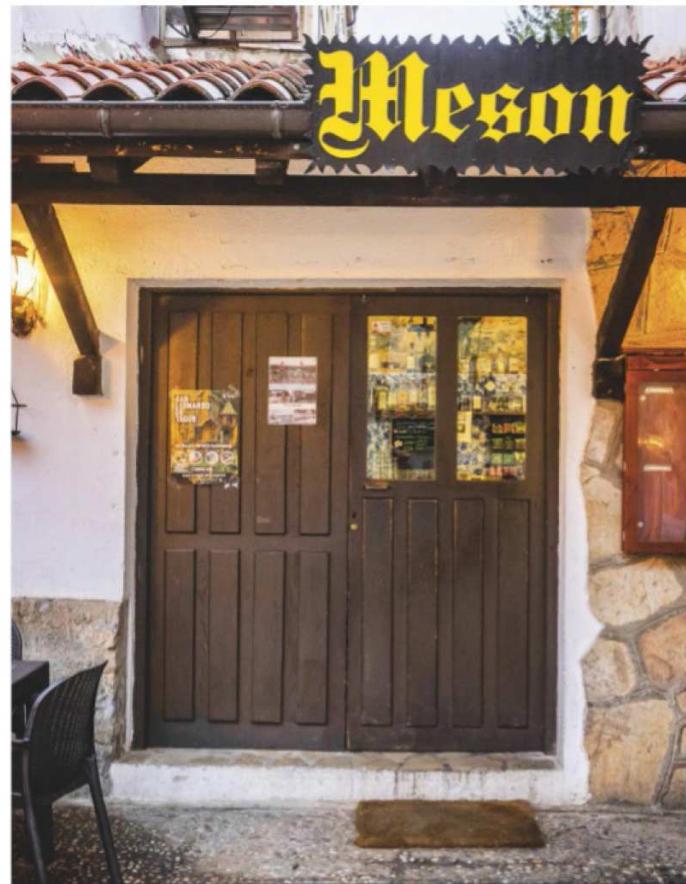


erst sollte man die luftgetrockneten Speckseiten zwei Tage vorher an der frischen Luft aufhängen und sie ruhen lassen. Dann den Speck in Scheiben schneiden und ihn pochieren, also bei rund 75 Grad etwa eine Stunde lang ganz, ganz langsam im Ofen im eigenen Fett vorgaren - mit den Krusten nach oben.“ Doch das sei nur die erste Hälfte, es gehe noch weiter, so Ángel Ortego: „Wenn die Krusten abgekühlt sind, erhitze ich in einer Pfanne Sonnenblumenöl auf 180 Grad. Dann gebe ich die pochierten Speckseiten in das sehr, sehr heiße Öl. Die Kunst ist, sie genau zu beobachten und sie im richtigen Moment zu wenden. Man hört, wie die Kruste aufgeht, wie sie kracht. Jetzt kann ich sie rausholen!“ Mit einer Greifzange befördert Ángel Ortego die Speckseiten auf ein Holzbrett und zerteilt sie mit einem Fleischermesser. Das Krachen der Kruste klingt durch die Küche. „Ja, so sind sie supersaftig“, sagt der Koch zufrieden. „So verlieren sie kein Aroma. Das Fleisch behält den Saft.“

WER KEIN SCHWEINEFLEISCH ASS, WAR VERDÄCHTIG

Die Verehrung der Schweine in Soria hat teils etwas Kultisches, ja etwas Religiöses. Das kommt nicht von ungefähr. Hobbyhistoriker Manuel Melendo holt aus: „Mitten durch die Provinz Soria verlief im Mittelalter die Grenze zwischen dem christlichen Norden und dem von Mauren beherrschten, muslimischen Süden der Iberischen Halbinsel. Über Jahrhunderte herrschte ein blutiger Krieg im Namen der Religionen. Die Feindseligkeiten zeigten sich sogar beim Essen: Während Schweine für die Mauren dreckige, verachtenswerte Kreaturen waren, waren sie für die Christen genügsame, fortpflanzungsfreudige Tiere.“ Diese Abneigung bzw. Vorliebe sollte Teil eines tragischen Irrglaubens werden, führt Melendo weiter aus: „Nach dem Sieg der christlichen Heere 1494 drängte das Königspaar Isabella und Ferdinand auf die Zwangchristianisierung der muslimischen Bevölkerung. Wer kein Schweinefleisch aß, machte sich verdächtig und lief Gefahr, von der gefürchteten Inquisition verhört und als Verschwörer angeklagt zu werden.“ Im Laufe der Zeit sei die absurde Annahme, am Schweinefleischgenuss könne man einen guten Christen erkennen, zu dem patriotischen Bekenntnis verklärt worden: Ein guter Spanier esse nun mal gern Schweinefleisch. Krustenspeck wurde so zu einem Zeichen von Nationalstolz.

Ob auch heute noch ein wenig Patriotismus beim Essen von Schweinefleisch mitschwingt, sei dahingestellt, »



Kenner und Könner Wettbewerbsgewinner Ángel Ortego serviert sonst Krusten in seinem Restaurant „El Portalón“ (oben). Mit so viel Übung gelang es ihm, die fachkundige Jury zu überzeugen (unten)





Hohe Ansprüche Eine Schweinekruste ist für Sorianer erst ideal, wenn der Geschmack, der Geruch, die Textur und das Äußere überzeugen. Große, gleichmäßige Blasen an der Oberfläche sind entscheidend

Javier Sánchez hat jedenfalls jede Menge Arbeit. Der Vorarbeiter der Metzgerei „La Hoguera“ im Bergland von Soria überwacht die Produktion des sorianischen Krustenspecks in einem von insgesamt neun Betrieben. In einer weitläufigen Halle zerlegt Sanchez im Schlachterkittel mit dem Messer einen Schweineleib und gibt Einblick in dessen Inneres. „Wenn man den Leib öffnet, muss zuerst das Filet abgeschnitten werden. Dahinter kommen die Rippchen und dann der Bauchlappen, aus dem wir den Krustenspeck machen“, sagt Sanchez. „Die Speckseiten unserer Duroc-Schweine reifen für zwei Wochen in den Trockenkammern. Das ist äußerst wichtig, damit sich später diese gigantischen Krüsten entwickeln. Die Luft in Soria ist so kalt und sauber, dass die besten Voraussetzungen für den Krustenspeck gegeben sind.“

In Soria erzählt man sich seit Langem einen Witz: Der Draht wäre von zwei Sorianern erfunden worden, als beide versuchten, sich dieselbe Kupfermünze in die eigene Tasche zu stecken. Der Scherz soll verdeutlichen, dass die Menschen in dieser Region Spaniens sehr beharrlich, zäh und manchmal auch stur sein können. Ihre krachenden Schweinekrüsten gibt es seit Jahrhunderten – und die Sorianer lassen keine Zweifel aufkommen, dass es sie auch in Jahrhunderten noch geben wird. Um Ernährungstrends schert sich hier kaum jemand, Vegetarier haben es in Soria schwerer als in anderen Ecken der Erde. Auch im nächsten Jahr wird es wieder einen Wettbewerb um die beste Schweinekruste geben, genau wie in all den Jahren zuvor. Die ersten Hobbyköche haben sich bereits angemeldet. Die Sorianer werden es auch in Zukunft wahnsinnig gern krachen lassen. ■

SO WERDEN AUCH SIE ZU EINEM KRUSTENTIER!

Man muss nicht gleich nach Soria fahren, um Schweineschwarten zu knuspern. Torreznos, wie die Specksnacks im Spanischen heißen, lassen sich auch online ordern.
TORREZNOS DE SORIA,
ca. 500 g für ca. 12 Euro, delahuertacasa.com
TORREZNOS DE SORIA LA HOGUERA,
210 g für ca. 6 Euro, yourspanishshop.es
TORREZNOS DE SORIA MORENO SAEZ,
230 g für ca. 4,50 Euro, elcorteingles.es



Schwarten-Hochburg Das Ortsschild von El Burgo de Osma ziert ein Schwein (oben). Der Verband der Krustenfabrikanten sponsert sogar den örtlichen Volleyballverein. Auf den Trikots: Krusten! (unten)



KLINGE LING!



Wie man Gemüse schneidet,

Teil 1: als Julienne.
Also in drei bis fünf Zentimeter lange und 1,5 bis drei Millimeter breite Streifen. Für die Suppe.



WER IST DA? ES IST DER MESSERMANN MIT SEINEM KOFFER. DARIN VERSTECKT:
22 KOCHMESSER, DIE IHMEN BEIM SCHNIPPELN ZU NEUEN BESTZEITEN
VERHELLEN - MIT DAMASTSTAHL, NUSSBAUMHOLZ UND BLAUEN PERLEN

FOTO JÜRGEN HERSCHELMANS

ALLES MESSER, ODER WAS?



8

Wie man Gemüse
schneidet.
Teil 2: als Bâtonnets.
Könnte man auch
als Gemüse-Sticks
bezeichnen. Sie sind
mit fünf Millimetern
Stärke deutlich
breiter als Julienne-
Gemüse.

9



10



11



Wie man Gemüse
schneidet

Teil 3: als Jardiniere.
Die Weiterverarbeitung
von Bâtonnets: fünf
mal fünf Millimeter
große Gemüsewürfel,
ideal für Risottos.

12

DIMINUTIVE BLANF

13



藤次郎

DP
MADE
IN
JAPAN

14

GUTEN FREUNDEN GIBT MAN EIN KLINGCHEN!

15

16

KATZEN WÜRDEN WETZSTAHL KAUFEN!

17

Wie man Gemüse
schneidet.

Teil 4: als Brunoise.
Der feine Bruder der
Jardiniere und die
Weiterverarbeitung
der Julienne: Würfel,
die maximal drei
Millimeter breit sein
dürfen.

18

19

IN REIH UND GLIED: DIE 22 BESTEN MESSER, DIE WIR FINDEN KONNTEN



1 Das Leichte Twin Cermax von Zwilling. Ein kompaktes Kochmesser, gerade mal 100 Gramm schwer, mit dem auch lange Schneideschichten locker von der Hand gehen. Der grünlich-schwarz schimmernde Griff aus dem Verbundmaterial Micarta ist gut ausbalanciert, die Klinge aus hartem MC66-Stahl besonders robust und langlebig. Mal eben 1000 Zwiebeln schneiden für die größte Zwiebelsuppe der Welt? Kein Problem.
KLINGENLÄNGE: 13 CM, PREIS: 269 EURO, BESTELLEN BEI ZWILLING.COM



2 Das Hungige Meatlover von Germancut. Angetreten, um zu beweisen, dass man immer noch was verbessern kann. In diesem Fall sorgt die Design-Symbiose aus Kochmesser und Santoku für ein völlig neues Schneidegefühl. Der Griff ist aus edler Mooreiche, die Klinge aus schwedischem Sandvikstahl 12C27 und hauchdünn mit Kohlenstoff beschichtet. Was das bringt? Schwarze Farbe und Unverwüstlichkeit.
KLINGENLÄNGE: 20 CM, PREIS: 199 EURO, BESTELLEN BEI GERMANCUT.DE



3 Das Elegante Natura Line Kochmesser von Burgvogel. Ein Messer wie ein Smoking: klassisch, formschön, für gehobene Anlässe geschaffen. Und was beim Smoking das Einstecktuch, ist hier der rötlich schimmernde Griff aus Satine-Rotholz: ein Highlight, das die klassische Eleganz nur unterstreicht. Wie bei Naturprodukten üblich, muss dieser gepflegt werden, etwa mit Olivenöl. So hält das Messer ein Leben lang – wie ein guter Smoking eben.
KLINGENLÄNGE: 23 CM, PREIS: CA. 116 EURO, BESTELLEN BEI BURGOVAGEL-SHOP.DE



4 Das Meisterliche Grand Maître von Victorinox. „Grand Maître“ ist Französisch für „großer Meister“. Damit sind Sie gemeint! Es ist außerdem ein Santoku, was wiederum japanisch ist für „drei Tugenden“. Welche diese Tugenden sind? Unklar. Die einen sagen: Schneiden, Hacken, Filetieren. Andere sagen: Fleisch, Fisch, Gemüse. Dritte wiederum behaupten: Weisheit, Güte, Mut. Egal, kann dieses Messer alles!
KLINGENLÄNGE: 17 CM, PREIS: 149 EURO, BESTELLEN BEI VICTORINOX.COM



5 Das Grenzenlose Infinity von Zelite. Was dieses Messer so grenzenlos macht? Die 60 Millimeter tiefe Klinge aus japanischem AUS-10-Stahl hält schon mal nichts auf. Und die edle Lederscheide, in der das Messer geliefert wird, macht es zum idealen Reisebegleiter. Offen gesagt kennt das Messer eigentlich nur eine Grenze: die Sicherheitsschleuse am Flughafen, falls Sie das Messer ins Handgepäck gepackt haben.
KLINGENLÄNGE: CA. 25 CM, PREIS: CA. 146 EURO, BESTELLEN BEI KLARSTEIN.DE



6 Das Griffige Performer von Wüsthof. Es eignet sich gut für Kohl, heißt es. Und wer schon einmal Krautsalat von Hand geschnitten hat, weiß: das ist die absolute Königsdisziplin. Die lange, mit Kohlenstoff beschichtete Klinge gleitet dank Lotuseffekt reibungslos durch die härtesten und größten Kohlköpfe da draußen. Und der Griff mit neuartiger, versetzter Wabenstruktur garantiert auch bei schwitzigen Händen noch optimale Kontrolle.
KLINGENLÄNGE: 20 CM, PREIS: 270 EURO, BESTELLEN BEI WUSTHOF.COM



7 Das Bullige Eagle U-Grip Pro von Stallion. Ein Chefmesser, das auch chefig daherkommt. Die U-Grip genannte Aussparung zwischen Griff und Klinge bietet sicheren Halt für Zeige- oder Mittelfinger. Die extra hohe Klinge besteht aus 108 Lagen Voll-Damaststahl, der mit einem Rosenmuster verziert ist. Und der Griff? Ist aus einem Laminat aus Glasfaser und Epoxidharz. Leicht, robust, und antiseptisch obendrein. Ein Schlachtmeister? Wer weiß.
KLINGENLÄNGE: 23 CM, PREIS: 309 EURO, BESTELLEN BEI STALLION-MESSE.R.DE



8 Das Nordische Vankka Suuri von Nordklinge. Wird nur in kleinen Stückzahlen produziert. Der Griff ist aus Maserbirke, die Klinge aus Uddeholm STR Carbonstahl und extra breit gehalten, sodass rustikalere Arbeiten leicht von der Hand gehen. In der Version mit Extraschliff, also noch etwas dünnerer Schneide, gelingen aber auch feinere Handgriffe. Falls man mal Petersilie zum Tomahawk vom Elch reichen möchte.
KLINGENLÄNGE: 19 CM, PREIS: 259 EURO, BESTELLEN BEI MESSER-HOLDORF.DE



9 Das Entspannende Katahiro Zen Chefmesser von Ed Mahony. Was man aus Stahl alles machen kann, zeigt diese Klinge: Japanischer Hochleistungsstahl wird in ausgesuchten Meisterschmieden zu Damaststahlklingen geschmiedet, und zwar so, dass sich darin ein Muster bildet, das an japanische Meditationsbilder erinnern soll, bei denen Tinte in Wasser geträufelt wird. Absolut Zen. Hätten Sie's erkannt?
KLINGENLÄNGE: 20 CM, PREIS: 197 EURO, BESTELLEN BEI EDMAHONY-KNIVES.COM



10 Das Gefragte Yobocho No. 1 Red Diamond von Giesser. Wo fängt man hier an? Beim Kullenschliff, der das Messer reibungslos durch Fleisch und Gemüse gleiten lässt? Beim Griff aus Acryl, der aussieht, als wäre er aus einem roten Diamanten gelasert worden? Oder beim Namen „Yobocho“, der ungeklärter Herkunft ist, aber von Google mit „per Anruf geschrieben“ aus dem Japanischen übersetzt wird? Wir sagen: Hauptsache scharf.
KLINGENLÄNGE: 16 CM, PREIS: CA. 86 EURO, BESTELLEN BEI KOCHMESSER.COM



11 Das Geradlinige Norden von Fiskars. In Finnland entworfen und das beste Beispiel dafür, dass Messer auch unkompliziert sein können. Man nehme Carbonstahl aus Deutschland, schleife diesen im 26-Grad-Winkel, bestücke ihn mit einem natürlichen Griff aus wärmebehandeltem Birkenholz und verpacke ihn in einer 100 Prozent recycelbaren Kartonverpackung, so dass vom Einkauf am Ende nichts übrig bleibt als das Messer. Spitzensache!
KLINGENLÄNGE: CA. 21 CM, PREIS: 135 EURO, BESTELLEN BEI FISKARS.COM



12 Das Wundervolle Buom von Authentic Blades. Wer hätte gedacht, dass das ideale Brotzeitmesser, also die perfekte Klinge für geräucherten Speck, luftgetrocknete Salami, Krustenbrot, Tomaten und Hartkäse, aus Vietnam kommt, dort in Handarbeit von Familienbetrieben hergestellt wird, und sogar handgeschnitzte Griffe aus Zedrachholz bekommt, die mittels Zwinge mit dem Stahl verbunden werden. Also wir nicht!
KLINGENLÄNGE: 20 CM, PREIS: 30 EURO, BESTELLEN BEI KLINGENHAUS.DE



13 Das Umfassende DP 3 Lagen HQ von Tojiro. Hier wurde an alles gedacht. Der Griff aus Kunstharz ist mit einer Edelstahlzwinge von der Klinge getrennt – Keime und Bakterien werden hier gestoppt. Die Klinge selbst besteht aus einem Kern aus hartem VG10-Stahl, umhüllt von zwei Lagen Chrom-legierten Stahls. So ist das Messer rostfrei, die Schneide hält länger und ist noch einfacher nachzuschärfen. Wenig Schnickschnack, viel Nutzen.
KLINGENLÄNGE: 21 CM, PREIS: 129 EURO, BESTELLEN BEI MESSER-HOLDORF.DE



14 Das Kleine Damast Olive von Böker. Nicht immer zerlegt man einen Rinderrücken (oder?). Für feinere Arbeiten bringt dieser Kompromiss aus Koch- und Schälmesse die ideale Größe mit. Der rostfreie, 37-lagige Damaststahl schneidet besonders fein, manche sagen sogar: so fein, dass das Zwiebelschneiden nicht mal mehr wehtut. Weil weniger jener Stoffe freigesetzt werden, die die Augen reizen. Tschüss, Taucherbrille!
KLINGENLÄNGE: 15 CM, PREIS: CA. 160 EURO, BESTELLEN BEI BOKER.DE

ICH BIN DOCH NICHT STUPIDI

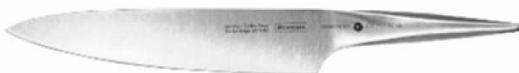
20

Premier Plus
→ DICK
High Carbon - No stain
MADE IN GERMANY
S 14427 30
17

21

22

Die beliebtesten Vor-
namen in Deutsch-
land im Jahr 2024
werden sein: Julien-
ne, Bâtonnets, Jardi-
niere, Brunoise. Keine
Ahnung, wovon wir
sprechen? Dann blät-
tern Sie mal zurück.



15 Das Schneidige Turbo Design by F.A. Porsche von Chroma. Überladen kann jeder. Die Reduktion aufs Wesentliche ist die wahre Challenge. Und hier gelingt sie. Wie aus einem Stück kommt dieses Kochmesser daher, nur eine edle blaue Perle markiert den Übergang vom Griff zur Klinge. Diese wurde obendrein neu entwickelt und mit einer speziell gehärteten Ka-Six-Schneide mit extremem Härtegrad ausgestattet. Ist scharf, bleibt scharf.
KLINGENLÄNGE: 24 CM, PREIS: CA. 210 EURO, BESTELLEN BEI CHROMA-MESSEER.DE



16 Das Dunkle Senzo Black Damast von Suncraft. Direkt aus Seki City, dem japanischen Pendant zu Solingen, kommt dieses kompakte Messer. Seine Klinge besteht aus 67 Lagen Damaststahl, die Oberfläche tiefgrau und geätzt, die einen Kern ist aus japanischem, rostfreiem VG10-Stahl umhüllen. Der Griff ist ebenfalls dunkel gehalten und aus zwei Stücken Pakkaholz geformt – und das achteckig. Gerade deswegen eine runde Sache.
KLINGENLÄNGE: 15 CM, PREIS: 168 EURO, BESTELLEN BEI MESSER-HOLDORF.DE



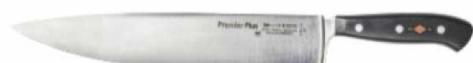
17 Das Tugendhafte SAI-01 von Global. Die Punkte am Griff stehen für die sieben Tugenden der Samurai: Aufrichtigkeit, Höflichkeit, Wahrheit, Mut, Güte, Ehre und Treue. Eine große Aufgabe für den Cromova-18-Edelstahl, aus dem die Klinge in Hammerschlagoptik besteht. Neu-Samurai aufgepasst: Der Griff ist asymmetrisch gestaltet und für Rechtshänder optimiert. Linkshänder können ja immer noch mit einem anderen Messer Ninja werden.
KLINGENLÄNGE: 19 CM, PREIS: 189 EURO, BESTELLEN BEI GLOBAL-MESSEER.SHOP



18 Das Blockige CK20 von Veark. Entworfen in Dänemark, daher kommt der cleane, industrielle Look. In Solingen aus Klingenstein geschmiedet, der – spätestens jetzt wird's nerdig – aus den Legierungsbestandteilen Kohlenstoff, Chrom, Molybdän und Vanadium besteht. Gesenkgeschmiedet ist es übrigens auch, aber wir haben ehrlich gesagt nicht genau verstanden, was das bedeutet. Fazit: schneidet, rostet nicht, funktioniert.
KLINGENLÄNGE: 20 CM, PREIS: 169 EURO, BESTELLEN BEI MANUFACTUM.DE



19 Das Wesentliche Küchenchef von H. Roselli. Wer das ist? Wir stellen vor: Heimo Roselli, kein Italiener, sondern Finne, Meisterschmied, Experte auf dem Gebiet der Metallurgie. Er stellt Messer grundsätzlich aus nicht-rostfreiem Stahl her, verpasst ihnen einen Griff aus Birkenholz und verschickt sie in einer Lederscheide. Pures Handwerk für ein robustes Arbeitsgerät. Overengineering? Hier kein Problem.
KLINGENLÄNGE: 21 CM, PREIS: 169 EURO, BESTELLEN BEI DICTUM.COM



20 Das Lange Premier Plus Kochmesser von Dick. Werkzeug für die fetten Jahre, in denen die Kürbisse besonders dick, die Gurken besonders lang, die Steaks besonders mächtig sind. Mit der 30 Zentimeter langen Klinge kriegen Sie auch die großen Brocken klein. Liegt trotzdem leicht und angenehm in der Hand, weil schon bei der Entwicklung die Gewichtsverteilung zwischen Klinge und Griff optimiert wurde. Stichwort Balance.
KLINGENLÄNGE: 30 CM, PREIS: CA. 118 EURO, BESTELLEN BEI DICK-MESSEER.DE



21 Das Kühle Seki Magoroku Shoso Kochmesser von Kai Europe. Symmetrische Ellipsenform ist das Geheimnis, und wenn Sie nicht wissen, was damit gemeint ist, schauen Sie sich den Griff an. In den ist auch noch ein Rautenmuster eingearbeitet. Überhaupt ist das Messer komplett aus rostfreiem Edelstahl gefertigt, der Griff mattiert, die Klinge satiniert, ein Ensemble, das kühle Eleganz ausstrahlt. Jetzt ist Ihnen schwindlig, oder?
KLINGENLÄNGE: 18 CM, PREIS: CA. 75 EURO, BESTELLEN BEI KNIVESANDTOOLS.DE



22 Das Besondere Chinesisches Kochmesser von Wakoli. Japanische Messertypen dominieren den Markt, aber auch chinesische Köche können was. Und müssen schnippeln. Das tun sie am liebsten mit einem Kochmesser, das aussieht wie ein Hackebeil, aber keines ist. 67 Lagen Damaststahl, Hammerschlagoptik und ein Griff aus Nussbaumholz bilden hier die edle, außergewöhnliche Variante eines Kochmessers.
KLINGENLÄNGE: 21,5 CM, PREIS: CA. 158 EURO, BESTELLEN BEI OLEIO.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.



ALLE
2 MONATE
NEU!

NOCH MEHR **INSPIRATION** GIBT ES IN UNSEREM **PODCAST:**

**HOW to
HACK**



KORN IST KÖNIG

WIR NEHMEN SIE NICHT AUFS KORN, SONDERN
MIT ZU DEN KÖRNERN, DEN REISKÖRNERN.
ERFAHREN SIE MEHR ALS NUR EIN KÖRNCHEN
WAHRHEIT ÜBER DAS VIELSEITIGE GETREIDE UND
ÜBER SEINE 31 SPANNENDSTEN SORTEN



FOTO TOBIAS PANKRATH
TEXT SUSANNE RAHT / DANIEL RAMM

Mehr als 120 000 Reissorten konnte das Internationale Reifsorschungsinstitut IRRI im philippinischen Manila bis heute weltweit registrieren und hütet Samenproben derselben auch gleich in Kühlräumen hinter schweren Stahltüren - wie einen Schatz. Denn Reis ist wertvoll. Für rund die Hälfte der Weltbevölkerung ist er das wichtigste Nahrungsmittel. In Asien ist der durchschnittliche Jahresverbrauch dabei mit rund 120 Kilo pro Kopf besonders hoch. In Europa sind es zehn Kilo pro Kopf, in Deutschland drei Kilo. Ausbaufähig!

Reis wächst auf allen Kontinenten der Erde, außer in der Antarktis. China ist mit Abstand größter Produzent: Allein 2020 erntete das Reich der Mitte rund 213 Millionen Tonnen Reis auf einer Anbaufläche von mehr als 30 Millionen Hektar. Es folgen Indien, Indonesien, Bangladesch und Vietnam. Doch während China einen Großteil seiner Ernte darauf verwendet, die eigene Bevölkerung satt zu bekommen, exportiert die Konkurrenz auch. Mit einem Anteil von 37,5 Prozent beherrscht Indien den Exporthandel deutlich.

So weit verbreitet Reis ist, so alt ist er auch: Forscher datieren die Anfänge des Reisanbaus auf 5000 vor Christus. Reis ist damit das älteste bekannte Lebensmittel, das auch heute noch in weitgehend unveränderter Form gegessen wird. Leider hat Reis noch eine weitere Konstante: Seine Aufzucht war und ist überaus mühsam, allein schon, weil fast alle Arbeiten auch heute noch von Hand ausgeführt werden müssen. Das liegt unter anderem daran, dass schweres Gerät keinen Zugang zu den Feldern der Feuchtgebietspflanze findet, da diese zur Wasserversorgung während der Wachstumsphase zu meist überflutet werden. Zudem trägt Reis als einjährige Pflanze nur ein einziges Mal Früchte, bevor er abstirbt, muss also immer wieder von Neuem gezogen werden. Zumindest bildet ein Pflänzchen aber bis zu 3000 Reiskörner aus - eine Höchstleistung!

Reis muss nach der Ernte gedroschen und getrocknet werden, anschließend werden die sogenannten Spelzen entfernt, feine Hüllen, zwischen denen Getreidekörner an der Ähre wachsen. Geschälter Reis besteht nur noch aus Mehkkörper, Keimling und Silberhäutchen. Teils werden auch noch Keimling und Silberhäutchen durch Schleifen entfernt. Um weißen Reis zu erhalten, werden die Körner in einem weiteren Schritt mit Glukose und Talkum poliert. Die Weiterverarbeitungen in den Küchen dieser Welt kann folgen. Dabei gilt selbstverständlich der Wunsch, den Chinesen sich regelmäßig zum neuen Jahr zurufen: „Möge dein Reis nie anbrennen!“ ■



— 01 —



— 02 —



— 05 —



— 04 —



— 05 —



— 06 —



— 07 —



— 08 —



— 09 —



— 10 —



— 11 —



— 12 —



— 13 —



— 14 —



— 15 —

01 BASMATI ORIGINAL Geschälter Langkornreis aus Pakistan. Mit typisch blumigem Aroma und extralangen Körnern der Basmati-Sorte. Nach dem Parboiling-Verfahren aufbereitet. Dabei werden aus den Schalen durch Wasserdampf und hohen Druck Vitamine und Mineralien aus der Hülle des Reiskorns ins Innere gepresst. Der Reis dann geschält. Vor dem Kochen gründlich mit lauwarmem Wasser spülen, dann bleiben die Körner auch nach dem Kochen locker, zartkörnig. Klassisch als Beilage zu Currys, Wok-Gerichten. 1 kg für ca. 5 Euro, im Jutebeutel erhältlich, z.B. von Nadi, in gut sortierten Lebensmittelmärkten (etwa Edeka)

02 VIALONE NANO Risotto-Mittelkornreis aus der norditalienischen Po-Ebene. Klassische Sorte mit hohem Amylopektингehalt, die für Risotto verwendet wird. Je mehr Amylopektin sich im Reiskorn befindet, desto mehr Flüssigkeit kann beim Garen aufgenommen werden und desto klebriger gart der Reis. Vialone Nano ist ein Rundkornreis mit etwas kleinerer Körnung, deshalb außer für Risotto auch für Süßspeisen oder Salate geeignet.

1 kg für ca. 7,30 Euro, z.B. von Scotti, online über italia-import.de

03 SCHWARZER BIO-NERONE-REIS Aus dem Piemont (Po-Ebene). Mittel-/Langkorn-Vollkornreis. Italienische Spezialität mit nussigem, leicht süßlichem Geschmack. Pigmentierte Außen- schicht, entfärbt sich etwas beim Kochen. Nur entspelzt, nicht geschliffen, deshalb besonders bissfest. Kocht locker, intensiv und ausdrucksstark im Geschmack. Für Salate, Reispfannen, mit Olivenöl aromatisiert als kernige Beilage. 1 kg ab ca. 13 Euro, z.B. von Davert, in Naturkostläden oder online etwa über reishunger.de

04 WEISSER KLEBREIS Aus Vietnam, Langkornreis mit besonders hohem Amylopektингehalt, auch Sticky Rice oder Glutinous Rice genannt. Mit bis zu 7 mm langen Körnern, leicht milchige Optik. Weich im Biss, klebt stark. Mit etwas süßlichem Eigenaroma, deshalb vor allem für Desserts und Süßspeisen verwendet, aber traditionell auch zu Currys gereicht. Wird in Asien gedämpft oder auch z.B. in Kokosmilch gekocht. Vor dem Garen mindestens zwei Stunden in reichlich Wasser einweichen.

1 kg für ca. 6,70 Euro, z.B. online über reishunger.de

05 BIO-REISFLOCKEN Aus gedämpftem, angegartem Bio-Rundkorn-Vollkornreis hergestellt, der abschließend gewalzt wird. Mit kurzer Garzeit oder kann sogar nur kalt eingeweicht gegessen werden. Ideal für Bratlinge, Süßspeisen, Reisbrei, Müsli und zum Backen. 1 kg für ca. 7 Euro, z.B. von Bauck Hof, erhältlich in Naturkostläden oder Reformhäusern, online etwa über bauckhof.de

06 ROTER JASMIN-REIS (Thai Hom Mali) aus Thailand. Vollkorn-Jasmin-Duftreissorte mit natürlich rötlicher Schale. Hat ein dezent süßlich-blumiges Aroma. Fest im Biss. Bestens geeignet sowohl für Süßspeisen, Füllungen, Beilage für Currys, zu Fisch und Gemüse. 1 kg für ca. 14 Euro, in Bio-Qualität online z.B. über reishunger.de

07 ECHTER ARBORIO-REIS Italienischer Rund- bis Mittelkornreis mit hohem Stärkegehalt. Traditionelle Sorte für Risotto, Eintöpf e oder Süßspeisen. Bindet während des Garens viel Flüssigkeit. 1 kg für ca. 10 Euro, z.B. von Davert, in Naturkostläden oder Reformhäusern erhältlich oder online über davert.de

08 SCHWARZER KLEBREIS Aus Thailand (Black Glutinous), Langkornreis, ungeschält. Gart extrem klebrig, färbt etwas aus beim Kochen. Mit mild-süßlich-nussigem Geschmack für Desserts. 1 kg für ca. 10 Euro, online z.B. über reisduft.de

09 BIO-JASMIN-SPITZENREIS NATUR Langkorn-Vollkornreis aus Thailand, Duftreisspezialität aus dem Norden (Chiang Rai) mit blumigem Aroma, handwerklich kultiviert. Nach dem Kochen leicht klebrig, als Beilage, für Bratreis oder Reisbällchen.

1 kg für ca. 6,60 Euro, z.B. von Rapunzel, in Naturkostgeschäften oder Reformhäusern erhältlich, online über rapunzel.de

10 SPANISCHER RUNDKORNREIS SANTO TOMAS Aus der Region Valencia, Anbaugebiete um den Fluss Turia, speziell für Paella. Verdoppelt beim Kochen sein Volumen, bleibt aber bissfest und in der Mitte leicht körnig. Klebt nicht zusammen, sondern gart cremig. Während des Kochens möglichst wenig rühren! 1 kg ab ca. 9 Euro, in gut sortieren Lebensmittelgeschäften und Feinkostläden erhältlich, online etwa über masproductos.eu

11 SADRI-REIS Spezialität aus dem Iran. Persischer Langkornreis mit weißem Glanz, bis zu sieben Millimeter lang. Lockeres, weiches Korn, mit blumigem Eigenaroma. Sadri-Saatgut wird in den begrenzten Reisanbaugebieten der nördlichsten Provinz Irans Gilan am Kaspischen Meer angebaut und geerntet. Nach dem Kochen locker, mit weichem, leicht cremigem Kern. Als Beilage zu Fisch und Fleisch. Mit Safran verfeinern. Auch geräuchert erhältlich. 1 kg für ca. 15 Euro, online z.B. über reishunger.de

12 SÜSSER MOCHI-REIS Vollkorn-Rundkorn-Klebreis aus den USA. Wird auch einfach süßer Reis genannt, eine Sorte die ursprünglich aus Japan stammt. Mit hohem Stärkeanteil, deshalb klebrig kochend und mit leicht süßlich-nussigem Geschmack vor allem für Reiskuchen (Mochi), Aufläufe und Desserts geeignet.

1 kg für ca. 8 Euro, z.B. von Davert, in Naturkostläden und Reformhäusern erhältlich oder online über davert.de

13 ROTER CAMARGUE-REIS I.G.P. Aus dem Süden Frankreichs. Edle Vollkorn-Reisspezialität mit granatroter Farbe. Wächst auf tonhaltigen Böden, die die charakteristische Färbung und das feine Aroma geben. Mit geschützter Herkunftsbezeichnung. Kocht bissfest, nussig im Geschmack. Perfekt als Beilage, für Salate und Füllungen. 1 kg für ca. 10 Euro, z.B. von Rapunzel, in Naturkostläden oder Reformhäusern erhältlich, online etwa über rapunzel.de

14 BIO-BASMATI NATUR Duftreis aus der Region Taraori am Fuße des Himalaya. Ungeschält aus Bio-Anbau, mit hohem Mineral- und Ballaststoffanteil. Kernig im Biss, mit leicht erdigen Aromen. Deutlich längere Kochzeit (etwa 40 Minuten) als weißer, geschälter Basmati-Reis. Als Beilage, für Gemüsefüllungen, Salate oder Reiskroketten. 1 kg für ca. 6,50 Euro, z.B. von der Antersdorfer Mühle, online über antersdorfer.bio

15 KAMALIS-DUFTREIS aus Kambodscha (Phka-Mali-Reis, sorgenrein, Langkornreis) mit extra weißem Korn, weltweit prämierte Reissorte, die exklusiv in Kambodscha angebaut wird. Intensiv, leicht blumig im Aroma. Mit weicher, leicht klebriger Textur, außergewöhnlich weiße Körner. Edel als Beilage zu Currys, gegrilltem Fisch, für Bowls. 1 kg ab etwa 9 Euro, z.B. von Oryza, online erhältlich über reiskontor.de

16 SUSHI-REIS RUNDKORN In der Regel Selenio-Rundkornreis aus asiatischem Saatgut. Kurzes, rundes Korn. Vorwiegend im Angebot aus amerikanischem oder europäischem Anbau. Mit optimalem Stärkegehalt, speziell geschält und gewaschen. Entwickelt gemischt mit Reisessig, Zucker und Salz die perfekte Struktur für Sushi. Leicht klebrig-körnig mit zart-süßlichem Eigengeschmack. In Europa selten im Angebot die Reissorte Koshihikari. Seit 1979 die am meisten angebaute Reispflanze Japans. In japanischen Lebensmittelgeschäften gezielt danach fragen oder online bestellen.
2 kg Koshihikari ab ca. 25 Euro, online etwa über [japan-shop-morita.de](#); 1 kg Selenio für ca. 7 Euro, in gut sortierten Lebensmittel- und Feinkostgeschäften, online etwa über [reishunger.de](#)

17 ROTER THAI-REIS Mittelkorn-Reissorte mit rotbrauner Färbung, die durch den Anbau in tonhaltiger Erde entsteht. Erdignussig im Geschmack. Am besten nach der Quellgarmethode mit leichtem Biss garen. Perfekt zu Curry, für Salate oder Bratreis. 1 kg für ca. 5 Euro, z. B. von Royal Thai, in Asia-Lebensmittelgeschäften oder online etwa über [spicelands.de](#)

18 PARBOILD BIO-LANGKORN NATUR Hier aus italienischem Anbau. Nur entspelzt, leicht angeschliffen. Sorte Gladio mit extra langem, schlankem Korn. Durch Parboild-Verfahren trotz Vollkorn kurze Garzeit (ca. 25 Minuten; sonst Vollkornreis etwa 40 Minuten). Mild aromatischer, leicht klebrig kochender Beilagenreis oder für Pfannengerichte. 1 kg für ca. 8 Euro, z. B. von Rapunzel, in Naturkostläden, online über [rapunzel.de](#)

19 RISO CARNAROLI SPEZIALE Invecchiatto Speziale 18 mesi; ausgewählter Carnaroli-Langkorn-Spitzenreis mit großem Korn, abgebaut in der Lombardei, Gebiet um Pavona. Wird vor dem Verkauf mindestens 18 Monate gelagert. Während der Ruhezeit bei kühlen Temperaturen verändert sich die Stärkezusammensetzung des Korns. Soll dadurch beim Kochen Aromen besonderes intensiv absorbieren. Kocht zu cremigem Risotto. 1 kg für ca. 9,50 Euro, z. B. von Scotti, online etwa über [andronaco-shop.de](#)

20 VOLKKORN-NATUR MITTELKORN Vollkornreis entspelzt, nicht geschliffen, angebaut in Europas größtem Biosphärenreservat Coto de Doñana im Süden Spaniens. Gart kernig-nussig, mit Biss. Geeignet als Beilage, für Pfannengerichte, Gemüsefüllungen. 1 kg ab ca. 8 Euro, z. B. von Oryza, in gut sortierten Lebensmittelgeschäften (Edeka, Rewe), online auch über [edeka24.de](#)

21 BIO-CARNAROLI Geschälter und polierter Rund-/Mittelkornreis aus Piemont. Ökologisch angebaut in der norditalienischen Po-Ebene. Klassischer Risotto-Reis mit stark quellendem Korn. Amylosegehalt ca. 22 Prozent. 1 kg für ca. 10 Euro, z. B. von Rapunzel, aus dem Naturkostladen oder online über [rapunzel.de](#)

22 WILDREIS AUS KANADA Sorte Zizania aus dem kanadischen Bundesstaat Saskatchewan. Ist eigentlich gar kein Reis, sondern der Samen eines mit Reis verwandten Wassergresses. Die bis zu zwei Zentimeter langen, dünnen und dunklen Samenkörner schmecken extrem nussig, bleiben beim Kochen bissfest. Perfekt für edle Salate, lecker zu Fisch und als Topping für cremige Suppen. 1 kg ab ca. 25 Euro, erhältlich online etwa über [reishunger.de](#)

23 PARBOILD BIO-LANGKORN Langkornreis aus Griechenland (nach Spanien und Italien drittgrößter Reisproduzent Europas). Vor dem Schälen mit Dampf und Druck behandelte Körner. Kocht locker und körnig, als Beilage mit wenig ausgeprägtem Geschmack. 1 kg für ca. 6 Euro, z. B. von Davert, etwa bei Rewe

24 RISO CARNAROLI SEMI-INTEGRALE Aus Italien, Lombardei. Rundkorn-/Mittelkornreis entspelzt, bräunliche halb geschälte Körner. Für eine optimale Trocknung vier Monate gelagert. Gart deutlich kerniger als voll geschälter, weißer Carnaroli. Für Risotto, Salate. 1 kg ca. 11 Euro, z. B. von Cà Vecchia (*luftdicht in der Dose*), in Feinkostläden oder online etwa über [gourmet-art.de](#)

25 PAELLA-REIS SORTE BOMBA Angebaut im Südosten Spaniens, um die Stadt Valencia. Mediterrane Sonne und feuchter Boden sorgen dort für perfekte Reisanbaubedingungen. Rundes, großes und saugstarkes Korn mit feinem Biss. Sorte mit leicht süßlichem Eigenaroma. Bomba-Reis ist die in Spanien verwendete Rundkorn-Reissorte für eine traditionell Paella. Auch für cremige Eintöpf oder Risotto geeignet. Ausschließlich mit der Quellmethode kochen. 1 kg ab ca. 10 Euro, online etwa über [reishunger.de](#)

26 VIALONE NANO SEMI-INTEGRALE Aus Norditalien, halb geschälter Rundkornreis, bei dem die harte Spelzhülle entfernt, dann nur die äußerste Schicht poliert wird. Vialone Nano ist eine klassische Sorte mit hohem Amylosegehalt (ca. 23 Prozent). In Italien die Sorte mit der größten Anbaufläche. Für Risotto, kocht cremig, aber mit Biss. 1 kg für ca. 12 Euro, von Cà Vecchia (*in luftdichter Dose*), in Feinkostgeschäften und online etwa über [mondogusto.de](#)

27 ROTER BIO-REIS (RISO ROSSO GILDA INTEGRALE) Aus Italien, Bio-Vollkornreis mit natürlich rotbrauner Schale. Sorte aus der Carmarque stammend. Ungeschliffenes Korn, umschlossen von rötlichem Häutchen. Mit ausgeprägt würzigem Eigenaroma, erdnussig. Fest im Biss, kocht locker. Für Salate, Reispfannen, Bratlinge, Bowls, Gemüsefüllungen. Vor dem Zubereiten gut waschen. 1 kg für ca. 18 Euro, z. B. von Ideariso, online etwa über [viani.de](#)

28 BASMATI IMPERIAL Aus Indien mit extra langem, schmalem Korn. Angebaut am Fuße des Himalayagebirges. Intensiv, blumig im Duft. Hand geerntet und zu hellen, feinen Körnern poliert. Gut waschen, um Stärkereste zu entfernen. Zunächst 15 Minuten kalt einweichen, dann nur 6 Minuten fertig garen. Kocht locker, zartkörnig. Duftige, edle Beilage zu Currys. 1 kg für ca. 9 Euro, von Oryza Selection, in Feinkostgeschäften oder online z. B. über [edeka24.de](#)

29 GRÜNER REIS AUS VIETNAM Chlorophyll, das Blattgrün, gibt den in noch unreifem Zustand geernteten Körnern die grünliche Farbe. Nach dem Entspelzen werden sie z. B. frisch als süßes Frühstück in Lotusblätter gewickelt auf den Straßen Hanois angeboten. Bei uns sind die getrockneten Körner nur als Reisflocken erhältlich, sie werden mit Pandan-Blatextrakt zusätzlich gefärbt. 1 kg für ca. 9,50 Euro, online zu bestellen etwa über [asia-in.de](#)

30 BIO-NATURREIS, ANGEKEIMT Vollkorn-Langkornreis aus italienischem Bio-Anbau. Wird nach der Ernte zunächst natürlich angekeimt. Dadurch findet ein Abbau der im Korn enthaltene Phytinsäure statt. Mineralstoffe und Vitamine des Korns werden so für den Körper leichter verfügbar. Nussig im Geschmack, bleibt beim Kochen kernig, fest im Biss. Garzeit etwa 35 bis 40 Minuten. Perfekt als Topping für Müslis, Rohkost, für Salate, Gemüsefüllungen. Auch als Rundkornreis erhältlich. 1 kg für ca. 18,50 Euro, von Keimster, in Naturkostläden erhältlich oder online zu bestellen über [keimster.de](#)

31 RISOTTO-REIS RIBE VOLKKORN Mittelgroße, halblange und runde Sorte. Aus Bio-Anbau im Piemont, geschält und teilpoliert. Klassische Risotto-Sorte. Nach Einweichen und ca. 40 Minuten Kochzeit sämig, mit leicht mehligem Kern. 1 kg ca. 6 Euro, z. B. von Rapunzel, in Naturkostläden oder online etwa über [rapunzel.de](#)



ENTWEDER...

... SICH SELBST FREUEN



6 AUSGABEN BEEF! IM ABO SELBST LESEN + MESSER-SET „NARA & OSAKA“. JETZT PORTOFREI BESTELLEN UNTER:

WWW.BEEF.DE/SELBSTLESEN

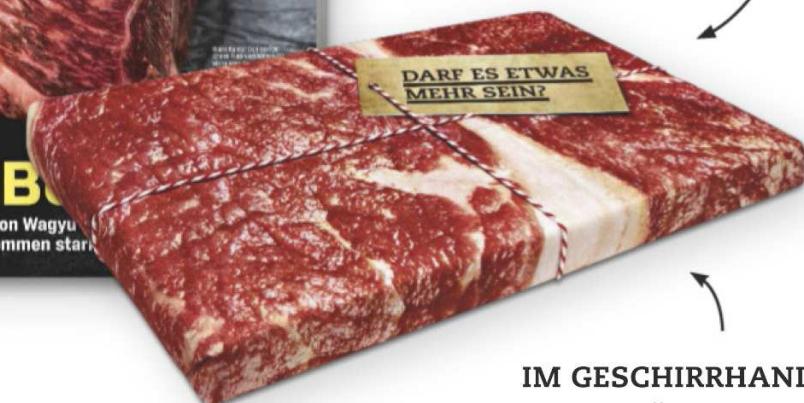
ODER TELEFONISCH UNTER 040/55 55 78 00, BESTELLNUMMER: 183 9180

*6 Ausgaben pro Jahr zzt. 75,- € zzgl. einmalig 1,- € Zuzahlung für die Prämie. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Versand.
Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

ODER...

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

DIE LEGENDÄRE
BEEF!-ERSTAUSGABE



+ GESCHENK-KARTE
ZUM DOWNLOAD!

IM GESCHIRRHANDTUCH
ZUM ÜBERREICHEN

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

SO GRILLT DIE WELT, TEIL 2: **ARGENTINIEN**

DAS FLEISCH GOTTES

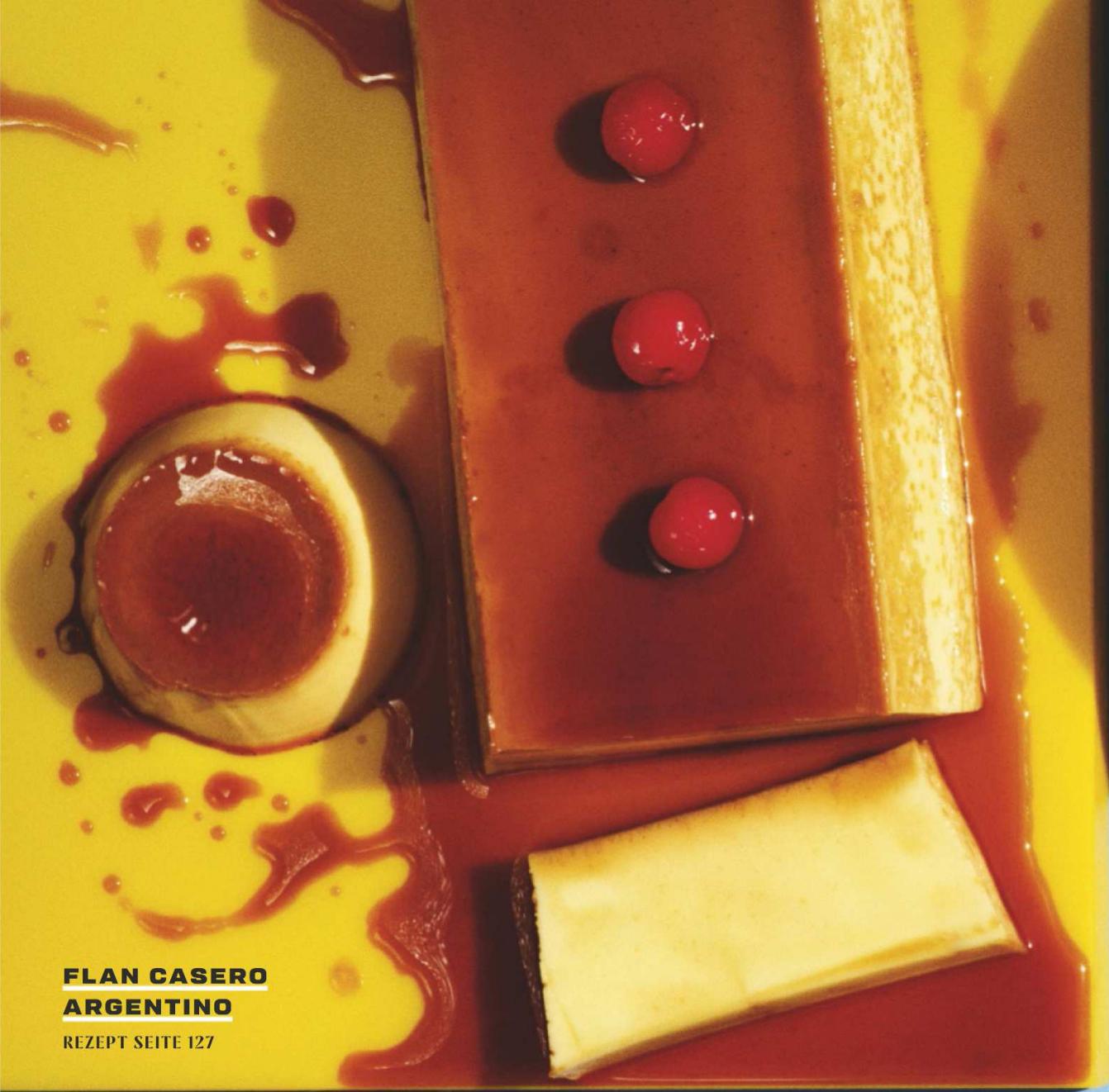




Was Maradona auf dem Fußballplatz waren Steaks aus Argentinien auf dem Grill: über Jahre das Beste, was man bekommen konnte. Heute verehren wir das Land aber auch für Locro Argentino, Picanha, Flan und Empanadas

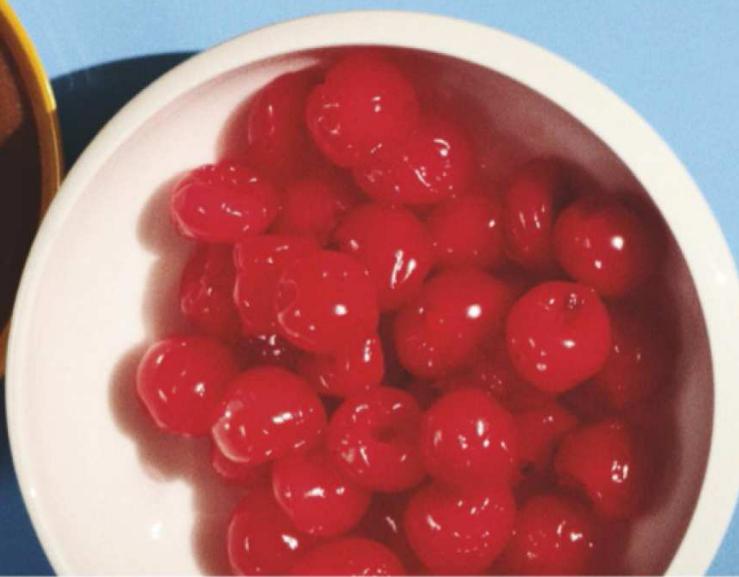


◀ Aufklappen und loslegen!



**FLAN CASERO
ARGENTINO**

REZEPT SEITE 127





**LOCRO
ARGENTINO**

REZEPT SEITE 123



**PICANHA NACH
GAUCHO-ART**

REZEPT SEITE 125

CHIMICHURRI

REZEPT SEITE 125

EMPANADAS MIT HACK- FLEISCHFÜLLUNG

REZEPT SEITE 128



**SÜSSKARTOFFELN
MIT MAIS-SALSA**

REZEPT SEITE 150

INDIGENER EINTOPF

LOCRO GAB ES IN DER ANDEN-REGION SCHON BEVOR DIE SPANISCHEN EROBERER SÜDAMERIKA ERREICHEN. IN ARGENTINIEN IST DER EINTOPF HEUTE NATIONALGERICHT



Der Name „Locro“ leitet sich aus dem Quechua-Wort „ruqru“ ab. Die Basis: Rindfleisch und Mais, dazu oft Bohnen, manchmal auch eine scharfe rote Sauce





LOCRO ARGENTINO (HERZHAFTER EINTOPF)

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

150 g getrockneter weißer Mais (z. B. online zu bestellen über latinando.de), 250 g getrocknete weiße Bohnenkerne, 1,2 kg Beinscheiben vom Kalb, Salz, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 kg Butternut-Kürbis, 1 Maiskolben, 3 Tomaten, 200 g Bacon am Stück, 400 g Chorizo, 1 El Pflanzenöl, 4 Lorbeerblätter, 1 Bund Koriander, 1 rote Peperoni, Pfeffer (frisch gemahlen), etwas Worcestershiresauce, Saft von 1 Limette

- 1** Mais und Bohnen getrennt mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
- 2** Am Zubereitungstag Kalbfleisch kalt waschen, in einen großen Topf geben, knapp 4 l Wasser angießen, leicht salzen und aufkochen. Ca. 1 Stunde köcheln.
- 3** In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch würfeln. Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Maiskolben in breite Rädchen schneiden. Tomaten waschen, putzen und vierteln. Bacon in breite Streifen schneiden. Chorizo in breite Scheiben schneiden.
- 4** Mais und Bohnen abtropfen lassen. In einem Topf das Öl erhitzen. Bacon und Chorizoscheiben darin anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Fett anbraten. Mit 3 l Kochfond vom Fleisch auffüllen. Tomaten, Lorbeer, Bohnen und Mais zugeben. Ca. 1 Stunde köcheln.
- 5** Gegartes Kalbfleisch eventuell vom Knochen lösen und in grobe Stücke teilen. Korianderblätter grob zerzupfen. Peperoni putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 6** Kürbis, Maisrädchen, Bacon und Chorizo zum Eintopf geben und alles mindestens weitere 20 Minuten köcheln, bis Bohnenkerne und Mais gar sind.
- 7** Kalbfleisch in den Eintopf geben, erhitzen. Alles mit Salz, Pfeffer, Worcestershiresauce und Limettensaft abschmecken. Den Eintopf mit Koriander und Peperoni bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN
PLUS EINWEICH- UND GARZEIT CA. 9:20 STUNDEN**

DICKER MANTEL

DER CUT NAMENS PICANHA HEISST HIERZULANDE
TAFELSPITZ. DER UNTERSCHIED: BEI DER SÜDAMERIKANISCHEN
VARIANTE BLEIBT DER FETTDECKEL DRAUF



Fleisch isst man in Argentinien am liebsten als „Churrasco“, also über Feuer oder Kohle gegrillt. Dabei bewirkt der dicke Fettdeckel, dass der Tafelspitz schön saftig bleibt

PICANHA NACH GAUCHO-ART

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1,2 kg Picanha vom argentinischen Rind (Tafelspitz mit Fettdeckel, etwa 5 cm dick, gereift und gut abgehangen; z. B. über [fleischrebellen.de](#)), Meersalz, 1 Bund Thymian, etwas Öl für den Grillrost

AUSSERDEM Sous-vide-Garbeutel, Vakuumierer, Sous-vide-Garer, Fleischthermometer

- 1 Fleisch küchenfertig vorbereiten, eventuell noch aufliegende Sehnen entfernen. Fettdeckel mit einem scharfen Messer mehrfach schräg einschneiden. Üppig mit Meersalz würzen. Fleisch und Thymian in einen Sous-vide-Garbeutel geben und vakuumbieren.
- 2 Sous-vide-Garer auf 55 Grad vorheizen. Vakuumiertes Fleisch einlegen und ca. 5 Stunden garen. Tafelspitz aus dem Garer heben, etwas abkühlen lassen.
- 3 Grill auf mittlere bis starke Hitze (200 – 250 Grad) vorheizen. Tafelspitz aus dem Beutel nehmen, vorsichtig trocken tupfen. Grillrost mit Öl bepinseln, das Fleisch darauf von allen Seiten grillen, bis die Kerntemperatur ca. 58 Grad beträgt. Falls durch abtropfen des Fett Flammen entstehen, Picanha im indirekten Bereich fertig garen.
- 4 Picanha an einem warmen Ort zugedeckt kurz ruhen lassen. Fleisch quer zur Faser aufschneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN
PLUS GARZEIT CA. 5 STUNDEN

CHIMICHURRI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 2 Bund glatte Petersilie, 2 Stiele Oregano, 3 Stiele Thymian, 1 rote Chilischote, $\frac{1}{2}$ rote Spitzpaprika, 4 El Olivenöl, ca. $\frac{1}{2}$ TL Salz, Saft von $\frac{1}{2}$ Limette, Pfeffer (frisch gemahlen)

1 Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Petersilien- und Oreganoblätter abzupfen und fein schneiden. Thymianblätter abzupfen. Chili putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und sehr fein würfeln.

2 Schalotte, Knoblauch, Petersilie, Oregano und Thymian in einen großen Mörser geben und fein zerstoßen. Dabei zunächst das Öl, dann nach und nach Salz untermörsern und alles zu einer cremigen Paste vermengen.

3 Chili und Paprikawürfel untermischen. Die Mischung mit Limettensaft, Pfeffer und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Chimichurri mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN
PLUS WARTEZEIT CA. 1 STUNDE





WAHRE LEGENDE

FLAN GIBT ES IN PORTUGAL, SPANIEN UND GANZ SÜDAMERIKA.
ABER DIE FEINE DULCE-DE-LECHE-SAUCE? DIE HABEN
DIE ARGENTINIER ERFUNDEN. SAGEN DIE ARGENTINIER

FLAN CASERO ARGENTINO

ZUTATEN FÜR 6 – 8 PORTIONEN

400 g plus 4 El Zucker, 200 ml Schlagsahne, 750 ml Milch, 50 g Butter, 1 Tl Salz, 6 Eier (Kl. M), Mark von 1 Vanilleschote, nach Belieben Cocktaikirschen zum Garnieren (aus dem Glas, abgetropft)

1 50 g Zucker in einem Topf gleichmäßig verteilen und hell karamellisieren. Weitere 50 g Zucker über den Karamell streuen, goldbraun karamellisieren. Den Karamell gleichmäßig in eine auslaufsichere Kastenform (ca. 25 x 12 cm) gießen. Auskühlen lassen.

2 Für die Dulce Leche 300 g Zucker in einem Topf hell karamellisieren. Sahne angießen, unter Rühren aufkochen und den Karamell lösen. 250 ml Milch, Butter und Salz einröhren und alles ca. 10 Minuten offen köcheln. Mischung in eine Schüssel füllen, unter gelegentlichem Rühren auskühlen lassen.

3 Eier, 4 El Zucker und Vanillemark gründlich verrühren. Rest Milch (500 ml) gut unterrühren. In die Kastenform gießen, Form mit Alufolie sorgfältig verschließen. In eine tiefe Auflaufform stellen und auf den Gitterrost des Backofens setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Form möglichst hoch in Wasser steht. Auf der mittleren Schiene in den auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) vorheizten Backofen schieben. Ca. 50 Minuten garen.

4 Form aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Flan im Kühlschrank einige Stunden gut durchkühlen lassen.

5 Zum Servieren den Flan mit einem Messer vom Formrand lösen. Vorsichtig auf eine Platte stürzen. Mit Cocktaikirschen garnieren. Dulce Leche dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA 1:30 STUNDEN
PLUS KÜHLZEIT CA. 6 STUNDEN

Cocktailkirschen sind die Rockstars unter den Früchten. Deshalb empfehlen wir Ihnen zum Flan Casero Argentino nicht nur die süßen Kirschen, sondern auch deren Wikipedia-Artikel



EMPANADAS MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG

ZUTATEN FÜR 4 – 6 PORTIONEN

4 Eier (Kl. M), Salz, 350 g plus 1 El Weizenmehl, 80 g Butter (Zimmer temperatur), 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, $\frac{1}{2}$ Bund Koriander, 1 kleine rote Spitzpaprika, 2 El Schlagsahne, 1 El Pflanzenöl, 250 g Hackfleisch, 2 El Rosinen, 1 Tl edelsüßes Paprikapulver, Pfeffer (frisch gemahlen), 10 grüne Oliven ohne Stein

1 120 ml warmes Wasser, 1 Ei und 1 Tl Salz verquirilen. 350 g Mehl, Butter in Stückchen und Eimix in eine Schüssel geben, rasch zu einem glatten Teig kneten. Teig 1 Stunde kalt stellen.

2 Inzwischen 2 Eier ca. 8 Minuten hart kochen. Abgießen, kalt abschrecken. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Koriander grob hacken. Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Restliches Ei (1 Stück) trennen. Eigelb und Sahne verrühren. Eiweiß separat leicht verquirilen.

3 In einer Pfanne das Öl erhitzen. Hackfleisch darin ca. 5 Minuten krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch, Rosinen, Paprikapulver und Paprikawürfel zugeben und mit anbraten. Koriander und 1 El Mehl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmischung ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

4 Oliven halbieren. Gekochte Eier schälen, achteln. Teig portionsweise auf wenig Mehl ca. 2 mm dünn ausrollen. Kreise (ca. 12 cm Ø) ausstechen, leicht mit Eiweiß bepinseln.

5 Füllung, Eier und Oliven jeweils in die Mitte geben. Teigkreise überklappen, sacht flach drücken, sodass die Füllung gleichmäßig verteilt ist. Ränder mit einer Gabel zusammendrücken oder mit Händen kordelartig verdrehen.

6 Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Mit der Ei-Sahne-Mischung bepinseln. Empanadas im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:15 STUNDEN

PLUS BACKZEIT CA. 15 MINUTEN

Argentinische Empanadas sind wahre Wundertüten. Jede Region ist stolz auf ihre Variante. Es gibt sie mit Ei und Oliven, mit Hühnerfleisch, mit mehr Zwiebeln oder weniger. Aber Sie selbst wissen ja, was Sie rein tun



KLASSENBESTE

GROSSE SPEISEN HABEN EIGENE FESTTAGE,
HIER: DIE FIESTA NACIONAL DE LA EMPANADA
IN DER STADT FAMAILLÁ.
DORT WERDEN JEDES JAHR DIE BESTEN
BÄCKER AUSGEZEICHNET

HOCHKULTUR

DIE SÜSSKARTOFFEL IST EINE URALTE KULTURPFLANZE LATEINAMERIKAS. FÜR DIE DEUTSCHEN HAT SIE ERSTMALS ALEXANDER VON HUMBOLDT BESCHRIEBEN



Was die Süßkartoffel mit der Kartoffel gemeinsam hat? Nicht viel. Außer, dass beide von der NASA zu jenen Pflanzen gezählt werden, die bei weiten Weltraummissionen, etwa zum Mars, fernab der Erde angebaut werden könnten

SÜSSKARTOFFELN MIT MAIS-SALSA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 Süßkartoffeln (ca. 900 g), Salz, 1 rote Zwiebel,
2 El flüssiger Honig, 4 El Weißweinessig,
1 Tl Senf, 4 El Olivenöl, 4 Spritzer Tabasco,
1 Tl Worcestershiresauce, Pfeffer (frisch gemahlen),
1 Bund Koriander, 2 Stiele Minze,
150 g Gemüsemais (aus der Dose, abgetropft),
2 El Rosinen

1 Süßkartoffeln waschen, mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Leicht salzen und 20 – 25 Minuten garen.
2 In der Zwischenzeit die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Honig, Essig, Senf, Olivenöl, Tabasco und Worcestershiresauce kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander- und Minzblätter grob zerzupfen.

3 Süßkartoffeln abgießen, schälen und in breite Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mais, Zwiebel und Rosinen mit dem Dressing vermengen und die Süßkartoffeln damit beträufeln. Kräuter überstreuen und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

€URO - DAS MAGAZIN FÜR WIRTSCHAFT UND GELD

Im Probeabo

Ausgabe 3/2023 www.boerse-online.de

euro
DAS MAGAZIN FÜR WIRTSCHAFT UND GELD

Nur hier: Der große Dividenden-Kalender 2023
Alle Termine: Wer zahlt mehr, wer weniger. Maximale Rendite!

STRATEGIE STATT SPIEL

DAS DIVIDENDEN ANLAGE-SYSTEM

IHR ZWEITES GEHALT MIT DIVIDENDEN
70% in 5 Jahren, 115% in 10 Jahren

3 digitale Ausgaben für 15,99 € statt ~~23,97 €~~

Monatlich in €uro:

- Wirtschaftspolitische Entwicklungen
- Erfolgreiche Unternehmensstrategien
- Ausgewogene Anlageideen
- Clevere Tipps zu Steuer- und Versicherungsfragen



Jetzt bestellen:

Telefon: 092 21 90 51 - 110*, E-Mail: info@boersenmedien.de
boersenmedien.de/euro-testen

*übliche Gebühren des jeweiligen Netzbetreibers

Cowboy
BBQ

WILDER WESTEN

So schnell wie Lucky Luke seinen Colt ziehen wir unsere Pfannen aus Eisen beim urigen Cowboy Barbecue am offenen Feuer heraus



Grill-Begriff: Cowboy BBQ → Es klappert der Cowboy an der glimmenden Glut – und zwar mit seinen eisernen Pfannen und Töpfen. Nur konsequent, dass man das unkomplizierte Grillen mit rustikalem Kochgeschirr am Lagerfeuer dann auch nach ihm benannte

INKLUSIVE

FOTO ANDREAS REIMANN FOOD ROBERT GAMBILL



Sollten Sie heiß auf ein Cowboy Barbecue sein, suchen Sie sich unbedingt ein Plätzchen, an dem es auch erlaubt ist, ein Lagerfeuer zu entzünden. Sonst wird's brenzlig!

Noch konsequenter wäre es gewesen, diese abenteuerliche Art der Zubereitung „Bud Spencer Barbecue“ zu nennen. Wer hat sie nicht in Erinnerung, diese Bilder vom bärigen Hünen, der Bohnen mit Speck in der verbeulten Eisenpfanne über einem Lagerfeuer schwenkt, bevor er wieder ein paar bemitleidenswerte Ganoven verprügelt. Wie ein Westernheld fühlt man sich dann auch, wenn man über der glühenden Glut ein Steak brät oder ein Stew zum Köcheln bringt – auch wenn man anstatt eines Revolvers einen Bratenwender in der Hand hält. Kein Cowboy Barbecue ohne einen gehörigen Schuss Wild-West-Feeling!

FEUER FREI! ABER WIE? ABER WO?

Um seinen inneren Cowboy zu befreien, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Bei allen braucht es allerdings zwingend eine Feuerstelle. Das kann eine Feuerschale oder ein Feuerkorb sein und natürlich lässt sich auch jeder Holzkohlegrill dieser Welt verwenden. Besonders stilecht wird ein Cowboy Barbecue aber selbstredend, wenn man ein prasselndes Lagerfeuer entzündet. Nur wo? Auf der nächsten Wiese, im Wald, am See und selbst im heimischen Garten sind offene Feuer zumeist verboten, zumal in heißen Sommern. Zu groß ist die Brandgefahr durch Funkenflug! Beim zuständigen Ordnungsamt lassen sich gelegentlich Ausnahmegenehmigungen einholen. Generell aber gilt: Besser ausgewiesene öffentliche Feuerstellen bzw. Grillplätze aufzusuchen. Außerdem nicht vergessen: Für ein Lagerfeuer ausschließlich zu naturbelassenem, unbehandeltem und möglichst trockenem Holz greifen, das keinen beißenden Qualm verursacht und vor allem keine giftigen Dämpfe durch Lack oder Leim abgibt. Also bitte auf keinen Fall Omas alte Eichenfurnier-Schrankwand verfeuern!

DA IST JA DAS STEAK IN DER PFANNE GEGLÜCKT

Einsetzen sollten Sie hingegen unbedingt Omas Pfanne aus unbeschichtetem Eisen. Sind sämtliche lodernden Flammen erloschen, wird die Pfanne einfach auf die glühenden Holzkohlen gestellt. Das Eisen verteilt die ungleichmäßige Hitze des unebenen Kohlenbetts anschließend gleichmäßig auf Fleisch, Fisch oder Gemüse. Es leitet die Wärme perfekt und speichert sie lange. Auch wenn die Kohlen langsam erloschen, brutzelt es in der Pfanne immer noch weiter. Trotz der hohen Temperaturen von bis zu 800 Grad wird das robuste Grillutensil in der Glut keinen Schaden nehmen, sondern allenfalls rußig werden. Lediglich beachten: Ist die Eisenpfanne der extremen Hitze allzu lange ohne Unterbrechung

ausgesetzt, könnte ihre Patina eventuell wegbrennen. Der Pfanne also zwischendurch mal eine Pause weit weg von der Glut gönnen. Aber selbst wenn die Patina nach dem Grillen verschwunden sein sollte: Die Pfanne ist im Handumdrehen neu eingekocht. Eine Eisenpfanne ist genauso unverwüstlich wie Clint Eastwood.

THE TOPF THAT BUILT AMERICA

An den Planwagen amerikanischer Siedler hing nicht selten ein massiver, dickwandiger Eisentopf, ein Dutch Oven. Auch er wird schlicht inmitten der glühenden Holzkohle platziert. Auf seinen Deckel lassen sich zusätzlich heiße Kohlen verteilen. So eignet sich das schwere Behältnis hervorragend, um Fleisch über längere Zeit zu schmoren. Aber in ihm lässt sich selbstverständlich auch bestens braten, brutzeln und sogar backen. Beim Dutch Oven kommt die raue, grobporige Oberfläche des Gusseisens besonders gut zum Tragen, da sie bei jedem Kochvorgang Aromen aufnimmt und beim nächsten Mal wieder abgibt. Diese besondere Patina verleiht sämtlichen Speisen eine einmalige zusätzliche Geschmacksdimension.

So vielfältig wie die Einsatzmöglichkeiten, sind auch die Erscheinungsformen des Dutch Oven. Es gibt ihn in unterschiedlichsten Farben, Formen und Größen, mit oder ohne stabilisierende Standfüße, sogar zum Übereinanderstapeln, sodass man gleichzeitig mehrere Gerichte am Feuer zubereiten kann. Die nicht weniger massiven Deckel lassen sich zudem als Pfanne oder Servierplatte verwenden. The Topf that built America!

ALL YOU CAN GRILL

Neben Pfannen und Töpfen findet man in gut sortierten Grillgeschäften noch weiteres Kochgeschirr aus Eisen, das die Cowboys des Wilden Westens vielleicht nicht unbedingt dabei hatten, aber sicher gerne dabei gehabt hätten. So ist ein Stapelrost ideal, um direkt auf der Glut zu grillen. Seine gemusterte Oberfläche sorgt auch gleich für ein appetitanregendes Branding auf sämtlichen Steaks. Mit seiner Hilfe lassen sich große Fleischstücke räuchern, er dient als hitzebeständiger Untersatz, Kochstelle oder auch Standfläche für den Wasserkessel.

Auch passgenaue Formen für Burger, Waffeln oder Sandwiches aus Eisen lassen sich in die glühenden Kohlen legen. Sie haben durchweg Holzgriffe an langen Stäben, damit sich auch ja niemand die Finger verbrennt. Und selbst eiserne Kastenformen, um Brot und Kuchen zu backen oder Aufläufe zuzubereiten, werden für moderne Großstadt-Cowboys heute angeboten. Doch egal, mit welchem Behältnis Sie letztlich am Lagerfeuer auch klappern, bei Eisen gilt die alte Wild-West-Weisheit: Jedes Barbecue ein Treffer!



1



2

Cowboy BBQ / Lammhaxen / Süßkartoffeln aus der Glut

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

FÜR DIE LAMMHAXEN

etwas hoch erhitzbares Pflanzenöl zum Braten,
6 fleischige, grillfertig vorbereitete Lammhaxen,
Salz, 4 Stangen Staudensellerie,
4 Kleine Möhren, 2 Zwiebeln,
1 El Tomatenmark, 50 ml Ahornsirup,
150 ml Bourbon Whiskey,
 $1\frac{1}{2}$ l Lammfond (selbst gekocht oder aus dem Glas),
3 Zimtstangen, 2 Lorbeerblätter,
5 Pimentkörner, 3 Gewürznelken,
1 TL Muskat (frisch gerieben),
Pfeffer (frisch gemahlen)

FÜR DIE BEILAGE (SÜßKARTOFFELN AUS DER GLUT)

6 mittelgroße Süßkartoffeln,
etwas Olivenöl, Meersalz

AUSSERDEM

große grillgeeignete Pfannen mit hohem Rand (ggf. mit Deckel)

1 & 2 – Feuerstelle einrichten und mit den Haxen starten, weil sie die längste Garzeit haben. Dafür große, sehr tiefe grillgeeignete Pfanne kippsicher auf der Feuerstelle erhitzen. Öl in die Pfanne geben. Haxen mit Salz einreiben und im heißen Öl portionsweise rundum goldbraun anbraten. Pfanne gegebenenfalls zwischen-durch von der Feuerstelle nehmen, falls die Hitze zu stark wird.

5 – Während des Schmorens darauf achten, dass die Flüssigkeit nicht zu stark kocht. Restlichen Fond und ggf. noch etwas Wasser nach und nach angießen, falls zu viel Fond verdampft ist.





3



4

3 – Inzwischen Gemüse und Zwiebeln putzen, klein schneiden. Haxen kurz aus der Pfanne nehmen. Öl abgießen und 2 El Öl in der Pfanne erhitzen. Gemüse darin anrösten. Tomatenmark und Ahornsirup einrühren und kurz mitrösten. Mit Whiskey ablöschen, etwa 1 l Fond angießen. Gewürze, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.

6 – Sobald sich das Fleisch leicht von den Knochen lösen lässt, sind die Haxen fertig geschmort. Haxen aus dem Fond heben, neben dem Feuer warm halten. Schmorfond passieren, in einer Pfanne offen über der Glut kräftig einkochen. Haxen wieder einlegen.

4 – Haxen in den Schmorsud einlegen. Mit einer weiteren grillgeeigneten Pfanne oder feuerfestem Deckel verschließen. Für eine gleichmäßige Hitzeeinwirkung evtl. einige glühende Kohlenstücke darauf verteilen. Haxen 2:30 – 3 Stunden schmoren.

7 – Für die Beilage die Süßkartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten. Kartoffeln etwa 30 Minuten vor Garzeitende der Haxen in die Glut legen. Unter gelegentlichem Wenden garen. Zum Servieren die verbrannte Schale der Kartoffeln grob abkratzen. Kartoffellinneres mit Olivenöl und Salz mischen, auslöpfeln.



6



7



Cowboy Steak / Pilzpfanne / Salat

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

FÜR DAS STEAK

etwas hoch erhitzbare Pflanzenöl zum Braten,
1½ kg Cowboy Steak (Rib Eye Bone-in oder Tomahawk Steak),
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

FÜR DIE BEILAGE (PILZ-ZWIEBEL-PFANNE)

250 g Perlzwiebeln, 500 g gemischte Pilze (z. B. Shiitake, Kräuterseitlinge, braune oder weiße Buchenpilze), etwas Öl, 250 ml Bratenfond (z. B. aus dem Glas), Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 5 Stiele glatte Petersilie

FÜR DEN SALAT

100 g weicher Blauschimmelkäse, 75 ml Milch, 50 g saure Sahne, 50 g Mayonnaise, 2 El heller Essig, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 200 g Kräuter-Salat-Mix (z. B. Löwenzahn, wilder Rucola, Sauerampfer, Mini-Rote-Bete-Blätter, Brunnenkresse etc.)

AUSSERDEM

grillgeeignete Pfannen (ggf. mit Deckel), Fleischthermometer

1 & 2 – Steaks temperieren. Glut mit einer Schaufel eventuell plattieren. Grillgeeignete Pfanne kippsicher in der Glut hoch erhitzen. Öl zugeben. Steaks mit Salz würzen.

5 – Für die Pilz-Zwiebel-Beilage Zwiebeln abziehen. Pilze putzen, ggf. säubern und in Stücke schneiden. Weitere grillgeeignete Pfanne in der Glut erhitzen. 3 El Öl zugeben, kurz heiß werden lassen. Pilze darin kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen. Pfanne auswischen, erneut 2 El Öl darin erhitzen.





3



4

3 – Das Steak ins heiße Öl einlegen und 3 – 4 Minuten braten. Sobald sich das Fleisch leicht vom Pfannenboden lösen lässt, Steak wenden und weitere 3 – 4 Minuten braten.

6 – Zwiebeln im heißen Öl unter Wenden goldbraun anbraten. Mit Fond ablöschen und weich schmoren. Pilze wieder zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und noch kurz heiß werden lassen. Petersilie hacken, überstreuen. Für das Dressing Käse, Milch, saure Sahne, Mayonnaise und Essig verquirlen. Mit gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 – Dann das Stück auch auf der Fettseite 3 – 4 Minuten rösten. Pfanne an den Rand der Feuerstelle ziehen, mithilfe von Holzscheiben etwas über der Glut positionieren. Steak unter öfterem Wenden indirekt bis zu einer Kerntemperatur von 57 – 63 Grad (medium; am besten mit Fleischthermometer kontrollieren) garen.

7 – Das Steak vor dem Anschneiden etwa 15 Minuten an einem warmen Ort (z. B. auf flachem Holzscheit in der zugedeckten Pfanne) ruhen lassen. Salat verlesen, mit dem Dressing mischen. Fleisch quer zur Faser aufschneiden, zu Pilzpfanne und Salat anrichten.



6



7



Geschmorte

Wild-West-Haxen

vom Lamm mit einer
Glaze aus Bourbon und
Ahornsirup. John Wayne
würde ganz bestimmt
zum Essen kommen!

— Rezept Seite 136



Cowboy Steak, entweder ein Rib Eye Bone-in oder ein Delmonico-Steak, dazu geschmorte Perlzwiebeln und gemischte Pilze. Für diesen Genuss würden wir meilenweit reiten!

— Rezept Seite 138

Heldenhafte Pfannen für Westernhelden

Laden Sie BEEF! und de Buyer zum nächsten Cowboy Barbecue ein!

Ohne Bedenken können Sie de Buyers robuste Pfannen der „Mineral B Pro BEEF! Edition“ auch auf glühenden Kohlen einsetzen. Das von BEEF! empfohlene hochwertige Kochgeschirr aus Carbonstahl hält jedem Lagerfeuer Stand. Die runden Eisenpfannen haben Durchmesser von 20, 24, 28 und 32 Zentimetern und bieten ausreichend Platz für die größten Cowboy Steaks. Die exzellenten Pfannen – „made in France“ – werden in de Buyers Heimat Frankreich von den besten Spitzenköchen genutzt. Sie sind so langlebig, dass sie über Generationen weitergegeben werden. Ein ganz besonderes Plus: Der ergonomisch geformte Edelstahlgussstiel ist fest vernietet, bleibt im Glutbett aber wegen seines integrierten Hitzestopps kalt. Er macht die Pfannen endgültig unverwüstlich. Und bei Preisen von rund 65, 70, 80 und 110 Euro bleibt noch ausreichend Geld für jede Menge Feuerholz!

Pfannen für Westernhelden warten unter debuyer.com/beef oder im Fachhandel

Das unverwüstliche Kochgeschirr aus Frankreich: Mit den von BEEF! wärmstens empfohlenen Eisenpfannen von de Buyer gelingt garantiert jedes Cowboy BBQ



Neugierig auf morgen?



Jeden
Monat
neu!

Tipp:

**SCHNELLER SCHLAU -
ein Podcast von P.M.**

Jetzt bei RTL+ Musik und überall wo es Podcasts gibt.



„ChatGPT, erstell mir ein Dinner im Stil von BEEF!“

FOTO MARKUS ALTMANN TEXT FERDINAND DYCK

Alle reden über ChatGPT, unser Autor Ferdinand Dyck kochte kurzerhand mithilfe der künstlichen Intelligenz. Hat ein Chatbot womöglich das Zeug, die Art, wie wir alle in Zukunft essen, trinken und genießen werden, zu verändern?



Menschliche Intelligenz trifft künstliche Intelligenz

Autor Ferdinand Dyck (oben) ließ sich bei der Zubereitung eines Dinners von dem Chatbot ChatGPT beraten. Der „Generative Pre-trained Transformer“ des Unternehmens OpenAI basiert auf einem Maschinenlernmodell, das menschliche Eingaben versteht und beantwortet. Die Antworten setzen sich aus Unmengen zuvor gesammelter Daten zusammen. Sie können deshalb immer nur so gut ausfallen wie eben diese Basisdaten

B

esser, ich frag noch mal nach: „Du empfiehlst mir also, einen Kuchen aus Schokolade und Rindfleisch zu backen?“, hacke ich in die Tastatur meines Computers. Meine neue kulinarische Chefberaterin antwortet nach Sekunden: „Diese Art von Rezept gilt als herhaftes Gericht und ist nicht so häufig wie süße Schokoladenkuchen. Es ist eine einzigartige und etwas unkonventionelle Art, Rindfleisch in einem Dessert zu verwenden, aber es kann ein interessantes, überraschendes Gericht für die Gäste sein.“ Dieser kurze Austausch bringt das Grundmuster unserer Unterhaltungen schon ganz gut auf den Punkt.

Lektion eins: Meine Beraterin ist beharrlich, sie ändert ihren Standpunkt wirklich äußerst ungern. Lektion zwei: Sie sichert sich ab. Auf Nachfrage erzeugt sie das, was man vor Gericht „berechtigte Zweifel“ nennen würde.

Am Ende liegt es natürlich an mir, ob ich meinen Gästen diesen „unkonventionellen“ Kuchen mit Rinderhack vorsetzen möchte. Verantwortung am Desaster, das sicher kommen wird, will sie keine tragen. Wie auch? Es gibt sie ja gar nicht. Sie ist ein Konstrukt, das vor allem in meinem Kopf besteht. Wer mir diesen absurdem Kuchen tatsächlich empfohlen hat: ein auf statistischer Sprachauswertung basierender KI-Chatbot.

»



1



2



3

Die meisten dürften mittlerweile von ChatGPT gehört haben. Seit Monaten beherrscht die Anwendung aus Kalifornien die Schlagzeilen. Ende November 2022 ging sie online, als browserbasiertes Frage-Antwort-Interface: Man tippt ein paar Sätze ins Fenster, blitzschnell bekommt man alles Mögliche zurück. Eine Anleitung zum Schrankbauen, ein Gedicht, eine Seite Code - oder eben ein Rezept.

Für so ziemlich alle Gesellschaftsbereiche sind Chancen und Risiken der nicht neuen, aber erstmals massenhaft zugänglichen Technologie mittlerweile durchgespielt: In Schule und Uni könnte das Programm künftig den Unterricht erleichtern, indem es etwa Grammatik und Stil von Essays und Hausarbeiten korrigiert. Nur: Wie soll man genau solche Texte bewerten, wenn man sich nicht mehr sicher sein kann, dass sie tatsächlich von Schülern oder Studenten, nicht von der KI verfasst wurden? Was bedeutet die Entwicklung für die Kunst? Wenn man sich bloß noch eine grobe Motividee ausdenken muss - „Schiff auf Meer in Abendsonne“ - und anschließend die täuschend echte Imitation eines Rembrandts, Warhols oder Picassos herunterladen kann, worin liegt der Wert dieses Bildes?

Ich will mich um eine Frage kümmern, die bislang fast nicht verhandelt wurde: Wie werden ChatGPT und ähnliche Anwendungen das Essen verändern und sich darauf auswirken, wie wir kochen, einkaufen, darauf, was wir als kulinarisch reizvoll erachten? Ich lade ein paar Freunde zum Abendessen ein, starte den Rechner und tippe einen Auftrag in die Maske: „Kannst du mir dabei helfen, ein großartiges Dinner im Stil des deutschen Food-Magazins BEEF! zu kochen?“ Und siehe da: Sie kann. Ist sogar tatsächlich gut vertraut mit dem, was BEEF! ist und wofür es steht.

„BEEF! ist eine Zeitschrift, die sich auf fleischbasierte Rezepte und Kochtechniken konzentriert“, erklärt ChatGPT mir auf Nachfrage. „Der Schwerpunkt liegt auf Rindfleisch. Es wird in Deutschland veröffentlicht und deckt eine breite Palette von Themen im Zusammenhang mit Fleisch ab, einschließlich Grillen, Smoken und Braten im Ofen, dazu gibt es Porträts handwerklicher Produzenten, Reportagen aus der globalen Küche und andere Lebensmittelthemen.“

Ich schreibe seit zehn Jahren für BEEF!. Und hätte es nur in den Untertönen besser ausdrücken können. Dazu muss man wissen: Alles, was ChatGPT „weiß“, basiert auf einem riesigen Daten-Feldzug. Mehrere Jahre lang werteten Programme des kalifornischen Unternehmens OpenAI das Internet aus. Milliardenfach sogen sie Artikel, Blog- und Social-Media-Posts, Wikipedia-Einträge und ganze Webseiten in sich auf - bis 2021. Dann endete der Feldzug, alle Informationen stammen von vorher, deshalb kann ChatGPT mir zum Beispiel nicht verraten, wo ich in der Nähe meines Wohnorts gerade eine bestimmte Zutat kaufen kann. Das ist verkraftbar. Zunächst geht es mir um Rezeptideen für mein Dinner. Und die liefert sie problemlos. Ihre ersten Vorschläge:



KI, übernehmen Sie!

Mehrere Wochen tauschte sich Ferdinand mit ChatGPT aus. Auf Nachfrage wurden die anfänglichen Rezeptvorschläge verbessert oder gleich ersetzt. Die KI lieferte zu allen Gerichten minutiöse Anleitungen und genaue Einkaufslisten (1). Eine große Hilfe! Manche Zahlenangaben machten unseren Autor allerdings stutzig (2). Im Sinne des Experiments hielt er sie trotzdem ein. Und auch die eher ungewöhnlichen Rezepte wurden ausprobiert – etwa das Pilz-Carpaccio mit Kimchi-Vinaigrette und Sardellen-Kapern-Creme (3).

VORSPEISE 1 Gegrillte Rindfleischspieße mit einer Knoblauch-Kräuter-Marinade

VORSPEISE 2 Thunfisch-Carpaccio mit Kimchi-Vinaigrette

HAUPTGERICHT Bei Niedrigtemperatur gegarte Short Ribs, „schmelzend zart und voller Geschmack“, dazu cremiges Kartoffelpüree oder Polenta und gedämpftes Gemüse

DESSERT Ein reichhaltiger, dekadenter Schokoladen-Rindfleisch-Kuchen, serviert mit einem Schuss Schlagsahne oder einer Kugel Vanilleeis

Gar nicht schlecht. Nur ein bisschen simpel. Ich will ja gerade herausfinden, ob ich nach Anleitung der KI auch ambitionierte Gerichte hinbekomme, Pulled Pork vom Wildschwein zum Beispiel. Ich gehe in die Nachverhandlungen – und erkenne zum ersten Mal das Potenzial des Chatbots: als perfektes Brainstorm-Tool.

Die KI ist flexibel und reagiert auf meine Wünsche und Nachfragen. „Fällt dir eine nachhaltigere Alternative zum Thunfisch-Carpaccio ein?“, frage ich. „Geht auch Bachsaibling?“ Der sei „eine großartige Wahl“, so die Antwort. Bachsaibling besitzt ein feines, mildes Aroma, komme auf eine schön feste Textur und sei sehr gut geeignet für Carpaccio. Ich solle nur unbedingt sehr frischen Fisch besorgen, was außerhalb der Saison nicht einfach sei. Und als ich am Ende tatsächlich keinen Bachsaibling in Sashimi-Qualität bekomme, hat sie gleich einen neuen Vorschlag: „Wie wäre es mit Pilz-Carpaccio?“ Am Ende wird es eines der Highlights des Dinners: hauchdünn gehobelte Scheiben von Champignons und Shiitake, eingepinselt zur einen Hälfte mit einer Vinaigrette aus Kimchi, koreanischer Gochujang-Paste, Schalotten, Sojasauce und Reisessig, zur anderen beträufelt mit cremigem Dressing aus Mayonnaise, Sahne, Pilzen, Kapern und Sardellen. Ohne die KI wäre ich nicht drauf gekommen. Ich hatte noch nie von Pilz-Carpaccio gehört.

Es ist dieser Punkt, der den Verantwortlichen eines anderen Unternehmens mit Sitz in Kalifornien – eines der größten Unternehmen der Welt – gerade die eine oder andere schlaflose Nacht bereiten dürfte. Im Hauptquartier von Google, so berichtet es unter anderem die „New York Times“, bangt man bereits um das Geschäftsmodell der erfolgreichsten Internet-Suchmaschine aller Zeiten.

Warum, zeigt der direkte Vergleich. Ich tippe in die Google-Leiste: „Alternative zu Thunfisch-Carpaccio.“ Ergebnis: Die ersten zehn Treffer verlinken auf Rezepte für Thunfisch-Carpaccio – bieten mir also das genaue Gegenteil dessen an, was ich suche. Ab Treffer 15 wird es komplett absurd. Einen 30 Jahre alten Artikel über Thunfisch empfiehlt Google mir, gefolgt von der Speisekarte eines Restaurants in Hamburg, das Lachs-Carpaccio und Thunfischtatar anbietet. Das alles bringt mir: nichts. Bei ChatGPT reicht ein Befehl: „Bitte schreib mir ein Rezept für die cremige Sauce mit Kapern und Sardellen, die du vorgeschlagen hast“. Zwei Sekunden später spuckt die künstliche Intelligenz dies hier aus:

»

ZUTATEN

100 g Champignons, in Scheiben geschnitten

60 g saure Sahne

60 g Mayonnaise

2 Esslöffel Schlagsahne

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Dijon-Senf

2 Esslöffel gehackter frischer Estragon

2 Sardellenfilets, gehackt

1 Esslöffel Kapern, gehackt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Pilze 5 – 7 Minuten braten, bis sie ihre Feuchtigkeit abgeben und gebräunt sind.

2. Geben Sie die Pilze, saure Sahne, Mayonnaise, Sahne, Knoblauch, Zitronensaft, Dijon-Senf, Estragon, Sardellen, Kapern, Salz und Pfeffer in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Mixen sie alles, bis es glatt ist.

3. Abschmecken und nach Bedarf würzen.

4. Servieren Sie das Dressing über dem Pilz-Carpaccio oder einem anderen Gericht Ihrer Wahl.

Insgesamt tüfteln die KI und ich mehrere Wochen am Dinner. Ich habe ein Benutzerprofil angelegt, deshalb muss ich nicht jedes Mal von vorne anfangen, die KI merkt sich jeden Satz. Wenn ich frage: „Kann ich die Kimchi-Vinaigrette auch zum Pilz-Carpaccio servieren?“, weiß sie sofort, dass sie mir diese Vinaigrette vor Wochen zum Thunfisch vorgeschlagen hatte.

Am Ende steht das Menü: Als Vorspeisen Mini-Brioches mit Pulled Pork und Coleslaw, gefolgt vom Pilz-Carpaccio. Als Hauptgang Entrecôte-Steaks - mich interessiert, ob ich sie nach KI-Anleitung perfekt medium rare hinbekomme -, dazu soll es „Kartoffel-Galette“ und „eingelegetes grünes Gemüse“ geben, beides Ideen der KI. Zum Nachtisch will ich den Rindfleischkuchen servieren, den sie mir so selbstsicher vorgeschlagen hatte. Aus der Nummer kommt sie nicht mehr raus.

Und ChatGPT liefert. Schreibt mir die Einkaufsliste, empfiehlt Weine bestimmter Rebsorten zu jedem Gang, entwirft zum Schluss sogar ein „Mise en place“, wie es in der Profiküche üblich ist, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der mir die Vorbereitung des Dinner stressfrei gelingen soll.

Zwei Tage vor dem Dinner bereite ich die Kimchi-Vinaigrette vor und lege grünen Spargel und grüne Bohnen in einem Sud aus Essig, Zucker, Salz und Brühe ein. Einen Tag drauf setze ich den Coleslaw an. Dann der erste echte Test: das Pulled Pork vom Wildschwein.

Wildschweinschulter hatte die KI dafür vorgeschlagen. Aber auch mit dem Nacken, den mein Wildhändler mir anbietet, weil er keine Schulter da hat, ist sie happy. „Hauptsache, man nimmt einen Cut, der eher durchwachsen und nicht zu mager ist“, erklärt sie. Auf Nachfrage erläutert sie die che-



1



3



2



4



Es ist angerichtet!

Ein Dinner mit Überraschungen: Der von der KI empfohlene, beim Backen aber zerbröselte Kuchen mit Rinderhack und Bitterschokolade war, sagen wir, gewöhnungsbedürftig (1). Überzeugender waren die Mini-Brioche-Burger mit Pulled Pork vom Wildschwein und Coleslaw (2) und das Entrecôte mit sauer eingelegtem Gemüse (3 und 4) – bis auf die in Brühe ertrunkene Kartoffel-Galette. Amüsant, weil etwas ungelenk, fielen die Begrüßungsworte aus, die sich der Gastgeber von der künstlichen Intelligenz schreiben ließ (5)



An einer US-Uni bestand ChatGPT jüngst eine Jura-Abschlussprüfung. Kein Wunder: Juristen bilden sich ja eine Menge ein auf ihre sprachliche Klarheit. Andere Phänomene zwischen Himmel und Erde sind schwerer zu fassen. Zum Beispiel japanisches Rindfleisch.

Ich schreibe seit Jahren über Wagyu. Und noch immer verblüfft mich, wie viel Quatsch zum Thema kursiert. Begriffe wie „Kobe“ (Rindfleisch bestimmter Rassen und einer bestimmten Güteklaasse aus der Provinz Hyōgo) und „Wagyū“ (japanisches Rindfleisch) gehen wild durcheinander. Das komplexe Bewertungssystem, das zertifiziertem Wagyu zugrunde liegt, wird fast immer falsch beschrieben.

Und deshalb liegt eben auch ChatGPT daneben: „Das Bewertungssystem basiert auf zwei Hauptfaktoren“, schreibt der Bot, „der Marmorierung des Fleisches und der Fleischqualität.“ Der Marmorierungs-Wert werde in Punkten von 1 bis 12 ausgedrückt und basiere auf der visuell bewerteten Menge und Verteilung des Fettes im Muskel. Die Fleischqualität werde durch die Bewertung der Farbe, Textur und Festigkeit des Fleisches bestimmt. Die Punktzahl reiche von A bis C.

Klingt überzeugend, oder? Stimmt aber hinten und vorne nicht. Tatsächlich steht der Buchstabe für den Fleischertrag eines Tieres, also für das Verhältnis von Fleisch zum Rest des Schlachtkörpers. Die Qualität des Fleisches – etwa Farbe, Marmorierung und Textur – wird in der Zahl dahinter ausgedrückt. Das mag man für eine Lappalie halten – und stört beim Kochen sicher nicht. Es zeigt aber, wie schwer es ist, Dichtung und Wahrheit auseinanderzuhalten, trägt die KI doch beides ähnlich wild entschlossen vor.

Beim Pulled-Pork-Rezept wird es dann auch praktisch heikel. Für viereinhalb bis sechs Stunden soll ich die 1,6 Kilo Wildschweinnacken zusammen mit 700 Millilitern Brühe in den Ofen schieben – bei 150 Grad. Ich bin skeptisch. Das ist, nach allem, was ich weiß, zu heiß. Und warum die viele Flüssigkeit? Das Ergebnis versöhnt mich nur teilweise. Nach viereinhalb Stunden zerfällt der Nacken tatsächlich in feine Fasern, als »

ich mit der Gabel hineinstechen. Aber das mit der Brühe ist Blödsinn. Am Ende liegt das Fleisch in einem guten Liter Flüssigkeit. Und in der steckt jetzt auch noch der ganze Geschmack: die Aromen der Gewürze, mit denen ich das Fleisch eingerieben hatte, auch die aus dem Fleisch selbst, das jetzt eher fade schmeckt. Ich beschwere mich. Und die KI schaltet auf Verteidigungsmodus: Die richtige Menge Brühe hänge mit der Größe des Dutch Ovens zusammen, in der man das Pulled Pork zubereite, antwortet sie. Nur der Boden des Topfes solle mit Flüssigkeit bedeckt sein. Der Subtext, der bei diesen Antworten immer mitklingt: Na ja, das hättest du nun wirklich wissen müssen!

Ich habe keine Ahnung, was die OpenAI-Leute ihrem Chatbot in den Code geschrieben haben, aber irgendwas in Richtung „Gib erst mal keine Fehler zu!“ muss dabei gewesen sein. Von Anfang an fällt mir dieser besonderer Wesenszug meiner Beraterin auf. Sie rät einem voller Überzeugung zu allem Möglichen. Fragt man nach und bekundet leichte Skepsis, relativiert sie, scheint nach Ausreden zu suchen.

In der Sache mit der Brühe steckt noch ein grundsätzliches Problem: Mit Zahlen, die durch Textanalyse nur bedingt zu erfassen sind, hat es die KI nicht so. Auf Social Media und in Internetforen, wo User sich seit Monaten intensiv über ihre Erfahrungen austauschen, sind schon eine Reihe verblüffender Rechenfehler zusammengekommen. Auf die Frage: „Ist 1000 größer als 1062?“, antwortete die KI zum Beispiel mal: „Ja, 1000 ist größer als 1062.“ Bei Rezepten und Mengenangaben kann das gefährlich werden.

Kurz: Die Technologie ist alles andere als fehlerfrei. Und das kriegen am großen Abend auch meine Gäste zu spüren. Zunächst läuft alles glatt. Der Drink, den ich ihnen reiche – eine Basis aus Whisky, Gin und Bitterlikör, mit Tonic Water aufgegossen – schmeckt okay, der viele Alkohol stimmt eh milde. Über das Grußwort, das die KI mir geschrieben hat – „Liebe Freunde, es ist mir eine große Freude, dass ihr heute Abend alle hier seid, um mit mir zu speisen“ –, können sie lachen. Und die vom Algorithmus generierten Witzen, die ich beiläufig fallen lasse, sind so schlecht, dass sie wieder lustig sind: „Warum sind Sterne-Köche immer so sauer? Weil sie immer eine Gewürznelke in der Suppe haben!“

Dass auch die Kartoffel-Galette, eine eigentlich ziemlich raffinierte Beilage aus fein gehobelten Kartoffeln, mit Öl, Kräutern und Schalottenwürfeln geschichtet, im Ofen gebacken, in übertrieben viel Brühe ertrinkt, finden wir schon weniger witzig. Auch hier hatte sich die KI bei der Flüssigkeit komplett verschätzt.

Nichts allerdings übertrifft die Katastrophe, als die man die „Rindfleisch-Schokoladen-Kuchen“ verstehen muss: krümelige Muffins, die schon beim Stürzen auseinanderbröseln. Erst schmecken sie nach wenig, im Nachgeschmack offenbaren sie ihren fundamental verstörenden Zweiklang aus Schokolade und Hack. Später google ich, suche nach Rezepten, von der die KI die Idee haben könnte. Die einzige Erklärung, die ich für





FOTOS: MARKUS ALTMANN FÜR BEEF!

Oh, what a night!

Bleibt festzuhalten: Die von ChatGPT erdachte Menüfolge fiel in manchen Teilen überraschend schmackhaft und sogar recht raffiniert aus. Und wenn es mal danebenging, hatte die Dinnerrunde zumindest eine Menge zu lachen (1). So auch beim eher ungenießbaren Küchlein aus Rinderhack und Bitterschokolade (2 und 3). Fazit unseres Autors: Sämtliche Geburtsfehler der KI werden in absehbarer Zeit behoben sein. Dann wird sie die Art, wie wir uns informieren – auch über Essen und Trinken – deutlich verändern. Mit ChatGPT wird also auch in Zukunft zu rechnen sein

das Grauen finden kann: Vielleicht hat sie „Rinderfett“, das man für einige französische Schokoladentörtchen verwendet, mit „Rindfleisch“ verwechselt, das sie in Rezepten für „beef cake“ entdeckte, eine Art köstliche, kleine Pastete.

Ist die Sache am Ende also nicht mehr als ein schnell auserzählter Scherz? Eine nette Idee für einen schrägen Dinnerabend? Die Annahme wäre naiv. Denn erstens gelingt vieles richtig gut. Der Coleslaw, das eingelegte Gemüse, das Carpaccio, die Dressings hauen allesamt einwandfrei hin – dank der minutiosen Anleitung sogar recht unkompliziert. Bei den Steaks offenbart die KI erneut ihr problematisches Verhältnis zu Zahlen: Jedes Mal, wenn ich sie frage, wie lange ich ein vier Zentimeter dickes Stück Entrecôte im 90 Grad heißen Ofen nachziehen lassen müsse, empfiehlt sie mir eine andere Garzeit. An ihrer grundsätzlichen Methode ist aber nichts auszusetzen: scharf anbraten, bei geringerer Hitze auf Kerntemperatur bringen, ruhen lassen.

Meine Vermutung: In Zukunft werde ich auf das, was ChatGPT kann, regelmäßig zurückgreifen. Mise en place, Einkaufsliste und Rezeptentwürfe auf Knopfdruck – in Sekundenschnelle. Warum sollte ich darauf verzichten? Und

ihre große Schwäche, das Rechnen, können Menschen, die was vom Kochen verstehen, kompensieren. Dass ich der KI in allen Punkten treu gefolgt bin, war ein Experiment, auch ein schöner Gag. Wäre es mir ums perfekte Dinner gegangen, hätte ich die 700 Milliliter Brühe natürlich weder zum Wildschwein noch an die Kartoffeln gegossen. Widersprüchliche Mengenangaben lassen sich gegenchecken und korrigieren.

Vor allem: Die kalifornischen KI-Unternehmen arbeiten längst an überlegenen Versionen der Chatbots. Nur deshalb stellt OpenAI die Anwendung ja aktuell aller Welt kostenlos zur Verfügung: um zu lernen, was verbessert werden muss. Irgendwann dürfte man für die Dienste zahlen müssen. Google und Microsoft tüfteln derweil schon an neuen Internet-Suchmaschinen mit eingebauten KI-Chatbot-Funktionen. Die Technologie ist alles andere als ein Witz. Sie wird die Art, wie Menschen sich informieren, revolutionieren, daran zweifelt kaum jemand mehr.

Und deshalb hat die Sache für mich noch eine verdammt praktische Seite. Autoren, Rezeptentwickler, Magazine wie BEEF!, Kochbuchverlage – für Menschen und Unternehmen, die davon leben, Inhalte zu verkaufen, die mit Essen zu tun haben, ist ChatGPT auch eine Bedrohung. Wenn all die Rezepte, Artikel und Anleitungen, die sie veröffentlichen, nicht mehr bloß per Suchmaschine zu finden sind – was ja schon das eine oder andere Geschäftsmodell ins Wanken brachte –, sondern von der KI als Teile eines riesigen Meers aus Informationsschnipseln immer wieder neu zusammengesetzt werden, verschwimmen die Grenzen zwischen geistigem Eigentum und frei verfügbarer Information endgültig.

Von der KI braucht man kein Problembeusstsein zu erwarten. Auf meine Frage, wer eigentlich das Copyright an den Rezepten besitzt, auf denen ihre Empfehlungen basierten, antwortet sie: „Rezepte sind im Allgemeinen nicht urheberrechtlich geschützt, da sie eher als Sachinformation denn als kreativer Ausdruck betrachtet werden.“ Das ist eine – mindestens – einseitige Bewertung.

Noch entscheidender wird aber sein, auf welcher Grundlage die KI Rezepte, Ernährungstipps und Einkaufslisten künftig erstellt: Folgt sie eher den Leitlinien von Ernährungswissenschaftlern oder denen großer Lebensmittelkonzerne? Überweisen Nestlé, Unilever oder Mars irgendwann vielleicht jährlich ein paar Milliarden Dollar Richtung Kalifornien, damit ihre Produkte in den Rezepten empfohlen werden?

Bei Fragen wie Bildung, Kunst und politischer Information beginnen diese Debatten derzeit bereits. Zu den Themen Essen, Trinken und Kochen geschieht es noch nicht.

Dass es allerhöchste Zeit dafür wird, weiß ich spätestens, als wir das Wildschwein-Pulled-Pork probieren. Nachdem ich mich über die Sache mit der viel zu vielen Flüssigkeit und dem viel zu faden Fleisch beschwert hatte, empfahl ChatGPT mir umgehend eine ziemlich einleuchtende Lösung: Die Flüssigkeit einfach reduzieren und unters Fleisch mischen. Hat funktioniert, einmal mehr.



EMPFOHLEN VON
BEEF!
MÄNNER KOCHEN ANDERS

DER STRAHLENDE HOCHLEISTUNGSGRILL

Der „Block D“ von Flammkraft ist ein in Münster gefertigter Hochleistungsgrill (bis 900 Grad), für den ausschließlich hochwertigste Materialien verwendet werden – von den drei Keramikbrennern bis zu den Gussrosten! Sein klares, schnörkelloses Design wurde bereits vielfach mit Preisen ausgezeichnet. Der „Block D“ ist der Mittelpunkt jeder Grillparty!

**Mehr Infos und Preis
unter flammkraft.com**



PUTZBLITZ!

Auch keine Lust auf Frühjahrsputz? Unser Trick 17 mit Selbstüberlistung: Wir stellen einfach einen neuen, frisch-funkelnden Grill, Fleischwolf oder Beefer auf. Der lenkt bestens von den alten, unpolierten Gerätschaften ab.

→ beef.de/shop

DER BLITZENDE STICK

Alles dabei: Zum hochwertigen Sous-vide-Set von Lava gehört nicht nur der leistungsstarke Stick LX.20 (im Bild), sondern auch ein Zwei-Liter-Becken mit einem Deckel, einem Beutelhalter und einer Isolationshülle zum Sparen von Strom. Das Geld investiert man besser in bestes Fleisch!

**Preis: ca. 179 Euro,
landig.com/beef**

DER GLÄNZENDE WOLF

Landigs Qualitäts-Fleischwolf aus rostfreiem Edelstahl bekommt bis zu 100 Kilo Fleisch in der Stunde klein – dank seines kraftvollen WolfsHeart-Motors und dem BigFeed-Wolfsvorsatz. Mit acht Kilo Gewicht steht er bombenfest. Da geht nichts mehr daneben! Das große Wursten kann beginnen!

**Preis: ca. 399 Euro,
landig.com/beef**





DER SCHILLERnde ELEKTRO-BEEFER

800 Grad kommen jetzt auch aus der Steckdose! Für den E-Beefer Pro von Beefer Original brauchen Griller kein Gas mehr. Denn bei der exklusiven BEEF!-Edition heißt es nur noch: Stecker rein, Hitze an! Mit 2,6 Kilowatt ist der E-Beefer von der schnellen Sorte: In unter fünf Minuten bringt er es auf mindestens 800 Grad – und zwar nicht im Brenner, sondern im oberen Garraum. Da guckt selbst so mancher Hochleistungsbackofen in die Röhre!

Preis: ca. 799 Euro, beefer.de/beef



DER SCHMUCKE STEAK-OVEN

Der SteakMaster von Teka in der BEEF!-Edition hat's voll drauf oder besser: voll drin. Die Steaks einfach auf den Gusseisenrost des Ofens legen, das passende der 20 Automatikprogramme wählen und in Minuten ist das Fleisch bei bis zu 700 Grad fertig. Endlich kann man auch drinnen perfekt grillen!

Preis: ca. 999 Euro, teka.com/de



IMPRESSUM / FACHHÄNDLER

BEEF! REDAKTION

POSTANSCHRIFT

Redaktion BEEF!, Brieffach 23, 20444 Hamburg,
Tel. 040-37 03 75 23, E-Mail BEEF@beef.de, Internet beef.de

SITZ DER REDAKTION

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

CHEFREDAKTEUR

Jan Spielhagen

VICE PRESIDENT PUBLISHING

Christine Nieland, Matthias Frei

REDAKTIONSLICHTUNG, PHOTO DIRECTOR

Monique Dressel

CREATIVE DIRECTOR

Elisabeth Herzl

ARTDIREKTION

Katharina Mechow

GRAFIK

Almut Jahn

TEXTCHEF

Oliver vom Hofe (Stellv.: Daniel Ramm)

REDAKTION

Daniel Ramm

FOTOREDAKTION

Andrea Meinköhn (Assistenz BEEF! International)

SCHLUSSEDAKTION

Andreas Sylla

SOCIAL MEDIA

Max Krems

MITARBEITER

Margherita Bettoni, Ferdinand Dyck, Ludwig Maurer,

Johannes Mitterer, Susanne Raht, Stefan Wimmer

BLUEBERRY FOOD STUDIOS

Foto: Tobias Pankrath,

Thorsten Sudfeld; Food: Maik Damerius, Jan Schümmer;

Styling: Patricia Chodack

STELLVERTRETENDE PUBLISHERIN

Sina Hilker

SALES DIRECTOR

Astrid Herzberg

HEAD OF BRAND PRINT + DIRECT SALES

Arne Zimmer

MARKETING MANAGER

Renate Zastrow

KOMMUNIKATION/PR

Sabine Grüngriff

HERSTELLUNG

Heiko Bellitz (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

Weiss-Druck GmbH & Co. KG

Hans-Georg-Weiss-Straße 7, 52156 Monschau

Verantwortlich im Sinne des Presserechts (V.I.S.D.P.) für den redaktionellen Inhalt: Jan Spielhagen, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg; für den Anzeigenleiter: Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

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

BEEF! ISSN 1869-0467

Copyright (c) 2023 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.

GJ Gruner + Jahr Deutschland GmbH,
Druck- und Verlagshaus Hamburg

Sitz: Hamburg, Amtsgericht Hamburg HRB 145255

Geschäftsführende: Bernd Hellermann, Dr. Udo Stalleicken

BEEF! ANZEIGEN

Informationen zu Anzeigengeschäftsunternehmen unter ad-alliance.de/beef

BEEF! ABO-NETZWERK

ABONNEMENT DEUTSCHLAND BEEF! Abo-Service, 20080 Hamburg, Jahrespreis 75 € inkl. MwSt. u. frei Haus

ABO-KUNDENSERVICE Tel. 040-55 55 78 08

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

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

ABONNEMENT AUSLAND Leserservice BEEF!, 20080 Hamburg,

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

abo-service@dpv.de

JAHRESPREIS ÖSTERREICH 84 € inkl. MwSt. u. frei Haus

JAHRESPREIS SCHWEIZ 123 SFR inkl. MwSt. u. frei Haus

Preise im Ausland auf Anfrage

BEEF! EINZELHEFTBESTELLUNG

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

Einzelne Hefte können Sie nachbestellen unter beef.de, per E-Mail unter heft-service@gj.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: astrid.herzberg@rtl.de



DEUTSCHLAND

Fleischerei & Partyservice

Daniil Dubau GmbH

Sentftenberger Straße 21

02971 Hoyerswerda

Culinari Küchenaccessoires

Steinbachweg 8

04158 Leipzig

Café Maitre GmbH

Karl-Liebknecht-Straße 62

04275 Leipzig

Delikatessen Discounters/nah und gut

Güntzelstraße 40

10171 Berlin

essenwieimrestaurant.de

Horst Bahlmann GmbH

Fleischgroßhandel

Brunsbütteler

Damm 68/70

13581 Berlin

Beisser GmbH & Co. KG

Eppendorfer Baum 4

20249 Hamburg

beisser-hamburg.de

Ulrich Stapff

Geflügelhandels-GmbH

Rondeel 4

22926 Ahrensburg

71332 Waiblingen

Koch Laden

Bahnhofstraße 25/Elsedamm 2

32257 Bünde

Kleinemas Fleischwaren

Industriestraße 35

33415 Verl

Fleischwaren

Blumberg GmbH

Stalhschmidtsbrücke 11

42499 Hückeswagen

Fleischerei Oesterwind

Aktienstraße 308

45473 Mülheim

Metzgerei Simon-Berns GmbH

Friedrich-Wilhelm-Platz 2

47051 Duisburg

Holz Roeren GmbH

Mevissenstraße 62

47803 Krefeld

Fleischerei Laschke

Bahnhofstraße 25

48619 Heik

Grillgoods

Buchholzstraße 105

51469 Bergisch Gladbach

Fleischerei Gerrards GmbH

Hartmannstraße 16

52602 Aachen

Grillforum Valentin

Rheinallee 187

55120 Mainz

Niesmann Caravaning

Kehrstraße 51

56751 Polch

Metzgerei Hoos GmbH

Berger Straße 56

60316 Frankfurt

Claus Schomann & Bernd

Nürnberger BrR

Am Kirscheck 28

63303 Dreieich

ruoff-küchen+wohnen

Hospitalstraße 9

65929 Frankfurt

Metzgerei Kübler

GmbH & Co. KG

Zepelinstraße 18

71332 Waiblingen

The Meat Club GmbH

Strümpfelsbacher Straße 21

71384 Weinstadt

Feinkost-Metzgerei

& Küche Truffner GmbH

Wilhelmstraße 80

72074 Tübingen

truffner.de

cooking concept

Lindenstraße 31-33

72764 Reutlingen

Metzgerei Weingärtner

Holzheimer Straße 10

73054 Eislingen/Fils

GrillGott GmbH

Seestraße 5/1

74232 Abstatt

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

FrischeParadies KG

Zenettistraße 10

80337 München

Target Plus

Muthmannstraße 1

80939 München

Walter Wiedemann

Fleischereibedarfs

GmbH & Co. KG

Proviantbachstraße 3

86163 Augsburg

wiedemann-augsburg.de

Metzgerei Peter Happacher

Gentnerstraße 79

86161 Augsburg

metzgerei-happacher.com

Metzgerei Settele GbR

Haferstraße 2

86179 Augsburg

Grill-Master-Chief

Wellenburg 10

86199 Augsburg/Wellenburg

grillmasterchief.de

Metzgerei Maischberger

Angerstraße 1

86807 Buchloe

Metzgerei Moser GmbH

Katharinenstraße 39

86899 Landsberg

Hofgut Ratzenberg

Sedanstraße 57

88161 Lindenberg im Allgäu

Landgasthof

Höfener Garten

Höfener Straße 184

90431 Nürnberg

Eventcatering & STOI

Scherengrund 3

94371 Rattenberg

Westernrestaurant LASSO

Arnstadter Straße 93

99310 Holzhausen

1-lasso.de

ÖSTERREICH

Feinkost Fleischerei

Stefan Auernig

Wiener Bundesstraße 16

A-5300 Hallwang

zumKochen

Theodor-Körner-Straße 37

A-8010 Graz

SCHWEIZ

The BEEF Steakhouse & Bar

Kramgasse 74

CH-3011 Bern

Hansruedi Meier

Zentrum Metzg

Dohlenzelgstraße 3

CH-5210 Windisch

Köferli AG Fleisch und mehr

Hauptstraße 67

CH-5312 Döttingen

metzgereikoeferli.ch

scherrerscharf.ch

Marktgasse 36

CH-8180 Bulach

VIEL RAUCH UM FISCH

FOTO MAX FABER FOOD ANKE RABELER + MAX FABER

SIE MÖGEN RÄUCHERFISCH? DANN WERDEN SIE AAL
MIT KALB, MAKRELE MIT EIERN, SPROTTE UND DILL-DIP,
BÜCKLING ZU ROGGEN-PASTA UND SCHILLERLOCKE
AUF DINKELBLÄTTERTEIG LIEBEN!



Heiß oder kalt? Beim Heißräuchern werden Fische bei 70 bis 150 Grad bis zu drei Stunden in frischen Rauch gehängt. Beim Kalträuchern werden sie bei 25 bis 30 Grad ein bis drei Tage dem Rauch ausgesetzt.

KALBSKOTELETT MIT AAL UND SALSA

Aal eignet sich mit einem Fettanteil von rund 28 Prozent hervorragend zum Räuchern. Der Bestand des schlangenartigen, 60 bis 80 Zentimeter langen Fisches geht in heimischen Gewässern allerdings seit Jahren kontinuierlich zurück, sodass sich deutsche Räuchereien vielfach mit Aalen aus Norwegen oder Schweden behelfen.





ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE KOTELETTS

- 2 Stücke Räucheraal (Mittelstücke; à ca. 15 cm lang)
- 4 Stücke Kalbskarree (à ca. 300 g)
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL brauner Zucker
- ½ TL Meersalz
- 1 Gewürznelke
- etwas Öl zum Bestreichen

FÜR DIE SALSA

- 400 g Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 – 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 2 TL milder cremiger Honig (z. B. Rapshonig)
- 1 TL Sambal Oelek
- 3 EL Rapsöl
- ½ Beet Schnittknoblauchsprossen

1 Vom Räucheraal die Haut abziehen und die Filets von beiden Seiten der Gräte lösen. In die Kalbskoteletts jeweils waagerecht eine tiefe Tasche einschneiden. Koteletts mit Aalstücken füllen. Pfeffer, Zucker, Salz und Gewürznelke im Mörser fein zerstoßen. Die Steaks damit rundum einreiben. Bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

2 Für die Salsa Tomaten waschen, entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig, Sambal Oelek und Öl verrühren. Tomaten untermischen. Salsa zugedeckt ziehen lassen.

3 Grill oder Grillpfanne auf hohe Temperatur (ca. 230 Grad) vorheizen. Koteletts mit Öl bestreichen. In der heißen Pfanne oder auf dem Grill je Seite etwa 5 Minuten grillen. Dann Steaks auf eine vorgewärmte Platte oder in den Warmhaltebereich des Grills legen. Zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

4 Steaks, Salsa und Sprossen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

PLUS WARTEZEIT 1 STUNDE

SPROTTE-PUFFER MIT DILL-DIP

Sprotten sind eine Gattung der Heringe. Die bis zu 20 Zentimeter großen Tiere gehören zu den wichtigsten Nutzfischen in Europa. Die Europäische Sprotte findet man im nördlichen Atlantik, im Mittelmeer, dem Schwarzen Meer und der Ostsee.





ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN DIP

- 1 Scheibe Roggenmischbrot (55 g; z. B. vom Vortag)
- 3 El Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Dill
- 2 TL Sojasauce
- 1 – 2 TL Obstessig
- 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

FÜR DIE PUFFER

- 12 Kieler Sprotten
- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier (Kl. M.)
- 4 – 5 El zarte Haferflocken
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Kümmel
- ca. 6 El Rapsöl zum Braten

1 Für den Dip das Brot entrinden und im Universalzerkleinerer feinkrümelig zerkleinern. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotbrösel darin goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und erkalten lassen. Zwiebel fein würfeln. Rest Öl (2 El) ins Bratfett geben, erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Abkühlen lassen.

2 Dillfähnchen abzupfen, hacken. Dill, Zwiebelwürfel, Brot, 150 ml kaltes Wasser, Sojasauce, Essig und Paprikapulver pürieren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Von den Sprotten eventuell die Köpfe entfernen. Für die Puffer Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kartoffelraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und ausdrücken. Zwiebel fein reiben. Zwiebel und Kartoffeln vermischen. Eier, Haferflocken, Salz, Zucker und Kümmel gründlich unterrühren.

4 Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer 3 Sprotten in die Pfanne geben und mit etwa $\frac{1}{4}$ des Teigs bedecken, etwas andrücken. Puffer bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Fertige Puffer im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad warm halten. So insgesamt 4 Puffer zubereiten.

5 Dip nochmals mit Pfeffer abschmecken. Puffer und Dip anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

RAVIOLI MIT KRÄUTER-HERINGS-FÜLLUNG

Bückling ist nichts anderes als die Bezeichnung für geräucherten, gesalzenen Hering mit Kopf. Dem silbrigen Hering, der bis zu 45 Zentimeter lang werden kann, begegnet man in allen Meeren dieser Erde.





ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN NUDELTEIG

200 g Roggenmehl (Type 1150), 6 g Salz plus Salz für das Kochwasser, Muskat (frisch gerieben), 1 Ei (Kl. M.), 1 Eigelb (Kl. M.), 2 TL Olivenöl

FÜLLUNG

250 g Kartoffeln, Salz,
150 g Filet vom kalt geräucherten Hering (auch Bückling oder Lachshering genannt),
½ Bund Schnittlauch, 70 g Crème fraîche, 5 Wacholderbeeren, Pfeffer (frisch gemahlen)

SAUCE

250 g Knollensellerie, 250 g Möhren, 2 EL Olivenöl,
500 ml Gemüsebrühe, 1 Streifen Bio-Zitronenschale,
3 Frühlingszwiebeln, ½ Bund glatte Petersilie, 70 g Butter, Salz, Pfeffer

1 Für den Teig Mehl, 6 g Salz und Muskat in einer Rührschüssel mischen. Ei, Eigelb, Öl und 3 – 4 EL kaltes Wasser zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts, mit Händen oder in der Küchenmaschine gründlich glatt verkneten, bis der Teig nicht mehr klebt. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Knapp mit Salzwasser bedeckt garen. Abtropfen und etwas abkühlen lassen. Fischfilet zerzupfen, dabei sorgfältig ggf. noch vorhandene Gräten entfernen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3 Kartoffelwürfel zerdrücken, mit Crème fraîche verrühren. Hering und Schnittlauch zugeben und untermischen. Wacholderbeeren fein hacken. Füllung mit Pfeffer, Wacholder und Salz abschmecken.

4 Für die Sauce Sellerie und Möhren schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten. Brühe und Zitronenschale zugeben. Gemüse mit Deckel 8 Minuten köcheln lassen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Butter fein würfeln, kurz anfrieren.

5 Nudelteig in 4 Portionen teilen. Portionen nacheinander mit der Nudelmaschine zu ca. 14 cm breiten, dünnen Teigbahnen ausrollen. Je 1 TL Füllung mit etwa 3 – 4 cm Abstand zueinander an einer Längsseite der Teigbahnen aufsetzen. Teig um die Füllung herum dünn mit Wasser bestreichen. Unbelegte Teighälften überklappen. Zwischenräume zwischen den Füllungen andrücken. Ravioli ausschneiden.

6 Reichtlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Ravioli darin in zwei Portionen garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Ravioli kurz abtropfen lassen.

7 Gemüsesauce offen bei starker Hitze etwa um $\frac{1}{4}$ einkochen. Topf vom Herd ziehen. Zitronenschale entfernen. Butter in Stückchen unter die Saucenreduktion mixen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ravioli, Gemüsesauce und Petersilie anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:10 STUNDEN

MILLE-FEUILLES MIT SCHILLERLOCKE

Schillerlocke ist der handelsübliche Name der gehäuteten und geräucherten Bauchlappen des Dornhais. In der Wärme rollen sich die rund 20 Zentimeter langen, dünnen Fleischstreifen ein. Ihre Form erinnert dann angeblich an die Frisur des deutschen Dichters Friedrich Schiller.





ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g TK-Dinkelblätterteig (6 quadratische Platten)

etwas Mehl zum Bearbeiten

1 Eiweiß (Kl. M)

2 TL Anissamen

1 – 2 TL grobes Meersalz

80 g Rucola

20 g Kerbel

1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)

Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

etwas Zitronensaft

etwa 4 Blätter Endivienсалат

1 Beet rote Rettichkresse

4 Schillerlocken (à ca. 80 g)

1 Teigplatten nach Packungsanleitung auftauen lassen. Jeweils 2 Platten aufeinanderlegen und auf leicht bemehelter Arbeitsfläche zu einem Streifen (ca. 22 x 14 cm) ausrollen. Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

2 Die Teigstreifen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Eiweiß verquirlen, die Streifen damit dünn bestreichen. Anis und Meersalz aufstreuen. Teigstreifen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) etwa 20 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen.

3 Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Kerbelblätter abzupfen. Rucola und Kerbel grob hacken.

4 Kichererbsen abtropfen lassen, dabei 4 – 5 El Flüssigkeit auffangen. Kichererbsen, aufgefangene Flüssigkeit, Kerbel und Rucola in einen Standmixer oder hohen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Salat kalt waschen, trocken tupfen und grob zerzupfen. Kresse vom Beet schneiden. Schillerlocken in Stücke schneiden.

5 Blätterteigstreifen mit einem scharfen Messer in je 4 gleich große Stücke schneiden. 4 schöne Stücke als Deckel beiseitelegen. Übrige Stücke mit der Creme bestreichen. Schillerlocken, Salat und Kresse darauf anrichten. Je 2 belegte Streifen und einen Deckel aufeinandersetzen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

PLUS AUFTAUZEIT

EIER MIT RÄUCHERMAKRELENCREME



Makrelen zählen zu den Thunfischartigen. Sie werden bis zu 60 Zentimeter groß, bis zu 3,4 Kilo schwer und bis zu 17 Jahre alt. Es sei denn, ein Fischer zieht sie vorher aus ihrem Heimatgewässer – dem Atlantik, Mittelmeer, Schwarzen Meer oder der Nordsee.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE EIER

6 Eier

12 Wachteleier

1 Eigelb

1 TL Senf

100 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)

1 geräucherte Makrele (ca. 400 g)

1 – 2 EL Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas)

1 – 2 EL süßer Senf

Pfeffer (frisch gemahlen)

1 – 2 TL Zitronensaft

FÜR DIE CHIPS

2 kleine Rote Bete (ca. 250 g)

etwa 500 ml Öl zum Frittieren

Mehl zum Bestäuben

1 Hühnereier 8 – 9 Minuten kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Die Wachteleier maximal 3 Minuten kochen, ebenfalls in kaltem Wasser abschrecken.

2 Für die Füllung Eigelb und Senf in einen hohen schmalen Rühr-/Mixbecher geben. Das Öl zugeben, mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise pürieren.

3 Hühnereier pellen, längs halbieren, Eigelbe auslösen, in eine Schüssel geben. Eigelbe mit einer Gabel zerdrücken. Die Mayonnaise unterrühren. Makrele sorgfältig filetieren. Filets, bis auf einige Stücke zum Garnieren, fein zerzupfen und unter die Eigelbcreme heben.

4 Die Masse halbieren. Eine Hälfte mit Meerrettich, die andere mit süßem Senf verrühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eihälften mit den Cremes füllen und mit restlichem Makrelenfleisch garnieren. Wachteleier pellen und halbieren.

5 Für die Chips die Rote-Bete-Knollen putzen, schälen und auf einem Gemüsehobel in möglichst feine Scheiben hobeln. Da die Knollen stark färben dabei gegebenenfalls Einmalhandschuhe tragen.

6 Öl in einer Fritteuse oder hohem schmalen Topf auf 170 – 180 Grad erhitzen. Rote-Bete-Scheiben portionsweise fein mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Bete-Scheiben nach und nach im heißen Öl knusprig frittieren. Falls die Scheiben zu schnell bräunen Temperatur auf 160 Grad reduzieren. Chips auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Eier, Chips und übrige Creme anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN



GESAGT

Ich möchte Ihnen meinen Partner vorstellen: Robert Schätti, großer Fan und treuer Leser seit der ersten Ausgabe. Er hat sie alle daheim, Sondereditionen inklusive. Die Grillecke im Garten ist sein Lieblingsplatz, in der er immer wieder Neues ausprobiert und sich sogar selbst Zubehör bastelt. Davon profitiert jeder Besucher! Ich wiederum bin total begeistert von der letzten Seite. „So kochen Männer, so kochen Frauen“ muss ich immer als Allererstes lesen. Macht weiter so!

Claudia Häupl per E-Mail

↔ Liebe Frau Häupl, zu so einem Prachtexemplar von Mann können wir doch nur gratulieren! Ein Rundum-Versorger, bei dem es stets genug zu essen gibt, eine treue Seele, ein patenter Handwerker, ein Sammler mit exzellentem Geschmack – und lesen kann er auch noch! So einen Traummann wünschen wir doch allen Frauen in Deutschland, ach, auf der ganzen Welt!



GEFRAGT

Zum Asche-Aged Entrecôte schreiben Sie, dass der Reife- prozess bei einem Grad rund vier Wochen benötigt. Ich würde das gern versuchen, bin mir hinsichtlich der Temperatur aber unsicher. Sind 10 bis 12 Grad im Sandsteingewölbekeller mit ca. 70 Prozent Luftfeuchtigkeit ausreichend? Ich möchte mein Fleisch ja nicht vergammeln lassen!

Christian Haffinger per E-Mail

↔ Lieber Herr Haffinger, gute Frage! Das Reifen von Fleisch in Asche ist eine relativ neue Methode. Unsere Rezeptentwickler haben sich am Verfahren der Metzgerei Der Ludwig aus Schlüchtern orientiert und daraus ein eigenes Vorgehen entwickelt. Unter exakt definierten Bedingungen lief der Prozess nach Wunsch ab. Wie bei jeder chemischen Reaktion können kleine Veränderungen aber zu einem komplett anderen Ergebnis führen. Wir können deshalb einfach keine seriöse Prognose abgeben, wie das Asche-Aging bei Ihnen ablaufen würde. Tut uns leid!

→ Schreiben Sie an BEEF@beef.de



DIE REZEPTE ALLER MONATE

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



FÜR ALLE BEEF!-FANS: ALL YOU CAN BEEF!

JETZT DAS BEEF!-FANABO SICHERN.

Mehr BEEF! geht nicht: Holen Sie sich
6x BEEF! und 2x BEEF! Spezial im Abo.
Als Willkommensgruß erhalten Sie das
BEEF!-Fanpaket: die original BEEF!-Schürze
und den praktischen BEEF!-Sammelschuber.
Zusammen für nur 111,- €.

1

BEEF!-SCHÜRZE

2

BEEF! SPEZIAL

1

BEEF! SCHUBER



6

BEEF!-HEFTE

BEEF!
FÜR MÄNNER MIT GESCHMACK

BIBEEF!
SPEC SPECIAL ISSUE

NUR €*
111,-

JETZT NEU! DAS BEEF!-FANABO FÜR NUR 111,- €*.

GLEICH BESTELLEN UNTER WWW.BEEF.DE/FANABO ODER TELEFONISCH UNTER 040/55 55 78 00

Bitte immer die Bestellnr. 1951827 angeben. * 6 Ausgaben BEEF! + 2 Ausgaben BEEF! Special Issue + BEEF!-Schuber + BEEF!-Schürze für zzt. nur 111,- € (inkl. MwSt. und Versand). 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.

SO KOCHEN FRAUEN. SO MÄNNER.

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

Heute: Frühstück im Bett



ER schleicht sich mit seinem Handy aus dem Schlafzimmer.
Geht ins Bad, setzt sich aufs Klo, arbeitet dort den vergangenen Spieltag der Bundesliga auf, singt wegen des 2:1 von Union gegen den FCB „Zieht den Bayern die Lederhosen aus!“
Das Ganze dauert 25 Minuten.
Hände waschen, Zähne putzen, fertig.
Bereitet in der Küche das Frühstück vor.
Verteilt auf fünf Tellerchen dünn geschnittenen Schinken, Salami, Leberwurst, Hirschpastete – und Nutella.
Toastet 16 Toasts.
Stellt alles auf das große Tablett, dazu einen doppelten Espresso und den großen rosafarbenen Becher, darin liebevoll zubereiteter Cappuccino mit geschäumter Milch aus Erbsenprotein.
Macht sich mit dem Tablett auf Richtung Schlafzimmer.
Das Bett ist leer.
Hört sie im Badezimmer singen:
„I will survive.“
Fragt sich: „Wer ist nur dieser Mensch, mit dem ich da zusammenlebe?“
Stellt das Tablett ab, zieht sich aus, drängelt sich zu ihr unter die Dusche.
Denkt sich: Ein bisschen Nähe hilft der Partnerschaft.

SIE schleicht sich mit ihrem Handy aus dem Schlafzimmer.
Geht ins Bad, kurz aufs Klo, sucht die Playlist „Romantic Sunday Morning Sunlight Lovesongs“ und stellt sich unter die Dusche, singt gut gelaunt alles mit, am lautesten: „I will survive.“
Das Ganze dauert 25 Minuten.
Eincremen, Zähne putzen, fertig.
Bereitet in der Küche das Frühstück vor.
Verteilt auf fünf Tellerchen Frischkäse, einen Apfel, Joghurt, 0,5-Prozent Fett, Rote-Bete-Aufstrich – und Nutella.
Toastet vier Toasts.
Stellt alles auf das große Tablett, dazu den großen rosafarbenen Becher, darin Cappuccino mit geschäumter Milch aus Haferprotein und ein liebevoll zubereiteter doppelter Espresso.
Macht sich mit dem Tablett auf Richtung Schlafzimmer.
Das Bett ist leer.
Hört ihn im Badezimmer singen: „Zieht den Bayern die Lederhosen aus!“
Fragt sich: „Wer ist nur dieser Mensch, mit dem ich da zusammenlebe?“
Stellt das Tablett ab, zieht sich an, geht erst mal eine Runde joggen.
Denkt sich: Ein bisschen Abstand hilft der Partnerschaft.

Die nächste Ausgabe erscheint am **7. JUNI 2023**





SEAMASTER AQUA TERRA SHADES
Co-Axial Master Chronometer

JEDE IHRER NUANCEN

Mit der Aqua Terra Shades Kollektion nutzt Eddie Redmayne die Kraft der Farbe, um seinen persönlichen Stil auszudrücken. Genau wie der Schauspieler haben diese OMEGA Uhren eine Vielzahl von Rollen gemeistert und bieten ganz unterschiedliche Nuancen, passend zu Ihrer jeweiligen Stimmung. Entdecken Sie die 38-mm-Modellreihe aus Edelstahl mit ihren fünf exklusiven Varianten, die alle von der bewährten Präzision eines Co-Axial Master Chronometer Uhrwerks angetrieben werden. Welchen Look Sie auch immer bevorzugen – eine dieser Nuancen erzählt auch Ihre Geschichte.

Ω
OMEGA

#AquaTerraShades