

# BEET!

MÄNNER KOCHEN ANDERS

BOCK AUF WOK  
Wir hauen Hirsch  
und Co. in die  
Asia-Pfanne

ALLES MUSS RAUS!  
Outdoor-Küchen  
für den Sommer

Klare Ansagen  
DIESE 16 STILVOLLEN  
WOKS SOLLTE  
JEDER KENNEN

# ERSTE WAHL!

Deutschland hat abgestimmt: die zehn liebsten Steaks  
der Nation. Dazu unsere zwölf genialsten Grillrezepte

Auch das Entrecôte ist unter  
den beliebtesten Steaks  
der Deutschen. Welcher Platz?  
Schnell auf Seite 32 blättern!

4 191669 612508  
OSTERREICH 14,- € SCHWEIZ 20,- 50 SFR  
BENELUX 14,- € ITALIEN 15,- 20,- €  
SPANIEN 15,- 20,- €

12,50 € ■ 3 / 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

# FÜR DIE WIRTSCHAFT VON MORGEN

**Business Punk** –

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



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

**HOW to  
HACK**



TITELFOTO & EDITORIAL FOODMOTIV: THORSTEN SÜDFELS; FOOD: JAN SCHÜMANN/BEIDE BLUEBERRY FOOD STUDIOS FÜR BEEF!  
PORTRÄT: DAVID MAUPILÉ FÜR BEEF!



## Wahl-Ergebnisse

Manchmal muss man es einfach ganz genau wissen. Sicher haben Sie auch schon darüber nachgedacht oder im Familien- und Freundeskreis diskutiert, welches Steak das allerbeste ist: Ihr persönlicher Favorit, Ihr Lieblings-Cut, das Stück, auf das Sie niemals verzichten möchten. Und genau das haben wir Sie ja auch gefragt, in der Ausgabe 1/2023 und Hunderte von Antworten bekommen. Vielen Dank dafür. Gleichzeitig haben wir das Meinungsforschungsinstitut Forsa gebeten, in unserem Auftrag zusätzlich eine repräsentative Umfrage in Deutschland durchzuführen, mit genau derselben Frage: Welches ist Ihr Lieblingssteak? Die Ergebnisse sind verblüffend, jedenfalls verblüffend unterschiedlich.

Ohne die Ergebnisse vorwegzunehmen (die finden sie nämlich ab Seite 32 im Detail), fällt sofort auf, dass Sie, also die Leserinnen und Leser von BEEF!, einen deutlich differenzierteren Geschmack zu haben scheinen als der deutsche Durchschnitt. Das ist weder verächtlich gemeint, noch soll es respektlos klingen, aber die BEEF!-Community kennt sich einfach besser aus. Ich jedenfalls war begeistert von dem Ergebnis.

Und damit die wunderbaren Cuts, die Sie als ihre Lieblinge bezeichnen, auch entsprechend gewürdigt werden, haben wir uns noch einmal mit unseren Köchen und Grillexperten zusammengesetzt und für jedes der bestplatzierten Steaks ein neues Rezept geschrieben. Ich bin gespannt, wie Sie Ihnen schmecken werden...

*Jan Spielhagen*

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



## 16 DAS ARTISCHOCKT!

Drei schnelle und schmackhafte Rezepte mit Artischocken



## Surf and Turf

REZEPTE: SABINE KÄRTERLEIN MIT DEN INHALTSSTOFFEN  
ROTTENFLEISCH, SENF, KAROTTEN UND ZITRONENSAFT  
SOMMERTHUMMELN UND EINER MÜLLER-SALAT

REZEPTE: CHRISTIANE HÖLZLE

## 68 BUON APPETITO!

Schlemmen wie Gott in Italien – mit herhaftem Ossobuco und goldenem Safran-Risotto



## 24 MIT DEN ZEHEN GEWACKELT

Alles über Knoblauch

## 64 DER 24-STUNDEN-SHOP

Im BEEF!-Store brennt rund um die Uhr ein Licht für Sie



## 30 VÖLLIG LOSGELÖST

Kolumnist Lucki Maurer über Deutschlands Fleischkonsum



## INSEL DER SCHWEINE

Wie schaffen es die Korsen nur, dass das Fleisch ihrer Schweine so aromatisch ist?

S. 5 Editorial

S. 8 Exot des Monats

S. 11 Gerettetes Eiweiß

S. 10 Flasche des Monats

S. 14 Könner des Monats

S. 20 Marmor des Monats

S. 22 Mix des Monats

S. 26 Gemüse des Monats  
S. 28 Entdeckungen des Monats



## 12 GARNELE GRANDE

Aus Niedersachsen kommen hervorragende Shrimps



## 19 MÄNNERSPIELZEUG

Von der Labor-Box für Gin bis zum Hackmesser aus Solingen

## Die Steaks der Herzen

DAS MAHL DER WAHL

Wollen Sie wissen, welches ist das liebste Steak der BEEF!-Leser und welche Cut-größe die Liebsten ganz bestimmt gern? Hier sieben wir Ihnen die erstaunlichen Ergebnisse unserer Umfrage – und zu allen Siegen klassische Rezepte.

Alle 16 Steaks, die zur Wahl standen

## 32 AUS-GEWÄHLT!

Die zehn ultimativen Lieblings-Cuts der BEEF!-Leser stehen jetzt fest



## 114 WAHRE GRÖSSE

Die gigantische Outdoor-Küche von Joachim Fehrenkötter. Plus: acht anspruchsvolle Außenküchen



HÖHER,  
BREITER,  
HEISSER



WÄSSERCHEN  
MARSCH!

## 100 KLAR IM VORTEIL

16 unver-  
gleichliche  
Edel-Wodkas

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

## 160 GRILLPARTYKNALLER

Mit Pistazien-Dynamit, Marzipan-Granaten und Brioche-Paketbomben explodiert die Stimmung



BOMBIG  
IN FORM

## 132 REIF FÜRS KRÄUTERBETT

Grillen mit Thymian, Salbei, Rosmarin, Estragon und Tannengrün



MIT TANNGRÜN UND KRÄUTERN

## 170 AUF DER RESTERAMPE

Er und Sie fragen sich, ob noch was im Kühlschrank ist



S. 167 Impressum/Fachhändler  
S. 168 Leser-Mails

## 120 AB ANS GRÜNE!

Spinat kann ja so köstlich sein - mit Wildschwein, Steak und Lachs



## 104 WIR HABEN VOLL WOK!

Denn in unseren Pfannen brutzeln schon Rind, Ente, Fisch, Hirsch und Fried Rice



## 144 DER EDELMANN

Metzgermeister Charles Bizeul behandelt Steaks wie Diamanten



Der Reis ist heiß

Wie bereitet man die perfekte Paella zu? Antworten warten in Valencia, dem Geburtsort des spanischen Nationalgerichts.

## 150 REISE ZUM REIS

Auf der Suche nach der besten Paella durchs spanische Valencia



## WIE SCHMECKT EIGENTLICH

### KISAMIS?

**Das aus der Halsschlagader von Rindern gewonnene, unbehandelte Blut gilt als der Energydrink der ostafrikanischen Massai**

Wie praktisch: Auf den kräftezehrenden Trecks durch die weiten Ebenen im Norden Tansanias und im Süden Kenias in Ostafrika hat das nomadisch lebende Volk der Massai seinen Wegproviант stets dabei. Er trotzt vor, hinter oder neben ihnen her. Bekommen die Viehhirten nämlich Hunger, zapfen sie kurzerhand ihre Rinder an. Sie leeren nicht nur deren Euter, sondern auch deren Adern. Seit Jahrhunderten trinken die Massai das Blut ihrer Rinder – und das direkt aus deren Halsschlagader.

Nach einem gezielten Stich in den Hals des Tiers wird dessen herausströmender Lebenssaft in einem Gefäß aufgefangen. Die offene Wunde wird schnell und gründlich versorgt. Das Rind kann ungehindert weitertraben. Sein noch warmes Blut wird unbehobelt mit Milch vermischt und zu einem cremigen Getränk verrührt. Im Gegensatz zum vergleichsweise milden Schweine- oder Hühnerblut schmeckt das intensive Rinderblut etwas streng, bitter und herb – und so metallisch, als hätte man an einem rostigen Schraubenschlüssel geleckt. Dieses Mineralische röhrt vom Protein Hämoglobin her, das in den roten Blutkörperchen steckt und Unmengen von Eisen enthält. Die Milch mildert diesen starken Geschmack ab. Das sehr eiweißhaltige Rinderblut bringt das Blut eines jeden müden Massai dann schleunigst wieder in Wallung.

**Ist das erlaubt?** Die archaische Art der Entnahme kollidiert wohl mit deutschen Tierschutzgesetzen.

**Wo gibt's das?** Nicht die Kühe auf der nächsten Weide anzapfen, sondern besser beim Metzger nach frischem Rinderblut fragen. Oder online bei sippel-beef.de bestellen (1 Liter ca. 10 Euro).

**NÄCHSTE FOLGE: KARIBU**



## WAS PRICKELT DENN DA?

Sie sind bekannt für exzellentes Tonic Water. Jetzt produzieren Goldberg & Sons erstmals eine Cola. Gedacht ist diese vor allem als Filler für Longdrinks mit Rum und Whiskey und überrascht mit feinen Vanille- und Zimtnoten. Zum Mischen fast zu schade! 0,2 l ca. 0,90 Euro, novado.de



## HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

# 665

Bratwürste essen die Deutschen jede Sekunde, rein statistisch gesehen natürlich.



## WO GIBT ES DIE BESTEN GURKEN?

Matthias Krügermann hat keine Gurkennase, aber die Nase vorn, was Gurken angeht. Im Spreewald steht seine Familie seit 1896 für erstklassiges Gemüse. Über die Jahrzehnte hat sich das Angebot verbreitert: Neben traditionellen Gewürzgurken gibt es Varianten mit Pfeffer, Meerrettich oder Knoblauch. Das Erbe seiner Familie vergurkt Matthias Krügermann nicht so schnell! Gurken, ca. 10 Liter, ca. 27 Euro, [gurken-kaufen.de](http://gurken-kaufen.de)

# Årdbeg

## BIZARREBBQ



# GETRUNKEN



**Stehaufbrändchen.** Krisen bieten Chancen. Was nach einem abgedroschenen Wandtattoo klingt, wurde für Wilhelm Marx zur gelebten Wahrheit. Der niederbayrische Unternehmer fertigte Kontaktlinsen für Schlecker – bis die Drogeriekette 2012 plötzlich pleiteging. Kurzerhand machte Marx eine Fortbildung zum Brenner und produziert seither hochwertigste Edelbrände auf einem rund 200 Jahre alten Gutshof im Bayerischen Wald. Marx vielfach ausgezeichnete Spezialitäten entstehen alleamt in aufwendiger Handarbeit, mit ausgewählten Zutaten in Bio-Qualität – so auch der Brand aus sizilianischen Bio-Blutorangen, die an den Hängen des Ätna reifen und erst sorgsam mazeriert, dann schonend destilliert wurden. Ein vollmundiger, feinherber und doch angenehm süßer Obstbrand mit erfrischenden Zitrusaromen, bei dessen Genuss einem ganz sicher ein paar gute Ideen kommen, wie man die nächste Krise als Chance nutzen könnte.

40 % Vol., 0,35 l, ca. 80 Euro, [wilhelmmarx.de](http://wilhelmmarx.de)



ALLES  
AUFESSEN

## ACH, DU KLARES EI!

DIE SPAGHETTI CARBONARA  
WAREN KÖSTLICH, ABER  
WOHIN NUR MIT DEM EIWEISS?  
IN DIE NÄCHSTE CONSOMMÉ!

### KLARE GEFLÜGEL-CONSOMMÉ

#### ZUTATEN FÜR CA. 1½ LITER

ca. 2½ kg Hühnerflügel und Hühnerklein,  
2 Knoblauchzehen, 3 Zwiebeln,  
3 Möhren, 100 g rosé Champignons,  
2 Lorbeerblätter,  
2 Pimentkörner, 2 Gewürznelken,  
1 Tl weißer Pfefferkörner,  
4 Eiweiß, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

**1** Fleisch kalt waschen, in einen großen Topf geben. Knoblauch, Zwiebeln, Möhren und Pilze grob würfeln. Mit Gewürzen zum Fleisch geben. Mit etwa 4 l Wasser aufgießen. Alles sacht aufkochen, dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Fondansatz bei schwacher Hitze offen etwa 2 Stunden köcheln, ggf. Wasser nachgießen.

**2** Fond durch ein feines, mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen. Auskühlen lassen.

**3** Fond nach Belieben nochmals passieren. Dabei die am Boden abgesetzten Trübstoffe zurückbehalten. Eiweiß und Fond in einem Topf verrühren und unter vorsichtigem Rühren sacht erhitzen. Ca. 30 Minuten schwach siedend köcheln. Das Eiweiß gerinnt dabei und bindet im Fond noch enthaltene Trübstoffe. Entstandene Eiweißschicht abheben. Geklärten Fond abschließend nochmals passieren, abschmecken. Mit Einlage nach Belieben (z. B. Markklößchen, Gemüse-Julienne) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 2:30 STUNDEN  
PLUS ABKÜHLZEIT

TIERE  
ACHTEN

## HALTUNGSFRAGE

### EINE GARNELEN-ZUCHT IN GRONAU AN DER LEINE MACHT ALLES ANDERS

„Wir stellen das Wohl unserer Tiere in den Mittelpunkt“, sagt Tarek Hermes, „aus Respekt – und für gesunde Lebensmittel!“ Hermes, 39, ist Gründer und Geschäftsführer von „Neue Meere“. Im niedersächsischen Gronau an der Leine betreibt der studierte Landwirt seit 2020 nachhaltige Aquakulturen für Garnelen. Er kommt dabei ganz ohne Antibiotika, Konservierungsstoffe und sonstige künstliche Zusätze aus. Eine Seltenheit in der Branche.

Im Jahr werden gerade mal rund 100 Tonnen Garnelen in Deutschland produziert. Mehr als 50 000 Tonnen werden hingegen importiert, etwa aus Südostasien. „Das ist Raubbau an der Natur, der dort stattfindet, um den europäischen Markt abzudecken“, sagt Hermes. „Manche unser Kunden haben seit Jahren keine Garnelen mehr gegessen, weil sie die Produktionsweise in anderen Ländern nicht unterstützen wollten.“ Doch dank Garnelen aus Gronau kommen umweltbewusste Gourmets nun endlich wieder in den Genuss des mild-süßen bis salzig-mineralischen Aromas erstklassiger Shrimps. Und das gute Gewissen schmeckt man vielleicht sogar auch...

Etwa fangfrische White-Tiger-Garnelen, küchenfertig, 150 g, ca. 30 Euro, [neuemeere.de](http://neuemeere.de)



KAI

# 13

## THE LUCKY EDITION

SMALL KIRITSUKE

旬  
SHUN

RH



Limited Edition II

**SHUN PREMIER  
TIM MÄLZER**

Release Summer 2023

Available Pieces

– 5 5 5 5 –

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

# AUSGEREIFT



Der Mann hinter dem großen Käse: Affineur Markus Kober, 55, aus Itzehoe hebt den Geschmack von Käse seit 25 Jahren in neue Höhen

**Mit Laib und Seele.** Bescheiden ist Markus Kober. Über seine Arbeit sagt der Affineur aus dem norddeutschen Itzehoe: „Für viele unserer Kunden ist es Käsekunst. Für uns ist es einfach nur gutes, ehrliches Handwerk.“ Seit mehr als 25 Jahren veredelt der heute 55-Jährige die Erzeugnisse von ausgewählten Hofkäsereien. Mittlerweile sind es rund 80 aus Deutschland und 20 aus dem nahen Ausland. In einer ehemaligen Kaserne aus der Kaiserzeit lagert Kober die Käse bei kühlen zwölf Grad ein. Mit Hingabe wäscht, schmiert, bürstet und wendet er sie, verfeinert sie mit Kräutern und Gewürzen, füllt sie oder legt sie ein und lässt sie so lange reifen, bis ihre Aromen sich perfekt entfaltet haben – manche zwei Wochen, andere zwei Jahre. Erst dann beliefert er Deutschlands Spitzengastronomen und Delikatesshändler mit den mehr als 150 Käsen aus seinem Sortiment. Für Feinschmecker bietet er Meersalz-, Rosen-, Bier- oder Likörkäse aber auch online an. Schließlich ist auch zu Hause die Zeit ab und an reif für ausgereifte Käsespezialitäten.

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



# SAUGEN? LIEBER LASSEN. KANNST DU DIR CLICKEN!

Saugt von allein!  
Der neue Kobold VR7 Saugroboter.  
Einfach mit einem Click per App starten.

0 %  
Aufwand  
**100 %**  
Zeit sparen!



#### KOBOLD SAUGSYSTEM

Herausragende Eckenreinigung durch  
D-förmiges Design – mit zwei separaten  
Saugkanälen und extra breiter Bürste



#### INTELLIGENTE NAVIGATION

Autonome Navigation, smarte  
Objekterkennung und schnelle  
Grundriss-Erstellung

[www.saugt-von-allein.de](http://www.saugt-von-allein.de)

# AUFGEBLÄTTERT 1

Da geht einem doch das Artischockenherz auf:  
drei Rezepte mit Blattgold



**30 MINUTEN**

## Artischocke mit Kräuter-Vinaigrette

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN**

- 2 große Artischocken
- 1½ Zitronen (davon ½ Bio-Zitrone)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Stiele Thymian
- Salz
- je einige Stiele Petersilie, Dill und Basilikum
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- etwas Zucker
- 100 ml Olivenöl

**1** Stiele der Artischocken mit einem scharfen Messer direkt am Blütenbodenansatz rundum fein einschneiden. Dann die Stiele mit einem kräftigen Ruck aus den Böden drehen. Das obere Drittel der Blüten flach abschneiden, Blüten waschen. **2** 1 Zitrone auspressen. Knoblauchzehen andrücken. Knoblauch, Lorbeerblätter, Thymianstiele, Zitronensaft und Artischocken in einen Topf geben. So viel Wasser angießen, dass die Artischocken etwa zu  $\frac{2}{3}$  bedeckt sind. Ca. 1 TL Salz zugeben. Bei mittlerer Hitze 25 - 30 Minuten garen, bis sich die Blätter leicht auszupfen lassen. **3** Inzwischen für die Vinaigrette Bio-Zitronenhälften heiß waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Kräuterblätter abzupfen und sehr fein hacken. Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl gründlich zu einer Vinaigrette verquirlen. Kräuter untermischen. **4** Artischocken gut abtropfen lassen. Blätter einzeln abzupfen. Von den Artischockenböden das Heu entfernen. Böden, Blätter und Vinaigrette anrichten.

# AUFGEBLÄTTERT 2



Artischocke mit einem  
Dip aus Kirschtomaten  
und Weißwein

**30 MINUTEN**

## Artischocke mit Tomaten-Dip

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN**

- 2 große Artischocken
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Stiele Thymian, Salz
- 400 g Kirschtomaten
- 5 El Olivenöl
- 2 – 3 Tl brauner Zucker
- 2 El Weißweinessig
- 5 El Weißwein, Pfeffer (frisch gemahlen)
- 4 Stiele glatte Petersilie

**1** Stiele der Artischocken mit einem kräftigen Ruck aus den Böden drehen. Das obere Drittel der Blüten flach abschneiden, Blüten waschen. Zitrone auspressen. Knoblauchzehen andrücken. **2** Knoblauch, Lorbeerblätter, Thymian, Zitronensaft und Artischocken in einen Topf geben. So viel Wasser angießen, dass die Artischocken etwa zu  $\frac{2}{3}$  mit Wasser bedeckt sind. Ca. 1 Tl Salz zugeben. Bei mittlerer Hitze 25 – 30 Minuten garen, bis sich die Blätter leicht auszupfen lassen. **3** Inzwischen Tomaten waschen und würfeln. Etwa die Hälfte davon in 1 El Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten. Zucker überstreuen und leicht karamellisieren. Essig und Wein zugeben und alles unter Rühren einmal aufkochen. **4** Die Tomatenmischung in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer grob pürieren. Restliches Öl (4 El) untermixen. Dann übrige Tomaten (ca. 200 g) unter den Dip rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **5** Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Artischocken abtropfen lassen, Blätter ablösen und Böden freilegen. Blätter, Böden, Tomaten-Dip und Petersilie anrichten.



Salsa mit Wumms:  
mit scharfen Radieschen,  
Apfel und Meerrettich

30 MINUTEN

## Artischocke mit Radieschen-Apfel-Salsa

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 große Artischocken
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Stiele Thymian, Salz
- 1 kleines Bund Bio-Radieschen (mit zartem Grün)
- 1 kleiner säuerlicher Apfel
- 2 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
- 2 EL Apfelessig, 4 EL Apfelsaft
- 1 TL Zucker, 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Honig, Pfeffer (frisch gemahlen)

**1** Artischockenstiele mit einem kräftigen Ruck aus den Böden ausdrehen. Das obere Drittel der Blüten flach abschneiden, Blüten waschen. Zitrone auspressen. Knoblauchzehen andrücken. **2** Knoblauch, Lorbeerblätter, Thymianstiele, Zitronensaft und Artischocken in einen Topf geben. So viel Wasser angießen, dass die Artischocken etwa zu  $\frac{1}{3}$  bedeckt sind. Ca. 1 TL Salz zugeben. Bei mittlerer Hitze 25 – 30 Minuten garen, bis sich die Blätter leicht auszupfen lassen. **3** Inzwischen Radieschen waschen und trocken schütteln. Das Grün abschneiden, zartes Grün aussortieren und grob hacken. Radieschen fein würfeln. Apfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Radieschen und Apfel mischen. Meerrettich, zartes Radieschengrün, Essig, Apfelsaft, Zucker, Sonnenblumenöl und Honig in einen Mixbecher geben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **4** Artischocken abtropfen. Blätter ablösen und Böden freilegen. Böden und Apfel-Radieschen-Mix mit etwas Dressing überträufeln und anrichten. Blätter und restliches Dressing dazu servieren.

# GERÖTET

## FEUERFREI

Endlich da: der schnelle Weg zum eigenen Gin. Diese Labor-Box der Deutschen Spirituosen Manufaktur enthält 80 ml Wacholderdestillat und dazu Destillate von acht Botanicals wie Zitrone, Rosmarin und Ingwer. Einfach probieren, mischen, trinken. Mühsames Brennen entfällt. Dann fehlen nur noch ein Name und ein hippes Etikett. Muss aber nicht.

59 Euro, [d-s-m.com](http://d-s-m.com)



## GLÄSERNE NUSS

Was können Erdnüsse, Cashews und Mandeln noch sein, außer geröstet, gepfeffert, gesalzen, geschärft? Fair produziert! Bei Fairfood wird nicht nur gegedert, die Produzent:innen verdienen auch an der Verarbeitung mit, die Lieferketten sind transparent und die Verpackungen Mehrweg. Mehr geht nicht! Ab 20 Euro/Kilo, [fairfood.bio](http://fairfood.bio)



## POLE POSITION

Ein Grill, der glänzt wie ein Ferrari auf Noträdern, sollte was unter der Haube haben. Wir sagen: Der Justus-Gasgrill kann mithalten. Drei Hauptbrenner und ein Seitenbrenner mit insgesamt 11,5 kW Leistung (ca. 15 PS) heizen ordentlich ein, und die doppelwandige Haube lenkt die Energie dorthin, wo sie hingehört: aufs Fleisch.

499 Euro, [justus-grillshop.de](http://justus-grillshop.de)



## WALDMEISTER

Hat schon mal jemand Tarzan mit einem Küchenmesser gesehen? Eben! Wer draußen große Fleischstücke zerlegen und Knochen spalten möchte, braucht ein Hackmesser wie dieses hier: handgefertigt in Solingen, 17 cm lange Klinge aus rostfreiem Stahl, Griff aus Walnussholz. Damit wird's auch was mit Jane. 139 Euro, [petromax.de](http://petromax.de)



## CHARTSTÜRMER

Ed Sheeran macht jetzt scharfe Saucen (mit der Hilfe von Ketchup-Weltmarke Kraft Heinz). In zwei Schärfegraden, leicht zitronig, leicht rauchig. Passt zu allem, sagt Ed Sheeran. Wie seine Musik. Oder? 7 Euro, [tinglyteds.co.uk](http://tinglyteds.co.uk)



## MARMOR DES MONATS

**PMS\* 3**



### CUT

Diesen Monat mal Schwein, und zwar ein amtliches Kotelett. Liegt zwischen dem mittleren und vorderen Teil des Rückens, etwa auf Höhe des Schulterblatts. In den USA als Pork Chop bekannt.

### HERKUNFT

Auf bäuerlichen Kleinbetrieben zwischen Rhön und Unterfranken wachsen die Deutschen Landschweine auf. Ihr mächtiges, kerniges Kotelett wird mit Knochen geliefert und ähnelt daher einem Côte de Bœuf. Es ist nur ganz fein marmoriert, hat dafür aber etwas, was ein Rind nie haben wird: eine dicke Schwarze. So bringt es das Stück auf stattliche 400 Gramm Gewicht. Eine solide Mahlzeit!

### ZUBEREITUNG

Wer Schweinefleisch langweilig findet, wird hier eines Besseren belehrt. Dieses Kotelett ist variabel einsetzbar, kann gebraten, gebraten, aber auch bei niedrigeren Temperaturen gegart werden. Dank Schwarze und Knochen bleibt es auch bei hoher Hitze saftig, aromatisch und weich. Übrigens: Schweinefleisch muss heutzutage nicht mehr komplett durchgebraten werden. Ein rosa Kern ist erlaubt.

### EINKAUF

Wer Schweinefleisch immer noch langweilig findet, wird hier nochmals eines Besseren belehrt: Dieses Kotelett darf in der Metzgerei „Der Ludwig“ 21 Tage lang in der Salzreifekammer trockenreifen. So intensiviert sich der Geschmack zusätzlich. Noch ein Vorteil: Es wird in einem Vakuumbeutel geliefert, der zum Sous-vide-Garen geeignet ist. 400 g für ca. 17 Euro, online über der-ludwig.de

# **„KUNST ENTSTEHT AUS DER BEOBACHTUNG UND ERFORSCHUNG DER NATUR“**

Marcus Tullius Cicero

**HANDSIGNIERTE  
LIMITIERTE KUNST  
ONLINE UND IN 22  
GALERIEN WELTWEIT**

**CLAUDIO GOTSCHE**  
schottländer, Auflage 150  
handsigniert, 73x90 cm  
(weitere Größen verfügbar)  
Art.-Nr. CGO114, **899€**

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



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

**LUMAS.COM**

**liberation of arts LUMAS™**

# GEFORSCHT

## WELTKUGELN

Wer hat's mal wieder erfunden? Die Schweizer. Dieses Mal: Kapselkaffee ohne Kapsel. Für die Balls von CoffeeB wird Kaffee frisch geröstet und gemahlen zu einem Ball verpresst und mit einer natürlichen Schutzschicht ummantelt. Ohne Aluminium, ohne Plastik, komplett kompostierbar. Gibt's als Espresso, Lungo und Ristretto, Bio oder nicht, sogar koffeinfrei. Ab ca. 7 Euro/100 g, coffeeB.com



## SCHÄRFESYSTEM

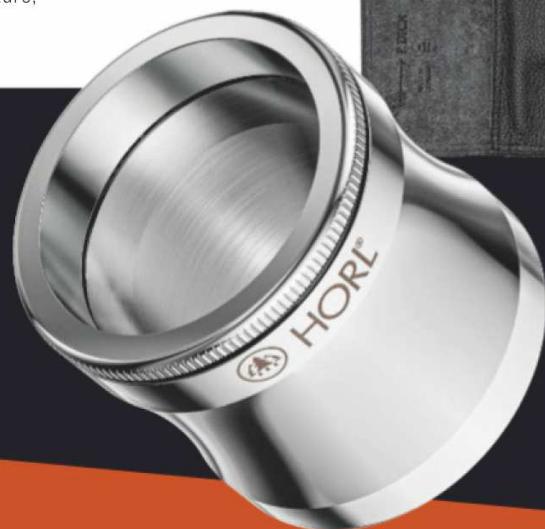
In die Handtasche des Mannes, hier die Leder-Grilltasche 1905 von F. Dick, greift man besser nicht unbedarf rein. Denn darin lauern: eine Buffetpinzette, das mächtige Kochmesser Ajax, ein Office-messer, ein Santoku-Messer mit Kullen und ein Zerlegemesser. Alles gut sortiert an seinem Platz. Ab 325 Euro, dick-messer.de



## GRUNDLAGE

Bitterliköre wie Campari sind eigentlich aus keiner Bar wegzudenken. Bis jetzt! Denn nun gibt es eine alkoholfreie Alternative: Der „apéro alike“ von Freikopf aus Bochum wurde aus Orange, Zitrone und Kräutern komponiert und bildet die perfekte Basis für einen alkoholfreien Spritz oder Negroni.

Garantiert ohne Kater! 0,5l, 25 Euro, freikopf.de



## LUPENREIN

Messerschleifen ist eine Kunst, die jetzt um einiges einfacher geworden ist. Die Lupe von Horl aus dem Schwarzwald bietet eine 3,5-fache Vergrößerung. So lässt sich das Schleifergebnis in allen Details begutachten: Ist alles perfekt, oder doch noch ein Grat vorhanden? Muss man jetzt nicht mehr mit dem Finger testen. 39 Euro, horl.com



## AUFGEGABELT

Nicht, dass man das unbedingt gebraucht hätte, aber jetzt gibt es sie: Die Saurk von Thomy, eine Schraub-Gabel für Senf- und Mayo-Tuben, mit der die Sauce direkt aufs Essen gelangt. Warum auch nicht? saukr.thomy.de

## FRONTMÄNNER

Was kann man bei Küchen noch erfinden? Na ja, neue Farben zum Beispiel. Bei Nolte Küchen gibt es Fronten in mattem Blackgreen oder hochglänzendem Arcticweiß, ja sogar Kochinseln im Graffiti-Print. Und grifflose Küchen mit innovativer LED-Beleuchtung gibt es auch. Damit Ihnen durchgehend ein Licht aufgeht. [nolte-kuechen.com](http://nolte-kuechen.com)



## WÄRMWENDE

Hierfür können die Grünen ausnahmsweise nichts. Oder? Jedenfalls hat Pizza-Gigant Ooni diesen vollelektrischen 12-Volt-Pizzaofen entwickelt. 33 cm Backfläche, 1600 Watt Leistung, innerhalb von 20 Minuten 450 Grad heiß. Da ist die neapolitanische Pizza in 90 Sekunden fertig, egal ob drinnen oder draußen. 899 Euro, [de.oni.com](http://de.oni.com)

FOTOS: KROGER + GROSS FÜR BEEF!, HERSTELLER (6)



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](http://weber.com)





## DIE REKORD-WURST

IN DIE TÜRKISCHE SUCUK KOMMEN AUF **1 KILO** RIND-, KALB- ODER LAMMFLEISCH ETWA **80 GRAMM** KNOBLAUCH - BIS ZU 20 ZEHEN!



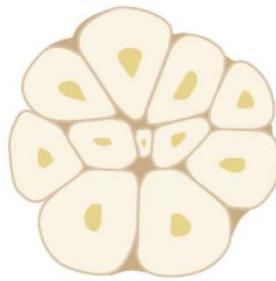
## DIE 7 GRÖSSEN KNOBLAUCH-NATIONEN

2021 lag der weltweite Ernteertrag bei rund 28 Millionen Tonnen Knoblauch. China sorgt dabei allein für mehr als 70 Prozent dieser Produktion. Knoblauch ist folglich ein Chinese – meistens.

### Internationale Knoblauch-Produktion von 2021 pro Einwohner



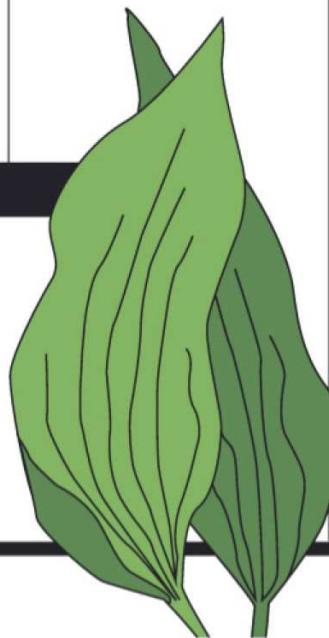
**DIE VERWANDTSCHAFT** BÄRLAUCH ENTHÄLT ALLICIN, DEN WICHTIGSTEN AROMASTOFF DES KNOBLAUCHS, WESHALB MAN IHN AUCH DEN „WILDEN KNOBLAUCH“ NENNT. AUCH KNOBLAUCH UND ZWIEBEL SIND ENG VERWANDT. BEIDE ZÄHLEN ZU DEN LAUCHGEWÄCHSEN UND VERDANKEN IHREN GESCHMACK SCHWEFELVERBINDUNGEN.



# 10

BIS 12  
ZEHEN STECKEN  
IN EINER  
KNOBLAUCH-  
KNOLLE.

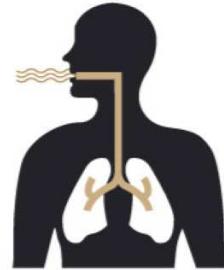
AM EINFACHSTEN  
LASSEN SICH  
EINZELNE ZEHEN  
SCHÄLEN, INDEM  
MAN IHR DICKE  
ENDE ABSCHNEIDET  
UND SIE DANN  
MIT DER FLACHEN  
SEITE DES MES-  
SERS ZERDRÜCKT.  
DANACH KANN  
MAN DIE SCHALE  
SCHNELL  
ENTFERNEN.



## BEEF!-INFOGRAFIK (50): VAMPIRE, BITTE WEITERBLÄTTERN! ES GEHT UM

## KNOBLAUCH

**WAS RIECHT DENN DA?** Ärzte in den USA wunderten sich 1936, warum ein Patient nach Knoblauch roch – obwohl sie ihn doch durch eine Magensonde mit Knoblauchsuppe fütterten. Der Grund: Die Schwefelverbindungen der Zehen gelangen vom Magen ins Blut, kommen so in die Lunge und von da in den Atem. Menschen müffeln aus dem Mund, über Haut und Schweiß nach Knoblauch.



**BLUTSAUGER ADE!** ALLICIN, DIE WICHTIGSTE SCHWEFELVERBINDUNG DES KNOBLAUCHS, WIRKT ANTIBIO-TISCH. DESHALB HOFFTEN DIE MENSCHEN IN FRÜHEREN ZEITEN, DASS DIESER STOFF AUCH VAMPIRE VERTREIBEN WÜRDE.

## ACHTUNG, KNOBLAUCH-BOMBE!

**Französische Escargots:** mit Knoblauch-Kräuter-Butter gefüllte Weinbergschnecken → **12 Zehen auf gut 200 Gramm Butter**

**Griechisches Tzatziki:** Joghurt mit Knoblauch und Gurke → **1 Zehe auf 250 Gramm Joghurt**

**Argentinisches Chimichurri:** kalte Fleischsauce aus Olivenöl, Kräutern und Knoblauch → **5 Zehen auf 120 ml Olivenöl**

**Italienisches Pesto:** Würzpasta aus Basilikum, Pinienkernen, Olivenöl, Parmesan und Knoblauch → **2 Zehen auf 120 ml Olivenöl**

**Koreanisches Bulgogi (Feuerfleisch):** mariniertes, über offenem Feuer gegrilltes Rind- oder Schweinefleisch → **15 Zehen auf gut 200 ml Marinade**

Knoblauch schmeckt umso intensiver, je weniger Hitze er bei der Zubereitung ausgesetzt ist. Deshalb ist das aus kalten Zutaten angerührte griechische Tzatziki trotz einer verhältnismäßig niedrigen Dosierung ein unglaublicher Knoblauch-Hammer!



## DIE EINFACHSTE PASTA DER WELT

Aglio e olio wird fast nie richtig zubereitet. So geht's: Die Spaghetti nicht ganz al dente kochen. In Scheiben geschnittenen Knoblauch in Olivenöl bei niedriger Hitze braten, bis er beginnt, braun zu werden. Etwas Pasta-Wasser in die Pfanne geben, bei hoher Hitze Pasta hinzufügen und unter Schwenken al dente garen. Auf 450 g Pasta kommen 120 ml Öl und 4 Knoblauchzehen!



# LIEBE AUF DEN ERBSEN BISS

FÜR NUR  
EURO.

1.99\*

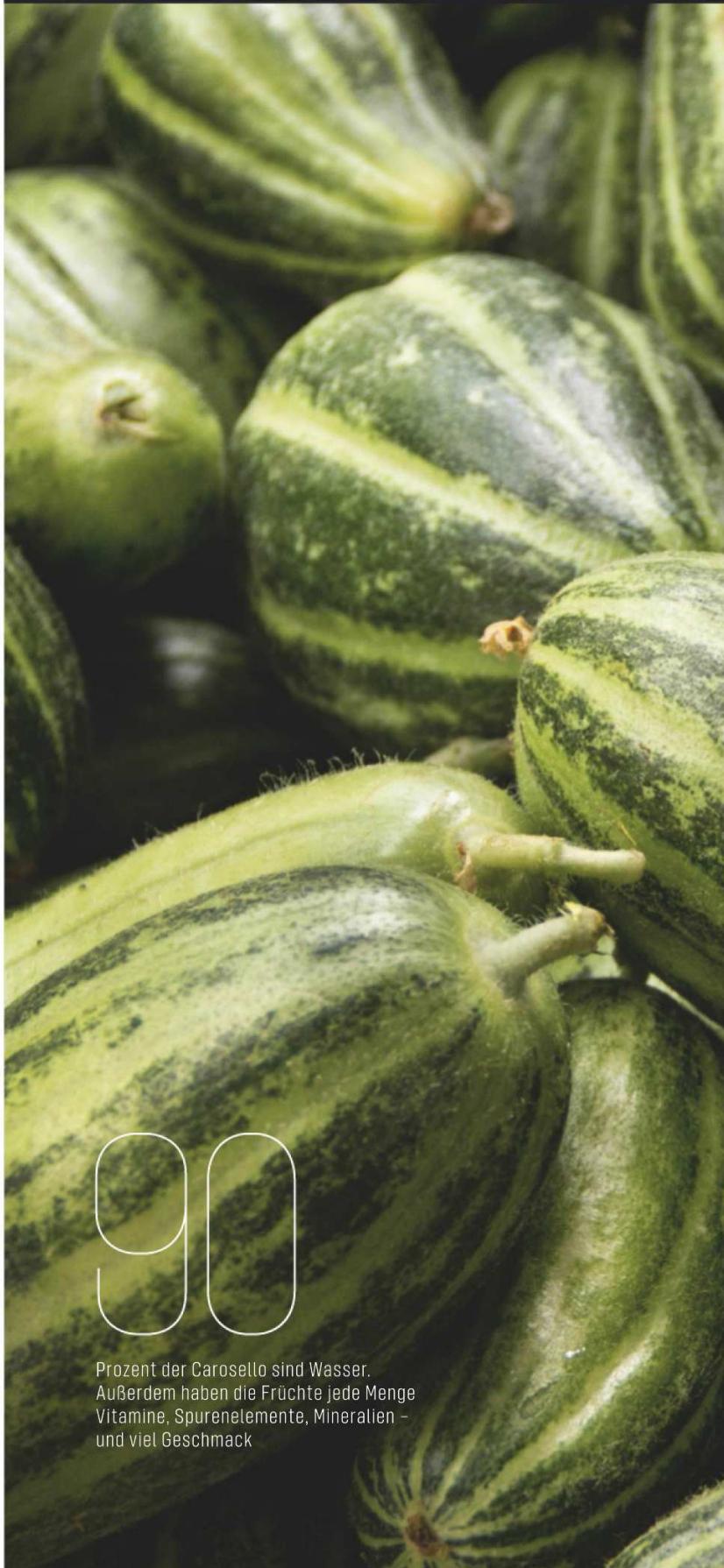


Du willst  
nachhaltig  
& günstig  
grillen?

DANN GEH  
DOCH ZU NETTO!

\*VeHappy Vegane  
Burger Patties, 227 g

**Netto**  
Marken-Discount



90

Prozent der Carosello sind Wasser.  
Außerdem haben die Früchte jede Menge  
Vitamine, Spurenelemente, Mineralien –  
und viel Geschmack

## DIE BESSERE GURKE

Manchmal kommt sie ganz in dunklem Grün, dann wieder in einem blassen Grün, mal hat sie weiße Tigerflecken, doch am häufigsten findet man die Carosello mit auffälligem Streifenmuster. Die *Cucumis melo var. flexuosus* ist eine Unterart der Zuckermelone und eine enge Verwandte der Gemüsegurke. Sie stammt ursprünglich aus Asien, wo sie auch heute noch sehr beliebt und weit verbreitet ist. In Europa wächst die Carosello vor allem im Mittelmeerraum und am Schwarzen Meer. Sie ist vollständig essbar und wird meist roh verzerrt, in Italien gern und oft als Antipasti, aber auch in Salaten oder einfach als kleiner Snack zwischendurch. Auch gefüllt, gebraten oder geschnmort machen sich Caroselli hervorragend. Ihr Geschmack ist erfrischend, leicht süßlichlieblich, ohne das Bittere einer Gurke, denn Caroselli enthalten keine Cucurbitacine, Bitterstoffe. Schnell verwechselt wird die Carosello mit ihrer Schwester, der Barattiere. Die erinnert optisch jedoch eher an eine kleine, grünliche Honigmelone. Dass die Carosello auf Deutsch Melonengurke und die Barattiere Gurkenmelone heißt, trägt sicher nicht dazu bei, die beiden besser auseinanderhalten zu können.

Caroselli bekommt man zwischen Mai und August beim gut sortierten Gemüsehändler. Online lassen sich Samen zum Selbstzüchten kaufen, rund 3 Euro das Tütchen, etwa bei [deaflora.de](http://deaflora.de)



TREND-  
THEMA 2023  
**SOCIAL  
GARDENS**

18.06.  
bis 20.06.  
2023

DIE WELTWEIT GRÖSSTE GARTENLIFESTYLE-MESSE

# BLÜHENDE GESCHÄFTE ORDERED @SPOGA+GAFA 2023

## DIE GANZE WELT DES GARTENS AUF EINER MESSE

Spannende Themen, innovative Produkte und nachhaltige Lösungen: Die spoga+gafa ist der One-Stop-Shop für die gesamte Grüne Branche. Hier treffen Branchengrößen auf Start-ups und Visionäre auf Macher – und bringen den Markt zum Blühen.

### HIER WÄCHST ERFOLG

Mehr Garten gibt es nirgendwo – die spoga+gafa ist der größte Treffpunkt der internationalen Grünen Branche und bietet das breiteste Angebot in allen Segmenten:



### GARDEN CREATION & CARE

Plattform für Grüne Technologien, Wasser und Licht im Garten, Tools, Smart Gardening und Akku-Technologien. Außerdem der Trendsetter im Bereich Pflanzen, deren Anzucht, Erden, Dünger und Substrate.

### GARDEN LIVING & GARDEN UNIQUE

Das weltweit größte Angebot für Outdoor-Möbel, -Dekoration, Sport & Spiel im Garten, Camping und Garten-Freizeit.

### GARDEN BBQ & OUTDOOR KITCHEN

Die größte BBQ-Messe der Welt – und der globale Hotspot der Grillszene.

**SEIEN SIE MIT DABEI – SICHERN SIE SICH  
JETZT IHR TICKET UNTER [SPOGAGAFA.DE/TICKETS](http://SPOGAGAFA.DE/TICKETS)**

Wir sehen uns im Juni auf der spoga+gafa in Köln und ganzjährig auf der digitalen Matchmaking-Plattform spoga+gafa 365!

# GELIEBT



## TAUSENSASSA DER TASCHENMESSER

Hier mal kappen oder kürzen, da mal zerkleinern oder weg-schnippeln: Wer im Garten am Grill steht, braucht ständig Messer, Schere oder Feile. Unschlagbar praktisch, wenn man ein „Classic SD“ von Victorinox mit fünf Funktionen zur Hand hat. Besser kann man gar nicht abschneiden! Oben: Alox Limited Edition in Electric Yellow, ca. 43 Euro, [victorinox.com](http://victorinox.com)



## SCHLICHT SCHÖN

Die Serie „Datum“ der traditionsreichen Porzellanmanufaktur Fürstenberg zeigt einmal mehr: Zurückhaltung fällt auf! Das reduzierte elegante Design von Foster + Partner mit seinen klaren Linien sorgt für einen sicheren Hingucker auf jedem Esstisch! Links: French Press (1,25l) ca. 330 Euro, [fuerstenberg-porzellan.com](http://fuerstenberg-porzellan.com)

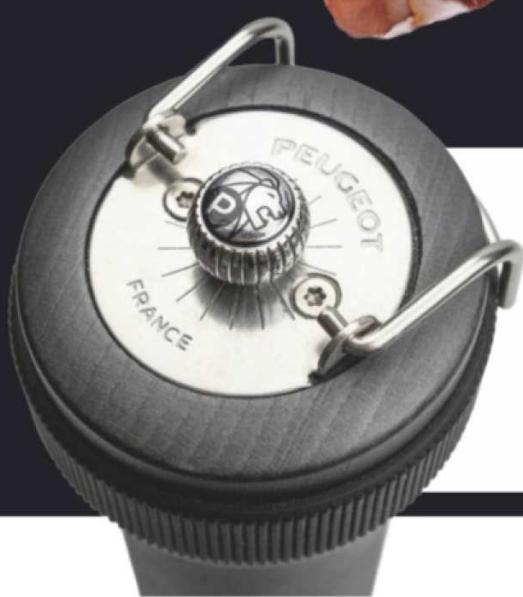
## ABGELIEFERT!

Der Delikatessenversand „Porcella“ kennt sie alle: Metzger, die bestes Fleisch, aber auch feinste Würste und Schinken fertigen, Fischer, die edelste Forellen oder Saiblinge fangen und Bäcker, Winzer und Käser, die besonders viel von ihrem Handwerk verstehen. „Porcella“ sollte man echt kennen! Rechts: Bernerwürstel, Packung mit vier Stück, ca. 9,40 Euro, [porcella.at](http://porcella.at)



## AUCH MAL SITZEND SCHLENDERN

Deutschlands größter Grillfachhändler hebt das Onlineshopping jetzt auf ein ganz neues Niveau: Grillfürst bietet Kunden die Möglichkeit, vom Sofa aus durch seine erste virtuelle Filiale zu schlendern und sich dabei von Fachpersonal per Live-Video beraten zu lassen. Da muss man künftig nur noch zum Grillen rausgehen! [grillfuerst.de](http://grill fuerst.de)



## Es pfeffert die Mühle am zischenden Rost

Peugeot macht Outdoor-Freunde glücklich: Der Traditionshersteller kommt mit einem innovativen Hybriden aus manueller Pfeffermühle und Taschenlampe! Mit robustem Gehäuse in Gummiverkleidung hält die „BBQ“ allen Herausforderungen unter freiem Himmel stand und mit integrierter LED-Beleuchtung würzt sie auch in dunkelster Nacht noch das Grillgut. Ca. 30 cm, ca. 85 Euro, [peugeot-saveurs.com](http://peugeot-saveurs.com)



Manufacture



Chaque recette a son secret



EMPFOHLEN VON

**BEEF!**

MÄNNER KOCHEN ANDERS

## RAN AN'S FEUER

### Robuste und unverwüstliche Eisenpfannen zum Rösten und Braten auch auf offener Flamme

- + zum Grillen, Anbraten, Rösten – für leckere Röstaromen
- + hält hohen Temperaturen stand, perfekt auch auf offenem Feuer
- + backofengeeignet, für alle Herdarten inkl. Induktion

- + eine Versiegelung aus Bienenwachs schützt vor Oxidation und erleichtert das Einbrennen
- + dank Hitzestopp der ergonomisch geformte Stiel aus Edelstahlguss auch über offenem Feuer kühl

Eine Pfanne für's Leben  
**MINERAL B · PRO ·**  
[www.debuyer.com/beef](http://www.debuyer.com/beef)



## LUCKI MAURERS REIFEPRÜFUNG

# FÜR MEINE GROSSELTERN WAR FLEISCHWURST VOM METZGER WAS BESONDERES!

Was Fleisch angeht, bin ich in zwei unterschiedlichen Welten aufgewachsen. Dual, würde man wohl heute sagen.

Die eine Welt war die, in der ich groß geworden bin: im Wirtshaus und Hotel meiner Eltern. Da war jeden Tag im Überfluss Fleisch verfügbar. Ich bin in der Früh aufgestanden, bin die Treppe runtergegangen und stand mitten in der Gaststube. Dort war das Frühstücksbuffet aufgebaut: sechs verschiedene Marmeladensorten, frische Semmeln, frische Brezen, Käse, Salami, Wurst, Schinken. Alles! Da hast du dir immer aussuchen können, was du wolltest. Mittags und abends genauso. Jede dritte Bestellung war Schnitzel oder Currywurst mit Pommes.

Aber wenn Urlaubs- oder Ferienzeit war, dann war das Gasthaus voll belegt und meine Eltern hatten nicht viel Zeit für uns Kinder. Bevor wir Mist bauten, haben sie uns zur Oma gebracht. Das war die andere Welt. Meine Großeltern hatten eine bäuerliche Landwirtschaft, und da ist wirklich gespart worden. Von Montag bis Samstag gab es Mehlspeisen: Apfelstrudel, Dampfnudeln, Milchreis. Und sonntags gab es den sprichwörtlichen Sonntagsbraten. Meine Oma hat immer Burgunderbraten dazu gesagt. Sie hat das Fleisch in Rotwein geschmort,

es bei meiner Oma niemals gegeben. Völlig unmöglich! Heute ist in Deutschland für jeden jederzeit alles möglich. Selbst jemand, der finanziell nicht so stark ist, kann sich noch irgendein Fleisch vom Discounter leisten. Du kriegst ja heute, so krass es sich anhört, manches Hackfleisch oder fertige Frikadellen günstiger als vegane Ersatzprodukte. Ich glaube, das hat Fleisch die Wertschätzung genommen.

Meine Großeltern haben einmal im Jahr eine Sau geschlachtet und daraus Gläserfleisch gemacht. Das war besonders. Wenn meine Oma Aufschlitt geholt hat oder einen Ring Fleischwurst, dann war auch das was Besonderes. Das Highlight war, wenn meine Oma ein Huhn geschlachtet hat oder zwei Tauben. Das weiß ich noch, weil mein Opa so gerne Tauben mochte. Der Opa, also der Bauer und Haus Herr, hat das Fleisch gekriegt und meine Oma hat die Brühe gegessen - mit Knödeln. Das ist noch gar nicht so lange her. Für mich, für den im Wirtshaus der Eltern Fleisch allgegenwärtig war, war aber etwas anderes besonders. Und zwar ausgerechnet die Sachen, die wiederum für meine Oma selbstverständlich waren. Ihr Milchreis mit eingeweckten Zwetschgen zum Beispiel, im Holzofen gebacken. Sensationell!

## Jeden Tag Fleisch, so was hätte es bei meiner Oma niemals gegeben. Völlig unmöglich!

dazu gab es Bandnudeln oder fertige Spätzle. Damals war auch das Einkaufen anders. Es gab noch keine Discounter und im Edeka noch keine Fleischtheke. Meine Oma hat sich also überlegt, was sie die Woche über kochen wollte und dann klapperte sie die verschiedenen Gewerke ab. Beim Bäcker hat sie die Semmeln geholt, im Getränkemarkt das Bier, und im Edeka das Klopapier. Fleisch und Wurst musste sie beim Metzger kaufen. Das war entsprechend teuer.

Montags Schnitzel, dienstags Rinderrouladen, mittwochs Gulasch, jeden Tag Fleisch, so was hätte

Ich erinnere mich, wie mein Opa immer am Tisch im Herrgottswinkel der Stube gefrühstückt hat. Vor sich hatte er einen Suppenteller mit Milch, und darin hat er sich eine alte Semmel eingebrockt. Wenn sich die alten Semmelbrocken voll Milch gesaugt hatten, hat er sie rausgelöffelt, und dabei hat er laut geschmatzt. Ich fand das immer richtig appetitlich. Ich glaube, durch die Zeit bei meinen Großeltern habe ich schon als Junge verinnerlicht, dass die Dinge den größten Reiz haben, die man nicht jeden Tag haben kann. Für sie war es das Fleisch. Für mich eine alte Semmel mit Milch. 

Unser Kolumnist Ludwig „Lucki“ Maurer, 42, ist Koch, Restaurantbetreiber, Bio-Wagyu-Züchter und Heavy-Metal-Musiker – alles mit Leidenschaft. Hier schreibt der Niederbayer über sein Leben. Noch mehr Infos: ludwigmaurer.com

“

Hackfleisch ist heute  
günstiger als vegane  
Ersatzprodukte. Das hat  
Fleisch die Wertschätzung  
genommen!



# Die Steaks der Herzen

FOTO THORSTEN SÜDFELS + BRUNO SCHRÖDER FOOD JAN SCHÜMANN



Wir wollten es wissen: Welches ist das liebste Steak der BEEF!-Leser und welchen Cut grillen die Deutschen ganz besonders gerne? Hier servieren wir Ihnen die erstaunlichen Ergebnisse unserer Umfragen – und zu allen Siegern köstliche Rezepte



### Alle 14 Steaks, die zur Wahl standen

- (a) Filetsteak / Tenderloin (b) Rumpsteak (c) Tomahawk Steak (d) Entrecôte / Rib Eye (e) T-Bone Steak (f) Nackensteak  
(g) Flank Steak / Bauchlappen (h) Picanha / Tafelspitz (i) Skirt Steak (j) Tri Tip / Bürgermeisterstück (k) Hanging Tender / Nierenzapfen  
(l) Teres Major (m) Porterhouse Steak (n) Hüftsteak

## So stimmten die BEEF!-Leser ab

In Ausgabe 1/2023 riefen wir Sie an die Wahlurnen. Sie haben fleißig abgestimmt. Und hier sind sie nun, Ihre drei allerliebsten Lieblingssteaks aller Zeiten...



1

**Entrecôte → 55 %**



2

**Flank → 33 %**



3

**Tomahawk → 32 %**

Wohl nie sahen die Kandidaten einer Wahl appetitlicher aus (Sorry, Olaf). Die Abstimmung zum liebsten Steak aller Zeiten haben wir deshalb auch gleich zweimal durchgeführt bzw. durchführen lassen. Zum einen haben wir Sie, liebe BEEF!-Leser, gebeten, uns Ihre Favoriten zu nennen, woraufhin 641 Fleischfreunde sofort an die Wahlurnen eilten. Zum anderen haben wir

eine repräsentative Umfrage beim Meinungsforschungsinstitut Forsa unter 1003 Deutschen ab 14 Jahren in Auftrag gegeben. Die Frage war dabei dieselbe: „Welche der folgenden Steakarten essen Sie am liebsten?“ 14 der gängigsten Cuts standen zur Auswahl. Mehrfachnennungen waren möglich. So gleich die Frage, so unterschiedlich die Ergebnisse: Die BEEF!-Leser wählten das Entrecôte mit 55 Prozent und deutlichem Abstand zu den Mitbewer-

bern auf Platz eins. Auf dem Siegerpodest folgen das Flank mit 33 Prozent und das Tomahawk mit 32 Prozent. Gesamtdeutschland favorisiert hingegen gänzlich andere Fleischabschnitte. Hier liegt das Rumpsteak mit 42 Prozent weit vorn und verweist das Filet mit 30 Prozent und das Hüftsteak mit 21 Prozent auf die Plätze. Aber was wollen uns diese Zahlen sagen? Gewohnt bescheiden fühlen wir uns in unserem ewigen Eindruck be-

# Ta-da! Das Rib Eye hat das Auge vorn!

## ← Die Lieblinge der BEEF!-Leser

1	..... Entrecôte / Rib Eye .....	55 %
2	..... Flank Steak / Bauchlappen .....	53 %
3	..... Tomahawk Steak .....	52 %
4	..... Rumpsteak .....	27 %
5	..... Filetsteak / Tenderloin .....	24 %
6	..... Porterhouse Steak .....	23 %
7	..... T-Bone Steak .....	20 %
8	..... Picanha / Tafelspitz .....	16 %
9	..... Nackensteak .....	15 %
10	..... Hanging Tender / Nierenzapfen .....	14 %

## → Die Lieblinge aller Deutschen

1	..... Rumpsteak .....	42 %
2	..... Filetsteak / Tenderloin .....	30 %
3	..... Hüftsteak .....	21 %
4	..... Entrecôte / Rib Eye .....	20 %
5	..... Nackensteak .....	20 %
6	..... T-Bone Steak .....	11 %
7	..... Tomahawk Steak .....	5 %
8	..... Picanha / Tafelspitz .....	5 %
9	..... Flank Steak / Bauchlappen .....	4 %
10	..... Tri Tip / Bürgermeisterstück .....	4 %

Diese Preise wurden unter allen teilnehmenden Lesern verlost  
(Die Gewinner wurden schriftlich von uns benachrichtigt).

1. Preis: Der BEEF! Beefer Pro von Beefer Original. Edelstahl-Beefer mit Hochleistungsbrennern im Gegenwert von 850 Euro. Darin enthalten sind u.a. Grillroste, -schalen, Gaschlauch und mehr. Weitere Infos unter [beef.de/shop](http://beef.de/shop)

2. bis 4. Preis: Steak-Tasting-Boxen von Otto Gourmet und BEEF!  
Auswahl an edelsten Cuts der besten Rassen mit Flat Iron Steaks von australischen Wagyu, irischen Herefords und amerikanischen Rindern im Gegenwert von ca. 80 Euro je Box. Mehr Infos unter [otto-gourmet.de](http://otto-gourmet.de)

## So stimmte Deutschland ab

Wir haben auch gleich noch eine repräsentative Forsa-Umfrage zum Thema in Auftrag gegeben.

Das beliebteste Steak aller Deutschen ist...



1

Rumpsteak → 42 %

stätigt, dass Menschen mit dem Hang zum Besonderen, zum Ausgewählten, auch mal zum Ausgefallenen bei BEEF! zu Hause sind. Mag Deutschland auf den Steakhouse-Klassiker Rumpsteak oder das gefällige, weil stets magere Filet setzen. BEEF!-Leser greifen lieber zum spektakulären Rib Eye oder zum noch auffälligeren Tomahawk. Kurz: BEEF! hat nun mal die Leser mit dem besten Geschmack – und das wäre hiermit dann auch amtlich belegt!

1 | 2 | 3

DER ERSTE PLATZ BEI DEN BEEF!-LESERN

**Entrecôte → 55 %**



**Das Steak mit dem deutlich sichtbaren Fettauge** und der starken Marmorierung entstammt dem vorderen Rücken des Rindes, genauer dem Endstück der Hohen Rippe. Sein Name steht dann auch für „das Fleisch zwischen den Rippen“: Auf Französisch bedeutet „entre“ eben „zwischen“, „côte“ heißt nichts anderes als „Rippe“. Aufgrund seiner

ausgeprägten Fettmaserung gilt das Entrecôte oder auch Rib Eye als besonders saftig und geschmacksintensiv. Mit seinem mächtigen Eigengeschmack erfreut sich der kernige Cut großer Beliebtheit unter BBQ-Freunden. Ganz zu Recht! Ein wirklich verdienter Gewinner unseres kleinen „Deutschland sucht das Super-Steak“-Wettbewerbs!



**VIERMAL DREI:** Zu den drei liebsten Steaks der BEEFI-Leser reichen wir je drei Rezepte – und zum Lieblings-Cut aller Deutschen auch noch mal. Hier wartet schon das Entrecôte mit Mangold und Mango auf Sie. – **Rezept Seite 60**



Das Entrecôte bekommt hier Gesellschaft von Kräutern und Mandeln. Und auch herzhafte Speckbohnen stoßen dazu!



1 | 2 | 3

## ÜBERKRUSTET AUS DEM BACKOFEN

# Entrecôte mit Kräuter-Mandel-Kruste und Speckbohnen

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

KRUSTE UND FLEISCH 150 g Mandeln mit Haut, 2 El Rapsöl, 1 El Meersalzflocken, 1½ kg Entrecôte im Stück (etwa American Beef Entrecôte von gourmetfleisch.de), 1 TL Pimentkörner, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 4 Stiele glatte Petersilie, 4 Stiele Majoran, 2 kleine Stiele Liebstöckel, 150 g Butter (Zimmertemperatur), 2 Eigelb (Kl. M), 50 g Panko-Mehl, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 1 El Butterschmalz  
SAUCE 400 ml Weißwein, 100 ml Madeira, 400 ml Kalbsfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 2 El Butter (kalt), Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

BEILAGEN 600 g kleine neue Kartoffeln (Drillinge), Salz, 500 g grüne Bohnen, 150 g geräucherter Bauchspeck (im Stück), 4 El hoch erhitzbare Pflanzenöl, Pfeffer (frisch gemahlen), 4 Stiele Majoran, 1 El Butter

AUSSERDEM Smoker, Räucherchips, Fleischthermometer, Plancha

**1** Smoker auf 120 – 130 Grad vorheizen, dann mit Räucherchips bestücken. Mandeln, Öl und Meersalzflocken mischen, auf ein feines Gitter oder einen Räucherrost verteilen und im heißen Smoker ca. 45 Minuten räuchern. Während des Räucherns gelegentlich durchschütteln bzw. durchmischen und ggf. Räucherchips nachlegen. Mandeln auskühlen lassen.

**2** Entrecôte mindestens 1 Stunde bei Zimmertemperatur temperieren. Piment- und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in einem Mörser grob zerstoßen. Kräuterblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Gewürze, Kräuter, Butter und Eigelbe glatt rühren. Mandeln hacken, mit Panko zur Butter-Eigelb-Mischung geben und gründlich mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz kühl stellen.

**3** Für die Sauce Wein, Madeira und Fond in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten offen köcheln lassen.

**4** Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und beiseitestellen. Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen. Speck in Streifen schneiden.

**5** Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Entrecôte darin bei starker Hitze rundum braun anbraten. Herausnehmen und in eine große flache Gar- oder Auflaufform geben. Etwa ⅓ der Mandel-Kräuter-Mischung darauf verteilen und leicht andrücken. Restliche Masse (ca. ⅓) in der Form verteilen. Entrecôte im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) auf der mittleren Schiene bis zu einer Kerntemperatur von 52 – 54 Grad garen. Fleisch vor dem Anschneiden zugedeckt an einem warmen Ort 5 Minuten ruhen lassen.

**6** Inzwischen für die Beilagen den Grill inklusive Plancha auf mittlere bis hohe Temperatur (ca. 250 Grad) vorheizen. Öl auf der Plancha verteilen und erhitzen. Kartoffeln auf der Plancha unter Wenden knusprig rösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseiteschieben.

**7** In einem weniger heißen Bereich der Plancha Bohnen und Speckstreifen unter Wenden braten. Majoranblätter von den Stielen zupfen. Bohnen mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Butter zugeben, schmelzen lassen.

**8** Für die Sauce Butter in Würfel schneiden. Nach und nach unter die heiße (nicht kochende!) Reduktion mixen (montieren). Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren Entrecôte quer zur Faser in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Fleisch, Speckbohnen, Kartoffeln und Sauce anrichten. Mit etwas Meersalz, Pfeffer und restlichem Mandel-Kräuter-Mix aus der Form bestreut servieren.

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



## GESMOKE D UND GEBRATEN

# Entrecôte mit Bärlauchbutter und Würz-Wedges

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**WEDGES** 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, Salz, 1 TL Pimentkörner, Meersalz, ca. 2 l Pflanzenöl zum Frittieren

**FLEISCH** 4 American Beef Entrecôtes (à ca. 300 g, etwa online über gourmetfleisch.de), 2 EL Butterschmalz, 1 EL Butter, 2 Zweige Rosmarin, 2 Stiele Thymian, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

**BÄRLAUCHBUTTER**  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone, 50 g Bärlauch (ersatzweise Basilikum), 250 g Butter (Zimmertemperatur), 1 EL körniger Senf, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), Piment d'Espelette

**AUSSERDEM** Smoker, 4 Räucher-Fleischhaken, Räucherchips, Fleischthermometer

**1** Gegebenenfalls bereits am Vortag für die Wedges Kartoffeln gründlich waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser 15 – 20 Minuten vorgaren. Abgießen und abdampfen lassen. Kartoffelspalten auf einem Blech ausbreiten und vollständig auskühlen lassen.

**2** Das Fleisch vor der Zubereitung mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur temperieren. Smoker auf 55 – 65 Grad anheizen. Steaks jeweils auf einen Fleischerhaken stecken,

in den heißen Smoker hängen. Smoker mit Räucherchips bestücken und die Steaks bis zur Kerntemperatur von 35 – 40 Grad räuchern.

**3** Inzwischen für die Butter Zitronenhälften heiß waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Zitronenhälften auspressen. Bärlauch waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Butter in einer Schüssel mit den Schneebesen des Handrührers cremig schlagen. Zitronensaft, -schale, Bärlauch und Senf unterrühren. Bärlauchbutter mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Zugedeckt kühl stellen.

**4** Pimentkörner in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Piment und 1 TL Meersalz in einem Mörser grob zerstoßen. Für die Wedges Öl in einer Fritteuse oder einem hohem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen.

**5** Währenddessen für das Fleisch das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks darin bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute anbraten. Pfanne von der Kochstelle ziehen. Butter und Kräuter zugeben. Mit Deckel 2 – 3 Minuten ruhen lassen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 54 – 56 Grad erreicht hat. Währenddessen die Kartoffelspalten portionsweise im heißen Öl goldbraun und knusprig frittieren. Wedges auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, dann mit der Piment-Salz-Mischung würzen.

**6** Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen, mit Wedges und Bärlauchbutter anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 2:20 STUNDEN  
PLUS AUSKÜHLZEIT MIND. 3 STUNDEN



Klassische Kombination mit  
raffinierten Details: Die Kartoffel-  
spalten werden mit Piment  
verfeinert und die Kräuterbutter  
wird mit Bärlauch veredelt

1 | 2 | 3

DER ZWEITE PLATZ BEI DEN BEEF!-LESERN

**Flank Steak → 33 %**



**Vom Suppenfleisch zum Favorit der BBQ-Gourmets:** Das Flank Steak hat in der Wahrnehmung deutscher Griller eine beachtliche Wandlung durchgemacht. Es kommt aus dem hinteren, unteren Bauchteil des Rindes, der sogenannten Dünning, und ist in England als „Hose“, in Frankreich als „Bavette de flanchet“ und in Deutschland schlicht als

Bauchlappen bekannt. Das Schwergewicht von bis zu einem Kilo wird vor allem aber in den USA geschätzt, wo es bei keinem BBQ fehlen darf. Es zeichnet sich durch lange Fasern aus, ist vergleichsweise dünn und mager, aber trotzdem überaus geschmacksintensiv. Ein unvergleichlich aromatisches Steak! Glückwunsch zum zweiten Platz, Flank!



**RÜBERGEFLANKT:** Zum gegrillten Flank Steak stellen wir gebackene Kartoffeln, knackige Gurken-Salsa und schmackhafte Pernod-Béarnaise auf den Tisch. Rezept Seite 61



Etwas Zartschmelzendes und etwas Knuspriges: Zum Flank aus dem Beefer servieren wir feinsten Tomatensalat und deftige Brotchips mit jeder Menge Knoblauch



1 | 2 | 3

#### CONFIERT UND IM BEEFER GERÖSTET

## Flank Steak mit Tomatensalat und Knoblauch-Brotchips

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FLEISCH 2 Flank Steaks (à ca. 600 g),  
2 Knoblauchzehen, 4 Stiele Basilikum,  
ca. 1 l Olivenöl, Meersalzflocken,  
Pfeffer (frisch gemahlen)

BROTCHIPS ½ Baguette, 1 Knoblauchzehe,  
4 EL Olivenöl, Meersalzflocken

SALAT 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,  
6 Stiele Basilikum, 1 kg Tomaten (z. B. Mi-  
schung aus bunten Sorten), 6 EL Olivenöl,  
4 EL Aceto balsamico, Salz,  
Pfeffer (frisch gemahlen), 1 Prise Zucker  
AUSSERDEM Fleischthermometer, Beefer

**1** Das Fleisch vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur temperieren. Die Knoblauchzehen andrücken, mit Basilikum und Olivenöl in eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) geben. Im heißen Backofen bei 100 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten temperieren.

**2** Fleisch trocken tupfen, ggf. parieren und in das vorgewärmte Kräuteröl einlegen, so dass es ganz bedeckt ist. Im Ofen ca. 1 Stunde bis zu einer Kerntemperatur von ca. 54 Grad confieren.

**3** Fleisch dann aus dem Öl nehmen und zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.

**4** Inzwischen für die Chips Baguette in 3–4 mm dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe in einem Mörser fein mörsern und mit Olivenöl mischen. Baguettescheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Von beiden Seiten mit dem Knoblauchöl bepinseln. Brotchips im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten knusprig backen. Herausnehmen, mit Salzflocken bestreuen und beiseitestellen.

**5** Beefer auf höchste Stufe anheizen. Das Fleisch etwas trocken tupfen, dann im heißen Beefer von jeder Seite 1–2 Minuten rösten. Fleisch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 5 Minuten ruhen lassen.

**6** Währenddessen für den Salat Zwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Tomaten waschen, putzen, trocken tupfen und grob schneiden. Salatzutaten in einer Schüssel mischen. Olivenöl und Essig unterrühren. Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**7** Zum Servieren Fleisch quer zur Faser in Streifen schneiden, mit Salzflocken und Pfeffer bestreuen. Tomatensalat und Brotchips dazu reichen.

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



#### GESMOKE D UND GEBRATEN

## Flank Steak mit Knoblauchbutter und grünem Spargel

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**FLEISCH** 2 Flank Steaks (à ca. 600 g),  
1 TL schwarze Pfefferkörner,  
2 Stück Sternanis, 4 Gewürznelken,  
6 Pimentkörner, Meersalzflocken,  
1 EL getrockneter Thymian,  
1 EL edelsüßes Paprikapulver,  
1 Knoblauchknolle, 200 g Butter,  
Salz, Pfeffer, 2 EL Rapsöl

**BEILAGE** 1 kg grüner Spargel, Salz,  
1 Bio-Zitrone, 2 EL Butter,  
Pfeffer (frisch gemahlen)

**AUSSERDEM** Smoker, Räucherchips,  
Fleischthermometer

**1** Das Fleisch ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur temperieren. Inzwischen Pfeffer, Sternanis, Gewürznelken und Piment in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen und mit 1 EL Meersalzflocken in einem Mörser zerstoßen. Mit Thymian und Paprikapulver mischen. Ca. 1 EL der Gewürzmischung beiseitstellen.

**2** Den Smoker auf mittlere Temperatur (ca. 40 Grad) vorheizen und mit Räucherchips bestücken. Fleisch trocken tupfen, ggf. parieren und rundum mit der Gewürzmischung einreiben. Fleisch im Smoker ca. 3 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von ca. 40 Grad smoke. Währenddessen etwa jede Stunde wenden.

**3** Inzwischen für die Butter von der Knoblauchknolle das oberen Ende (ca. 1 cm) abschneiden. Knolle in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten garen.

**4** Butter in einen Topf bei mittlerer Hitze zartbraun und nussig duftend erhitzen. Butter durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen.

**5** Knoblauch aus dem Ofen nehmen, Alufolie entfernen und die einzelnen Zehen aus den Schalen drücken. Knoblauch zur Butter geben, mit einem Stabmixer fein pürieren und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**6** Butter anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Schneebesen des Handrührgeräts cremig aufschlagen. Bis zum Servieren kühl stellen.

**7** Vom Spargel die eventuell holzigen Enden abschneiden oder Stangen nur im unteren Drittel schälen. Spargel waschen, in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Spargel abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale in feinen Streifen (Zesten) abziehen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

**8** Fleisch aus dem Smoker nehmen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten, bis die Kerntemperatur ca. 54 Grad beträgt. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zudeckt an einem warmen Ort ca. 5 Minuten ruhen lassen.

**9** Für den Spargel Butter in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Spargel mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft würzen.

**10** Zum Servieren Flank Steaks nach Belieben quer zur Faser in Scheiben schneiden, mit übriger Gewürzmischung (1 EL) bestreuen und mit Knoblauchbutter und Spargel servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1:20 STUNDEN  
PLUS SMOKE- UND WARTEZEIT CA. 3 STUNDEN



Ein Flank Steak kommt selten allein: Hier nimmt es mit grünem Spargel und würziger Knoblauchbutter an unserer Tafel Platz

1 | 2 | 3

DER DRITTE PLATZ BEI DEN BEEF!-LESERN

## Tomahawk Steak → 32 %



**Ein Steak mit Stiel:** Im Grunde ist das Tomahawk Steak ein dick abgeschnittenes Entrecôte bzw. Rib Eye aus dem hinteren Teil der Hochrippe, an dem der Rippenknochen verblieben ist. Das gibt ihm ein eindrucksvolles Äußeres und sorgt zudem dafür, dass das Fleisch saftiger bleibt. Ein weiterer entscheidender Vorteil des Tomahawk: Es

macht gleich mehrere Gäste satt, schließlich wiegt es schon mal bis zu eineinhalb Kilo. Natürlich braucht es einen entsprechend großen Grill, um ein so außergewöhnliches Steak zubereiten zu können. Doch der Aufwand lohnt sich allemal: Das beeindruckend zarte Fleisch hat einen unvergleichlich kräftigen Geschmack. Ein würdiger dritter Platz!



**KRIEGSBEIL BEGRABEN!** Wer schlemmt, kann nicht kämpfen. Wir genießen unser Tomahawk mit Dicken Bohnen, Kartoffelsalat und Sherry-Sauce. Rezept Seite 62



Die fernöstliche Variante des Tomahawk  
Steaks - mit scharfem Rettichsalat  
und Asia-BBQ-Sauce mit einer japanischen  
Shichimi-Togarashi-Gewürzmischung



1 | 2 | 3

**OFENGEGART UND GEGRILLT**

## **Tomahawk Steak mit Asia-BBQ-Sauce und Rettichsalat**

**ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN**

**FLEISCH** 4 Stiele Zitronengras, 40 g frischer Ingwer, 4 rote Chilischoten, 100 ml Reisessig, 4 El Reissirup, 100 ml Sake, 4 Tomahawk Steaks (à ca. 1 kg), 4 El Butter, 4 Knoblauchzehen, 6 Stiele Koriander, 100 g fetter Speck (in dünnen Scheiben; Rückenspeck), Meersalz, Pfeffer (frisch gemahlen)

**SAUCE** 2 rote Zwiebeln, 50 g frischer Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 500 g Tomaten, 4 El Sesamöl, 40 g brauner Zucker, 40 ml Sojasauce, 4 El Hoisin-Sauce, 4 El Worcestershiresauce, 660 ml Pale Ale, 2 Stück Sternanis, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

**SALAT** 1 Daikon-Rettich (ca. 1 kg), Salz, 400 g Zuckerschoten, 1 Bund Lauchzwiebeln, 2 El Hoisin-Sauce, 6 El geröstetes Sesamöl, 2 El Sojasauce, 4 El Apfelessig, 1 El Reissirup, Pfeffer (frisch gemahlen), Shichimi Togarashi (japanische Würzmischung), 4 El Sesamsaat

AUSSERDEM **Fleischthermometer, Plancha**

**1** Vom Zitronengras die harten äußeren Blätter lösen. Stangen andrücken und fein schneiden. Ingwer fein schneiden. Chilischoten putzen und fein schneiden. Zitronengras, Ingwer, Chili, Essig, Sirup und Sake mischen. Steaks in eine flache Form legen, mit der Marinade beträufeln. Ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur marinieren. Gelegentlich wenden.

**2** Steaks in der Marinade im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 2:30 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen. Währenddessen gelegentlich wenden.

**3** Inzwischen für die Sauce Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Tomaten grob schneiden.

Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten. Tomaten und Zucker zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten anrösten. Soja-, Hoisin- und Worcestershiresauce angießen. Alles 5 Minuten offen köcheln. Pale Ale und Sternanis einrühren. Bei mittlerer Hitze mit halb geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten köcheln.

**4** Währenddessen Rettich schälen, in feine Scheiben hobeln und mit etwas Salz mischen, ziehen lassen. Zuckerschoten putzen, waschen und leicht schräg halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Für das Dressing Hoisin-Sauce, Sesamöl, Sojasauce, Apfelessig und Sirup mischen. Mit Salz, Pfeffer und Togarashi abschmecken. Rettich abtropfen lassen, mit Zuckerschoten und dem Dressing mischen.

**5** Den Grill inklusive Plancha auf mittlere Temperatur (ca. 200 Grad) vorheizen. Butter in einem Topf schmelzen. Knoblauch andrücken, mit Koriander zur Butter geben und etwas ziehen lassen.

**6** Steaks aus dem Ofen nehmen, abtropfen lassen und zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Die verbliebene Marinade aus der Form zur BBQ-Sauce geben. Sauce offen leicht sämig einköcheln. Dann mit dem Stabmixer mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Speck auf der heißen Plancha auslassen, beiseiteschieben. Steaks im Speckfett je Seite 1–2 Minuten braten, dabei öfter mit Würzbutter beträufeln. Steaks zugedeckt an einem warmen Ort nochmals 5 Minuten ruhen lassen.

**8** Salat abschmecken, Sesam überstreuen. Fleisch nach Belieben vom Kochen lösen, quer zur Faser in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. BBQ-Sauce und Rettichsalat dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE  
PLUS WARTE- UND GARZEIT CA. 4:30 STUNDEN

1 | 2 | 3

**GESMOKE D UND GEGRILLT**

## **Tomahawk Steak mit Kohlrabi-Salsa, Fritten und Paprikamayonnaise**

**ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN**

**FLEISCH** 4 Tomahawk Steaks (à ca. 1 kg),  
2 El gelbe Senfkörner,  
1 El schwarze Pfefferkörner, Meersalzflocken,  
4 El Rapsöl, Pfeffer (frisch gemahlen)  
**FRITTEN UND MAYO** 1 kg festkochende Kartoffel, Salz, 1 Bio-Zitrone, 2 Eigelb (Kl. M), 1 El Senf, 1 El geräuchertes Paprikapulver, 175 ml Rapsöl, Pfeffer (frisch gemahlen), ca. 2 l Pflanzenöl zum Frittieren, Meersalzflocken  
**SALSA** 4 El gelbe Senfkörner, 200 ml Apfelsaft, 2 Kohlrabi mit zartem Grün (ca. 800 g), 2 grüne Pfefferschoten, 2 Knoblauchzehen, 4 Stiele Estragon, 6 El Estragonessig, 1 El Estragonsenf, 2 El Honig, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)  
**AUSSERDEM** Smoker, Räucherchips, Fleischthermometer

- 1 Das Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur temperieren. Senf- und Pfefferkörner in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit 1 El Meersalzflocken in einem Mörser fein zerstoßen.
- 2 Den Smoker auf 60 Grad vorheizen und mit Räucherchips bestücken. Steaks trocken tupfen, rundum mit der Gewürzmischung einreiben. Im Smoker ca. 2 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von 40 Grad räuchern.
- 3 Inzwischen Kartoffeln gründlich waschen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen.
- 4 Für die Salsa Senfkörner in einem Topf 3 – 4 Minuten anrösten. Apfelsaft zugeben und offen köcheln, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

5 Kohlrabi putzen und schälen, das zarte Grün beiseitelegen. Kohlrabi in feine Würfel schneiden. Pfefferschoten und Knoblauch fein schneiden. Estragonblätter von den Stielen zupfen. Estragon und Kohlrabigrün fein schneiden. Essig, Senf und Honig verrühren, vorbereitete Salsa-Zutaten untermischen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Für die Mayonnaise Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 2 El Zitronensaft, Eigelbe, Senf und Paprikapulver in einen hohen Mixbecher geben. Öl zugießen und alles mit dem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

7 Den Grill auf mittlere bis hohe Temperatur (ca. 250 Grad) anheizen. Steaks aus dem Smoker nehmen. Mit Öl einpinseln. Von jeder Seite direkt 5 – 7 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 54 – 56 Grad grillen. Vor dem Servieren zugedeckt ca. 5 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

8 Kartoffeln längs halbieren und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen. Kartoffelscheiben darin portionsweise 5 – 7 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit Meersalzflocken würzen.

9 Steaks mit Salzflocken und Pfeffer bestreuen. Mit Kohlrabi-Salsa und Senfkörnern anrichten. Fritten und Mayonnaise dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1:20 STUNDEN  
PLUS WARTE- UND GARZEIT CA. 3 STUNDEN



Dieses Tomahawk zielt auf die Geschmacksnerven – mit frittierten Kartoffelscheiben und Kohlrabi-Salsa

## 1

DER ERSTE PLATZ BEI ALLEN DEUTSCHEN  
**Rumpsteak → 42 %**



**Dieses Steak hat Biss:** Das Rumpsteak wird aus dem Roastbeef im Rinderrücken geschnitten. „Rump“ ist dabei die englische Vokabel für die Kruppe, also den hinteren, oberen Bereich des Rückens vom Rind. Charakteristisch für das Rumpsteak ist der unübersehbare äußere Fettrand, der beim Grillen unbedingt am Fleisch verbleiben sollte.

damit es schön saftig bleibt. Das Rumpsteak ist ansonsten wenig von Fett durchzogen, gut strukturiert und hat einen festen Biss. Es schmeckt vergleichsweise mild nach Rindfleisch – und ist einfach zu handhaben. Wenig verwunderlich also, dass das Steak mit Gelinggarantie zum beliebtesten Cut aller Deutschen gewählt wurde.



**ABSOLUTE SPITZE!** Auch dem mit Abstand beliebtesten Steak aller Deutschen widmen wir drei Rezepte, hier die Rumpsteak-Schnitte mit Krautsalat und Sauce tartare.  
**Rezept Seite 63**



Es braucht nicht viel zum Glück:  
Erst das Rumpsteak grillen,  
dann den Blumenkohl, eine delikate  
Pfeffersauce dazu. Und ... glücklich!



# 1

## MARINIERT UND GEGRILLT

### Rumpsteak mit Pfeffersauce und Blumenkohl

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FLEISCH UND SAUCE 2 Schalotten,  
750 ml trockener Rotwein,  
4 Stiele Thymian, 4 Zweige Rosmarin,  
4 American Beef Rumpsteaks (à ca. 350 g;  
z. B. online über gourmetfleisch.de),  
100 ml Rotweinessig,  
2 TL eingelegter Thai-Pfeffer,  
2 EL Thymianhonig, 250 g Blaubeeren,  
4 EL hoch erhitzbares Pflanzenöl,  
Meersalz, Pfeffer (frisch gemahlen)  
BEILAGE 1 großer Blumenkohl (ca. 1½ kg),  
200 ml Schlagsahne, 100 ml Rinderfond  
(selbst gekocht oder aus dem Glas),  
2 EL Butter, 1 Vanilleschote, Salz,  
Pfeffer (frisch gemahlen),  
Muskat (frisch gerieben), 1 EL Koriandersaat,  
2 EL Olivenöl, 1 EL Honig, geräuchertes  
Paprikapulver, 4 Stiele glatte Petersilie

#### AUSSERDEM Fleischthermometer

1 Für die Marinade Schalotten in Ringe schneiden. Mit Rotwein, Kräutern und 200 ml Wasser in einem Topf einmal aufkochen. Dann vollständig auskühlen lassen.

2 Steaks trocken tupfen und in eine flache Schale legen. Marinade angießen, sodass das Fleisch vollständig bedeckt ist. Steaks mindestens 2 Stunden marinieren.

3 Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen. Marinade, Essig, Thai-Pfeffer, Honig und Blaubeeren in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten offen köcheln.

4 Inzwischen Blumenkohl putzen und halbieren. Eine Hälfte in Röschen teilen und mit Sahne, Fond und Butter in einen Topf geben und mit Deckel aufkochen. Vanilleschote halbieren, das Mark ausstreichen und zum Blumenkohl geben. Weitere 25 – 30 Minuten sacht mit Deckel köcheln.

5 Blumenkohlröschen in einen Mixer geben und pürieren, dabei so viel von der verbliebenen Dünstflüssigkeit zugeben, dass ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

6 Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit 1 TL Salz fein zerstoßen. Mit Olivenöl und Honig mischen, mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Übrigen Blumenkohl (2. Hälfte) in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, mit der Würzmischung bestreichen.

7 Einen Grill auf mittlere bis hohe Temperatur (ca. 250 Grad) vorheizen. Blumenkohlscheiben auf dem heißen Grillrost von jeder Seite direkt 2 – 3 Minuten grillen. Blumenkohl dann indirekt geschlossen 10 Minuten fertig grillen, währenddessen einmal wenden.

8 Steaks mit Öl bestreichen, auf dem heißen Grillrost von jeder Seite 2 – 3 Minuten grillen. Steaks dann indirekt geschlossen bis zu einer Kerntemperatur von 54 – 56 Grad garen. Steaks vor dem Servieren 5 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

9 Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Sauce abschmecken. Rumpsteaks mit Meersalz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreuen. Blumenkohlpüree, gegrillten Blumenkohl und Pfeffersauce dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1:20 STUNDEN  
PLUS AUSKÜHL- UND MARINIERZEIT  
CA. 3:30 STUNDEN

## 1

**CONFIERT UND GEGRILLT**

## Rumpsteak mit Artischocken-Risotto und Kirschtomaten

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN**

**FLEISCH** 4 Rumpsteaks (à ca. 350 g; z.B. American Beef Rumpsteaks, online über gourmetfleisch.de), 4 Knoblauchzehen, 4 Zweige Rosmarin, 4 Stiele Thymian, etwa 1,2 l natives Olivenöl, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

**RISOTTO UND GEMÜSE** 4 El Zitronensaft, 6 Baby-Artischocken, 800 ml Gemüsefond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 4 El Olivenöl, 3 El Butter, 250 g Risotto-Reis, 200 ml trockener Weißwein, 600 g Kirschtomaten (an der Rispe), Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)

AUSSERDEM Fleischthermometer

**1** Steaks mindestens 2 Stunden vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur temperieren. Knoblauchzehen andrücken. Fleisch, Knoblauch und Kräuter in eine große flache Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) geben. So viel Olivenöl angießen, dass das Fleisch vollständig bedeckt ist. Fleisch im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene bis zu einer Kerntemperatur von 50 – 52 Grad garen.

**2** Inzwischen in einer Schüssel ca. 1 l Wasser und Zitronensaft mischen. Artischocken putzen, dabei die äußeren harten Blätter entfernen. Das obere Drittel jeweils abschneiden, die Stiele bis auf etwa 3 cm kürzen und bis zum Boden dünn schälen. Artischocken längs halbieren und ggf. enthaltenes Heu entfernen. Artischocken sofort ins Zitronenwasser legen.

**3** Den Grill auf mittlere bis hohe Temperatur (ca. 250 Grad) vorheizen. Für den Risotto Brühe erhitzen. Schalotten und Knoblauch fein schneiden. Artischocken trocken tupfen.

2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Artischocken darin bei kleiner bis mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Herausnehmen und beiseitelegen.

**4** 2 El Butter in dem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und sacht andünsten, bis die Körner glasig sind. Wein angießen und unter Rühren fast vollständig einkochen lassen. Dann zunächst so viel Brühe zugeben, dass der Reis gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren sacht köcheln und nach und nach weitere Brühe angießen, sodass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt gart. Risotto ca. 20 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Nach 15 Minuten Garzeit die Artischocken unter dem Reis mischen und mitgaren.

**5** Tomaten waschen, trocken tupfen und unter vorsichtigem Wenden indirekt grillen. Mit Rest (2 El) Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.

**6** Fleisch abtropfen lassen und leicht abtupfen. Steaks auf dem heißen Grill direkt je Seite 1 Minute scharf grillen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 5 Minuten ruhen lassen.

**7** Käse reiben. Restliche Butter (1 El) und Hälfte Käse unter den Risotto mischen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch nach Belieben quer zur Faser in Scheiben schneiden und mit Risotto und gegrillten Tomaten anrichten. Mit etwas vom Confieröl beträufeln und mit restlichem Parmesan (25 g) bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1:20 STUNDEN  
PLUS TEMPERIERZEIT CA. 2 STUNDEN



Schmackhaft hoch drei:  
Das kräftige Rumpsteak  
trifft auf cremiges Risotto  
mit Artischocken und  
gegrillten Kirschtomaten



MARINIERT UND GEGRILLT

## Entrecôte mit gegrilltem Mangold und Mango-Salsa

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

MARINADE UND FLEISCH 300 ml Mangosaft (z. B. aus der Dose), 4 Stiele Basilikum, 1 EL Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung) plus etwas zum Bestreuen, 4 Entrecôtes (à ca. 300 g; etwa American Beef Entrecôte von gourmetfleisch.de), Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)  
SALSA UND GRILLGEMÜSE 1 Mango (ca. 400 g), 1 Paprikaschote (z. B. gelb), 2 Schalotten, 1 rote Chilischote, 4 Stiele Koriander, 4 EL geröstetes Sesamöl, 4 EL Yuzu-Saft (z. B. aus dem asiatischen Lebensmittelgeschäft), 1 EL Reissirup, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen) 800 g Baby-Mangold (z. B. bunt), 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig  
AUSSERDEM Fleischthermometer

- 1 Für die Marinade Mangosaft, Basilikum, Togarashi und 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Den Topf von der Kochstelle ziehen, Marinade vollständig auskühlen lassen.
- 2 Entrecôte trocken tupfen und in eine flache Schale geben. Marinade über das Fleisch gießen, Fleisch zugedeckt mindestens 4 Stunden kühl ziehen lassen.

3 Inzwischen für die Salsa Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mangofruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Schalotten sehr fein schneiden. Chili putzen, waschen und fein schneiden. Koriander fein schneiden. Vorbereitete Salsazutaten, Sesamöl, Yuzu-Saft und Reissirup mischen. Mango-Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salsa zugedeckt kühl stellen.

4 Das Fleisch mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlenschrank nehmen. Den Grill auf mittlere bis hohe Temperatur (ca. 250 Grad) vorheizen.

5 Mangold putzen, waschen und trocken tupfen. Etwas Salz, Pfeffer, Öl und Essig mischen. Mangold damit marinieren, ziehen lassen.

6 Steaks trocken tupfen, Marinade beiseitestellen. Fleisch je Seite 1 – 2 Minuten direkt scharf angrillen. Dann indirekt geschlossen bis zu einer Kerntemperatur von 52 – 54 Grad garen. Währenddessen gelegentlich dünn mit etwas Mango-Marinade bepinseln.

7 Steaks vom Grill nehmen und 5 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Währenddessen Mangold auf dem heißen Grillrost indirekt geschlossen unter gelegentlichem Wenden grillen.

8 Zum Servieren Fleisch quer zur Faser in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mit etwas Salz, Pfeffer und Togarashi bestreuen. Mangold und Mango-Salsa dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE  
PLUS WARTEZEIT ETWA 5 STUNDEN

1 | 2 | 3

GEGRILLT

## Flank Steak mit Gurken-Salsa und Anis-Béarnaise

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### FLEISCH UND KARTOFFELN

4 große Backkartoffeln (à ca. 250 g),  
2 Flank Steaks (à ca. 600 g), 4 El Olivenöl,  
Pfeffer (frisch gemahlen), Meersalzflocken  
BÉARNAISE 1 Schalotte,  
1 TL schwarze Pfefferkörner, 2 El Rapsöl,  
2 El Weißweinessig,  
50 ml Anisschnaps (z. B. Pernod),  
200 ml trockener Weißwein, 150 g Butter,  
2 Eigelb (KL. M), 2 Stiele Dill, Salz,  
1 Prise Zucker

SALSA 1 Salatgurke (ca. 300 g), 1 säuerlicher grünschaliger Apfel (z. B. Granny Smith),  
2 Stiele glatte Petersilie, 2 Stiele Dill,  
1 grüne Chilischote, 2 El Apfelessig,  
4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen),  
1 Prise Zucker

#### AUSSERDEM Fleischthermometer

1 Kartoffeln gründlich waschen, tropfnass in Folie wickeln. Kartoffeln im heißen Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 1:20 Stunden vorgaren. Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur temperieren.

2 Für die Béarnaise Schalotte in feine Ringe schneiden. Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Pfeffer darin 3 – 4 Minuten andünsten. Mit Essig, Anisschnaps und Wein ablöschen. Offen auf ca. 100 ml einkochen. Reduktion vollständig auskühlen lassen.

3 Für die Salsa Gurke waschen, trocken tupfen, längs halbieren und mit einem Esstlöffel die Kerne entfernen. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und entkernen. Gurke und Apfel in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie und Dill abzupfen und fein schneiden.

Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Vorbereitete Salsa-Zutaten, Essig und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zugedeckt kühl stellen.

4 Den Grill auf mittlere bis hohe Temperatur (220 – 250 Grad) vorheizen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, auswickeln und längs halbieren. Kartoffeln und 2 El Olivenöl mischen. Auf dem heißen Grill direkt unter Wenden 5 – 7 Minuten rösten. Dann in den Warmhaltebereich schieben.

5 Fleisch trocken tupfen, ggf. parieren und mit restlichem Olivenöl (2 El) einreiben. Fleisch auf dem heißen Grill direkt je Seite 4 – 6 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 54 Grad grillen. Fleisch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 5 Minuten ruhen lassen.

6 Inzwischen für die Béarnaise Butter schmelzen. Eigelbe in einen Schlagkessel geben, Reduktion durch ein Sieb dazu passieren. Über einem heißen Wasserbad dick-cremig aufschlagen. Die flüssige Butter zunächst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugeben und unterschlagen. Dill-Fähnchen von den Stielen zupfen, fein schneiden und unter die Béarnaise rühren. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.

7 Fleisch quer zu den Fasern in Scheiben schneiden und mit etwas Pfeffer und Meersalzflocken bestreuen. Fleisch, Kartoffeln, Béarnaise und Salsa anrichten, nach Belieben mit etwas frischem Dill bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1:55 STUNDEN

1 | 2 | 3

GEGRILLT

## Tomahawk Steak mit Sherry-Sauce und Kartoffelsalat

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

STEAKS UND SAUCE 1 El Pimentkörner, 1 El schwarze Pfefferkörner, Salz, 4 Tomahawk Steaks (à ca. 1 kg), 1 Bio-Zitrone, 500 ml halbtrockener Sherry, 6 Stiele Thymian, 500 ml Kalbsfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 6 El Pflanzenöl zum Bestreichen, ½ Bund Schnittlauch, 2 El Butter (weich), 1 El Mehl, Pfeffer (frisch gemahlen)

SALAT UND GEMÜSE 1 kg Kartoffeln mit blauem Fruchtfleisch (z. B. die Sorte Blauer Schwede), Salz, 100 ml Rapsöl, 60 ml Rotweinessig, ca. 200 ml heiße Fleischbrühe (selbst gekocht oder aus dem Glas), 1 El Brombeergelee, 2 El Dijon-Senf, Pfeffer (frisch gemahlen), ½ Bund Kräutermischung für Frankfurter Grüne Sauce, 500 g Dicke Bohnenkerne (Saubohnen), 2 Knoblauchzehen, 8 Scheiben geräucherter Bauchspeck, 2 El Butter

### AUSSERDEM Fleischthermometer

- 1 Für das Fleisch Piment- und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit 1 El Salz in einem Mörser fein zerstoßen.
- 2 Fleisch trocken tupfen, rundum mit der Gewürzmischung einreiben und in eine flache Form legen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale mit einem Sparschäler fein abschälen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronenschale und -saft, Sherry und Thymian mischen, über das Fleisch geben. Ca. 2 Stunden kühl stellen. Gelegentlich wenden.
- 3 Inzwischen für den Salat Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und etwas abdampfen lassen. Rapsöl, Essig, Brühe, Gelee und Senf zu einem Dressing verquirlen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

4 Kartoffeln pellen, grob schneiden und sofort mit dem Dressing vermischen. Kräuter fein schneiden, unter den Salat mischen. Salat etwa 1 Stunde ziehen lassen, währenddessen gelegentlich vorsichtig durchrühren.

5 Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen. Marinade und Fond in einen Topf geben, aufkochen und ca. 30 Minuten offen sacht einkochen.

6 Inzwischen Bohnenkerne in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen und die Kerne aus den Hülsen drücken.

7 Grill auf mittlere bis hohe Temperatur (ca. 250 Grad) vorheizen. Die Steaks trocken tupfen, mit Öl bepinseln und direkt von jeder Seite ca. 5 Minuten kräftig angrillen. Dann indirekt geschlossen bis zu einer Kerntemperatur von 52 – 54 Grad garen.

8 Die fertig gegrillten Steaks vor dem Anscheiden an einem warmen Ort zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Währenddessen für die Bohnenkerne Knoblauch fein schneiden. Speck in Streifen schneiden und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten knusprig braten. Bohnenkerne, Knoblauch und Butter zugeben und alles bei mittlerer Hitze weitere ca. 5 Minuten mit Deckel dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9 Schnittlauch fein schneiden. Eingekochte Marinade durch ein Sieb in einen weiteren Topf geben. Butter und Mehl verkneten, nach und nach unter die Saucenreduktion rühren, kurz köcheln lassen.

10 Kartoffelsalat nochmals mit Salz, Pfeffer, und Essig abschmecken, gegebenenfalls auch noch etwas Brühe unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch einröhren. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Sherry-Sauce, Bohnen und Kartoffelsalat dazu anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1:50 STUNDEN  
PLUS MARINIERZEIT CA. 1 STUNDE

Der größte Liebling aller Deutschen

1

**GESMOKEDE**

## Rumpsteak-Schnitte mit Krautsalat und Sauce tartare

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**FLEISCH UND SCHNITTEN** 2 Rumpsteaks (à ca. 350 g; etwa American Beef Rumpsteaks online über gourmetfleisch.de), 4 EL Butter, 4 große, dicke Scheiben Sauerteigbrot, 1 Knoblauchzehe

**KRAUTSALAT** 800 g Spitzkohl (z. B. rot; oder zarter Rotkohl), 1 große Möhre, Salz, Zucker, 4 Stiele glatte Petersilie, 1 TL Kümmelsaat, 1 EL Rotweinessig, 4 EL Olivenöl, Pfeffer (frisch gemahlen)

**SAUCE TARTARE** 2 Eier (KL. M.), 2 Eigelb (KL. M.), 1 TL Estragonsenf, 1 EL Weißweinessig, 200 ml Rapsöl, etwas Schnittlauch, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

**AUSSERDEM** Smoker, Räucherchips, Fleischthermometer

**1** Rumpsteaks mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur temperieren. Für den Krautsalat Spitzkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Kohlstreifen, Möhre, je ca. 1 TL Salz und Zucker mischen und mit den Händen kräftig durchkneten, bis der Kohl weich wird. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Mit Kümmel, Essig

und Öl unter den Kohl mischen. Krautsalat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und ziehen lassen.

**2** Für die Sauce Eier 8 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken, pellen und fein schneiden. Eigelbe, Senf, Essig und Öl in einen schmalen hohen Rührbecher geben. Mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Schnittlauch fein schneiden und mit Eiwürfeln unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Smoker auf 85 – 90 Grad anheizen. Mit Räucherchips bestücken. Fleisch im heißen Smoker bis zu einer Kerntemperatur von 56 – 58 Grad smoke. Dann zugedeckt an einem warmen Ort ca. 5 Minuten ruhen lassen.

**4** Inzwischen Butter portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen. Knoblauchzehe halbieren, mit den Schnittflächen über die Brotscheiben reiben.

**5** Krautsalat abtropfen lassen, nochmals abschmecken. Steaks quer zur Fleischfaser in feine Scheiben schneiden. Brote mit etwas Sauce bestreichen und mit Krautsalat und Steakscheiben üppig belegen. Mit restlicher Sauce beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE

PLUS WARTE- UND SMOKEZEIT

CA. 2 STUNDEN

**DICK**  
Traditionsmarke der Profis



Die PURE METAL Besteckserie

**PUR  
HARMONISCH  
INTUITIV**

Messer . Werkzeuge  
Wetzstähle . Schleifmaschinen

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

# SOMMERFREUDEN

Die Tage werden wärmer, die Grillabende länger. Für den perfekten Sommer am Rost braucht es nur noch den ein oder anderen Helfer aus unserem Store. [beef.de/shop](http://beef.de/shop)

**GEBRUTZELT**

800 Grad kommen jetzt aus der Steckdose! Für den E-Beefer Pro von Beefer Original brauchen Griller kein Gas mehr. 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 im oberen Garraum. Da guckt selbst so mancher Hochleistungsbackofen in die Röhre!

**Preis:** ca. 899 Euro, [beef.de/beef](http://beef.de/beef)



**BEEF!**  
MÄNNER KOCHEN ANDERS

## GEGART

Alles dabei: Zum hochwertigen Sous-vide-Set von Lava gehört nicht nur der leistungsstarke Stick LX.20 (rechts), 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](http://landig.com/beef)**

## GEREIFT

Mehr reift nicht: Der Dry Ager DX 1000 Premium S von Landig (links) hat ein beachtliches Volumen von 100 Kilo. Ohne Mühe fasst er auch die größten Fleischteile, selbstverständlich ganze Fische und so manchen mächtigen Käselab. Sein robustes Gehänge aus feinstem Edelstahl ist komplett im Preis inbegriffen. Und das Allerbeste: eine zweijährige Vollgarantie, falls doch mal was passieren sollte.

**Auch erhältlich in der kleineren Variante DX 500. Preise und Infos unter: [landig.com/beef](http://landig.com/beef)**



## GEWURSTET

Landigs Qualitäts-Fleischwolf aus hochwertigem, rostfreiem Edelstahl (links) 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, ohne zu wackeln! Da geht garantiert nichts mehr daneben. Das große Wursten kann beginnen!

**Preis: ca. 399 Euro, [landig.com/beef](http://landig.com/beef)**

# SICHERN SIE SICH DAS GRÖSSTE STÜCK ...

WIR MACHEN IHNEN DEN SOMMER SCHMACKHAFT:  
JETZT ABO BESTELLEN UND BIS ZU 3 PRÄMIEN ERHALTEN!



## 3 PRÄMIEN

BIS 21.06.2023

SONDERHEFT + 2 PRÄMIEN

(ZUZAHLUNG 1,- €)



## 2 PRÄMIEN

BIS 28.06.2023

SONDERHEFT + 1 PRÄMIE

(ZUZAHLUNG 1,- €)



## 1 PRÄMIE

AB 29.06.2023

SONDERHEFT

(OHNE ZUZAHLUNG)

6 AUSGABEN BEEF! IM ABO SELBST LESEN ODER VERSCHENKEN

**WWW.BEEF.DE/3-2-1**

ODER TELEFONISCH UNTER 040/55 55 78 00

BITTE IMMER DIE BESTELLNUMMER ANGEBEN



SONDERHEFT  
AB 29.06.2023



SONDERHEFT +  
2 PRÄMIEN  
BIS 21.06.2023



SONDERHEFT +  
1 PRÄMIE  
BIS 28.06.2023

# ... VOM BRATEN!

SCHNELL SEIN LOHNT SICH! SICHERN SIE SICH BIS ZU 3 PRÄMIEN!



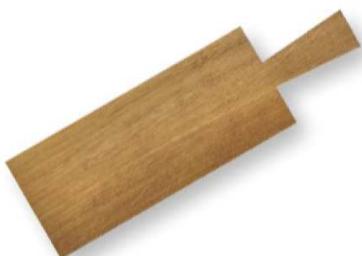
1. BEEF! Special Issue  
„Pack's an, Mann!“



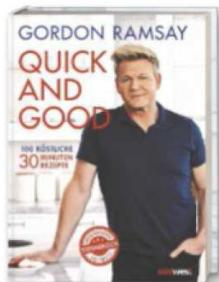
2. Powerbank 4000 mAh mit Solarzellen  
Extraladung Power für Ihr Smartphone.



3. BEEF! Geschirrhandtuch  
Mit der legendären BEEF! Erstausgabe.



4. RAUMGESTALT Eichenbrett „geölt“  
Schneidebrett ca. 29x12x2cm, Griff 10cm.



5. Kochbuch „Quick and Good“  
Mit 100 Rezepten von Gordon Ramsay.



6. KING Messerblock „carbon optic“, 6-tlg.  
Messer aus Edelstahl mit Wellenschliff.



7. ROMINOX Servierschalen „Ardesia“  
Set: 4 Keramikschalen, 1 Schieferplatte.



8. ADHOC Chilimühle  
Zum Zerkleinern getrockneter Chilis.



9. BEEF! Schuber  
Für exakt 6 Hefte geeignet.  
(Lieferung erfolgt ohne Hefte)

JETZT PORTOFREI BESTELLEN UNTER:

**WWW.BEEF.DE/3-2-1**

ODER TELEFONISCH UNTER 040/55 55 78 00      BITTE IMMER DIE BESTELLNUMMER ANGEBEN

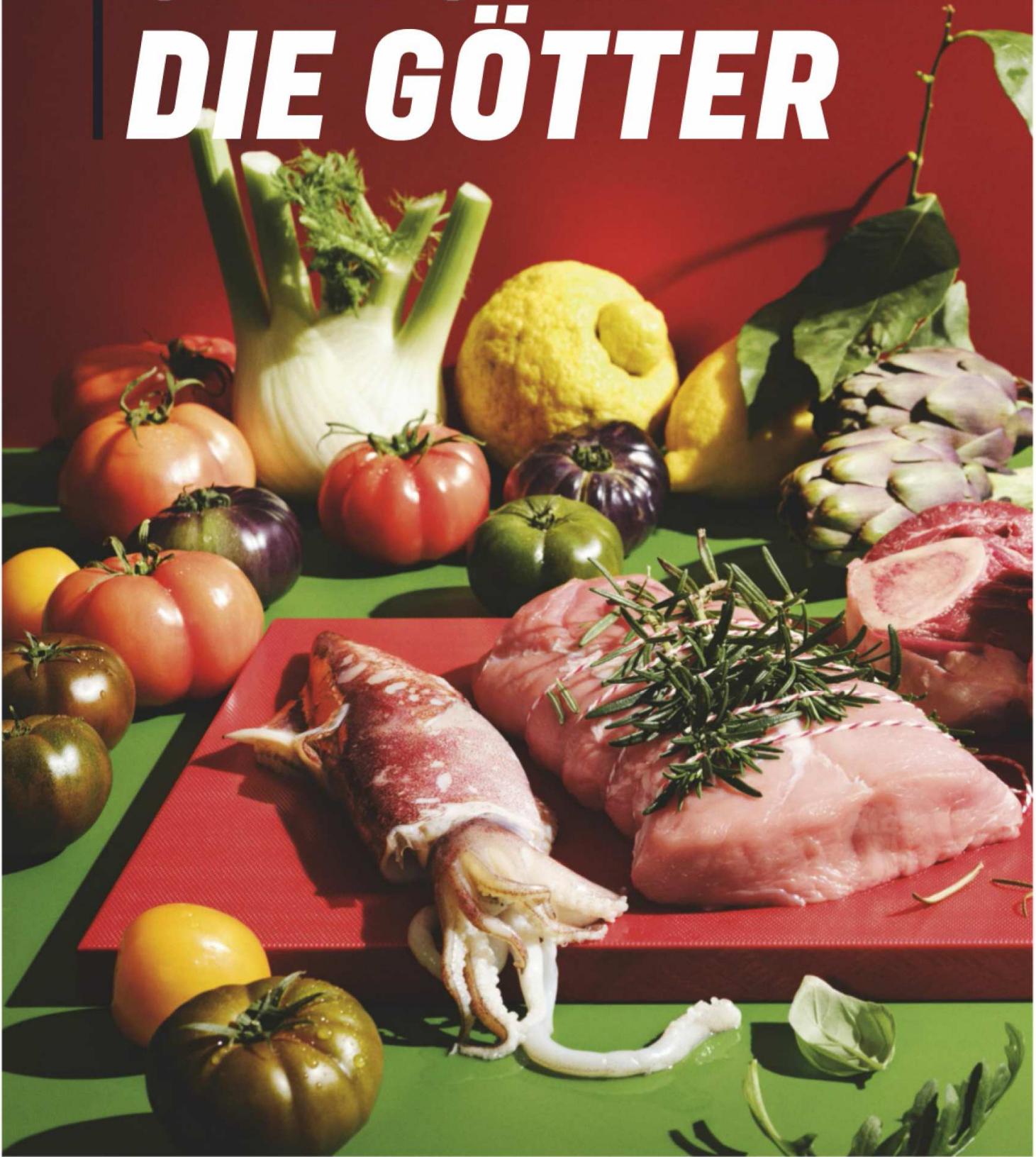
Bestellung bis 21.06.2023:  
selbst lesen 197 5426, verschenken 197 5429

Bestellung bis 28.06.2023:  
selbst lesen 197 5427, verschenken 197 5430

Bestellung ab 29.06.2023:  
selbst lesen 197 5428, verschenken 197 5431

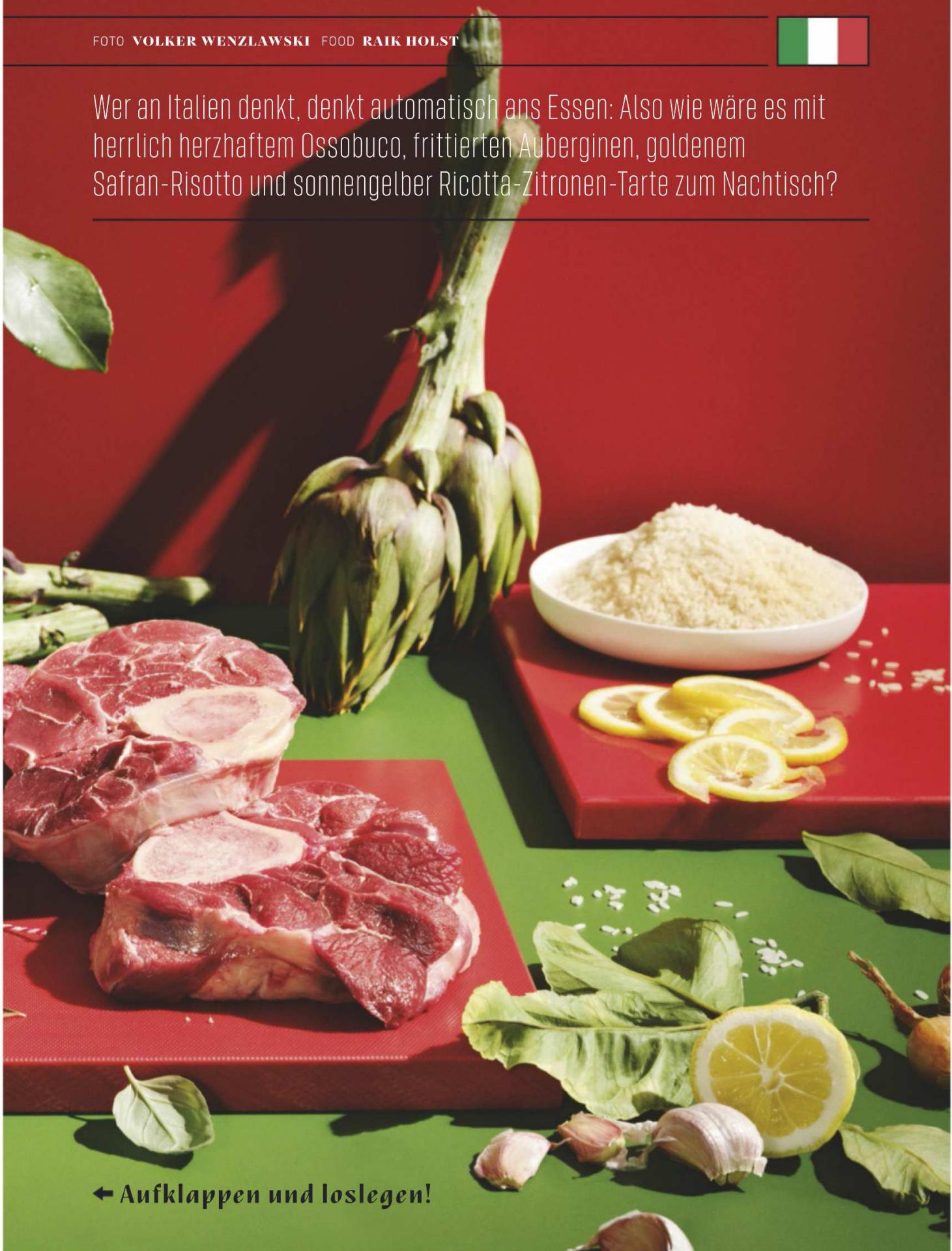
SO KOCHT DIE WELT, TEIL 3: **ITALIEN**

# SPEISEN WIE DIE GÖTTER





Wer an Italien denkt, denkt automatisch ans Essen: Also wie wäre es mit herrlich herhaftem Ossobuco, frittierten Auberginen, goldenem Safran-Risotto und sonnengelber Ricotta-Zitronen-Tarte zum Nachtisch?



→ Aufklappen und loslegen!



**RICOTTA-**  
**ZITRONEN-TARTE**

REZEPT SEITE 82



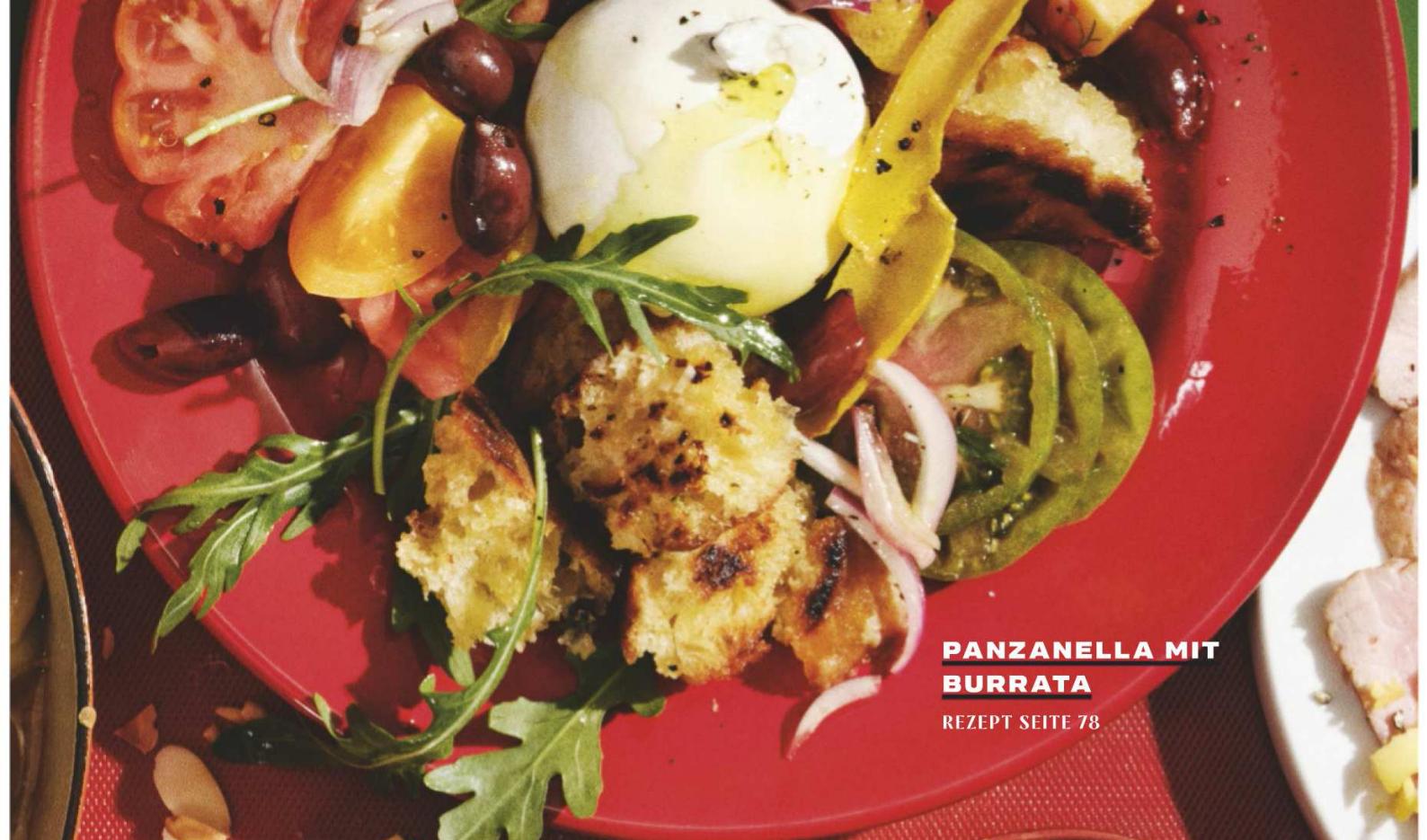
**KALMAR MIT**  
**GRÜNEM SPARGEL**

REZEPT SEITE 78



**OSSOBUCO VOM RIND**

REZEPT SEITE 80



**PANZANELLA MIT  
BURRATA**

REZEPT SEITE 78



**FRITTIERTE  
BABY-ARTISCHOCKEN**

REZEPT SEITE 82



**VITELLO  
TONNATO**

REZEPT  
SEITE 74



**SAFRAN-RISOTTO**

REZEPT SEITE 77





## VITELLO TONNATO

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g ausgelöster Kalbsrücken, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 2 EL Pflanzenöl zum Braten, 200 g Thunfisch (Dose; in eigenem Saft), 1 EL feine Kapern (Nonpareilles; aus dem Glas), 2 eingelegte Sardellenfilets, 1 TL Dijon-Senf, 2 extrafrische Eigelb, Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 2 EL Weißweinessig, 200 ml mildes Olivenöl, 2 Eier, 1 rote Zwiebel, 8 eingelegte Kapernäpfel (aus dem Glas)

### AUSSERDEM Fleischthermometer

**1** Fleisch sorgfältig parieren, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Öl in einer ofengeeigneten Pfanne oder flachem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundum zart-braun anbraten. Fleisch in der Pfanne/Bräter bei 160 Grad im vorgeheizten Backofen (Umluft weniger geeignet) auf der mittleren Schiene bis zu einer Kerntemperatur von 60 bis maximal 65 Grad (etwa 35–45 Minuten) garen. Währenddessen gelegentlich wenden. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Folie bedeckt auskühlen lassen.

**3** Zum Servieren Thunfisch, Kapern und Sardellenfilets abtropfen lassen. Etwa 150 g Thunfisch, Kapern, Senf, Sardellenfilets, Eigelbe, Zitronensaft und Essig in einen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Olivenöl zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl zugeben und alles zu einer cremigen Sauce mixen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Eier ca. 7 Minuten hart kochen. Eier kalt abschrecken und pellen. Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden.

**5** Kalbsrücken quer zur Fleischfaser in dünne Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten. Mit der Thunfischsauce beträufeln. Kapernäpfel und Zwiebelringe darauf verteilen. Eier grob hacken und ebenfalls darüber verteilen, groben Pfeffer übermahlen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 25 MINUTEN  
PLUS BRAT- UND AUSKÜHLZEIT CA. 2 STUNDEN

## *Surf and Turf*

VITELLO TONNATO, ALSO KALBFLEISCH MIT THUNFISCHSAUCE, WURDE IM PIEMONTE ERFUNDEN. WEIL DIE REGION KEINEN DIREKten ZUGANG ZUM MEER HAT, WIRD EINGELEGTER THUNFISCH VERWENDET



WEISSE TELLER: MOON BY DIBBERN.DE, ROTER TELLER: PRIVAT

Große Kalmarre können dem Menschen durchaus gefährlich werden, einige wenige Vorfälle sind überliefert. Gegrillt mit grünem Spargel kann aber nichts mehr passieren – *Rezept S. 78*

Artischocken sind ein italienischer Klassiker, gerade in Rom im Frühjahr. Dort isst man sie gedünstet „alla Romana“ oder frittiert „alla giudia“, ähnlich wie diese hier. — *Rezept S. 82*



WEISSE GROSSER TELLER: PIETBOON BY SERAX.COM, WEISSE KLEINER TELLER:  
METROHIC BY VILLEROY & BOCH/VILLEROY-BOCH, PFANNE: LE CREUSET/LECREUSET.DE

## SAFRAN-RISOTTO

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 l Geflügelbrühe (selbst gekocht oder aus dem Glas), 40 g Butter, 30 g Parmesan (im Stück), 2 Schalotten, 3 EL Olivenöl, 300 g Risotto-Reis, 1 Lorbeerblatt, 0,2 g Safranfäden, 200 ml trockener Weißwein, 50 g Piemonteser Haselnusskerne, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

**1** Brühe erhitzen. Butter fein würfeln, kühl stellen. Parmesan fein reiben.

**2** Schalotten in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Risotto-Reis, Lorbeerblatt und Safran zugeben. Unter Rühren kurz andünsten, bis die Reiskörner glasig sind. Wein angießen und unter Rühren fast vollständig einkochen lassen.

**3** Dann so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Risotto bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen. Währenddessen gelegentlich durchrühren und nach und nach jeweils so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt gart.

**4** In der Zwischenzeit die Haselnüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

**5** Sobald der Risotto mit noch leichtem Biss gegart ist, Butter und Parmesan nach und nach unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Haselnüssen bestreuen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 30 MINUTEN

## Das Gold Italiens

GLEICH AN MEHREREN ORTEN DES LANDES WÄCHST SAFRAN:  
IN DEN ABRUZZEN ETWA, IN DER TOSKANA, AUF SARDINEN UND  
AM GARDASEE. DOCH NUR EINE STADT HAT SICH DIE ZUTAT  
ZU EIGEN GEMACHT: MAILAND, IN FORM DES GOLDGELBEN  
„RISOTTO ALLA MILANESE“

## KALMAR MIT GRÜNEM SPARGEL

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 Kalmare (ca. 600 g), 600 g grüner Spargel, Salz, 1 Bund Lauchzwiebeln, 50 g Mandelblättchen, 1 El Senfkörner, 8 eingelegte Kapernäpfel (aus dem Glas), 4 eingelegte Sardellenfilets (aus dem Glas), 1 rote Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 4 El Olivenöl, Saft von 1 Zitrone, Pfeffer (frisch gemahlen), etwas hoch erhitzbares Öl zum Bestreichen, 4 Stiele frische Minze

- 1** Köpfe inklusive Innereien und Schildplatt aus den Kalmartuben ziehen. Tentakel kurz vor den Augen abtrennen. Harten Schnabel aus dem Fleisch drücken. Äußere dünne Haut der Tuben inklusive der kleinen Seitenflossen abziehen. Die Tuben längs halbieren und gründlich unter fließendem kalten Wasser waschen. Innenseite eventuell mit einem Messer abschaben, um eventuell noch anhängende weiche Teile zu entfernen. Die äußere Seite der Tuben kreuzweise dünn einschneiden.
- 2** Den Grill auf mittlere Temperatur (ca. 200 Grad) vorheizen. Spargel waschen, eventuell im unteren Drittel schälen und angetrocknete oder holzige Enden abschneiden. Spargel in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen und in kaltem Wasser kurz abschrecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in lange Stücke schneiden. Eine kleine Pfanne auf dem Grill erhitzen. Mandeln darin ohne Fett braun rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
- 3** Senfkörner in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken und ca. 2 Minuten köcheln. Danach abgießen und kalt abspülen. Kapernäpfel und Sardellen abtropfen lassen, grob hacken. Chilischote putzen, entkernen und in Ringe schneiden. Knoblauch grob hacken.
- 4** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Kapern, Sardellen, Knoblauch und Chili zugeben. Alles kurz erhitzen. Mit Zitronensaft und Senfkörnern in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Lauchzwiebeln, Spargel und vorbereitete Kalmare jeweils mit etwas Öl mischen bzw. bestreichen. Getrennt auf dem heißen Grillrost oder einer Plancha unter gelegentlichem Wenden 6 – 8 Minuten grillen.
- 6** Kalmare in grobe Stücke schneiden. Mit Spargel und Lauchzwiebeln auf einer Platte anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing überträufeln. Minzblätter von den Stielen zupfen und grob zerteilen. Minze und Mandelblättchen überstreuen, servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 50 MINUTEN

## PANZANELLA MIT BURRATA

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Bio-Zitrone, 180 ml Olivenöl, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 El flüssiger Honig, 2 El Rotweinessig (plus ggf. etwas zum Beträufeln), Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 300 g Ciabatta, 800 g Tomaten (z. B. eine bunte Mischung), 16 schwarze Oliven (mit Stein), 125 g Rucola, 200 g Burrata, 4 eingelegte Sardinen

- 1** Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale dünn abschälen. Zitronensaft auspressen. 100 ml Olivenöl erhitzen, Zitronenschale darin bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten confieren.
- 2** In der Zwischenzeit die Zwiebel halbieren und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch fein hacken.
- 3** Zitronenschale aus dem Öl entfernen. Zitronenöl, Zwiebel, Knoblauch, Honig, Essig und Zitronensaft gründlich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Brot in mundgerechte Stücke brechen. In einer Pfanne 50 ml Olivenöl erhitzen, Brotsstücke darin kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5** Tomaten waschen, putzen und in Spalten oder Scheiben schneiden. Mit Oliven und Brot in eine Schüssel geben. Das Dressing überträufeln und alles vorsichtig vermengen.
- 6** Rucola waschen und trocken schütteln. Rucola, Burrata, Oliven und übrige Salatzutaten auf einer großen Platte anrichten. Sardinen in Stücke teilen, anlegen. Burrata mit restlichem Olivenöl (30 ml) beträufeln. Nach Geschmack zusätzlich etwas Essig über den Salat trüpfeln, mit Pfeffer und Salz würzen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 35 MINUTEN





## Auferstehung

BESSER ALS IM BROTSALAT „PANZANELLA“ KANN  
MAN ALTES BROT NICHT WIEDER BELEBEN – NATÜRLICH  
IST AUCH FRISCHES CIABATTA ERLAUBT

# *Reingeschaut*

OSSOBUCO HEISST ÜBERSETZT KNOCHEN MIT LOCH.  
IM ORIGINAL „ALLA MILANESE“ WERDEN BEINSCHEIBEN  
VOM KALB VERWENDET



## OSSOBUCO VOM RIND

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 kg fleischige Beinscheiben vom Rind, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), 2 El Weizenmehl, etwa 20 frische Perlzwiebeln, 2 Möhren, 3 Stangen Staudensellerie, 1 Fenchelknolle, 3 Tomaten, 2 El Pflanzenöl zum Braten, 1 El Tomatenmark, 200 ml trockener Weißwein, 3 Lorbeerblätter, 2 kleine Zweige Rosmarin, ca. 800 ml Fleischbrühe (selbst gekocht oder aus dem Glas), 2 Knoblauchzehen, 2 eingelegte Sardellenfilets (aus dem Glas), fein abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone, Muskat (frisch gerieben)

- 1 Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und fein mit Mehl bestäuben.
- 2 Zwiebeln putzen. Möhren schälen und in breite Scheiben schneiden. Sellerie putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Fenchel waschen, putzen und in Spalten schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
- 3 Das Öl in einem Bräter erhitzen. Beinscheiben darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Fleisch herausnehmen. Zwiebeln, Möhren, Fenchel und Sellerie im Bratfett anbraten. Tomatenmark einrühren und alles kurz anrösten. Mit Wein ablöschen, die Flüssigkeit dann komplett einkochen lassen.
- 4 Beinscheiben, Lorbeer, Rosmarin, Tomaten und so viel Brühe in den Bräter geben, dass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 2 - 2:30 Stunden mit Deckel sehr weich schmoren. Währenddessen die übrige Brühe nach und nach angießen, sodass das Fleisch stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt schmort.
- 5 In der Zwischenzeit Knoblauch und Sardellenfilets fein hacken. Mit Zitronenschale mischen.
- 6 Fertig geschmortete Beinscheiben vorsichtig aus dem Schmorfond heben. Fond offen sämig einkochen. Knoblauchmix einrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Beinscheiben wieder einlegen und noch etwas im Würzfond ziehen lassen. Ossobuco und Schmorfond anrichten. Dazu schmeckt z. B. Risotto.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 40 MINUTEN  
PLUS SCHMORZEIT CA. 2 STUNDEN



## RICOTTA-ZITRONEN-TARTE

### ZUTATEN FÜR 1 TARTE (CA. 8 STÜCKE)

125 g Butter (kalt), 250 g Weizenmehl, 230 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Eigelb (Kl. M), 3 Eier (Kl. M), Mark von 1 Vanilleschote, 600 g Ricotta, 2 kleine Amalfi-Zitronen, 50 ml Zitronenlikör (z. B. Limoncello), 2 EL Pistazienkerne

AUSSERDEM Tarte- oder Springform (26 cm Ø), Fett für die Form, evtl. Gourmet-Flambierbrenner

**1** Butter fein würfeln und mit Mehl, 75 g Zucker, Salz, Eigelb und 2 EL kaltem Wasser zügig zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer dicken Platte formen, in Folie gewickelt ca. 20 Minuten kalt stellen.

**2** Eine Tarte- oder Springform fetten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte ca. 5 mm dünn rund ausrollen. Die Backform damit auslegen und einen kleinen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Form kalt stellen.

**3** Eier, 100 g Zucker und Vanillemark schaumig schlagen. Ricotta glatt rühren und nach und nach unterrühren. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Schale einer Zitrone abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronenschale und -saft unter die Ricotta-Creme rühren.

**4** Creme auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Tarte bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene ca. 40 Minuten backen.

**5** Inzwischen restlichen Zucker (55 g), 3 EL Wasser und Likör in kleinem Topf einmal kräftig aufkochen. Übrige Zitrone (1 Stück) in dünne Scheiben schneiden. Zitronenscheiben im Sirup ca. 4 Minuten köcheln lassen.

**6** Tarte aus dem Backofen nehmen. Abkühlen lassen. Zum Servieren Zitronenscheiben abtropfen lassen und die Tarte damit belegen. Etwas Sirup darüberträufeln. Zitronenscheiben nach Belieben mit einem Gourmet-Flambierbrenner leicht karamellisieren. Pistazien hacken und überstreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 45 MINUTEN PLUS  
**BACKZEIT** CA. 40 MINUTEN PLUS **AUSKÜHLZEIT**



## FRITTIERTE BABY-ARTISCHOCKEN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Zitronen, 8 Baby-Artischocken, 3 Knoblauchzehen, ca. 800 ml Olivenöl, Salz

AUSSERDEM Fritteuse oder Küchenthermometer

**1** Zitronen halbieren, den Saft auspressen. In einer Schüssel etwa 1½ l kaltes Wasser und Zitronensaft mischen.

**2** Die äußeren harten Blätter der Artischocken entfernen und danach ¼ der Blattspitzen abschneiden. Eventuell in der Mitte vorhandenes, auf dem Blütenboden aufliegendes, Heu entfernen. Stängel auf etwa 5 cm kürzen und schälen. Vorbereitete Artischocken ca. 10 Minuten im Zitronenwasser ziehen lassen, ggf. mit einem Teller beschweren.

**3** Knoblauchzehen flach drücken. Olivenöl in einer Fritteuse oder einem großen Topf auf ca. 140 Grad erhitzen. Artischocken abtropfen lassen und sehr gründlich trocken tupfen. Knoblauch und Artischocken im heißen Öl ca. 10 Minuten vorfrittieren (blanchieren). Zwischendurch die Böden einstechen und testen, ob sie bereits gar sind.

**4** Artischocken und Knoblauch aus dem Öl heben, etwas auskühlen lassen. Dann die Blätter der Artischocken leicht auffächern.

**5** Das Öl auf 160 Grad erhitzen. Artischocken im heißen Öl portionsweise kurz knusprig ausbacken. Artischocken auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 45 MINUTEN



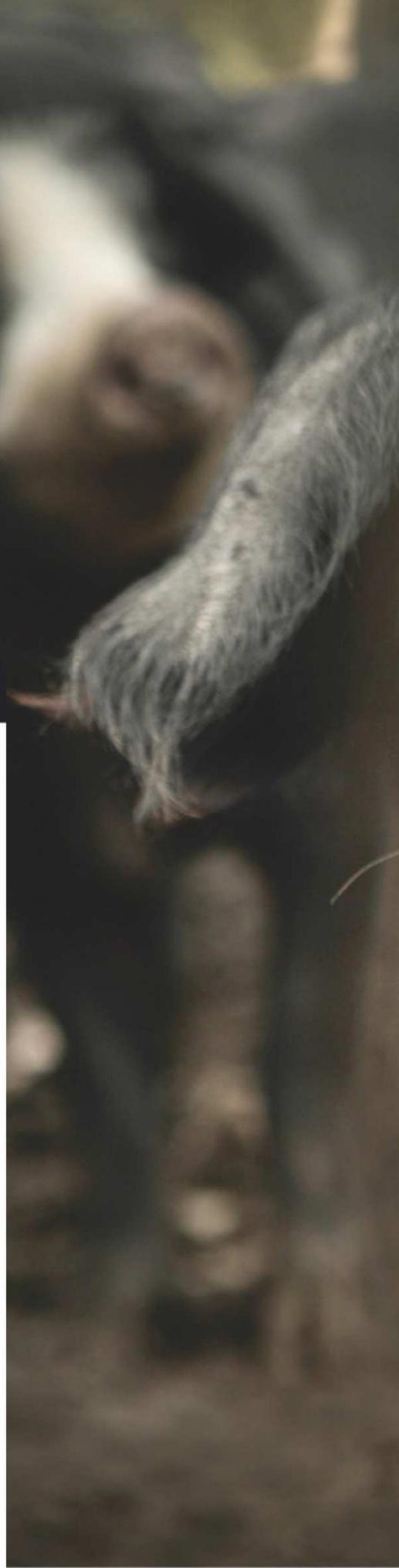
## Runde Sache

FAST SCHON SÜß SCHMECKENDE AMALFI-ZITRONEN  
BILDEN MIT SCHNEEWEISSEM RICOTTA AUS  
KUH- ODER SCHAFMILCH DIE PERFEKTE SYMBIOSE

# INSEL DER SCHWEINE

AUF KORSIKA STREIFEN RIESIGE SCHWARZE SCHWEINE FREI DURCH DIE KASTANIENWÄLDER. DIE PORCU NUSTRALE ERNÄHREN SICH VON ALLEM, WAS SIE IN DER NATUR FINDEN. DOCH DAS IST BEI WEITEM NICHT DAS EINZIGE GEHEIMNIS, WARUM IHR FLEISCH EINEN SO EINMALIGEN GESCHMACK HAT

FOTO REBECCA MARSHALL TEXT ANDRZEJ RYBAK





Die große Freiheit: Die imposanten schwarzen Schweine der Rasse Porcu Nustrale ziehen unbeaufsichtigt durch die bewaldeten Berge der französischen Mittelmeerinsel Korsika

**D**er Herbst hat die Berge im Süden von Korsika angemalt. Die Buchen- und Kastanienwälder erstrahlen in allen Farben des Feuers. Unter einem orangefarbenen Blätterdach schlängelt sich eine schmale Straße einen Hang hinauf. Es gibt kaum Verkehr. Überall liegen Kastanien auf der Fahrbahn.

Plötzlich taucht hinter einer Kurve ein halbes Dutzend Schweine auf. Die Tiere wühlen seelenruhig in der Erde am Straßenrand. Dann laufen sie hintereinander über die Straße und verschwinden zwischen den Bäumen. Ihre Borsten sind tiefschwarz, ganz ähnlich wie bei Wildschweinen. Wer sich nicht auskennt, könnte sie leicht mit ihren wilden Verwandten verwechseln.

Seit Urzeiten züchten die Korsen Schweine der Rasse Porcu Nustrale. Sie laufen meist frei in den Bergen herum und suchen sich ihr Futter dort vollkommen selbstständig. Sie fressen Kastanien und Eicheln, wilde Knollen und duftende Kräuter. „Diese Ernährung und die Bewegung in der freien Natur haben einen direkten Einfluss auf den Geschmack des Fleisches“, sagt Anthony Tasso. „Vor allem die Esskastanien verleihen ihm die besondere, korsische Note.“ Im Herbst, wenn die Früchte zu Boden fallen, fressen korsische Schweine zwei bis drei Kilo Kastanien pro Tag.

Anthony Tasso gehört zu den rund 250 traditionellen Züchtern, die in ihren Dörfern jene Spezialitäten aus Schweinfleisch herstellen, für die Korsika auch im Ausland so berühmt ist, die Charcuterie corse. Die bekanntesten Produkte darunter sind der Rohschinken Prisuttu, die gepökelten Schweinerücken Lonzu und Schweinenacken Coppa, die der Salami ähnliche Wurst Saucisson, der Bauchspeck Pancetta und die Grillwurst Figatello aus Fleisch und Leber.

Tasso setzt die Tradition seiner Familie fort: „Schon meine Urururgroßväter hielten Schweine und stellten Wurstwaren aus deren Fleisch her“, sagt der großgewachsene Mann mit der markanten Nase. Sogar Napoleon Bonaparte, »





Zur Charcuterie corse gehören der  
Rohschinken Prisuttu, der gepökelte  
Schweinerücken Lonzu, der Schweine-  
nacken Coppa und die an Salami  
erinnernde Saucisson (von links)



Nur eine Handvoll der rund 500 Schweine, die Züchter Anthony Tasso besitzt. In den Wäldern rund um seinen Hof im Dörfchen Tasso suchen die Tiere u. a. nach Kastanien und Eicheln



der in der 100 Kilometer entfernten Küstenstadt Ajaccio vor 253 Jahren geboren wurde, soll auf einer Reise in die Berge die Wurstwaren der Familie Tasso gekostet und sie gelobt haben. Das besagt zu mindest eine Familienlegende.

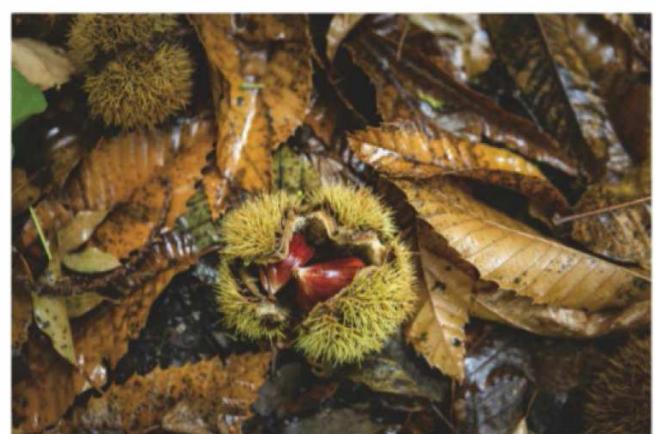
**V**on einem Hügel, auf dem Tasso einen Teil seiner Herde hält, kann er das ganze Tal mit dem Dorf überblicken, das von prächtigen Kastanienwäldern umgeben ist. Etwa 40 aus Stein gemauerte Häuser drängen sich dicht an dicht an einem Hang, überragt von einem Kirchturm. „Es waren meine Vorfahren, die dieses Dorf gegründet haben – deswegen heißt es auch Tasso, genau wie eben unser Nachname“, sagt der Züchter. „Das Land rechts bis zu dem Bergkamm gehört mir, das Land links davon meinen Cousins.“ Insgesamt besitzt er mehrere Tausend Hektar Wald, so genau weiß er es nicht. Auf jeden Fall genug für seine 500 Porcu-Nustrale-Schweine, die den spanischen Schwarzfußschweinen Pata Negra deutlich ähneln.

Früher haben fast alle Familien im Dorf Schweine gehalten. Heute arbeitet ein Großteil der Dörfler jedoch in den Küstenstädten und kommt nur an Wochenenden oder im Sommer in ihr Heimatörtchen zurück. Im Winter leben in Tasso, 900 Meter über dem Meeresspiegel, gerade noch rund 70 Menschen. Auch Anthony Tasso war lange weg. Er hat in Kanada studiert und vier Jahre

lang ein Casino im zentralafrikanischen Gabun geleitet. Erst 2014 kehrte er mit seiner Frau Laila Laussac nach Tasso zurück. Seither haben beide ihr Charcuterie-Geschäft Tassinca aufgebaut, das selbst gemachte Schweinespezialitäten über Feinkostläden auf Korsika und in Südfrankreich vertreibt. „Viele Kunden bestellen aber auch online“, sagt Laussac, die die Ware verpackt und per Post in alle Welt verschickt. „Einmal gingen unsere Würste sogar bis in den Libanon.“

Die traditionelle Wurstwarenherstellung ist ein langer, arbeitsintensiver Prozess. „Er beginnt eigentlich mit der Geburt des Schweins“, erklärt Tasso. „Nur die Tiere, die sich selbstständig auf diese einmalige Art und Weise ernähren, können die besondere Fleischqualität liefern, die für unsere Produkte unbedingt nötig ist.“ Im Winter und im Frühjahr, wenn es wenig Eicheln und Kastanien gibt, füttert er seine Schweine mit einer »

Von einem Hügel blickt Anthony Tasso über seine Wälder (o.). Wie groß sie sind, weiß er nicht genau, wohl aber, dass es im Herbst Unmengen Kastanien gibt (u.)





hochwertigen Mischung aus Weizen, Mais, Gerste und Erbsen. „Bis zu seiner Schlachtung kostet mich jedes Schwein etwa 1000 Euro“, sagt Tasso. „Im Grunde bin ich gezwungen, Wurstwaren herzustellen. Denn nur so kann ich die notwendige Wertschöpfung erzielen, nur so kann ich Geld verdienen.“

Um ihr Geschäft vor der Flut billiger Nachahmerprodukte zu schützen, führten die korsischen Charcutiers 2012 das AOP-Qualitätssiegel ein, das die korsische Herkunft und die traditionelle handwerkliche Herstellung der Produkte bescheinigt. Um das Siegel zu erlangen, müssen die Züchter und Produzenten Dutzende Regeln einhalten. Die Schweine müssen beispielsweise unverkennbare Merkmale der Porcu-Nustrale-Rasse aufweisen: eine schwarze oder graue Färbung mit wenigen Einsprengseln, eine lange, leicht spitze Schnauze und lange, hängende Ohren. Sie müssen

Anthony Tasso (links) isst zu Abend. Natürlich kommen Spezialitäten vom Schwein auf den Tisch. Tasso vertreibt sie auch über sein Charcuterie-Geschäft Tassincà



sich über mehrere Monate aus der Natur ernähren und dürfen weder chemische Präparate noch Hormone zu sich nehmen. Sie dürfen frühestens im Alter von 18 Monaten geschlachtet werden und nicht später als mit 36 Monaten. Meist sind die Schweine dann zwischen 85 und 140 Kilo schwer. Selbst die Dicke der Fetschicht ist festgelegt: drei bis sechs Zentimeter.

**D**er Rhythmus der Zucht wird von den Jahreszeiten und den so vorgegebenen natürlichen Futterressourcen bestimmt. Wenn die Schweine im Wald kein Futter finden, bleiben sie in der Nähe der Holzverschläge, in denen sie nachts meist schlafen. Die Züchter regeln die Fortpflanzung. Im Frühjahr und im Herbst bringen die Sauen Ferkel zur Welt. Der männliche Nachwuchs wird mit etwa drei Monaten kastriert. Sonst würde ihr Fleisch einen unangenehmen Ebergeruch annehmen, der nicht wenigen Menschen den Appetit verdorbt. Zu diesem Zeitpunkt findet auch die Auswahl von besonders starken und mit allen Rassemekmalen ausgezeichneten Tieren statt, die fortan ausschließlich zur Fortpflanzung eingesetzt werden. Ein ausgewählter Eber befruchtet zweimal im Jahr fünf bis sechs Sauen – bis er vier Jahre alt ist. Dann wird auch er geschlachtet.

Alle Schweine sind registriert und haben einen Chip im Ohr. Somit kann »

ANTHO

Familie Tasso verarbeitet  
rund 250 Schweine im Jahr.  
Das Fleisch wird mit Kräutern  
wie Rosmarin, Salbei und  
Thymian bis zu sechs Tage  
eingelegt





In der Charcuterie Domestici in Piano im Norden von Korsika versteht man sich auf die traditionsreiche Herstellung von Figatello, einer Wurst mit Schweineleber







jedes Charcuterie-Produkt einem bestimmten Tier zugeordnet werden. Die Schweine werden vom November bis März geschlachtet, nachdem sie direkt vor der Schlachtung mit Kastanien und Eicheln gemästet wurden. Die winterliche Schlachtung hatte früher, als es noch keine Kühlräume gab, ganz praktische Gründe: Das Fleisch konnte bei kalten Temperaturen länger liegen bleiben. „Früher haben wir im Dorf selbst geschlachtet. Heute machen das nur noch die staatlich kontrollierten Schlachthöfe“, sagt Tasso. Der Züchter bringt seine Schweine mit dem Pick-up zum Schlachter und holt das Fleisch am darauffolgenden Tag wieder ab.

Die frischen, u.a. mit Rotwein aromatisierten Figatelli-Würste werden in einer Kammer aufgereiht, wo sie mehrere Tage geräuchert werden

Dann beginnt die Metzgerarbeit. Zusammen mit seinem Bruder Jean-Paul und zwei Cousins zerlegt Tasso in einem Metzgerraum blitzschnell die 16 Schweinehälften, die in einem Gefrierraum hängen. Alle Männer tragen weiße Kittel

und Gummistiefel, schwarze Einweghandschuhe und dünne Schutzhäuben. „Wir schlachten jedes Jahr etwa 250 Schweine, zwischen acht und zwölf jede Woche“, kommentiert Tasso. „Von einem 100-Kilo-Schwein bekommen wir etwa zwölf Kilo getrockneten Schinken, drei Kilo Lonzu, zweieinhalb Kilo Coppa und 20 bis 30 Kilo Wurst.“

Tasso redet nicht gerne über den Herstellungsprozess. Er will keine Betriebsgeheimnisse verraten. Sein Cousin Sebastian ist offener. Er reibt die Rücken- und Nackenstücke, aus denen Lonzu und Coppa hergestellt werden, mit einem Gemisch aus Salz und Pfeffer ein. „Ich lege sie zusammen mit frischem Rosmarin, Salbei und Thymian für drei bis sechs Tage in einen verschlossenen Container, damit das Fleisch die Würze in Ruhe aufnehmen kann“, sagt er. „Wir könnten viel mehr Charcuterie-Produkte verkaufen. Leider haben wir dazu nicht genug Schweine.“

Der Prozess der Herstellung lässt sich auch nicht beschleunigen. Die Wurstwaren müssen, mit Ausnahme der Grillwurst Figatelli, gepökelt, geräuchert, getrocknet und gereift werden. Jeder einzelne Schritt braucht Zeit. Daher kann Prisuttu frühestens zwölf Monate, Coppa fünf Monate und Lonzu drei Monate nach der Schlachtung des Schweines gegessen werden. Wer auf Qualität Wert legt, lässt seine Erzeugnisse allerdings noch deutlich länger reifen. »





In Anthony Tassos Reifekeller hängen Prisuttu-Schinken von der Decke. Damit sie nicht austrocknen, reibt Tasso sie regelmäßig mit Schweineschmalz ein

Mit Verve zerlegen die Metzger Pierre-Louis (l.) und Thomas Pistorozzi ein Schwein, um es zu feinster Charcuterie weiterzuverarbeiten





**H**inter dem Wohnhaus der Tassos liegt ein Steingebäude, das nur wenige Menschen betreten dürfen. Das Aroma von Kastanien und Kräutern schlägt einem schon an der Tür entgegen. Von Holzgestellen hängen in langen Reihen in Netzen verschnürte Coppa- und Lonzu-Stücke, die meisten etwa 30 Zentimeter lang. Gegenüber baumeln Dutzende etwa acht Zentimeter dicke, aber nur 20 Zentimeter lange Saucisson-Würste. Ein weiterer Raum ist dunkler. Er ist übervoll mit reifenden Schinken. Die Prisuttu sind länglich, von drei Seiten mit Haut bedeckt, in der Mitte ragt der Oberschenkelkopf aus dem Fleisch heraus. Anthony Tasso hat das Fleisch mit Schweineschmalz zum Schutz vor Austrocknung und Insekten eingerieben. Die ältesten Schinken sind drei Jahre alt.

„Der Schinken verliert jeden Monat an Gewicht. Deswegen wird er immer teurer“, sagt Tasso. Er verkauft ihn nach 24 Monaten Reifung für 129 Euro pro Kilo. Die ältesten Coppa und Lonzi sind dagegen nur ein Jahr alt, da das Fleisch magerer ist und die Stücke kleiner sind. „Bei zu langer Trocknung und Reifung besteht die Gefahr, dass Lonzu zu hart wird“, erklärt Tasso. Sein Lonzu hat einen etwas salzigen Geschmack mit einem reichen Kräuteraroma. Das Fleisch ist leicht durchwachsen und hat eine intensive rote Farbe. Natürlich darf es ausschließlich von Hand mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben geschnitten werden.

ten werden. Das Schneiden mit einer Maschine könnten das Fleisch zu sehr erwärmen und seinen Geschmack beeinträchtigen.

Jeder Charcutier auf Korsika hat eigene Rezepte und Betriebsgeheimnisse, vor allem, was die Dauer des Pökels und des Räucherns betrifft. Einige lassen ihre Produkte langsam über Buchenholz räuchern, andere schwören auf Kastanienholz als Geschmacksverstärker. Umstritten ist der Einsatz von Kräutern. „Ich benutze ausschließlich Salz und Pfeffer“, schwört Pierre-Louis Pistorozzi, dem der Ruf eines Puristen unter den Charcutiers vorausseilt. „Ich mische aber verschiedene Kräuter dem Weinsud bei, mit dem ich das Salz nach dem Pökeln von Lonzu und Coppa abwasche.“

In Ville-di-Paraso, Pistorozzis Heimatdorf im Norden von Korsika, ist vieles anders als in Tasso. Das Klima ist deutlich milder. Von seinem Haus, in dem sich

Prisuttu-Schinken werden gesalzen, um austretende Flüssigkeit aufzusaugen. Anschließend werden sie mit Kastanienholz geräuchert und reifen bis 24 Monate





neben der Metzgerei auch ein Restaurant und ein Verkaufskeller befinden, blickt Pistorozzi auf das acht Kilometer entfernte Meer. Die Hügel, die sanft zur Küste abfallen, sind von Kork- und Flaumeichen bedeckt. Auch Olivenbäume wachsen überall. „Es gibt Leute, die behaupten, Oliven sind nicht gut für die Schweine. Ihr Fleisch würde dann nicht trocknen“, sagt Pistorozzi. „Dummes Zeug! Mein Schinken ist der Beweis.“

Rund 220 Tiere zählt seine Herde. Ein paar Dutzend sind in einem Gehege, darunter auch Sauen, die vor Kurzem geworfen haben. Der Rest streift frei durch die Berge. Gelegentlich verirren sich einige ins Dorf und wühlen dann in den Gärten herum. „Die Einheimischen haben dafür aber viel Verständnis. So war und ist es nun mal seit Ewigkeiten auf Korsika“, lacht Pistorozzi.

Das Zerlegen der Schweine wird in seiner Metzgerei wie ein Ritual zelebriert.

Der Meister trägt ein schwarzes Hemd, ganz wie ein Küchenchef im Nobelrestaurant. Nur seine korsische Schiebermütze verrät seine Herkunft. Mit großer Konzentration führt er die Klinge eines frisch geschärften Messers, schneidet durch die Haut und die Fettschicht des Schweins und trennt routiniert die Hinterschinken ab.

**A**ufmerksam sieht sich Pistorozzi das gleichmäßig marmorierte und gut durchblutete Fleisch an, betrachtet die Dicke der Fettschicht. „Erst wenn ich das Fleisch sehe, entscheide ich, wie ich es verwenden werde“, erklärt der geübte Metzger. Zuerst schneidet er all jenes Fett weg, das seinen Qualitätsansprüchen nicht gerecht wird und bringt den Schinken in eine schönere Form. „Es geht nicht nur darum, dass der Schinken gut schmeckt. Er muss auch gut aussehen!“ Dann drückt er fest auf das Schweinebein, sodass ein paar Tropfen Blut an zwei Stellen austreten. „Ich lege die Hauptschlagadern frei, damit das Salz gleichmäßiger und schneller ins Fleisch gelangen kann“, so Pistorozzi. Sämtliche Handgriffe lernte er von einem alten Metzgermeister, bei dem er in die Lehre ging, bevor er 2014 sein eigenes Geschäft eröffnete. „Ich habe gelernt: Jeder Schritt, von der Züchtung bis zur Reifung, muss mit größter Sorgfalt ausgeführt werden. Nur so bekomme ich die gewünschte hohe Qualität“, sagt der

Schweinezüchter Pierre-Louis Pistorozzi (oben ganz links) besitzt in Ville-di-Paraso (oben rechts) eine Herde von rund 220 Tieren. Mit seinen Fleischwaren beliebt er Spitzenrestaurants in Paris und Lyon – auch mit seinen Saucisson, seinem Lonzu und Coppa (unten von links)





FOTOS: REBECCA MARSHALL  
FÜR BEEF!

bärtige Charcutier, der mehrere Spitzenrestaurants in Paris und Lyon beliefert. So benutzt Pistorozzi zum Beispiel keine Elektrosäge, die das Fleisch erzittern lässt und Hitze erzeugt. Das Fleisch sollte schlicht mit einem einfachen Messer vom Knochen getrennt werden.

Feste Richtwerte, nach denen sich andere korsische Metzger richten, wenn sie Schinken produzieren, nimmt Pistorozzi nicht ganz so ernst. „Ob der Schinken einen pH-Wert von 5,5 aufweist, ist nicht entscheidend“, sagt er. „Ich prüfe nach einem Tag, wie das Fleisch das Salz aufnimmt und entscheide dann, wie ich weiter vorgehe.“ In seiner Pökelkammer liegen mehrere Schinken, mit einer zwei Zentimeter dicken Meersalzschicht bedeckt. Sie warten auf eine Sichtung, bevor sie für etwa 40 Tage in einen Pökelcontainer verfrachtet werden.

Der Prisuttu-Schinken ist der Stolz eines jeden Charcutiers. Pistorozzi lässt ihn nach dem Pökeln etwa zwei Monate lang ganz sanft räuchern und trocknen.

Dann kommt der Schinken in den Keller, in dem die Luftfeuchtigkeit stabil bei über 60 Prozent und die Temperatur unter 16 Grad liegt. Hier darf das Fleisch reifen. Nach 24 Monaten hat er seine gesamten Aromen vollständig entwickelt, riecht nach Rauch, wilden Kräutern und Eicheln. Er ist marmoriert, hat eine intensive rote bis weinrote Farbe und schmeckt leicht nussig. Das Fleisch ist trocken, aber gleichzeitig weich und ölig. Ein Kilo, in Scheiben geschnitten, kostet rund 160 Euro.

Hat Pistorozzi besondere Betriebsgeheimnisse? „Man kann nicht sagen, dass Lonzu drei Tage gepökelt und drei Tage geräuchert wird. Das hängt vom Fleisch ab“, antwortet der Charcutier. Außerdem könnte man ganz unterschiedlich räuchern. „Letztlich muss jeder ein Gefühl fürs Fleisch und sein Produkt entwickeln und seine Erfahrungen sammeln.“ Dann fügt er noch hinzu: „Nur wer experimentiert und auch mal Fehler macht, wird am Ende erfolgreich sein.“ **E**

# DRY AGING NEU DEFINIERT.

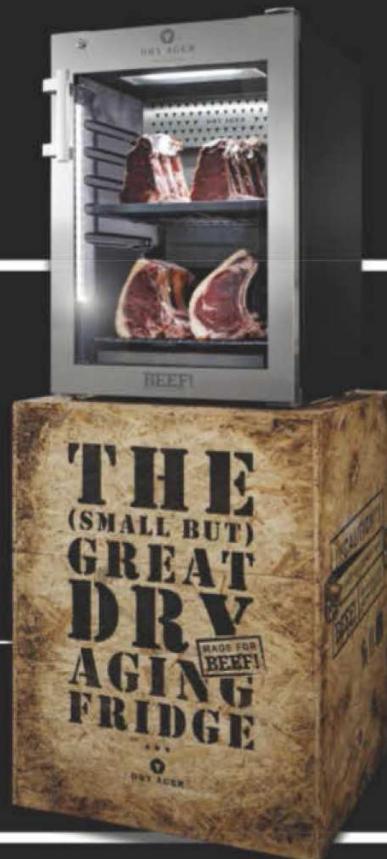
Die neue DRY AGER® Reifeschrank Generation garantiert dir einzigartige Reifeergebnisse. Ganz unkompliziert auf Knopfdruck – dank SmartAging®.

Jetzt die exklusive BEEF! Edition sichern.

**BEEF!**  
MÄNNER KOCHEN ANDERS

EST. 2014  
**DRY AGER**  
BUILT FOR BEEF

Mehr Infos unter:  
[www.landig.com/beef](http://www.landig.com/beef)  
Online bestellen unter:  
[www.beef.de/shop](http://www.beef.de/shop)





# WÄSSERCHEN MARSCH!

WODKA WIRD NUR AUS MAGNUMFLASCHEN AUF OLIGARCHENPARTYS GETRUNKEN?  
KEINESFALLS! BEI UNSEREN 16 AUSGESUCHTEN EDELDESTILLATEN AUS GETREIDE ODER  
KARTOFFELN TANZEN IHRE GESCHMACKSNERVEN VOR FREUDE KASATSCHOK

FOTO KRÖGER - GROSS TEXT DANIEL RAMM

von links nach rechts:

**MUNICH HANDCRAFTED VODKA VON LION'S**

Die Münchner Macher des großartigen The Duke Gin können auch Wodka: Mit viel Handarbeit werden Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel aus Öko-Anbau schonend destilliert. Dezent süß. Gut gebraut, Löwe!  
42 % VOL., 0,7 L, CA. 27 EURO,  
[THEDUKE.GIN.DE](http://THEDUKE.GIN.DE)

**BARREL AGED POTATO VODKA VON WINDSPIEL**

Aus besonders stärkehaltigen Kartoffeln der Sorte Pirol entsteht in mehrfacher Destillation ein goldener, ungewöhnlich geschmeidiger Wodka. Mehrmonatige Reifung in Eschenfässern gibt ihm zudem karamellige Noten. Ein Gesamtkunstwerk!  
42 % VOL., 0,5 L, CA. 45 EURO,  
[WINDSPIEL-SPIRITS.DE](http://WINDSPIEL-SPIRITS.DE)

**HAKU VODKA VON HOUSE OF SUNTORY**

Wodka ist ein Weltenbürger, der in fast allen Ecken der Erde zu finden ist – auch in Japan. Haku Vodka wird aus weißem Reis gewonnen und durch Bambuskohle gefiltert. Die Süße des Reises wird von einer unaufdringlichen Schärfe begleitet. Höchst spannend!  
40 % VOL., 0,7 L, CA. 29 EURO,  
[BARRELBROTHERS.DE](http://BARRELBROTHERS.DE)

**JAPANESE RICE VODKA VON UKIYO SPIRITS**

Auf der japanischen Insel Okinawa destilliert Ukiyo Spirits aus dem örtlichen Reisschnaps Awamori mit seinen Zitronen- und Veilchenaromen einen unglaublichen Edel-Wodka: weich, mild, süß, blumig. Aus Reis kann Wunderbares werden!  
40 % VOL., 0,7 L, CA. 30 EURO,  
[VODKAHAUS.DE](http://VODKAHAUS.DE)



**VODKA „Z“ HANDCRAFTED VON MUSKETEER SOLUTION**  
Z wie „Zorro“, Musketier wie „Die drei Musketiere“? Im baden-württembergischen Weinheim muss jemand ein Herz für Mantel- und Degen-Filme haben – aber auch für hochwertigen Wodka aus hochwertigem Getreide. Touché!  
40 % VOL., 0,7 L, CA. 25 EURO,  
WINEGUYS.SHOP

**CRYSTAL HEAD VODKA**  
Mit Alkohol kennt sich der ewige „Blues Brother“ Dan Aykroyd aus. Und so ist auch in seinem Wodka im gläsernen Totenschädel jede Menge Musik: vierfach destilliert, vierfach durch Kohle und danach dreifach durch Herkimer Diamanten gefiltert. Reiner geht's nicht!  
40 % VOL., 0,7 L, CA. 36 EURO,  
MYSPIRITS.EU

**BERLIN VODKA VON BERLINER BRANDSTIFTER** Fünffach destilliert, siebenfach gefiltert, zigfach ausgezeichnet! Der bemerkenswerte Wodka aus Berlin bringt französische Zuckerrüben und Botanicals wie Holunder, Johannisbeere und Wildrose zusammen. Ein fruchtig-floraler Genuss!  
43,3 % VOL., 0,7 L, CA. 38 EURO,  
BERLINERBRANDSTIFTER.COM

**WODQA VON QONZERN** Das Q in „Wodqa“ soll für Qualität stehen, könnte aber auch „Querdenken“ meinen. Denn um ein erstklassiges Destillat aus Weizen und Quellwasser in eine Dose zu füllen, die Vati im Rausch schnell mal mit dem Abbeizer verwechseln kann, braucht es Mut im Kopf.  
40 % VOL., 1 L, CA. 49 EURO,  
DESTILLERIE-FARTHOFER.AT



#### von links nach rechts:

**II THE VODKA VON AVANT-GARDE SPIRITS** Nicht von ungefähr gleicht die Flasche einem Parfümflakon. „II The Vodka“ gehört zu einer Reihe von optisch aufeinander abgestimmten Edelspirituosen, die jede Bar verschönern – und auch noch schmecken. 40 % VOL., 0,5 L, CA. 30 EURO, AVANTGARDE-SPIRITS.DE

**KABUMM VODKA** Als Rapper Sido einen Wodka kreieren wollte, führte ihn sein Weg zum österreichischen Destillerie-König Josef Farthofer, dessen „O-Vodka“ 2012 als bester Wodka der Welt ausgezeichnet wurde. Der fein getreidige, leicht fruchtige „Kabumm“ hätte diesen Titel auch verdient! 40 % VOL., 0,7 L, CA. 86 EURO, KABUMM-VODKA.DE

**BAZIC BARRIQUE VODKA** Der Hamburger Oliver Fuhse ist Deutschlands Botschafter des exzellenten Wodkas. Seine „Sherry Cask Edition“ reift drei Jahre im Rotwein-Eichenfass, dann 19 Monate im PX-Sherryfass. Abgefüllt wird sie als Single Cask mit max. 400 Flaschen. Eine seltene Perle! 42 % VOL., 0,5 L, CA. 68 EURO, BAZIC.DE

**FAMILY RESERVE VON CHOPIN** Halten die Produzenten der polnischen Edelmarke Chopin die besten Flaschen etwa für ihre Familie zurück? Nein, diese limitierte Edition aus jungen Kartoffeln geben sie gern an Freunde ausgesuchter Premium-Wodkas ab, die das perfekt Austarierte schätzen. 40 % VOL., 0,7 L, CA. 140 EURO, LUXURIOUSDRINKS.COM

# KLARER MACHT KLARER



FOTOS & STYLING: KRÖGER + GROSS FÜR BEEF! |

## IT'S WOODKA VON SCHEIBEL

Weizen aus Norddeutschland wird aufwendig destilliert, um zehn bis zwölf Monate in getoasteten Eichenfässern zu lagern: Ist die Brennerei aus dem Schwarzwald hier auf dem Holzweg? Nein! Ihr komplexer Wodka hat Aromen von Pflaumen und Vanille. Köstlich! 50,5 % VOL., 0,7 L, CA. 82 EURO, SCHEIBEL-BRENNEREI.DE

## HOLDNY RUTCHEY VODKA VON SCHNITZER

Sein Name ist Russisch und heißt „kalter Bach“. Denn dieser in einer traditionsreichen Familienbrennerei im bayrischen Chiemgau gefertigte Wodka aus Weizen und Kartoffeln enthält Quellwasser aus Kaltenbach. So klar wie ein Bergsee! 42 % VOL., 0,5 L, CA. 30 EURO, DESTILLERIE-SCHNITZER.COM

## CRAFTWODKA VON FREIMUT

Roggen, Roggen und nochmals Roggen! Mutig setzt dieses sortenreine, ungefilterte Wässerchen aus Hessen auf eine einzige Getreidesorte und 100 Prozent selbst destilliertem Alkohol. Zu Recht! Satt und kraftvoll, leicht scharf und pfeffrig. Der (Frei)Mut wird belohnt! 40 % VOL., 0,7 L, CA. 22 EURO, SPIRITUOSEN-WOLF.DE

## AXBERG PREMIUM VODKA VON REISETBÄUER

Ach, diese Reisetbauers! Ohne die Brennerei-Dynastie aus Oberösterreich würden Deutschlands Spirituosenregale deutlich trauriger aussehen. Natürlich ist auch ihr Wodka aus selbst angebautem Weizen eine Freude: elegant und glasklar! 40 % VOL., 0,7 L, CA. 42 EURO, WEISSHAUS.DE

# HIER FLIEGT DIE KUH!

Aber nicht nur Rind, sondern auch Ente, Fisch, Hirsch und Fried Rice heben bei uns ab. Im Wok werden sie mit Udon-Nudeln, Kräuterseitlingen oder Crispy Eggs zu geschmacklichen Überfliegern

FOTO THORSTEN SÜDFELS FOOD JENS HILDEBRANDT

Fisch-Wok mit Koriander und Limette Alle großartigen Seeeteufel-Gerichte fliegen hoch! --- Rezept Seite 112





Wok mit Grill-Ente und Mango (links) Fruchtiger Hochgenuss: Ente mit Mango und Papaya! --- Rezept Seite 112  
Thai-Curry mit Rind (rechts) Das Chuck Flap Edge Roast ist bereit zum Abheben! --- Rezept Seite 111





Fried Rice mit Crispy Eggs (links) Die Eier werden in einer Panko-Hülle frittiert: himmlisch! --- Rezept Seite 111  
Udon-Wok mit Pilzen und Hirschrücken (rechts) Fliegt jeder drauf! --- Rezept Seite 111





**DER GRILL ZUM WOK** Nicht genug damit, dass der Block D von Flammkraft heute schon ein zeitloser Design-Klassiker unter den Hochleistungsgasgrills ist, für alle Freunde des asiatischen Essens bietet das vollständig aus Edelstahl gefertigte Kraftpaket auch eigene einen Einsatz für Wok-Pfannen. Der passende handgehämmerte Stahl-Wok mit 33 cm Durchmesser lässt sich auch gleich bei FlammKraft erwerben. Die typische Bauchform ermöglicht ein gleichmäßiges Garen über den 16 Kilowatt starken Keramik-infrarot-Brennern. Na dann: Wok hoch! Wok-Pfanne ca. 240 Euro, flammkraft.com

## UDON-WOK MIT PILZEN UND HIRSCHRÜCKEN

### **ZUTATEN** FÜR 4 PORTIONEN

600 g Hirschrücken  
3 El Pflaumenmus (aus dem Glas)  
1 – 2 Tl Sambal Oelek  
Salz  
Pfeffer (frisch gemahlen)  
300 g Udon-Nudeln  
250 g Kräuterseitlinge  
200 g Zuckerschoten  
1 Chilischote (z. B. Habanero)  
2 Knoblauchzehen  
2 El Sesam  
1 Bund Lauchzwiebeln  
5 El Erdnussöl  
200 ml Apfelsaft

**1** Hirschrücken auslösen und trocken tupfen. Fleisch in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Pflaumenmus, Sambal Oelek, etwas Salz und Pfeffer vermischen. 2 El Marinade und Fleischscheiben vermischen.  
**2** Nudeln nach Packungsanweisung vorbereiten. Pilze putzen und halbieren oder in grobe Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Chili putzen und Kerne entfernen. Chilischote fein schneiden. Knoblauch grob hacken.  
**3** Sesam ohne Fett bei mittlerer Hitze im Wok rösten. Auf einen Teller geben. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 3 El Erdnussöl im Wok erhitzen. Fleischscheiben im heißen Öl unter Wenden kurz scharf anbraten. Fleisch an den Wok-Rand schieben.  
**4** Rest Öl (2 El) im Wok erhitzen. Pilze im heißen Öl unter Wenden anbraten. Zuckerschoten und Lauchzwiebeln zugeben, 1 Minute braten. Apfelsaft angießen. Restliche Marinade, Nudeln und Fleisch untermischen und alles bei starker Hitze nochmals kurz durchschwenken. Mit Sesam bestreuen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 30 MINUTEN

## FRIED RICE MIT CRISPY EGGS

### **ZUTATEN** FÜR 4 PORTIONEN

150 g Basmati-Reis, Salz  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 kleiner Kopf Chinakohl (ca. 500 g)  
250 g Stängelkohl (wilder Brokkoli, Bimi)  
2 Peperoni, 100 ml Essig  
2 Lorbeerblätter  
10 Eier, 7 El Erdnussöl  
100 g geröstete gesalzene Erdnüsse  
3 El Sojasauce plus Sojasauce zum Abschmecken  
etwas Reisessig zum Abschmecken  
Pfeffer (frisch gemahlen)  
ca. 1 l hoch erhitzbare Öl zum Frittieren  
50 g Weizenmehl  
ca. 100 g Panko-Brösel

### AUSSERDEM **Fritteuse** oder **Garthermometer**

**1** Basmati-Reis gründlich waschen, nach Packungsanweisung zubereiten. Reis mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.  
**2** Lauchzwiebeln putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Stängelkohl waschen, abtropfen lassen. Peperoni putzen und in Ringe schneiden.  
**3** Etwa 1 l Wasser, Essig, 1 El Salz und Lorbeer in einem Topf aufkochen. 4 Eier einzeln z. B. in eine Tasse oder Schöpfkelle aufschlagen und in den siedenden Sud gleiten lassen. Etwa 5 Minuten pochieren. Aus dem Sud heben, auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen.  
**4** 3 El Erdnussöl im Wok erhitzen. Chinakohl, Brokkoli, Lauchzwiebeln und Peperoni darin ca. 2 Minuten anbraten, an den Wok-Rand schieben. Übriges Erdnussöl (4 El) im Wok erhitzen, den Reis und Erdnüsse darin bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Wenden anbraten. 4 Eier und 3 El Sojasauce verquirlen. Unter Rühen zum Reis gießen und stocken lassen. Gemüse unter den Reis mischen. Mit Reisessig, Sojasauce und Salz und Pfeffer abschmecken, kurz warm halten.

**5** Frittieröl in einer Fritteuse oder hohem Topf auf etwa 170 Grad erhitzen. Für die Panierung restliche Eier (2 Stück) auf einem Teller verquirlen. Pochierte Eier zunächst vorsichtig mehligen. Dann im verquirlten Ei wenden. Eier mit Panko-Bröseln umhüllen. Eier im heißen Frittieröl nacheinander etwa jeweils 3 Minuten kross frittieren. Fried Rice und Eier anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 40 MINUTEN  
PLUS AUSKÜHLZEIT

## THAI-CURRY MIT RIND

### **ZUTATEN** FÜR 4 PORTIONEN

#### FÜR DEN REIS

200 g Langkornreis

Salz

1 Prise brauner Zucker

2 El Limettensaft

#### FÜR DAS CURRY

400 g Chuck Flap Edge Roast

300 g Austernpilze

150 g weiße Buchenpilze oder Enoki

2 Möhren

1 Stange Lauch

1 Habanero-Chilischote (z. B. gelb)

60 g frischer Ingwer

2 El Kokosöl

2 – 3 El grüne Curtypaste (z. B. aus dem Glas)

400 ml Kokosmilch (aus der Dose)

Salz

**1** Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Austernpilze putzen und in breite Streifen schneiden. Übrige Pilze verlesen. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Lauch abtropfen lassen und in dünne, ca. 6 cm lange Streifen schneiden. Chili putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ingwer in feine Scheiben schneiden.

**2** 1 El Kokosöl im Wok erhitzen. Die Fleischscheiben darin bei starker Hitze unter Wenden sehr kurz scharf anbraten, an den Wok-Rand schieben.

**3** Restliches Öl (1 El) im Wok erhitzen, Pilze und Möhren darin unter Wenden ca. 1 Minute braten. Dann Lauch, Ingwer und Curtypaste zugeben und unter Rühren noch etwa 1 weitere Minute braten. Fleisch unter das Gemüse mischen. Kokosmilch angießen. Aufkochen und das Curry ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

**4** Reis auflockern. Etwas Salz, Zucker und Limettensaft verrühren, den Reis damit aromatisieren. Thai-Curry und Reis anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 30 MINUTEN

# FISCH-WOK MIT KORIANDER UND LIMETTE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Seeteufelfilet  
Salz  
etwas feiner Rohrohrzucker  
3 Baby-Römersalatherzen  
4 El Apfelessig  
1 TL Chiliflocken  
2 rote Chilischoten  
3 - 4 Bio-Limetten  
20 g Koriandergrün  
100 ml Wodka  
etwas Kubeben-Pfeffer (frisch gemahlen)  
3 El Sesamöl

**1** Seeteufelfilet kurz kalt waschen, trocken tupfen und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit etwas Salz und 1 Prise Zucker mischen und kurz ziehen lassen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. 1 El Zucker, Essig, Chiliflocken und etwas Salz verrühren, bis sich alles gelöst hat. Salat untermischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

**2** Chilischoten entkernen, waschen und in Ringe schneiden. 2 Limetten heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Übrige Limetten halbieren, den Saft auspressen.

**3** Für die Sauce Koriander inklusive Stiele fein hacken. Koriander, Wodka, etwa Hälfte Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer mischen.

**4** Sesamöl im Wok erhitzen. Filetscheiben trocken tupfen und im heißen Öl unter Wenden kurz scharf anbraten. Chiliringe und Salat zugeben und unter Wenden kurz bei starker Hitze durchschwenken. Koriander-Wodka-Mischung überträufeln. Alles nochmals unter Schwenken des Woks kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Limettensaft und Zucker abschmecken. Limettenspalten zugeben und untermischen. Zutaten aus dem Wok anrichten. Dazu passt Basmati-Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 25 MINUTEN

# WOK MIT GRILL-ENTE UND MANGO

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE ERDNUSSWAFFELN  
300 g Milch, 10 g frische Hefe  
½ TL Zucker,  
250 g Weizenmehl (Type 405)  
80 g Kartoffelpüreeflocken (aus der Tüte)  
2 Eier (Kl. M.), 1 TL Salz  
200 g Butter (weich)  
50 g Erdnussmus (aus dem Glas)  
80 g gesalzene geröstete Erdnüsse  
Öl (für das Waffeleisen)

### WOK-ZUTATEN

4 kleinere Barbarie-Entenbrüste (à ca. 220 g)

Salz, Pfeffer

1 unreife Mango (ca. 400 g)  
3 Möhren (z. B. gelb)  
250 g breite Bohnen (Schneidebohnen)  
2 rote Zwiebeln

1 unreife Papaya (ca. 400 g)

50 g frischer Ingwer

2 Knoblauchzehen

80 ml Erdnussöl

3 rote Chilischoten

4 El Sojasauce

4 El Reisessig

150 ml Lime Juice Cordial

AUSSERDEM Fleischthermometer,  
Waffeleisen für Brüsseler Waffeln

**1** Milch erwärmen. Hefe und Zucker einrühren, bis sich alles gelöst hat. Hefemilch, Mehl, Püreeflocken, Eier und Salz mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Dann die Butter in kleinen Stücken und das Erdnussmus nach und nach zugeben und gründlich unterkneten. Erdnüsse hacken und ebenfalls unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2** Entenbrüste kurz kalt waschen, gründlich trocken tupfen und die Haut kreuzweise fein einschneiden. Wok auf mittlere Temperatur erhitzen. Entenbrüste mit der Hautseite einlegen und braten, bis etwas Fett austritt. Filets wenden und 1 weitere Minute braten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Grill bei 180 Grad indirekt bis zu einer Kerntemperatur von mindestens 63 Grad (maximal 67 Grad) garen.

**3** Inzwischen für die Waffeln ein Waffeleisen für Brüsseler Waffeln vorheizen und mit Öl auspinseln. Den Teig kurz durchkneten, portionsweise in das Waffeleisen geben und nacheinander 8 goldbraune Waffeln backen.

**4** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Möhren schälen und in breite Streifen schneiden. Bohnen waschen, putzen und schräg in Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Papaya schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer in Streifen schneiden. Knoblauch und 50 ml Erdnussöl mit dem Stabmixer pürieren. Chilischoten waschen und schräg halbieren.

**5** Fett aus dem Wok abgießen. Restliches Erdnussöl (30 ml) im Wok erhitzen. Möhren, Bohnen, Zwiebeln und Ingwer im heißen Öl unter Wenden 3 - 4 Minuten braten. Knoblauchöl, Sojasauce, Reisessig und Lime Juice zugeben und alles durchschwenken. Gemüse mit Chili und Salz würzen und eine weitere Minute unter Schwenken braten. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Waffeln und Gemüse anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE

PLUS WARTEZEIT CA. 1 STUNDE

# GESCHMACKSPROBE



ZUM PREIS  
VON 2!

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

**WWW.BEEF.DE/PROBIEREN**

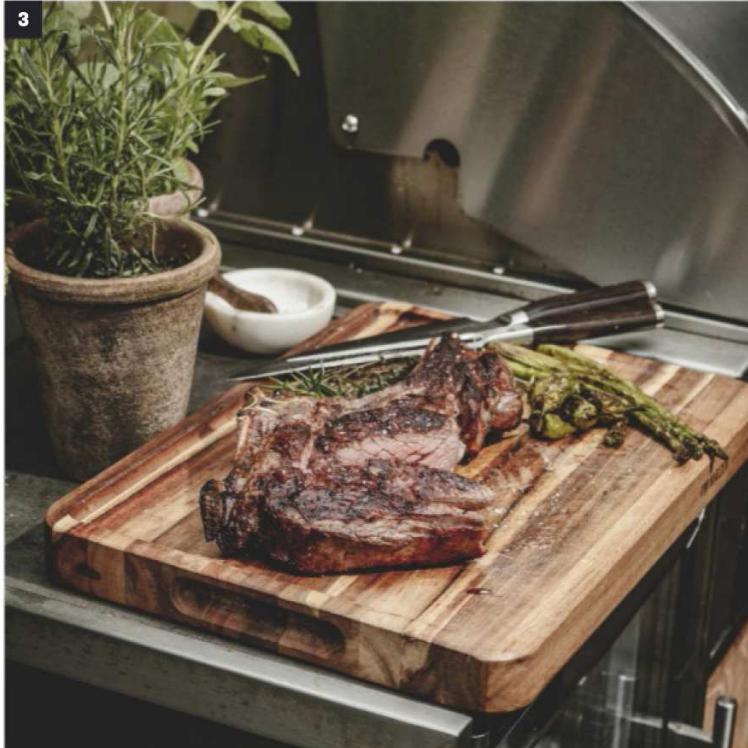
ODER TELEFONISCH UNTER 040/55 55 78 00, BESTELLNUMMER: 183 9178

\*3 Ausgaben BEEF! für z.zt. nur 25,- € statt 37,50 €. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungsempfang. 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.

EIN MANN UND SEINE KÜCHE  
SERIE, TEIL 60

# HÖHER, BREITER, HEISSE

FÜR JOACHIM FEHRENKÖTTER KEIN PROBLEM.  
DER SPEDITEUR FÜR MÄCHTIGE LANDMASCHINEN  
SETZT AUCH IN SEINER AUSSENKÜCHE AUF  
SCHWERES GERÄT MIT ORDENTLICH WUMMS



**1** Joachim Fehrenkötter hat seine Terrasse schon aus Holz im Bootssteg-Look gebaut, als es so etwas (vielleicht) noch nicht mal auf Ibiza gab  
**2** Die Gusseisenplatte verhindert, dass Fett in die Flammen tropft. Passt es doch mal, spuckt der Bull-Gasgrill Feuer **3** Das sechs Wochen trocken gereifte T-Bone Steak stammt von der „Meenzer Muh“, so heißen die eigenen Bio-Limousin-Rinder der Mainzer Edelbeef Fleischboutique



**4** Fehrenkötter und das Unternehmen Niehoff kommen aus der Kleinstadt Warendorf, durch eine regionale Messe hat er erfahren, dass dort Outdoor-Küchen gebaut werden. Die Pro-Master-Serie aus gebürstetem Edelstahl umfasst ein XXL-Grillmodul samt Kühlschrank, einen Kamado und einen Spülwagen

FOTO STUDIO STEVE TEXT JOHANNES MITTERER

**G**ewisse Fleischstücke beherrscht Joachim Fehrenkötter im Schlaf. Rinderfilet im Strang zum Beispiel. Das grillt er auch mal auf Betriebsfesten für mehr als 100 Leute, „in Perfektion“, wie er sagt. Und dann gibt es Stücke, da geht er mit Ehrfurcht ans Werk. „Man weiß, was man kann. Aber man will es ja nicht verderben.“ Einmal wäre ihm das fast passiert. Im Urlaub hatte er bei einem Metzger in Tirol Florentiner T-Bone Steaks gekauft. Und zu Hause war gerade der neue Bull-Gasgrill mit fünf Hochleistungsbrennern und Infrarot-Backburner in der Außenküche installiert worden. Der Verkäufer hatte noch gewarnt: Der habe richtig Power. Aber erst mal grillt man so, wie man es von seinem alten Grill gewohnt ist. Was in diesem Fall heißt: Vorheizen wie verrückt. Nur entwickelte der neue Grill eine irrsinnige Temperatur. „Ich will nicht sagen, dass es schiefgegangen ist“, sagt Fehrenkötter. „Aber mit weniger Temperatur wäre es besser gewesen.“

Es hat dann aber nicht lange gedauert, bis er sich auch mit dem neuen Grill angefreundet hat. Schließlich kennt sich der Mann mit Verbrennungsmaschinen aus. Fehrenkötter, 55, ist Geschäftsführer der gleichnamigen Spedition. Er sitzt aber nicht nur am Schreibtisch, sondern immer wieder auch am Steuer eines Lkw und transportiert quer durch Europa, worauf sich seine Firma spezialisiert hat: schwere Landmaschinen wie Traktoren, Mähdrescher, Ladewagen. So weiß er, was auf

den Straßen los ist, und kann notfalls Verbesserungen durchsetzen. Für zwei solcher Verbesserungen hat Fehrenkötter 2019 sogar das Bundesverdienstkreuz verliehen bekommen. Die erste ist eine medizinische Versorgung für Lkw-Fahrer, die er mit aufgebaut hat, ein fast europaweites Netzwerk an Parkplätzen und Medizinern samt Hotline in allen Landessprachen. Denn was macht ein Fahrer, wenn er unterwegs krank wird, wo parkt er seinen Lkw, welcher Arzt kümmert sich um ihn? Die zweite dreht sich um die Pflege rollender Industriedenkämler, sprich: alter Lkw, die schon sein Vater angefangen hat zu sammeln. Fehrenkötter betreibt ein kleines Museum und organisiert alle zwei Jahre eine große Deutschlandfahrt für historische Nutzfahrzeuge. Auch diese Rundfahrt hatte schon sein Vater ins Leben gerufen.

Überhaupt sind jene Dinge Fehrenkötters liebstes Hobby, bei denen man einen Schlüssel rum- oder einen Gashahn zudrehen kann. Nicht nur Lkw, sondern auch eine Nummer kleiner, sein VW Käfer etwa, den er seit 31 Jahren hat, oder - noch kleiner - seine Vespa, seit 40 Jahren in seinem Besitz. Auch deshalb das perfekte Hobby für ihn, weil all diese Dinge auch mal stehen und warten können, bis er wieder Zeit für sie hat.

Doch nur weil jemand Altes konserviert, heißt das nicht, dass er nicht auch nach vorne denken kann. Fehrenkötter bewohnt ein 1950er-Jahre-Häuschen mitten in Warendorf, einer Kleinstadt etwa eine halbe Autostunde östlich von Münster gelegen. Vor 25 Jahren hat er das Haus umfassend modernisiert, den Dachboden ausgebaut, und einige Elemente durch- »



**1** Der Gasgrill von Bull war eine Empfehlung des Verkäufers, Fehrenkötter kannte die Marke nicht. Heute nutzt er die Plancha auf der fast einen Meter breiten Grillfläche für seine grünen Klassiker: Pimientos und Spargel **2** Der Monolith Classic Pro Keramik-Grill kommt mit eigenem Fahrgestell daher, so hat man alles nötige Zubehör griffbereit in den Schubladen darunter. Jetzt fehlt Fehrenkötter nur noch die Zeit, sich ordentlich einzuarbeiten

gesetzt, die heute fast Standard sind, damals aber gar nicht üblich waren. So hat er eine offene Küche bauen lassen, amerikanisch in der Anmutung, mit frei stehendem Tresen, Gasherd und frei stehendem Kühlschrank. „Da mussten wir erst jemanden suchen, der uns das so baut“, erinnert er sich.

Die Innovation setzte sich bis draußen fort. Die alte Terrasse aus Waschbetonplatten ließ er wegreißen, den Hügel darunter abtragen. Und stattdessen ließ er ein Podest aus Hartholz bauen und ein Geländer, sodass die Terrasse aussieht wie ein Bootssteg. „Auch das gab es damals eigentlich nicht“, sagt Fehrenkötter. Und auf dieser Terrasse stand schon ein Gasgrill von Broil King, als die meisten Deutschen noch Würstchen auf dem Schwenkgrill brieten.

Heute ist der Grill getauscht und eine gut ausgestattete Außenküche entstanden. Die ist nötig, weil die Küche im Haus klein ist, „da steht man sich schnell auf den Füßen“, sagt Fehrenkötter. Drum werkelt drinnen meist seine Frau, macht Salate und Beilagen oder backt Brot. Und draußen werkelt er selbst, auch bei Wind und Wetter, aber noch lieber bei Sonnenschein, denn dann ist die große Tafel oft voller Gäste. Ein Kühlschrank hält Weißweine von befreundeten Winzern aus dem Rheingau bereit, und so sitzen die Gäste dort und beobachten Fehrenkötter bei der Arbeit. „Ein edles Stück Fleisch vor den Augen zubereitet zu bekommen, das ist für viele eine besondere Nummer“, sagt der. Er grillt hier einfach so für Freunde oder auch mal für die Führungsmannschaft seiner Firma. „Lieber kochen wir selbst, als ins Restaurant zu gehen.“

Wer Glück hat, bekommt hier eine Spezialität serviert, die Fehrenkötter im Urlaub entdeckt hat. Lammfleisch aus Irland, oder Lachs aus Schottland, den er – ganz Spediteur – tiefgefroren im Wohnmobil nach Hause transportiert hat. Den Rest besorgt er bei Freunden, die in Mainz eine Edelfleisch-Boutique betreiben. Dort bekommt er auch mal ein zwei Kilo schweres, trocken gereiftes Stück vom Wagyu-Rind. Als Beilage brät er auf der Plancha des Gasgrills Pimientos, Paprikas und grünen Spargel.

**V**iel Equipment braucht er dafür nicht. Ihm reichen ein Kochmesser aus Damaststahl von F. Dick und eine Guss-eisenplatte, vorgeheizt, um die Speisen zu servieren.

„Ich mag mein Fleisch gerne so heiß wie möglich“, sagt er. Und dann wird auf Fehrenkötter-Art verfeinert: Mit ein paar Tropfen feinsten Olivenöls aus Spanien. Und dazu ein spezielles Salz, das der Chef persönlich von seinen Reisen mitgebracht und passend zum Menü ausgesucht hat: Fleur de sel aus Portugal oder echtes Steinsalz aus Österreich.

Nur ein Element seiner Außenküche hat Fehrenkötter noch nicht ausgereizt: den großen schwarzen Kamado von Monolith. Zwar hat zuletzt seine Frau angefangen, ihr Sauerteigbrot darin zu backen, was auch sehr gut funktioniert habe. Aber auch mal Spareribs oder ein Brisket smoken? „Da muss ich mich noch einarbeiten“, sagt Fehrenkötter, für diesen Sommer hat er es sich fest vorgenommen. Zum Glück ist auch der Kamado, ähnlich wie sein alter Käfer, ein Hobby, das auch mal stehen und warten kann, bis er Zeit hat.



**3** Live-Cooking auf der Sommerterrasse: Fehrenkötter genießt es, vor seinen Gästen Fleischstücke zu grillen, die man nicht in jedem Restaurant bekommt. Aufs Fleisch kommen edle Salze, die er aus dem Urlaub mitgebracht hat **4** Fehrenkötters Frau nutzt die Vorzüge des Keramikgrills für ihr Sauerteigbrot mit Walnüssen. Die Sauerteigkultur heißt Bernd und ist bereits ein Teenager **5** Dank des Spülwagens kann man den Salat gleich auf der Terrasse waschen – und dann mit „Basilippo“ verfeinern, einem der für Fehrenkötter „besten Olivenöle der Welt“ aus Sevilla



# GRÜSSE AN DIE NACHBARN

DIESEN SOMMER SENDEN WIR LANGE RAUCHZEICHEN.  
DENN MIT DIESEN ACHT AUSSENKÜCHEN MACHT  
DAS GRILLEN IM FREIEN SO VIEL SPASS, DASS MAN  
GLEICH RIESIGE BBQ-MENÜS ZUBEREITEN WILL.  
ENDE OFFEN.



1 Sie lieben frische Luft? Küchen von Burnout kann man das ganze Jahr draußen lassen, ohne Abdeckung. Wie diese Variante mit Gasgrill und Kamado. → [burnout.kitchen](#) 2 Rimo beherrscht den Dreiklang in Olivgrün: Induktions-Kochmodul, Stauraum, Getränkekühlschrank. → [atoll.store](#) 3 Dänisch Vita: Die wartungsfreien Außenküchen von ByLogstrup strahlen jetzt in Night Blue oder Ocher Red, und der Grill von Fögher aus Italien ist neuerdings integrierbar. → [bylogstrup.de](#)





**7** Bienen sind genial, das ist bekannt. Bei Hive haben Sie das erkannt und die Wabenbauweise in die Außenküche übertragen. Ergebnis: ein modulares System mit viel Stauraum und Platz für Teppanyaki-Platten, Big Green Egg und Spüle aus Rotguss. → [hive.kitchen](#) **8** Klare Kante: Die Niehoff Black Line bringt mit ihrem anthrazitfarbenen Rahmen aus Aluminium Struktur in die Außenküche. Die Fronten sind aus unter Hochdruck verpresstem Laminat (HPL), die Module fassen alles, von kleinen Kamados bis zu großen Gasgrills und sogar einen Gaskamin. → [niehoff-garden.de](#)

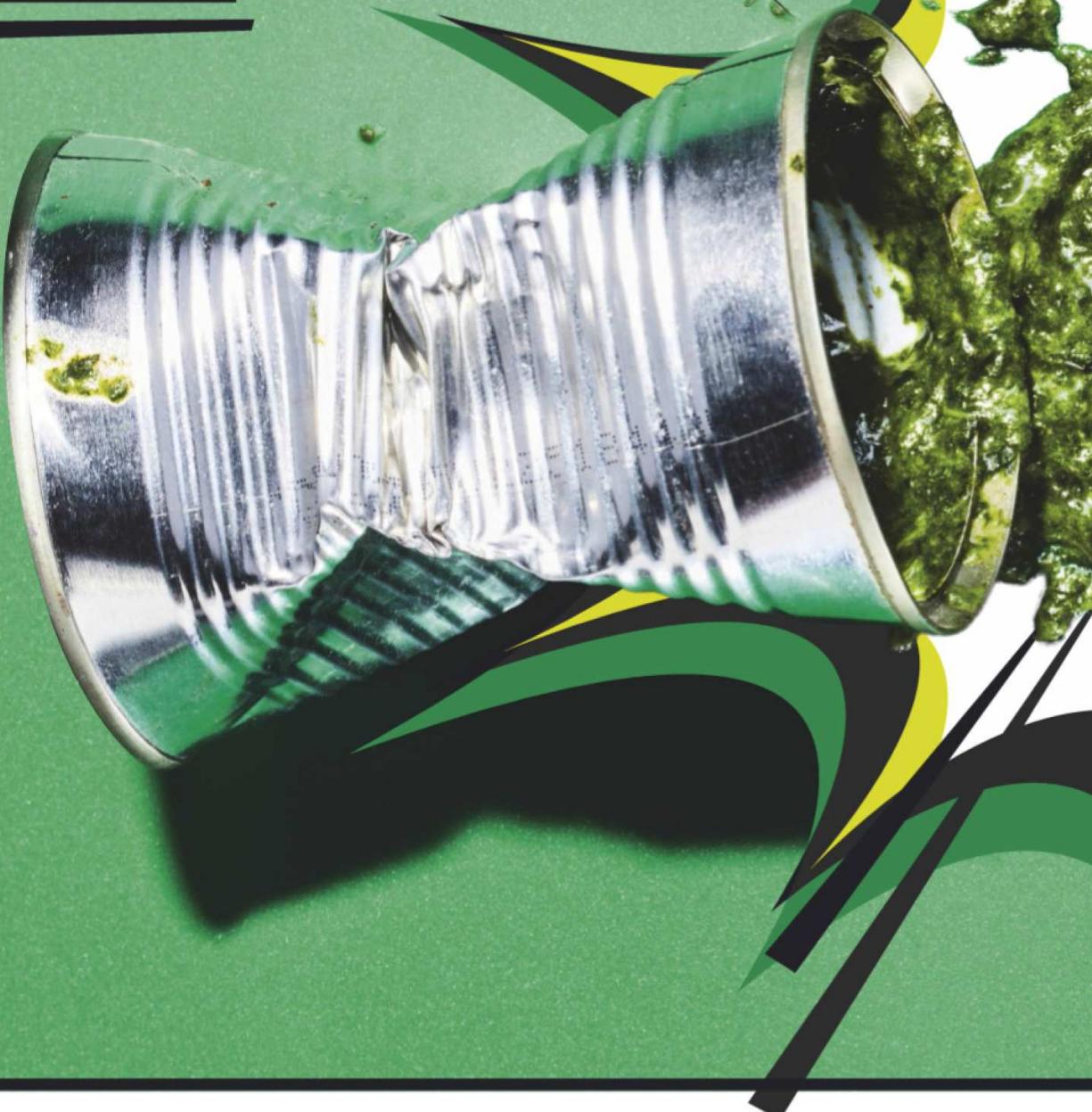


**4** Der Mensch versammelt sich seit jeher ums Lagerfeuer. Deshalb gibt es bei Freiluftküche nicht nur die robustesten Materialien wie Seealuminium oder Arbeitsplatten aus Nero-Assoluto-Granit, nicht nur Kochmodule mit Grill, Plancha oder Wok-Brenner, sondern sogar eine offene Feuerstelle – zum Grillen oder nur zum Händewärmen. Das liegt bei Ihnen! → [freiluftkueche.com](#) **5** Eine Outdoor-Küche muss nicht zwingend im Mittelpunkt stehen. Die kompakte Calvia 2 von Wesco mit Spüle und Kochstelle macht sich auch in der Nische einer Terrasse hervorragend. → [wesco-outdoorkuechen.de](#) **6** Die Würfel sind gefallen und dank des modularen Cube-Systems von Kitchencube ganz nach Ihren Wünschen. Hier mit Gasgrill von Flammkraft und Wok-Brenner von Bofun. Es gibt aber auch Würfel mit Big Green Egg, mit Spüle, ja sogar mit Bierzapfanlage. Da hätte sogar Cäsar selber gekocht! → [kitchencube.shop](#)



**Jenseits des Blubbs.**

Spinat wird oft als einfalls-lose Kindernahrung abgetan. Das hat das wandlungsfähige Gemüse nicht verdient! Ab März kommt Blattspinat als erstes heimisches Frischgemüse auf den Markt. Der Frühlingsbote hat ein besonders zartes Aroma.



# KRAFTSTOFF!

Mit Wildschwein, Steak oder Räucherlachs, im Risotto oder Püree –  
unsere starken Spinatrezepte wecken den Popeye im Manne!

FOTO FLORIAN BONANNI FOOD JENS HILDEBRANDT





**Mehr ist mehr.** Den frischen Blattspinat ganz unbedingt sehr großzügig einkaufen. Denn beim Garen fällt er auf gerade mal ein Achtel seines ursprünglichen Volumens zusammen.

# WILD-SCHWEIN!

## HACKFLEISCH-SPINAT-QUICHE

### ZUTATEN FÜR CA. 6 STÜCKE

FÜR DEN TEIG 500 g Dinkelmehl (Type 630), 100 g Weizenmehl (Type 405), 250 g Butter, 2 Eier (KL. M), Salz

FÜR DIE FÜLLUNG 1 kg Wildschweinnacken, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Butterschmalz, 300 g Spinat, 150 g Oliven, 100 g getrocknete Tomaten (in Öl), 200 g Schmand, 3 Eier (KL. M)

AUSSERDEM **Fleischwolf**

**1** Mehle, Butter in Stückchen, Eier,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 80 ml Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 30 Minuten kühl stellen.

**2** Für die Füllung eventuell noch vorhandene Sehnen aus dem Fleisch schneiden. Fleisch kalt waschen, trocken tupfen und in längliche Streifen schneiden. Fleisch durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen.

**3** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch darin krümelig braten. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und zugeben. Unter Wenden zusammenfallen lassen. Mischung in eine Schüssel geben.

**4** Oliven halbieren. Tomaten grob hacken. Hackmasse, Oliven, Tomaten, Schmand und Eier vermischen. Teig auf wenig Mehl ca. 5 mm dünn rund ausrollen. Quiche-Form mit hohem Rand (28 cm Ø) fetten, mit Mehl ausstäuben und mit dem Teig auslegen. Überstehenden Teigrand abschneiden. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Füllung darauf verteilen.

**5** Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad) auf der untersten Schiene 50 – 60 Minuten backen. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten ruhen lassen. Quiche aus der Form lösen, in Stücke schneiden und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 55 MINUTEN  
PLUS BACKZEIT CA. 50 MINUTEN

## SPINAT-RISOTTO ZU ENTRECÔTE

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Entrecôtes (à ca. 250 g), 4 El Olivenöl, 300 g Baby-Spinat, ca. 1 l Kalbfond (selbst gekocht oder aus dem Glas), 2 Schalotten, 3 Knoblauchzehen, 300 g Risotto-Reis, 100 ml Weißwein, 50 g Parmesan im Stück, Meersalz, Pfeffer (frisch gemahlen)

AUSSERDEM Fleischthermometer, Beefer

**1** Backofen auf 100 Grad (Umluft weniger geeignet) vorheizen. Fleisch trocken tupfen, dünn mit Öl bestreichen. Auf ein Backofengitter verteilen. Auf der zweiten Schiene von unten in den heißen Backofen schieben. Steaks bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen.

**2** Nach etwa 30 Minuten für den Risotto Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Fond aufkochen. Schalotten und Knoblauchzehen fein würfeln. In einem Topf 2 El Olivenöl erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren andünsten. Mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

**3** Dann nach und nach jeweils so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt gart. Unter gelegentlichem Rühren etwa 18 Minuten garen.

**4** Beefer vorheizen, Fleisch aus dem Ofen nehmen. Im heißen Beefer in der dritten Einschubleiste von oben je Seite 1 Minute rösten.

**5** Parmesan fein reiben und unter den Risotto rühren, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Spinat locker unterrühren. Fleisch aufschneiden mit Meersalz bestreuen und zum Risotto anrichten.

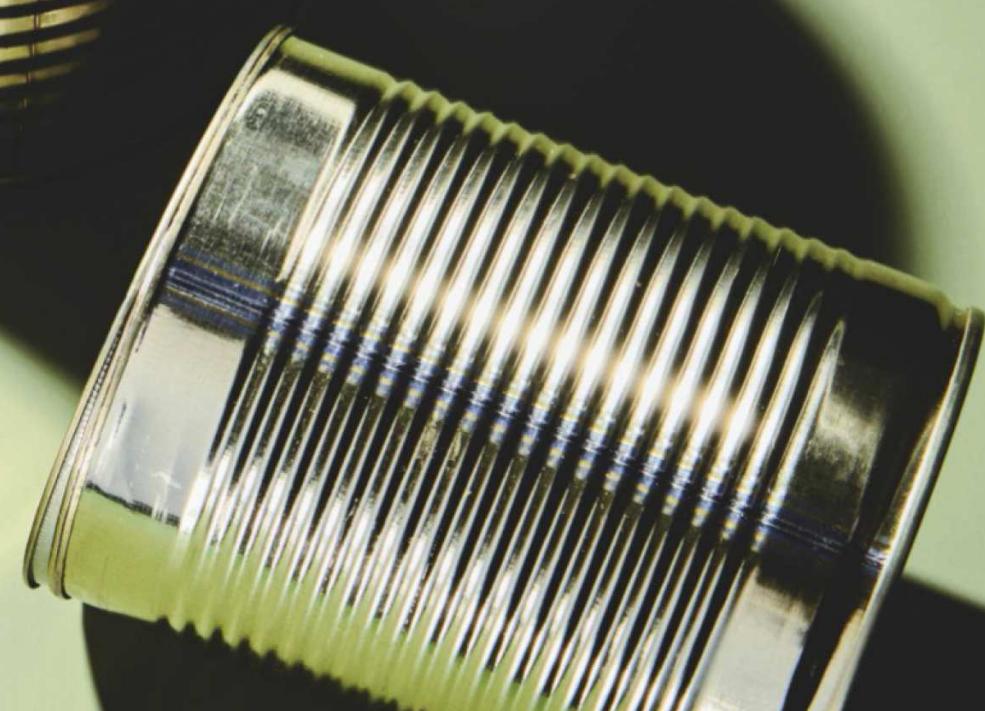
**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 30 MINUTEN  
PLUS GARZEIT CA. 1 STUNDE

**Wie würzen?** Spinat braucht Salz und Pfeffer – und gern eine Prise Muskat. Angebratener Knoblauch oder Zwiebeln sorgen für herzhafte Noten, etwas Sahne für Cremigkeit.





**STEAK!**





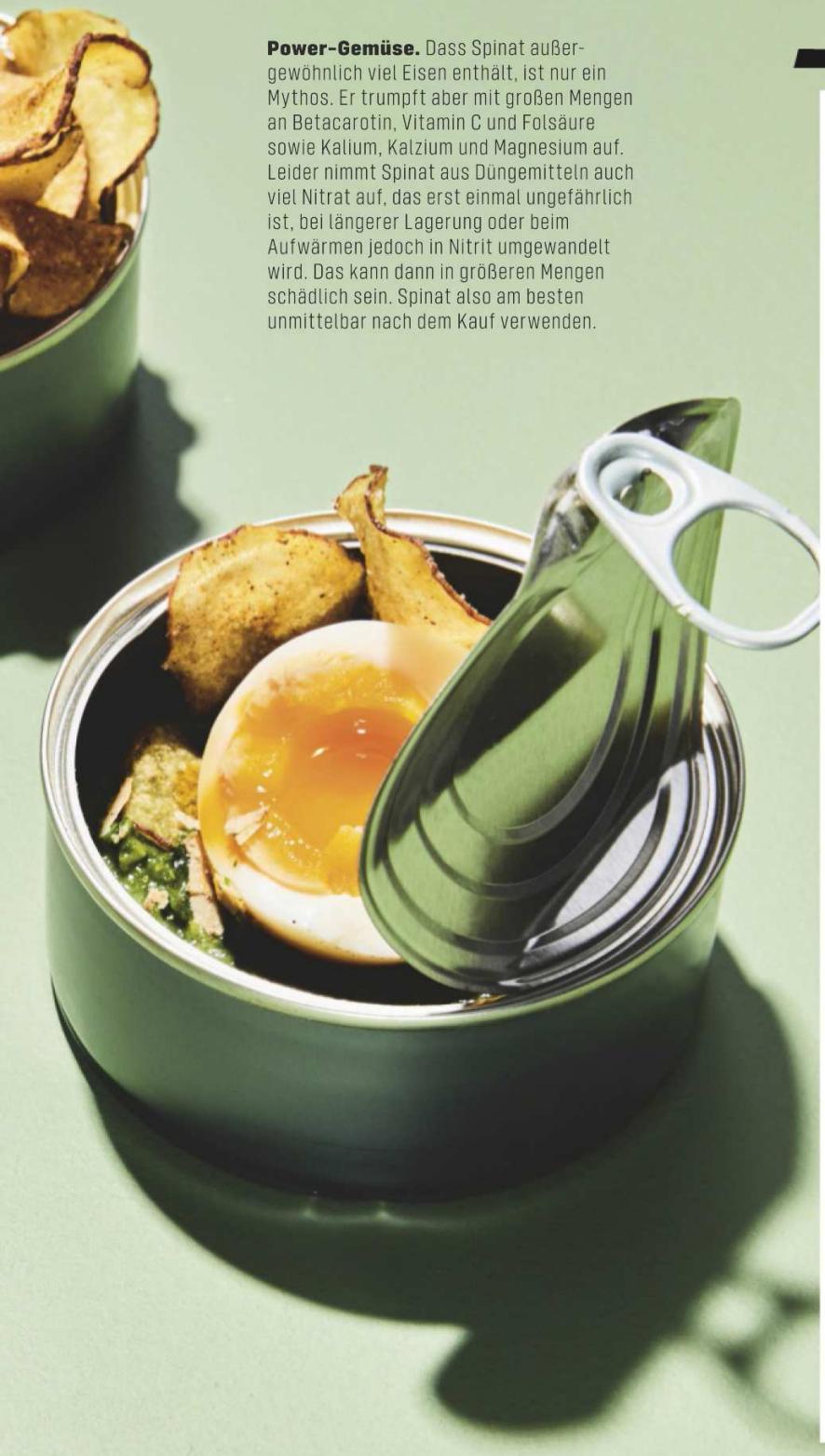
**Grüne Vielfalt.** Spinat ist das ganze Jahr über erhältlich. Es gibt ihn in verschiedenen Sorten. Blattspinat wird in Form von einzelnen feinen Blättern mit Stiel angeboten. Wurzelspinat wird unterhalb des Wurzelhalses gestochen. Frühlingsspinat ist besonders zart und feinblättrig. Winterspinat hat deutlich dickere Blätter und schmeckt wesentlich herber.



# RÄUCHER-LACHS!

Das Rezept angeln Sie sich auf Seite 130





**Power-Gemüse.** Dass Spinat außergewöhnlich viel Eisen enthält, ist nur ein Mythos. Er trumpt aber mit großen Mengen an Betacarotin, Vitamin C und Folsäure sowie Kalium, Kalzium und Magnesium auf. Leider nimmt Spinat aus Düngemitteln auch viel Nitrat auf, das erst einmal ungefährlich ist, bei längerer Lagerung oder beim Aufwärmen jedoch in Nitrit umgewandelt wird. Das kann dann in größeren Mengen schädlich sein. Spinat also am besten unmittelbar nach dem Kauf verwenden.

## SPINAT MIT EI, KARTOFFELCHIPS UND BELPER KNOLLE

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### FÜR DIE KARTOFFELCHIPS

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 1 kg Schweineschmalz zum Frittieren, Meersalz, 1 Prise Garam Masala

FÜR DAS PÜREE 4 Zwiebeln, 1 kg Spinat, 120 g Butter, 100 g Schmand, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), Muskat (frisch gerieben)

AUSSERDEM 8 Eier, 1 Stück Belper Knolle (etwa 50 g; gereifter Schweizer Rohmilchkäse)

**1** Kartoffeln waschen und mit einer Gemüsebürste gründlich säubern. Kartoffeln abtropfen lassen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben in reichlich kaltem Wasser ca. 1 Stunde wässern.

**2** Schmalz in einer Fritteuse oder einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Kartoffelscheiben auf einem Geschirrtuch ausgebreitet gründlich trocknen. Portionsweise im heißen Schmalz unter Wenden goldbraun frittieren.

**3** Chips auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz und Garam Masala würzen.

**4** Zwiebeln grob würfeln. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. 2 EL Butter erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Spinat zugeben und unter Wenden 2 – 3 Minuten zusammenfallen lassen. Spinat abtropfen lassen, portionsweise in einen Küchenmixer geben und zu einem cremigen Püree mixen. Dabei nach und nach restliche Butter und Schmand unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**5** Eier wachsweich garen, in kaltem Wasser abschrecken und pellen. Spinatpüree und Eier auf Teller verteilen. Belper Knolle darüberhobeln. Mit Kartoffelchips anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 40 MINUTEN  
PLUS WÄRZEIT CA. 1 STUNDE

## SPINATSALAT ZU HASSELBACK- KARTOFFELN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE KARTOFFELN 3 TL Koriandersaat, 2 Schalotten, 3 Lorbeerblätter, 1 TL weiße Pfefferkörner, 3 Stiele Estragon, 150 ml Weißwein, 1 Prise Zucker, 200 g Butter (weich), ½ Bund Schnittlauch, 4 Stiele Petersilie, 1 Knoblauchzehe, Meersalzflocken, ½ TL Cayennepfeffer, 800 g festkochende, möglichst gleich große Kartoffeln (z. B. die Sorte Laura)

FÜR DEN SALAT 300 g Baby-Spinat, 2 Schalotten, 1 Chilischote, 100 ml Buttermilch, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Dijon-Senf, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

**1** Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Schalotten fein würfeln. Schalotten, 2 TL Koriandersaat, Lorbeer, Pfefferkörner, 1 Stiel Estragon, Weißwein und Zucker in einem Topf aufkochen. Auf 50 ml einkochen, vom Herd ziehen. Mischung ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Reduktion dann durch ein feines Sieb passieren, auskühlen lassen.

**2** Rest Koriander (1 TL) grob mörsern. Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts cremig aufschlagen. Weinreduktion nach und nach unterschlagen. Schnittlauch, Rest Estragon (2 Stiele) und Petersilie fein schneiden. Knoblauch fein hacken. Mit Kräutern, Koriander und 1½ TL Meersalzflocken unter die Butter mischen. Mit Cayennepfeffer abschmecken.

**3** Kartoffeln waschen und auf einen passenden Löffel legen. Kartoffeln dicht an dicht tief ein- aber nicht durchschneiden. Kartoffeln in eine flache Auflaufform setzen. Kräuterbutter darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten ca. 40 Minuten backen.

**4** Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schalotten in feine Würfel schneiden. Chili putzen, in Ringe schneiden. Buttermilch, Zitronensaft, Senf und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotten und Chili unter das Dressing rühren. Spinat und Dressing mischen. Mit Kartoffeln anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1 STUNDE

PLUS WARTEZEIT CA. 40 MINUTEN

## PASTA MIT SPINAT-PESTO UND RÄUCHERLACHS

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

60 g Pinienkerne, 550 g zarter Blattspinat, 2 Knoblauchzehen, 50 g Walnusskernhälften, 100 ml Olivenöl, Salz, 1 TL Zitronensaft, Pfeffer, 600 g Lachsfilet (ohne Haut), 500 g Tagliatelle

AUSSERDEM Tischräucherofen, Fleischthermometer

**1** Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

**2** Spinat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern. Knoblauch grob würfeln. Mit Pinienkernen, Walnüssen, 200 g Spinat, Olivenöl, etwas Salz und Zitronensaft in einen hohen schmalen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer pürieren, abschmecken.

**3** Lachs kalt waschen, trocken tupfen. Filet in Portionsstücke schneiden, mit etwas Salz einreiben. Tischräucherofen vorbereiten, Fischstücke einlegen und bei etwa 80 Grad 15 – 20 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 40 Grad räuchern.

**4** Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung garen, abtropfen und mit dem Pesto vermengen. Rest Spinatblätter (350 g) sofort untermischen. Lachsfilet grob zerzupfen. Räucherlachs und Nudeln anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 50 MINUTEN



EMPFOHLEN VON

BEEF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS



# Flammkraft

GRILLPERFORMANCE  
Made in Germany



Vollständig aus Edelstahl  
Keramik-Infrarotbrenner  
100-900 °C  
Direkte und indirekte Hitze  
Edelstahl-Gussroste  
Profi-Performance  
Durchdachte Details  
Sieben Farben  
Vollständig montiert



SCAN ME



Member of the ZWILLING Group

[www.flammkraft.com](http://www.flammkraft.com)

# RICHTIG GUTES KRAUT!

FOTO KLAUS ARRAS FOOD KATJA BRIOL

DA KRAUT SICH WAS ZUSAMMEN: WIR LEGEN  
RIND, LAMM, HUHN UND FISCH INS GEMACHTE  
BETT AUS TANNENZWEIGEN, THYMIAN, ROSMARIN,  
ESTRAGON UND SALBEI UND FREUEN UNS EIN  
LOCH IN DEN RAUCH!



## REICHLICH ROSMARIN!

Das Aroma von Rosmarin hat das Scharf-Frische von Eukalyptus und das Vollmundig-Erdige von Baumharz, außerdem etwas angenehm Bitteres. Es passt perfekt zu Lammkarree, das dem intensiven Kraut problemlos Paroli bieten kann. Ein kraftvolles Power Couple auf jedem Grillrost!

Rezept S. 143



## EXTRA ESTRAGON!

Die kleine feine Schwester des Wermuts erinnert geschmacklich an Fenchel und Anis. Auf dem Grill ist das Kraut wenig zimperlich und hält auch hohen Temperaturen stand. Dem hellen Fleisch von Perlhuhnbrüsten verleiht es eine zart-pfeffrige, mitunter leicht süßliche Note. Eine unkomplizierte, unaufdringliche Begleiterin! [Rezept S. 143](#)





## THYMIAN TOTAL!

Wie das duftet! Der süßlich-holzige Thymian hat einen angenehmen, äußerst appetitlichen Geruch, der sofort an den letzten Urlaub am Mittelmeer erinnert. Dem zarten, mageren Fleisch der Dorade gibt das mediterrane Pflänzchen eine mild-pfeffrige Schärfe. Thymian setzt spannende, wenn auch dezente Akzente! — *Rezept S. 143*







**SALBEI SATT!** Salbei kann so einiges: Das Geschmacksspektrum reicht von mild-süßlich bis kräftig-würzig – je nach Sorte. Beim Räuchern von Lachsfilet sollte man deshalb unbedingt darauf achten, dass der auch mal herbe Salbei den feinen Eigengeschmack des Fisches nicht überlagert. Weniger Zeit auf dem Grill ist hier mehr! — Rezept S. 142





## TATSÄCHLICH TANNE!

Nein, wir müssen nicht noch den Baum von letzter Weihnacht loswerden. Die Tannenzweige – jung und frisch – legen wir mit voller Überzeugung auf unseren Rost und unter unsere Côte-de-Bœuf-Steaks. Ihr Rauch verleiht dem Fleisch ein einmalig zitronig-harziges Aroma. Nicht weihnachtlich, aber ein Geschenk! — *Rezept S. 142*

## Wie sich Ihre Kräuter auf dem Grill so richtig in Rauch auflösen

Beim Grillen müssen Kräuter nicht zwangsläufig nur in der Marinade verschwinden. Man kann sie auch einfach mal im indirekten Bereich des Grills ausbreiten, Fleisch und Fisch darauf betten und das Grillgut bei geschlossenem Deckel im Rauch der Kräuter ziehen lassen. Langsam geben die Zweige ihre Aromen ab. Ungewöhnliche Geschmackserlebnisse sind dabei garantiert!

Setzen Sie unbedingt auf frische Kräuter. Im Gegensatz zu getrockneten Kräutern sind diese hitzeständiger, robuster und verbrennen auf dem Grillrost nicht so schnell. Zudem sind Ihre Aromen natürlich intensiver. Auch sollten Ihre Pflanzen aus ökologischem Anbau stammen und damit sicher ungiftig und frei von Pestiziden sein. Besonders bei den jungen Tannenbaumtrieben sollten Sie auf die Herkunft der Nadelbäume achten.

Um das Verbrennen der Kräuter zu vermeiden oder zumindest hinauszögern, können Sie die Zweige auch wässern. Übertreiben Sie es nur nicht, da Sie mit dem Wasser schnell Geschmacksstoffe ausschwemmen können.

Frische Bio-Kräuter im Topf bekommen Sie online beispielsweise bei umbachbioland.de oder bei pflanzen-koelle.de

### JUNGE TANNENZWEIGE

#### CÔTE-DE-BŒUF-STEAKS

##### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 – 6 frische unbehandelte Tanne- oder Fichtenzweige  
etwas hoch erhitzbares Öl für den Grillrost  
4 Côte-de-Bœuf-Steaks (Dry Aged; à ca. 350 g)  
Meersalzflocken  
schwarzer Pfeffer (frisch gemörser)

##### AUSSERDEM Fleischthermometer

- 1 Die Tannenzweige waschen und gründlich trocken schütteln. Den Grill auf hohe Temperatur (mindestens 250 Grad) anheizen. Grillrost mit Öl bestreichen.
- 2 Steaks auf dem heißen Grill auf beiden Seiten direkt scharf angrillen. Grilltemperatur dann auf 160 Grad reduzieren.
- 3 Indirekten Bereich des Grills mit den Zweigen auslegen. Steaks in den indirekten Bereich legen. Geschlossen bis zu einer Kerntemperatur von 57 – 62 Grad (medium) gar ziehen lassen.
- 4 Fleisch an einem warmen Ort einige Minuten ruhen lassen. Steaks mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 30 MINUTEN

### SALBEI

#### LACHSFILET

##### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g grillfertig vorbereitetes Lachsfilet mit Haut  
2 Bio-Zitronen  
1 TL Chiliflocken  
1 TL getrockneter Majoran  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)  
3 große Bund Salbei

##### AUSSERDEM Fleischthermometer

- 1 Eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig aus dem Filet entfernen. Filet kalt waschen, trocken tupfen. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und halbieren.
- 2 Für die Marinade Chiliflocken, Majoran, Paprikapulver und Olivenöl in einer Schüssel gründlich verquirlen. Das Lachsfilet damit dünn einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Grill auf mittlere Temperatur (etwa 180 Grad) aufheizen. Salbeistiele an indirekter Stelle auf dem Grillrost verteilen. Lachsfilet auflegen und indirekt geschlossen 20 – 30 Minuten, bis zu einer Kerntemperatur von etwa 55 Grad (innen noch ganz leicht glasig) garen. Währenddessen öfter mit übriger Marinade dünn bepinseln. Zitronenhälften auf den Schnittflächen auf dem Grill direkt kräftig anrösten. Lachs auf einer Platte anrichten, mit dem Saft der gerösteten Zitronen beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 35 MINUTEN

## THYMIAN

### DORADE ROSÉ

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 grillfertig vorbereitete und geschuppte Doraden rosé (à ca. 500 g)  
1 Bio-Zitrone, Salz  
etwas Öl zum Bestreichen  
4 Bund Zitronenthymian  
Meersalzflocken

- 1** Grill auf mittlere Temperatur (etwa 180 Grad) vorheizen. Eventuell noch vorhanden Schuppen von den Doraden entfernen. Doraden kalt waschen und gründlich trocken tupfen. Zitrone heiß waschen und trocken reiben.
- 2** Hautseiten der Doraden jeweils dreimal diagonal leicht einschneiden. Doraden innen und außen mit etwas Salz einreiben und mit Öl bestreichen. Zitrone in Scheiben schneiden und mit einigen Stielen Zitronenthymian in die Bauchhöhlen der Fische verteilen.
- 3** Doraden auf dem heißen Grill von beiden Seiten direkt etwa 3 Minuten knusprig angrillen. Restlichen Thymian dann locker im indirekten Bereich des Grills verteilen. Doraden auflegen und indirekt geschlossen noch etwa 15 Minuten (je nach Dicke) nachgaren.
- 4** Zum Servieren die Fische mit Meersalzflocken bestreuen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 30 MINUTEN

FOTOS: KLAUS ARFAS; REZEPTE & FOODSTYLING: KATJA BRIOL/BEIDE FÜR BEEF!

## ROSMARIN

### LAMMKARREE

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Karrees aus dem Lammnacken (à ca. 400 g)  
1 TL Koriandersamen  
1 TL Meersalzflocken  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
½ TL Chiliflocken  
1 TL Knoblauchpulver  
2 EL Olivenöl  
1 TL Worcestershiresauce  
3 Bund Rosmarin

AUSSERDEM **Fleischthermometer**

- 1** Grill auf mittlere Temperatur (etwa 180 Grad) vorheizen. Fleisch bei Bedarf parieren.
- 2** Für den Rub Koriandersamen, Salzflocken, Paprikapulver, Chiliflocken und Knoblauchpulver in einem Mörser vermengen und fein zerstoßen. Gewürze, Öl und Worcestershiresauce gründlich verrühren. Fleisch damit einpinseln.
- 3** Grillrost im indirekten Bereich mit den Rosmarinzweigen auslegen. Lammkarrees darauf platzieren. Indirekt geschlossen bis zu einer Kerntemperatur von etwa 56 Grad garen. Währenddessen mit eventuell übriger Marinade einpinseln.
- 4** Kurz vor Erreichen der Kerntemperatur das Fleisch vom Grill nehmen, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Kräuter vom Grillrost entfernen. Die Grilltemperatur auf etwa 250 Grad erhöhen. Karrees bei direkter Hitze noch kurz rundum knusprig grillen, dann anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 45 MINUTEN

## ESTRAGON

### PERLHUHN SUPRÈME

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Knoblauchzehen  
4 Perlhuhnbrüste mit Haut und Flügelknochen (à ca. 200 g; suprême)  
3 Bund Estragon, Salz  
etwas hoch erhitzbare Öl für den Grillrost  
Pfeffer (frisch gemahlen)

AUSSERDEM evtl. kleine, gewässerte Holzspieße, Fleischthermometer

- 1** Die Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Fleisch waschen, gründlich trocken tupfen und die Haut vorsichtig so weit wie möglich vom Fleisch lösen. Knoblauchscheiben auf dem Fleisch verteilen, Haut wieder darüberziehen. Haut eventuell mit Holzspießen fixieren. Estragon grob zerzupfen.
- 2** Den Grill auf mittlere Temperatur (ca. 180 Grad) vorheizen. Fleisch salzen. Grillrost mit Öl einpinseln, Perlhuhnbrüste auf der Hautseite direkt goldbraun angrillen.
- 3** Estragon an indirekter Stelle auf dem Grillrost verteilen. Perlhuhnbrüste mit der Haut nach oben daraufsetzen. Indirekt geschlossen bis zu einer Kerntemperatur von mindestens 78 Grad (an der dicksten Stelle gemessen) grillen. Vor dem Servieren kurz zugedeckt ruhen lassen.
- 4** Nach Belieben die Hautseite nochmals kurz direkt knusprig grillen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 40 MINUTEN

# BEIM JUWELIER

**KANADA** → URSPRÜNGLICH WURDE ER NUR METZGER, UM DEN SCHATTENSEITEN DES KOCHBERUFS ZU ENTKOMMEN. HEUTE FÜHRT CHARLES BIZEUL DIE EDELSTE FLEISCHEREI IN MONTREAL

TEXT MARGHERITA BETTONI

Die „Boucherie Grinder“ im kanadischen Montreal gilt als Juwelier unter den Metzgereien, auch weil Fleisch hier besonders edel präsentiert wird

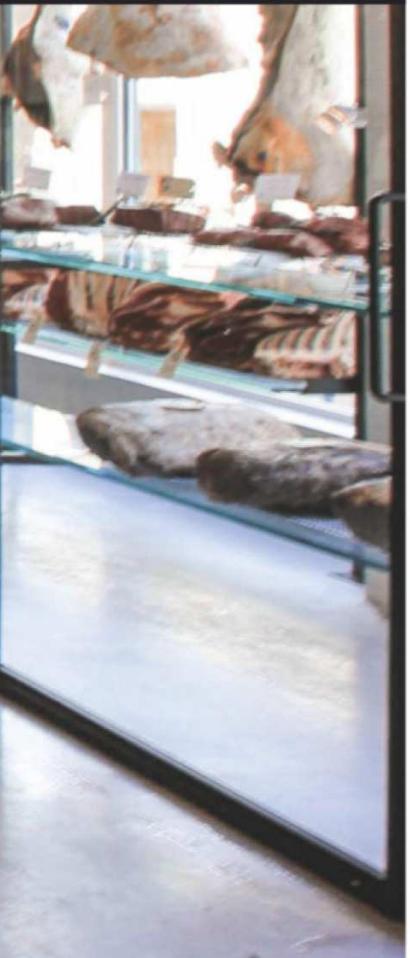


**CHARLES BIZEUL:  
BOUCHERIE GRINDER**

**ADRESSE** 1654 NOTRE-DAME QUEST/  
WEST, MONTREAL, KANADA

**KONTAKT** TEL.: +1/514-903 07 63  
E-MAIL: [INFO@BOUCHERIEGRINDER.CA](mailto:INFO@BOUCHERIEGRINDER.CA)

**MEHR INFOS** [BOUCHERIEGRINDER.CA](http://BOUCHERIEGRINDER.CA)





W er an den großen Schaufenstern der „Boucherie Grinder“ vorbeiläuft, versteht es sofort: Man hat hier den Juwelier unter den Metzgern gefunden. Rechts von der Tür, im hellgrün eingerahmten Fenster, sind gereifte T-Bone Steaks in ordentlichen Reihen aufgestellt. Das Fleisch ist dunkelbraun, fast schwarz, mit einer dicken Schicht Rindertalg drumherum, der es vor Austrocknung schützen soll. In zweiter Reihe thront ein großes Tomahawk Steak auf einem Glaspodest. An der Decke hängen gereifte Rinderviertel. Alle Regale im geräumigen Dry Ager, der direkt im Schaufenster steht, sind aus Glas, alles ist schlicht, nur das Fleisch sticht heraus. Wie ein Diamant in der Vitrine eines Juweliers eben.

Die Metzgerei „Grinder“ im kanadischen Montreal ist das Reich des Fran-

zosen Charles Bizeul. Wie hat es ein junger gelernter Koch aus Nantes geschafft, diesen Laden zu einem der edelsten Fleischer der Stadt zu machen?

Bizeul, schlanke Figur, blaue Augen und blondiertes Haar, sieht eher wie ein Hipster als wie ein Juwelier aus. Wenn man eine Weile mit ihm spricht, gewinnt man aber schnell den Eindruck, dass er vor allem eines ist: jemand, der hart gearbeitet hat, um dort zu sein, wo er heute ist. Schon mit 14 Jahren - erzählt Bizeul über Videoanruf - habe er die Schule für eine Lehre abgebrochen: „Sitzen und zuhören, das war nie mein Ding. Ich hatte den Bedarf, etwas mit meinen Händen zu schaffen.“ Weil er schon immer alles rund um gutes Essen geliebt hätte, habe er eine Lehre als Koch abgeschlossen. In Frankreich hatte Bizeul allerdings Schwierigkeiten, eine Stelle zu finden: „Man sagte mir, ich sei zu jung, mir fehle es an Erfahrung. Das hat mich geärgert, denn: Wo soll die Erfahrung herkommen, wenn man mir nicht die

Möglichkeit gibt, sie zu sammeln?“ Seine beiden älteren Schwestern lebten in Kanada. So kam Bizeul 2010 auf die Idee, selber nach Montreal zu ziehen. Dort fand er einen Job im Restaurant „Le Hachoir“, auf Deutsch „Das Hackmesser“. „Der Name war eine Anspielung auf die Tatsache, dass wir das Fleisch für die Burger vor Ort selbst geschnitten haben“, erklärt Bizeul. So hackte er Tag für Tag Fleisch, brachte Burger und Rindertatar auf die Teller und sammelte die ersten Erfahrung in der Welt des Fleisches. Bald wurde Bizeul Küchenchef. „Ich habe das Arbeitsumfeld geliebt“, sagt er, „aber ich wusste auch, dass ich nicht mein ganzes Leben lang bis zwei Uhr in der Früh arbeiten will!“

## BIZEULS PLAN: VOM KOCH ZUM METZGER UMSCHULEN

Zum Glück nimmt das Leben manchmal überraschende Wendungen. Nach vier Jahren in der Küche des „Le Hachoir“ ging Bizeul zu seinem Chef und teilte

Im „Grinder“ sind Kunden und Metzger nicht durch eine Verkaufstheke getrennt, sondern wählen Fleisch gemeinsam aus dem Schaufenster aus



ihm seinen Plan mit: Er wolle die Gastronomie verlassen und sich als Metzger ausbilden lassen. Prompt hatte Bizeuls Chef, der neben dem „Le Hachoir“ ein weiteres Fleischrestaurant besaß, einen Gegenvorschlag: Warum sich nicht zusammenschließen und gemeinsam eine Metzgerei eröffnen? Eine, mit der man nicht nur Kunden, sondern auch die zwei Restaurants beliefern könnte? Bizeul sagte zu. Jetzt brauchte er nur noch eine passende Ausbildung. „Die Metzgerausbildung in Kanada dauert zwei Jahre“, erzählt er, „aber so viel Zeit hatte ich nicht. Mein Partner wollte den neuen Laden innerhalb von sechs Monaten eröffnen.“ Bizeul wurde schließlich in New York bei der Metzgerei „Fleishers“ fündig. Von Januar bis Mai 2015 wurde er dort ausgebildet, im Juni war er wieder in Montreal, pünktlich zur Eröffnung der „Boucherie Grinder“ im Stadtteil Griffintown.

Wenn man Bizeul heute fragt, wie die Umschulung vom Koch zum Metzger für

ihn war, zuckt er mit den Schultern: „Das lief super gut, in dem Sinne, dass es mir dabei super gut ging. Mir gelang alles auf sehr natürliche Art und Weise, ich bin schnell vorangekommen.“ Und dennoch war der Start nach der amerikanischen Ausbildung nicht leicht. Wenn man eine Metzgerei besitzt, muss man nämlich viel mehr können, als einfach nur Fleisch zu verarbeiten: „Die Bestellungen, die Buchhaltung – das alles habe ich erst im Job gelernt.“ Am schwierigsten, erzählt Bizeul, war vor allem, sich bei der Kundschaft zu etablieren. Die Metzgerei liegt wenige Meter vom gleichnamigen Restaurant „Grinder“ entfernt. „Die Menschen, die gerne im Restaurant aben, kamen immer wieder zu uns. Aber wer gerne auswärts isst, kocht nicht unbedingt oft und gerne selbst.“ Doch heute, fast acht Jahre nach der Eröffnung, läuft die Metzgerei so, wie Bizeul sich das vorgestellt hatte.

Die Kunden, die heute durch die Tür in die Metzgerei treten, haben einen di-

## METZGER MÜSSEN MEHR KÖNNEN, ALS NUR FLEISCH ZU VERARBEITEN

rekten Zugang zu den Metzgern – im wahrsten Sinne: Bei „Grinder“ gibt es keinen echten Tresen, der die Kundschaft von den Angestellten trennt. Diese arbeiten stattdessen um einen langen Holztisch herum und sind stets in Bewegung: „Wir gehen mit den Kunden zum Schaufenster, suchen gemeinsam die Teile aus, die sie möchten“, erzählt »

Ein Metzger mit Feingeist und Geschäftssinn: Charles Bizeul setzt auf außergewöhnliche Verkaufskonzepte und herausragenden Service



## SERVICE IST HIER ALLES: WAS DER KUNDE WILL, DAS KRIEGT ER AUCH!

Bizeul. Er findet, dass die Stärke seiner Metzgerei genau darin liegt: „Wir bieten einen sehr personalisierten Service an. Was der Kunde will, kriegt er auch.“ Und die Auswahl, die der Kunde hier hat, ist breit. Bizeul hat sich auf gereiftes Fleisch spezialisiert und experimentiert gerne. So können Kunden rund zwei Monate gereiftes Ossobuco vom Wagyu kaufen oder

kiloschwere Tomahawk Steaks, die nur 15 Tage reiften. „Eigentlich kann die Kundschaft bei uns selbst bestimmen, wie lange sie ihr Fleisch bei uns reifen lassen will“, so Bizeul. Es komme durchaus vor, dass Kunden sich frische Stücke aussuchten und diese dann einen Monat reifen ließen. „Wir passen gut auf das Fleisch auf“, sagt Bizeul.

Der Metzger bietet aber viel mehr als nur Rindfleisch an: Lammschultern aus dem Quebec beispielsweise oder Schweinefilets der Rasse Berkshire. Bizeul importiert sowohl Tiere aus dem Ausland, etwa Wagyu-Fleisch aus Japan oder Australien, kauft aber auch viel lokal ein. Seine Schweine kommen von einem Bauernhof in Quebec, genau wie das Angus-Fleisch. Viele Kunden schätzen auch die Tatsache, dass man bei „Grinder“ auch fertiges Essen kaufen kann: Chili con Carne zum Beispiel oder Bœuf bourguignon, den Klassiker der Schmorgereichte. Ein anderer Verkaufshit der Metzgerei sind die Sandwichs. Die Menschen

holen sie und essen sie dann gerne am nahe gelegenen Kanal, vor allem im Sommer. Besonders beliebt: das Philly Cheese Steak. Dünn geschnittene Fleischstücke, Champignons, Paprika, karamellisierte Zwiebeln, geschmolzener Provolone-Käse und eine Käse-Trüffel-Sauce im italienischen Brot.

### DAS „GRINDER“ IST EIN PILGERORT FÜR FOODIES

Und wer sind die Kunden, die im „Grinder“ einkaufen, nun genau? „Großteils Foodies, die sich etwas Besonderes gönnen“, sagt Bizeul. Manche pilgerten von weit her zum „Grinder“. Aber auch Menschen aus der Nachbarschaft kauften hier gern ein. Mit ihnen allen teilt Bizeul sein Wissen als gelernter Koch. Oft gibt er Rezepttipps, erklärt, wie man Fleisch am besten brät. Auf seine ganz eigene Art hat Charles Bizeul es geschafft, die schlimmen Seiten der Gastronomie hinter sich und die guten Seiten in seiner Metzgerei weiterleben zu lassen. ■

# Die weite Welt der Wissenschaft entdecken

3 Ausgaben Ihres P.M.-Wunschtitels probelesen und Gutschein wählen!



Für  
Wissens-  
hungriige



Für  
besonders  
Neugierige



Für alle  
Rätsel-  
fans



Für  
Geschichts-  
interessierte

## P.M.

Spannende Berichte aus Forschung und Technik – wissenschaftlich fundiert und unterhaltsam präsentiert.

3 Ausgaben für 11,50 €

## P.M. SCHNELLER SCHLAU

Schnelles Wissen zu aktuellen und interessanten Themen aus allen Bereichen des Lebens.

3 Ausgaben für 11,50 €

## P.M. LOGIK TRAINER

Ob Logikpuzzle, Kreativrätsel oder Logicals – für jeden Rätselfan ist etwas dabei. Inklusive aller Lösungen.

3 Ausgaben für 10,50 €

## P.M. HISTORY

Das große Geschichtsmagazin erweckt historische Epochen, Ereignisse und Personen wieder zum Leben.

3 Ausgaben für 14,50 €

5 €  
Gutschein  
zur Wahl



Jetzt P.M.-Magazin testen und Gutschein sichern:

[www.pm-wissen.com/probe](http://www.pm-wissen.com/probe)

oder telefonisch unter +49 (0)40 5555 89 80

Bitte passende Bestell-Nr. angeben:  
3 x P.M. 2016486 | 3 x P.M. SCHNELLER SCHLAU 2016526  
3 x P.M. LOGIK TRAINER 2016566 | 3 x P.M. HISTORY 2016546



# Der Reis ist heiß

Wie bereitet man die perfekte Paella zu? Antworten warten in Valencia, dem Geburtsort des spanischen Nationalgerichts

FOTO GUNNAR KNECHTEL TEXT JULIA MACHER

## FEUERHERD

Im Restaurant „Las Bairetas“ in Valencia steht der wohl größte Paellero der Welt. Auf dem gusseisernen Grill köchelt das Reisgericht ausschließlich über offenem Holzfeuer





1



2

#### PRÄZISION UND TIMING

**1** Der Reis sollte nur dünn in die Pfanne gestreut und gleichmäßig verteilt werden, damit jedes einzelne Korn garen kann

**2** Im Restaurant „La Herradura“ im Fischerviertel Cabanyal lässt Amparo Ripoll ihre Paella genau acht Minuten bei hohen Temperaturen brutzeln

Die Zubereitung einer Paella kann harte Arbeit sein. Keiner weiß das besser als Rafa Margós. Der durchtrainierte Mittvierziger mit schwarzem Haar betreibt in Chiva, 20 Autominuten von Spaniens Küstenstadt Valencia entfernt, den wohl größten Paellero der Welt, einen wuchtigen gusseisernen Grill, der ausschließlich dem Kochen des berühmten spanischen Nationalgerichts dient. Die Wände seiner Küche sind pechschwarz wie in einer Kohlenmine. Knapp zweihundert Männer mit rußgeschwärzten Händen heien riesige Pfannen auf Roste. Setzte man alle Feuerstellen hintereinander, ergäbe sich eine Strecke von 96 Metern, rechnet Rafa Margós vor. Bis zu 200 Paellas werden hier jedes Wochenende gekocht, ein Teil zum Mitnehmen für den Sonntagschmaus zu Hause, die meisten für das Familienrestaurant „Las Bairetas“ gleich nebenan, alle zubereitet über offenem Feuer, mit einem stundenlang köchelnden Fond. „Cómo dios manda“, sagt Rafa Margós. So wie Gott oder die Tradition es befiehlt, was hier eigentlich das Gleiche ist.

Mit funkensprühendem Elan führt Margós durch seine Küche, in der jetzt, zur Mittagszeit, mit uhrwerkartiger Präzision gearbeitet, nein, geschuftet wird. Holzscheite müssen nachgelegt, Fonds verkostet werden. Das alles bei Temperaturen, die punktuell schon einmal 50, 60 Grad erreichen. Jeder Handgriff sitzt, wie bei einem Zahnrad greift ein Arbeitsschritt in den nächsten. Sobald der Reis eingestreut ist, wird mit Kreide

die Minutenzahl an der Feuerstelle angeschrieben. Nach 17 Minuten, nicht früher, nicht später, muss der Fond vollständig verdampft sein. Dann darf der Bodensatz eine Minute lang über den gerade noch zentimeterhoch zuckenden Flammen karamellisieren. „Nichts dem Zufall überlassen – das ist der Schlüssel zum Erfolg“, davon ist Rafa Margós überzeugt. Dass er sich dabei ausgerechnet auf eine so schwer zu bändigende Hitzequelle wie offenes Feuer verlässt, ist nicht allein sportlichem Ehrgeiz geschuldet. „Eine Paella muss vom ersten Bissen an nach Fest schmecken, nach einem Tag draußen auf dem Land. Da gehört das Holz aroma unbedingt dazu.“

Für Juan Santamaría wird der Geschmack einer authentischen Paella von etwas ganz anderem bestimmt: Der Gemüsehändler mit einem Stand in Valencias Markthalle hält eine lange grüne Schote in die Höhe. Beim internationalen Paella-Kochwettbewerb in Sueca hätte ein Teilnehmer aus Mexiko tatsächlich auf diese Zutat verzichtet! Dabei weiß doch jedes Kind, dass in eine Paella »



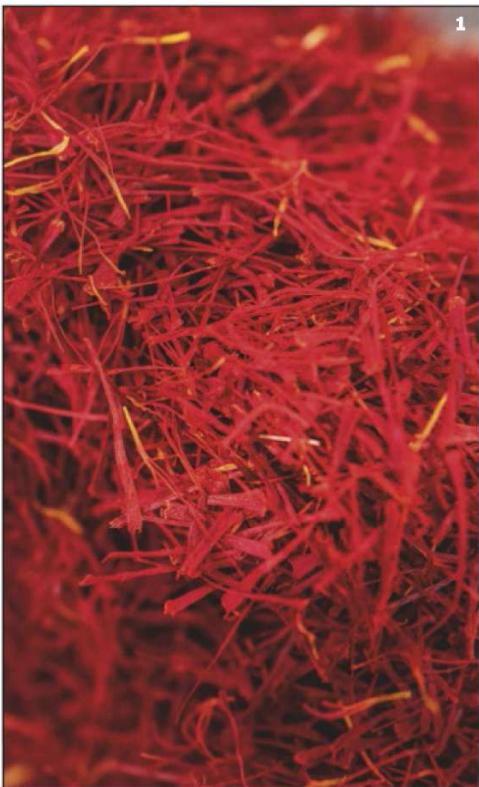
#### IN DER WÜRZE LIEGT DIE KRAFT

Für eine Paella de Marisco werden Gambas und Sepia-Ringe mit Safran- und Paprikapulver angebraten



#### AUS ERFAHUNG GUT

Eine traditionelle valencianische Paella enthält neben Reis noch Kaninchen, Hühnchen, Schnecken und Bohnen



#### GEWÜRZ UND WERKZEUG

**1** Der für den Geschmack einer Paella unerlässliche Safran wird in den Hochebenen Kastiliens angebaut

**2** Traditionell kocht man Paella in schweren Eisenpfannen mit einem großen Boden und einem kleinen Rand. In Valencia heißen sie genauso wie das Gericht

Valenciana zu Huhn, Kaninchen und flachen grünen Bohnen unbedingt Garrofón, die einheimischen dicken weißen Limabohnen, gehören! „Ich hätte ihm die Qualifikation aberkannt“, schimpft Santamaría und setzt mit Tremolo in der Stimme hinterher: „In Venezuela kippen sie sogar Olivenöl auf die fertige Paella!“ Sämtliche Kunden am Gemüsestand im Mercat Central, dem Herz und Bauch der Mittelmeermetropole Valencia, schweißen betroffen.

**Z**utat für Zutat geht Juan Santamaría anschließend genau durch: Safran in die Paella? Unbedingt. Aber nur den spanischen, der unter der Sonne Kastiliens trocknet! Vom Landhuhn auf jeden Fall Schlegel und Flügel in die Pfanne geben! Die Knochen sorgen für Geschmack. Und die Paella, die Pfanne, von der das Gericht seinen Namen hat, lieber eine Nummer zu groß kaufen! Der Reis darf den Boden nur einen Zentimeter dick bedecken. Ach ja, gegessen wird mit dem Holzlöffel direkt aus der Pfanne. Santamarías leidenschaftliches Plädoyer ist



verständlich: Seit den 1960er-Jahren wird die Reispfanne zusammen mit Sonne, Strand, Stierkampf und Flamenco als Quintessenz des Urlaubslands Spanien verkauft. Weltweit reicht wohl kaum ein Traditionsgericht an ihren internationalen Bekanntheitsgrad heran. Und vermutlich wurde auch keines so frei interpretiert. Misshandelt, sagen die Valencianer. Als der britische Starkoch Jamie Oliver vor Jahren eine Paella mit Chorizo, also mit scharfer Paprikawurst, servierte, erhielt er sogar Todesdrohungen. Dabei lassen schon viel geringere Regelverstöße die Bewohner hier erblassen: rote Gemüsepaprika zum Beispiel.

Paco Alonso schmunzelt über die Zutaten-Fundamentalisten aus dem Mercat Central. „Eigentlich ist die Paella ein Null-Kilometer-Gericht: In die Pfanne kommt, was die Region hergibt – in Valencia Kaninchen, in Alicante eben rote Paprika.“ Der Fernsehjournalist hat 2013 die Wikipaella mitgegründet. Der Verein versteht sich als Grals Hüter der authentischen Paella. Nichts liegt Alonso also ferner als Laissez-faire in Sachen Reispfanne. Aber entscheidender als die Zutaten sei nun mal das Mengenverhältnis: Die Hauptrolle gebührt dem Reis, gefolgt von dem Gemüse. Fleisch oder Meeresfrüchte sind lediglich aromastiftende Beilage, so wie häufig in der Mittelmeerküche. „Paella ist ein Festessen“, erklärt Alonso, „aber eines der armen Leute, der Landarbeiter.“ Die bekamen tierisches Eiweiß eher selten vor die Flinte oder an die Angel.

Auch mit anderen Missverständnissen räumt Alonso gleich auf: Reisgerichte sind schon seit arabischen Zeiten doku-



### REIS, GEMÜSE UND LIEBE

**1** Auf den Reisfeldern südlich von Valencia werden die geernteten Körner in Reihen zum Trocknen ausgelegt. Der „Arroz de Valencia“ ist Basis einer jeden Paella Valenciana

**2** In der Markthalle der spanischen Küstenmetropole, dem Mercat Central, bekommt man auch alle anderen Zutaten für das berühmte Reisgericht

mentiert. Doch das Garen in der Paella wurde erst im ausgehenden 19. Jahrhundert populär, als die Stahl- und Eisenindustrie die Riesenpfannen erschwinglicher machte. Und das erste bekannte schriftliche Rezept von 1873 stamme gar nicht aus Valencia, sondern aus dem Baskenland. „Und da war alles Mögliche drin!“ Aber was, bitte schön, garantiert dann noch eine authentische Paella?

Die Zubereitung von Reis natürlich! Alonso zählt die magischen vier S auf: „Seco, suelto y sabroso“ – trocken, locker, geschmacksintensiv – sollte der Reis sein. Und auf dem Pfannenboden muss die ausgetretene Stärke mit dem Fett der Zutaten zum „Socarrat“, zu einer dünnen goldbraunen Kruste, karamellisieren.

An der Herkunft des Reises gibt es keinen Zweifel. Unter der geschützten Herkunftsbezeichnung „Arroz de Valencia“ gedeihen in der Albufera, dem Feuchtgebiet südlich von Valencia, drei Sorten Rundkornreis: Senia, Albufera und Bomba. 17500 Hektar Reisfelder ziehen sich um eine im Lauf der Jahrhunderte entstandene Süßwasserlagune.

Rafael Máñez spielte schon als Schulkind am liebsten Reisbauer. Später schlug er die vom Vater vorgesehene Apothekeraufbahn aus. „Als Landwirt bin ich mein eigener Chef und kann so wirtschaften, wie ich es für richtig halte“, erklärt er. Dazu gehört, den Reis in langen Furchen unter der Sonne trocknen zu lassen, so wie es bereits seine Vorfahren taten. Alle 20 Minuten müssen die Körner gewendet werden, je nach

Witterung bis zu 48 Stunden lang. Das kostet Zeit, spart aber später, im Verbund mit der Vakuumverpackung, chemischen Feuchtigkeitsschutz. „Der Gaumen dankt's“, sagt Máñez. „Für einen Valenciano ist das Korn das A und O.“

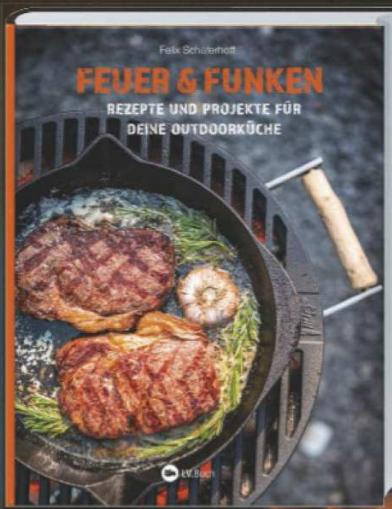
Ganz dünn, kaum bis zum Rand streut Amparo Ripoll den Reis in die Pfanne, so gart jedes Korn gleichmäßig. Ihr einfaches Strandlokal „La Herradura“ in Valencias Fischerviertel Cabanyal hat sich im Lauf der Jahre zu einem beliebten Restaurant gemauert. Einmal rüttelt Ripoll noch am Reis, dann übernimmt das Feuer die Arbeit, acht Minuten bei hoher Temperatur, bevor die Flammen reduziert werden. „Wenn du dabei umrührst, wird der Reis ungenießbar“, warnt die resolute Dame: Die Hülle bricht, zu viel Stärke tritt aus, der Reis wird klebrig, statt Socarrat klebt Matsch am Boden. Ein reistechnischer GAU!

Doch die Spezialität des Hauses, die Paella de Marisco, ist selbstredend gelungen. Eine goldorange schimmernde Hülle umgibt jedes Reiskorn, die Kruste auf dem Pfannenboden ist drei Millimeter »

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

**ABWECHSLUNG  
IN DER PFANNE**

Eine Paella sei ein „Null-Kilometer-Gericht“, sagt Kenner Paco Alonso: In die Pfanne käme, was die Region bieten würde. Es gibt also verschiedenste Varianten. Unser liebstes Rezept finden Sie auf S. 158



## **FEUER & FUNKEN**

Rezepte und Projekte für Deine Outdoor-Küche

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

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

29,00 € | ISBN 978-3-7843-5706-5

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



**LV.Buch**

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

# PAELLA VALENCIANA

Unser Favorit: das Original, zubereitet mit aromatischen Risotto-Reissorten aus Valencia

## ZUTATEN FÜR CA. 6 PORTIONEN

1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,  
300 g flache grüne Bohnen (Schneidebohnen),  
1 große sehr reife Fleischtomate,  
1 Hähnchen (bratfertig zerlegt in ca. 10 Teile),  
2 Kaninchenhinterkeulen (bratfertig zerlegt in 4 Teile),  
120 ml natives Olivenöl,  
1 El edelsüßes Paprikapulver,  
1,5 l Geflügelbrühe,  
1 Döschen gemahlener Safran (ca. 0,1 g), Salz,  
200 g küchenfertig vorbereitete Schnecken (nach Belieben), 200 g Limabohnen (Dose; abgetropft),  
500 g Paella-Reis (etwa die Sorten Senia, Albufera oder Bomba), 1 Zweig Rosmarin

## AUSSERDEM große Paella-Pfanne (ca. 60 cm Ø)

- 1 Zwiebel und Knoblauch grob würfeln. Bohnen putzen, waschen und in breite Stücke schneiden. Tomate waschen, grünen Stielansatz ausschneiden. Tomate auf einer groben Küchenreibe zerreiben oder fein hacken. Fleisch kalt waschen und gründlich trocken tupfen.
- 2 Paella-Pfanne auf einem Grill oder Herd bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl zugeben und heiß werden lassen. Hähnchen- und Kaninchenteile darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
- 3 Zwiebel und Knoblauch im Bratfett anrösten. Tomate zugeben und unter Rühren braten, bis eine leicht sämige Sauce entsteht. Paprikapulver einrühren und bei schwacher Hitze 1 Minute anrösten. Brühe angießen. Safran und etwas Salz einrühren. Das angebratene Fleisch wieder einlegen.
- 4 Die Temperatur erhöhen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Schnecken und beide Bohnensorten zufügen. Reis gleichmäßig in die Pfanne streuen. Brühe probieren, gegebenenfalls mit Salz nachwürzen. Paella-Zutaten weitere 15 – 18 Minuten köcheln lassen und garen (währenddessen nicht durchrühren!). Bei Bedarf noch etwas Brühe oder Wasser angießen, falls der Reis die Flüssigkeit bereits ganz aufgesogen hat bzw. zu viel Flüssigkeit verdampft ist.
- 5 In den letzten 5 Minuten der Garzeit den Rosmarin auflegen. Paella fertig köcheln, Rosmarin entfernen. Sobald der Reis mit noch leichtem Biss gegart ist, ist die Paella fertig. Dabei soll die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen bzw. verdampft sein, die Mischung aber nicht trocken garen. Wer seine Paella mit einem typischen „Socarrat“ (stark geröstete Reisschicht am Boden) servieren möchte, lässt die Zutaten etwas länger bei niedriger Hitze köcheln.

## ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

## DER GESCHMACK VON FEUER

Schwungvoll hantiert Rafa Margós mit den riesigen Paella-Pfannen. Er ist davon überzeugt, dass die Raucharomen des offenen Feuers unbedingt zu dem spanischen Nationalgericht gehören



dick. Jedes Mal, wenn man mit dem Löffel durch die Pfanne fährt, bleibt etwas vom köstlichen Socarrat daran haften: hochkonzentrierte Aromen aus langer, fast trocken gebratener Tomate, Ñora-Paprika, eine sonnengetrocknete milde Paprika aus der Region Murcia, und Garnelen, abgerundet durch eine leichte Note Karamell. Dagegen nimmt sich sogar das schmackhafte, weiße Krebsfleisch fast fade aus.

**E**in Hochgenuss, der längst zu einem Exportschlager geworden ist. Selbst Restaurantbetreiber Rafa Margós fertigt seit 2021 konservenfertige Paella, deren Reis eine optimale Konsistenz hat, deren Hähnchen saftig ist und bei der auch Paprika- und Raucharomen anklingen. Die Produktion geht unter dem Label „El Paeller“ an Feinkostgeschäfte in Berlin, London und New York. Ein Paella-Großmeister, der es wagt, die Essenz von Valencias Kochkunst in Dosen zu zwängen? Rafa Margós lacht verschmitzt: „Wir fahren ja heute auch nicht mehr mit der Pferdekutsche.“ Wo er Recht hat... E

# LESEFREUDE geschenkt

**1 HEFT GRATIS ZUR WAHL:**

- ✓ **1 Sonderausgabe kostenlos lesen**
- ✓ **Portofrei per Post oder direkt digital zum Downloaden**
- ✓ **Kein Abo – 100 % geschenkt, 0 % Risiko**



## BRIGITTE Sonderheft „Was die Seele stark macht“

Der Kompass für ein besseres Leben, mit dem Sie sich kennenlernen, gelassen bleiben und für sich sorgen.

**Bestell-Nr.: 211 5546**



## STERN CRIME extra „Das Sommerbuch“

Wahre Verbrechen zum Thema „Liebe und Tod“. Das Sonderheft mit 14 ausgewählten Fällen.

**Bestell-Nr.: 211 5527**



## GEOLINO Ferienheft

Nicht nur in den Sommerferien spannend. Mit Seiten zum Basteln, Bauen, Rätseln, Lesen und Backen.

**Bestell-Nr.: 211 5526**



## SCHÖNER WOHNEN Spezial „Garten“

Von der Bioblumen-Zucht über die neuesten Outdoormöbel bis zum Smart Gardening – Trends & Ideen für grüne Oasen.

**Bestell-Nr.: 211 5547**



Alle Hefte auch  
digital erhältlich!

**JETZT IHREN FAVORITEN SICHERN:**

**WWW.BRIGITTE.DE/GRATISHEFT**

ODER TELEFONISCH UNTER 040-5555 7800

(Gilt nur für die gedruckte Ausgabe. Bitte Bestell-Nummer angeben.)



### Absolute Knaller!

Unsere außergewöhnlichen Desserts kommen vor dem Servieren für einen Moment auf den Grill. Das Zusammenspiel von warmer Teighülle und kühler Eisfüllung sorgt für besonderen Spaß auf der Zunge – so auch bei der Marzipangranate mit Vanilleeis.

→ Rezept auf S. 166



# BOMBIG IN FORM

HAUPTSACHE, ES KNALLT: UNSERE EISBOMBEN VOM GRILL ZÜNDEN MIT EINEM SCHMELZENDEN INNEREN AUS SCHOKOLADE, VANILLE UND PISTAZIE IN KNUSPRIGER HÜLLE. GESCHMACKSEXPLSION GARANTIERT!

FOTO TOBIAS PANKRATH FOOD JENS HILDEBRANDT

**WER SEINE  
DESSERTS  
GRILLT, MUSS  
KEINEN KNALL  
HABEN – ABER  
ER KANN!**





Die köstliche Eismasse mit jeder Menge Zartbitterschokolade wird in einem Mantel aus fluffigem Brioche-Teig gehüllt und in knusprige Filo-Blätter gewickelt - bevor das Schlemmerpaket auf den Grill kommt

## BRIOCHE-PAKETBOMBE

### ZUTATEN FÜR 6 – 8 PORTIONEN

**BRIOCHE-TEIG** 450 g Mehl, 3 El Zucker, 1 Prise Meersalz, 100 ml Milch plus 2 El extra, 1 Würfel Hefe (42 g), 150 g Butter (weich) plus etwas für die Formen, 3 Eier (Kl. M)  
**EISMASSE** 220 g Zucker, 4 g Johannisbrotkernmehl (z. B. aus dem Naturkostladen oder Drogeriemarkt), 80 g Waldhonig, 200 ml Schlagsahne, 800 ml Milch, 4 El Kakaopulver (entölt), 130 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil), 4 Eigelb (Kl. M), 1 Prise Meersalz

**MANTEL** 200 g Butter, 5 El Spinatpulver (z. B. aus dem Drogeriemarkt oder online über gewuerzland.com), 6 Blätter Filoteig (ca. 30 x 30 cm), etwas Öl zum Bestreichen

AUSSERDEM Küchenthermometer, Eismaschine

**1** Für den Brioche-Teig Mehl, Zucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. 100 ml Milch erwärmen, Hefe einbröseln und verrühren. Mit 50 g Butter und Eiern zum Mehl geben und alles etwa 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dann die restlichen 100 g Butter in kleinen Stückchen zugeben und jeweils gründlich unterkneten. Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 2 Stunden gehen lassen.

**2** Dann Teig nochmals durchkneten. In 2 Portionen teilen und jeweils in eine gefettete Kastenkuchenform (20 cm lang) geben. Zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

**3** Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Brioche-Teig mit Rest Milch (2 El) bestreichen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Etwa 30 Minuten in der Form ruhen lassen, dann austönen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**4** Für die Eismasse Zucker und Johannisbrotkernmehl mischen. Honig, Sahne, Milch und Kakao unter Rühren aufkochen. Schokolade hacken, darin schmelzen. Eigelbe, Salz und Zuckermischung in einer Schlagschüssel leicht aufschlagen, zunächst etwas heiße Sahnemischung einrühren. Dann übrige heiße Sahnemischung nach und nach unterschlagen. Über einem heißen Wasserbad unter Schlagen bis maximal 85 Grad erhitzen und dicklich werden lassen. Eismasse unter Rühren in einem kalten Wasserbad abkühlen lassen. Dann in einer Eismaschine cremig gefrieren.

**5** Brioches aus den Formen lösen, jeweils in Quader von ca. 20 x 8 x 6 cm Größe schneiden. Nun jeweils waagerecht einen etwa 1 cm dicken Deckel abschneiden. Aus den verbliebenen Quadern jeweils den Teig austönen, sodass rundum etwa ein 1,5 cm breiter Teigrand stehen bleibt. Schoko-Eis einfüllen, Teigdeckel auflegen. In Folie gewickelt etwa 30 Minuten gefrieren.

**6** Butter schmelzen, Spinatpulver einrühren. 2 Filoteigblätter nebeneinander auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, mit der gefärbten Butter bestreichen. Übrige Filoteigblätter nach und nach passgenau auflegen und mit übriger Butter bestreichen. Brioche-Eis jeweils fest in den Filoteig wickeln. In Folie wickeln und am besten über Nacht im Tiefkühler durchfrieren lassen.

**7** Zum Servieren Grill auf mittlere Temperatur erhitzen. Eisbombe dünn mit Öl bestreichen und auf dem heißen Grill rundum direkt kurz angrillen, bis der Teig knusprig ist. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 STUNDEN

PLUS WARTE- UND GEFRIERZEIT CA. 14 STUNDEN

# PISTAZIEN-DYNAMIT

## ZUTATEN FÜR CA. 8 PORTIONEN

**BISKUIT** 6 Eier (kl. M), 6 Eiweiß (kl. M),  
240 g Zucker, 180 g Mehl, 1 TL Backpulver,  
5 EL Rote-Bete-Pulver (z. B. aus dem  
Drogeriemarkt)  
**EISMASSE** 250 g Pistazienkerne (ohne Haut),  
400 ml Schlagsahne, 400 ml Milch,  
130 g weiße Schokolade, 9 Eigelb (kl. M),  
80 g Zucker

AUSSERDEM Küchenthermometer, Eismaschine,  
4 lebensmittel- und gefriergeeignete Silikon-/Metallröhren  
oder runde Pastetenformen (ca. 20 cm lang, 3 – 4 cm Ø),  
200 ml trockener weißer Portwein,  
5 Eiweiß (kl. M), etwas Öl für den Grillrost

**1** Für den Biskuit ein Backblech mit Backpapier belegen. Eier trennen. Gesamtes Eiweiß steif schlagen. Dabei 120 g Zucker nach und nach einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Zucker ganz gelöst ist. Eigelbe und restlichen Zucker (120 g) dick-schaumig aufschlagen, unter den Eischnee ziehen. Mehl, Back- und Rote-Bete-Pulver mischen, aufsieben und unterheben. Masse auf das Blech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 18 – 20 Minuten backen. Biskuit auf dem Blech mit einem weiteren, umgedrehten Backblech bedeckt auskühlen lassen.

**2** Für die Eiscreme Pistazien in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einen Teller geben, auskühlen lassen. Sahne und Milch aufkochen. Pistazien zu einem feinen Nussmus mixen, unter die Sahne-Milch-Mischung rühren. Schokolade hauen, unterrühren und schmelzen lassen.

**3** Eigelbe und Zucker in einer Schlagschüssel verrühren, zunächst zum Temperieren etwas heiße Schoko-Creme einrühren. Dann restliche Schoko-Creme unterschlagen, dabei alles auf maximal 85 Grad erhitzen und dicklich werden lassen. Eismasse in einem kalten Wasserbad unter Rühren abkühlen lassen. Dann in einer Eismaschine cremig gefrieren. Eiscreme in die Röhren füllen und komplett durchfrieren lassen.

**4** Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Gebräunte Teigoberfläche von der Biskuitplatte ablösen. Aus der Biskuitplatte 4 ca. 10 x 28 cm große Rechtecke schneiden. Biskuitstücke mit Portwein beträufeln. Die Eisrollen aus den Formen lösen, fest in die Biskuitstücke einrollen. Fest mit Frischhaltefolie umwickelt mindestens 5 Stunden gefrieren.

**5** Inzwischen restlichen Biskuit auf mit Backpapier belegtem Backblech im heißen Ofen trocknen, bis er ganz knusprig ist. Biskuitabschnitte auskühlen lassen, dann fein mixen.

**6** Eiweiß steif schlagen. Die Biskuitrollen auswickeln, mit Eiweiß bestreichen und in den Biskuitbröseln wälzen. Bis zum Servieren in Folie gewickelt im Tiefkühler lagern.

**7** Zum Servieren Grill auf mittlere Temperatur erhitzen. Grillrost mit Öl bestreichen, Dynamit-Eis unter Wenden direkt kurz angrillen, sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** CA. 1:30 STUNDEN  
**PLUS WARTE- UND GEFRIERZEIT** CA. 8 STUNDEN





Die Eismasse aus Pistazienkernen und weißer Schokolade wird mit Portwein abgerundet und in Biskuitteig zu Feinschmecker-Stangen gerollt. Geschmack: bombig!

**LASST ES AUF  
DER NÄCHSTEN  
GRILLPARTY  
MAL SO RICHTIG  
KRACHEN!**

Das mit Tonkabohne und weißer Schokolade verfeinerte Vanilleeis passt bestens zur Umhüllung aus Marzipan und Cookie-Teig. Außendrum: eine knackige Panierung mit Sesam



**SELBST DER  
FRIEDLICHSTE  
PAZIFIST KANN  
EISBOMBEN NICHT  
WIDERSTEHEN**

## MARZIPAN-GRANATE MIT VANILLEEIS

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

EISMASSE 3 Vanilleschoten, 1 Tonkabohne (ca. 1,7 g), 300 ml Schlagsahne, 200 ml Milch, 6 Eigelb (KL. M), 100 g Zucker, 150 g weiße Schokolade

COOKIE-TEIG 160 g Zucker, 2 Prisen Salz, 300 g Mehl, 200 g Zartbitter-Schokotropfen, 150 g Butter (weich), 100 ml Milch

HÜLLE 400 g Marzipanrohmasse, 250 g schwarze Sesamsaat, 150 g Semmelbrösel, 5 Eiweiß (KL. M)

AUSSERDEM Küchenthermometer, Eismaschine, etwas Öl für den Grillrost

**1** Vanilleschoten längs aufschneiden, Mark ausstreichen und die Schoten grob hacken. Tonkabohne reiben und mit Vanilleschoten, -mark, Sahne und Milch in einen Topf geben, aufkochen. Topf von der Kochstelle ziehen. Eigelbe und Zucker in einer Schlagschüssel verrühren. Etwas heiße Sahnemischung durch ein Sieb unter Rühren dazugießen. Dann nach und nach übrigen Sahnemix unter Rühren durch das Sieb zugießen. Masse über einem heißen Wasserbad unter Rühren dicklich werden lassen („zur Rose abziehen“) und auf maximal 85 Grad erhitzen.

**2** Schokolade hacken und in der warmen Eismasse schmelzen. Masse unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Dann in eine Eismaschine geben und cremig gefrieren.

**3** Eiscreme zu 6 Kugeln (etwa 5 cm Ø) formen und auf einem mit Backpapier belegten Blech durchfrieren lassen.

**4** Für den Teig Zucker, Salz, Mehl und Schokoladentropfen in einer Rührschüssel mischen. Weiche Butter in Stückchen und Milch zugeben, alles kurz glatt verrühren. Kühl stellen.

**5** Teig in 6 Portionen teilen. Jeweils etwa 5 mm dünn rund ausrollen und mit Händen um eine Eiskugel formen. Etwa 30 Minuten gefrieren lassen.

**6** Für die Hülle das Marzipan weich kneten, in 6 gleich große Portionen teilen und auf Backpapier rund (ca. 20 cm Ø) ausrollen. Kugeln mit dem Marzipan umhüllen, wiederum mindestens 10 Minuten gefrieren.

**7** Sesam und Semmelbrösel in einem Mixer fein mahlen. Eiweiß leicht aufschlagen. Die Eisbombe zunächst mit Eiweiß dünn bestreichen, in der Sesamanierung wälzen. Den Vorgang noch zweimal wiederholen. Eisbombe bis zum Servieren im Tiefkühler gut durchfrieren lassen.

**8** Zum Servieren Grill auf mittlere Temperatur erhitzen. Grillrost mit Öl bestreichen. Eisbombe auf dem heißen Grill unter vorsichtigem Wenden direkt kurz angrillen, sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1:45 STUNDEN  
**PLUS WARTE- UND GEFRIERZEIT** ca. 10 STUNDEN

# IMPRESSUM / FACHHÄNDLER

## BEEF! REDAKTION

### POSTANSCHRIFT

Redaktion BEEF!, Brieffach 23, 20444 Hamburg,  
Tel. 040-37 03 75 23, E-Mail [BEEF@beef.de](mailto:BEEF@beef.de), Internet [beef.de](http://beef.de)

### SITZ DER REDAKTION

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

### CHEFREDAKTEUR

Jan Spielhagen

### VICE PRESIDENT PUBLISHING

Christine Nieland

### REDAKTIONSLICHTUNG, PHOTO DIRECTOR

Monique Dressel

### CREATIVE DIRECTOR

Elisabeth Herzfel

### ARTDIREKTION

Katharina Mechow

### GRAFIK

Almut Juhn, Ulrike Darwisch

### 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, Julia Macher,

Ludwig Maurer, Johannes Mitterer, Susanne Raht, Andrzej Rybak

### BLUEBERRY FOOD STUDIOS

Foto: Florian Bonanni, Bruno

Schröder, Thorsten Südfels; Food: Maik Damerius, Jens Hildebrandt,

Jan Schümann, Philipp Seefried; Styling: Aylene Beutin

### STELLVERTRETENDE PUBLISHERIN

Sina Hilker

### PUBLISHING MANAGERIN

Svenja Hotop-Uffmann

### SALES DIRECTOR

Astrid Herzberg

### HEAD OF BRAND PRINT + DIRECT SALES

Arne Zimmer

### MARKETING MANAGER

Renate Zastrow

### KOMMUNIKATION/PR

Sabine Grüngreif

### HERSTELLUNG

Heiko Belitz (Ltg.), Inga Schittler-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 Pressegerichts (V.i.S.d.P.) für den redaktionellen Inhalt: Jan Spielhagen, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg; für den Anzeigenbeitrag: Arne Zimmer, Ad Alliance GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Es gilt die gültige Preisliste. Infos hierzu unter [ad-alliance.de](http://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 unverlängert eingesezte Bilder, Manuskripte, Waren keine Haftung.

**GJ** Gruner + Jahr Deutschland GmbH,

Druck- und Verlagshaus Hamburg

Sitz: Hamburg, Amtsgericht Hamburg HRB 145255

Geschäftsführende: Bernd Hellermann, Carina Laudage, Ingrid Heisserer

### BEEF! ANZEIGEN

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

### BEEF! ABO-NACHRICHTEN

#### ABONNEMENT DEUTSCHLAND

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

#### ABO-KUNDENSERVICE

Tel. 040-55 55 78 09

#### PERSÖNLICH ERREICHBAR

Mo.-Fr. von 7:30-20 Uhr, Sa. von 9-14 Uhr, E-Mail: [abo-service@gj.de](mailto:abo-service@gj.de), Internet [beef.de](http://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](mailto: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 alte BEEF!-Ausgaben erhältlich!

Einzelne Hefte können Sie nachbestellen unter [beef.de](http://beef.de), per

E-Mail unter [heft-service@gj.de](mailto: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](mailto:astrid.herzberg@rtl.de)



### DEUTSCHLAND

#### Fleischerei & Partyservice

Danilo Dubau GmbH

Sentlenberger Straße 21

02971 Hoyerswerda

#### Culinaris Küchenaccessoires

Steinbachweg 8

04158 Leipzig

#### Café Maitre GmbH

Karl-Liebknecht-Straße 62

04275 Leipzig

#### Delikatessen Discounter/nah und gut

Güntzelstraße 40

10171 Berlin

essenweilemrestaurant.de

#### Horst Bahlmann GmbH

Fleischgroßhandel

Brunsbütteler

Damm 68/70

13581 Berlin

#### Büsser GmbH & Co. KG

Eppendorfer Baum 4

20249 Hamburg

[beissner-hamburg.de](http://beef-hamburg.de)

#### Ulrich Stapff

Geflügelhandels-GmbH

Rondell 4

22929 Ahrensburg

stapff-feinkost.de

#### Koch Laden

Bahnhofstraße 25/Elsedamm 2

32265 Bünde

#### Kleinemas Fleischwaren

Industriestraße 35

33415 Verl

#### Fleischwaren

Blumberg GmbH

Stahlschmidtsbrücke 11

42499 Huckeswagen

#### 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

52802 Aachen

#### Grillforum Valentin

Rheinallee 187

55120 Mainz

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

#### Feinkost Metzgerei Stephan GmbH

Rinderbachstraße 7

55218 Ingelheim

#### Landmetzgerei Dobroschke GmbH

Rheinhessenstraße 50

55411 Bingen

#### Niesmann Caravaning

Kehrstraße 51

56751 Polch

#### Metzgerei Hoos GmbH

Berger Straße 58

60316 Frankfurt

#### Claus Schomann & Bernd Nürnberger GbR

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

Wilhelmsstraße 80

72074 Tübingen

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

#### cooking concept

Lindenstraße 31-33

72764 Reutlingen

#### Metzgerei Weingärtner

Holzheimer Straße 10

73054 Eisingen/Fils

### ÖSTERREICH

#### Feinkost Fleischerei Stefan Auernig

Wiener Bundesstraße 18

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](http://metzgereikoeferli.ch)

#### scherrerscharf.ch

Marktgasse 36

CH-8180 Bulach

#### Foto Sereinig

Dorfstraße 15

CH-8700 Küschnacht

#### Metzgerei Weber

Kantonstraße 102

CH-8863 Schübelbach

### LIECHTENSTEIN

#### Ospelt Catering AG

Landstraße 15

FL-9494 Schaan

### NAMIBIA

#### IPS Wimpex Namibia CC

29-31 Gärten St

1000 Windhoek, Namibia



## KURZE FRAGE

Was soll man kritisieren, wenn es nichts zu kritisieren gibt, außer vielleicht, dass es noch immer keine Geruchsausgabe von BEEF! gibt. Echt eine absolute Sensationszeitschrift! Kann man die BEEF! eigentlich auch in einer englischen Fassung bekommen? Ich arbeite in einem internationalen Unternehmen und wenn es sich ergab, hatte ich auf meinen Geschäftsreisen immer die aktuellste Ausgabe im Gepäck. Egal, wo ich war, die Kolleg\*innen sind durchweg fast ausgeflippt, wenn wir die Hefte zusammen durchgeschaut haben. Nun gehe ich im Herbst in den Ruhestand und ich würde gern dem einen oder anderen Kollegen im Ausland zum Abschied ein Abo schenken...

**Josef Herzeg aus Esslingen, per E-Mail**

↔ Echt eine absolute Sensations-E-Mail! Großes Dankeschön, lieber Herr Herzig, äh, Herzeg. Die Antwort auf Ihre Frage lautet jedoch leider: Nein. Bislang gibt es noch keine englischsprachige Ausgabe von BEEF! Wir empfehlen: Die Kollegen im Ausland einfach weiter besuchen und das Heft persönlich übersetzen – und dann am besten auch gleich noch zusammen kochen! Essen ist dann eh eine internationale Sprache. Die versteht jeder! → [Schreiben Sie an BEEF@beef.de](mailto: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](http://beef.de) gehen) und unseren Index als PDF herunterladen, natürlich gratis! Und dann loskochen und reinhauen! Viel Spaß dabei!



## KURZE ANSAGE

Ich bin etwa bei Heft 20 eingestiegen. Die Qualität der Rezepte und die tollen Reportagen haben mich so überzeugt, dass ich mir ein Abo schenkte – und meinem Bruder auch! Ich erinnere mich noch, was mich damals „angefixt“ hat: die Beschreibung der Prozesse beim Pommesmachen. Das war augenöffnend. Meine Pommes haben einen riesigen Qualitätsprung erfahren!

**Dr. Michael Schinke,  
mobil gesendet**

↔ Das geht runter wie Frittieröl! Einen krossen Dank, Herr Schinke.

GENIALE RENDITE-IDEE: DIESER ETF BRINGT JÄHRLICH 7 % ZINSEN

BÖRSE-ONLINE.DE

# BÖRSE ► ONLINE

16  
2023  
Seit 1997  
Deutschlands ältestes  
Börsenmagazin  
mit Fokus auf Börse

Geheimtipp: Schlauer  
als die Analysten sein  
Diese DAX-Aktie wird in  
den nächsten Wochen  
stark steigen.  
Lesen Sie, warum!

WIE SIE MIT  
DEN **BESTEN**  
**DIVIDENDEN-**  
**AKTIEN** DER WELT  
IHR **GELD →**  
**VERDOPPELN**

JÄHRLICH ✓  
STEIGENDE  
DIVIDENDEN

GEFÄHRDEN ✓  
SIE NIEMALS  
IHR KAPITAL  
UND KASSIEREN  
SIE KURSGEWINNE



12 digitale  
Ausgaben  
für 45,00 €  
statt ~~68,40 €~~

# Das Original. Aktien, Charts, Tipps

## BÖRSE ONLINE im Kennenlern-Abo

- ✓ **12 digitale Ausgaben:** Jeden Mittwoch nach Redaktionsschluss
- ✓ **Top-Inhalte:** Handelsstrategien sowie Markt- und Aktienanalysen auf über 110 Seiten
- ✓ **Vorteilspreis:** 45,00 Euro statt regulär 68,40 Euro

Jetzt BÖRSE ONLINE testen



# SO KOCHEN FRAUEN. SO MÄNNER.

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

## **Heute: Reste im Kühlschrank**



**ER** spürt einen riesigen Hunger und ruft durch die Wohnung:

„Was haben wir denn noch im Kühlschrank?“  
Hört ihre glockenhelle Stimme: „Es ist noch Rohkost von gestern da.“

Und: „Außerdem drei Tomaten, zwei Stangen Porree, eine Gurke, eine Selleriekrolle und ein Bund Möhren.“

Und: „Ach ja, ganz oben im Kühlschrank liegt noch eine halbe Avocado.“

Und: „Dann haben wir natürlich noch das Obst auf dem Küchentisch. Äpfel, zwei Orangen und Bananen müssten auch noch da sein.“

Und: „Im Schubfach sind noch die Tüten mit Nüssen und Trockenfrüchten.“

Und: „Das hätte ich fast vergessen. Die Kräuter in der Küche sind alle nachgewachsen, die haben wir auch noch, vor allem die Kresse muss weg.“

Und: „Soll ich uns daraus ein Abendessen zubereiten? Ich kann ja den Thermomix benutzen.“

Denkt angestrengt nach, wie er diesem Abendessen entkommen kann.

Fragt: „Wollen wir nicht lieber ins Restaurant gehen? Ich lade dich ein.“

Sie antwortet: „Okay, gerne. Wohin willst du?“  
„Vielleicht in das neue Steakhouse?“

**SIE** spürt einen kleinen Appetit und ruft durch die Wohnung:

„Was haben wir denn noch im Kühlschrank?“  
Hört seine sonore Stimme: „Es ist noch Braten von gestern da.“

Und: „Außerdem drei Rumpsteaks, zwei Tomahawks, ein Nierenzapfen, ein Tafelspitz und ein Stück Filet.“

Und: „Ach ja, ganz oben im Kühlschrank liegt noch eine halbe Wildpastete.“

Und: „Dann haben wir natürlich noch Innereien im Tiefkühler. Hühnerherzen, eine Rinderzunge und Leber müsste auch noch da sein.“

Und: „Im Schubfach sind noch die Dosen mit Jahrgangssardinen und Thunfisch.“

Und: „Das hätte ich fast vergessen. Die Hasen im Stall sind alle ausgewachsen, die haben wir auch noch, vor allem der Mucki muss weg.“

Und: „Soll ich uns daraus ein Abendessen zubereiten? Ich kann ja den Grill anschmeißen.“

Denkt angestrengt nach, wie sie diesem Abendessen entkommen kann.

Fragt: „Wollen wir nicht lieber ins Restaurant gehen? Du könntest mich mal wieder einladen.“

Er antwortet: „Okay, gerne. Wohin willst du?“  
„Vielleicht zu dem neuen Veganer?“





SANTOS  
DE  
*Cartier*

