

Neue
Verwöhn-
Ideen
für liebe
Gäste

Lust auf Genuss

magazin

DAS BESTE VOM RIND

Saftig geschmort, kurz gebraten,
mit Niedrigtemperatur gegart



Edle Variationen für feinste Festessen

+ Profi-Tipps: perfekte Cuts & Saucen + Lernen von den Stars: Kurse bei Sterneköchen

www.lust-auf-genuss.de

Miele



DIE NEUE GENERATION 7000

PERFEKTION NEU DEFINIERT

WWW.MIELE.DE/GENERATION7000

#LifeBeyondOrdinary



DIE ZEIT DER GENIESSE

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wintersonntage haben diese ganz besondere Magie. Da ist so viel Zeit. Entweder für einen ausgedehnten Brunch und dann ein unkompliziertes Abendessen. Oder aber für ein opulentes Mahl am Mittag und einen anschließenden Spaziergang in kalter, klarer Luft, dick eingepackt. Alles, was man an diesen Sonntagen zubereitet, schmeckt nach Gemütlichkeit. Und an Adventssonntagen außerdem auch nach Feierlichkeit. Für all diese Gelegenheiten haben wir diese Ausgabe gemacht. Es sind Rezepte, die das Beste vom Rind vereinen. Edle Stücke, die man als Klassiker zum Fest kennt, haben wir neu interpretiert. Aber auch vergessene Gerichte wiederentdeckt und überraschend verfeinert. Ganz sicher ist für jeden Geschmack und für jeden Moment an oder vor den Feiertagen etwas dabei. Auf dass es eine der genussvollsten Jahreszeiten werden wird.

Anke Krohmer.

ANKE KROHMER
CHEFREDAKTEURIN

FOLGEN SIE UNS AUF:

Facebook: www.facebook.com/lustaufgenuss

Twitter: twitter.com/AnkeKrohmer ... und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens ...

www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/



10 Tatar vom Rinderfilet mit Wacholder-Eis



24 Klare Rindssuppe mit Fläde



32 Sauerbraten rheinische Art



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 40



Geheimtipps von Sommelière Christina Hilker finden Sie unter jedem Rezept

Geschmort, gebraten, gegart: Das Beste vom Rind

Genießerwochenende

Hotspots der Redaktion in Kobe 6

Kalte Variationen

Für einen edlen Auftakt: Rinder-Tatar, Kalbsleber-Parfait, gebeiztes Kalbsfilet 8–17

Magazin

Praktische Helfer für die Fleischküche, ein kleines Lexikon und Lust auf Genuss auf der Food-Messe „Plaza Culinaria“ 18–19

Kurz nachgefragt bei ...

... Biobauer und Koch **Lucki Maurer** gibt Profi-Tipps zur Fleischverarbeitung 20–21
... Genuss-Expertin **Rose Marie Donhauser** verrät, wie die perfekte Sauce gelingt... 50–51

Suppen & Eintöpfe

Die tun jetzt besonders gut: klare Rindssuppe, Gaisburger Marsch, Kalbsnuss-Bohnen-Eintopf 22–27

Für Sie probiert Feine Fonds 28

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

Geschmort & gekocht

Butterzart und ideal zum Vorbereiten an Festtagen: Tafelspitz mit Pfefferschaum, Kalbsschulter mit Kräuterkruste, Rostbraten mit Spitzkohl, Burgunder-Keule 30–47

Warenkunde Fleischliebling Wacholder 48

Mixx Festliche Weihnachtcocktails 52–53

Schöner gastgeben Tipps: Wunderbares für die Weihnachtszeit 54–55

Kurzgebraten

Rinderfilet mit Gorgonzola und Feigen, Tournedos mit Mango, Kalbskotelett mit Salbei – die werden Sie lieben! 56–69

Pioniere im Porträt Die Biobauern Josef und Maria Berghammer setzen auf artgerechte Tierhaltung für bestes Fleisch... 70–72

Trinken Edle Tropfen: Das sind tolle Weine zum Verschenken 74–75

© Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie unserer Chefredakteurin Anke Krohmer direkt: anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com



56 Rinderfilet-Türmchen mit Gorgonzola und Feigen



57 Kalbsrücken mit Kräutersalat



76 Entrecôte double mit Kräutern

Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

■ Mit Niedrigtemperatur garen

Diese Stücke werden besonders langsam und schonend veredelt: Entrecote, ganzes Rinderfilet und Kalbsrückensteak... **76-81**

TV-Tipp Die beliebte Koch-Castingshow „MasterChef“ ist zurück: ein Gespräch mit Juror Ralf Zacherl über das neue nachhaltige Konzept der Staffel..... **82-83**

Desserts

Krönendes Finale mit köstlichen Winterdesserts: Marzipan-Eis, Seidentofu-Pancakes, Erdnuss-Schoko-Riegel..... **84-87**

Kulinарische Reise Auf Sylt, in Freiburg oder Berlin: Diese Sterneköche geben exklusive Kochkurse **88-91**

Stammtisch: Männer & Kochen

Fleischsommelier Stefan Wenisch über Qualität und bewussten Konsum..... **93**

Genussmenschen Der Tiroler Josef Piegger bietet in seiner Online-Metzgerei regionales Gourmet-Fleisch an..... **94-96**

Editorial **3**

Bezugsadressen Weintipps **16**

Bezugsadressen **69**

Rezept-Register/Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft **99**

Genussmensch Josef Piegger hat eine besondere Beziehung zu gutem Fleisch

94



 Besuchen Sie uns auch auf:
www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss



Kochen mit den Stars: Kurse mit Sterne-Chefs

88



Entdeckerin: Redakteurin
Anja Hanke besucht
gern ungewöhnliche
Genießer-Hotspots



Wahrzeichen: Die
Akashi Kaikyo ist
die längste Hänge-
brücke der Welt



Sterneküche zelebrieren:
im Restaurant „Komagu“



Perfekt wohnen:
im „Maiko Villa Kobe
Seaside Hotel“



Für Geschichts- und
Kulturliebhaber: das
Memorial Museum



Vom Feinsten:
Im „Wakkoqu“ gibt's
das beste Kobe-steak



Weitblick: Vom
Kobe Port
Tower aus
sieht man
die Region

UNSERE TOP-ADRESSEN

in KÖBE

Ahoi, Bucht von Osaka!

DAS EDELSTE FLEISCH DER
WELT KOMMT VON HIER – EIN
TRIP MIT GENUSSGARANTIE

1 Arima Onsen Dieser Kurort der Region Kobe mit seinen heißen Quellen ist ideal, um die angenehme japanische Badekultur zu ergründen, die ähnlich ausfeilt ist wie die japanische Esskultur.

2 Komagu Beste Kaiseki-Kunst, mit drei „Michelin“-Sternen geadelt. www.komago-cuisine.com

3 Akashi-Kaikyo-Brücke Mit 3911 Metern Gesamtlänge und 297,3 Metern Höhe die längste und höchste Hängebrücke der Welt. Für all die, die es genau wissen wollen, gibt es geführte Touren auf die Spitze eines der Brückenpfeiler. www.jb-honshu.co.jp/english/bridgeworld/index.html

4 Misaku Ein heißer Tipp, wenn es um erstklassige Okonomiyaki (gegrillte Spezialitäten von der Eisenplatte) geht. www.misaku.jp/index.html

5 Kobe Port Tower 108 Meter hohes Wahrzeichen der Stadt und mit seiner Aussichtsplattform Garant eines einzigartigen Rundblicks über die Stadt. www.kobe-port-tower.com/language/english.html

6 The Great Hanshin-Awaji Earthquake Memorial Museum 6434 Tote, 43 792 Verletzte und fast 250 000 zerstörte Gebäude. Das große Erdbeben von 1995 mit seinen schleppenden, tragischerweise sehr bürokratisierten Rettungsmaßnahmen war ein Schock in der japanischen Geschichte. Das Museum erinnert daran. www.dri.ne.jp/en

7 Maiko Villa Kobe Hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis. Für japanische Bedingungen sogar geräumige Zimmer. Und perfekte zentrale Lage. www.seaside-maiko-villa.hotelinkobe.com/en

8 Nada Gogo 12 Kilometer westlich von Kobe, auch bekannt als die „Fünf Dörfer von Nada“. Verantwortlich für ein Viertel der nationalen Sake-Produktion. Dank des harten Wassers für kräftigen Reiswein mit klarer Struktur bekannt. Zahlreiche Sake-Museen. Einige Brauer bieten Besichtigungen und Kostproben an. Spannend!

9 Mount Rokko Im Norden Kobes, knappe 1000 Meter hoch. Besonders nachts ist die Aussicht von hier grandios.

10 Wakkoqu Kobe in Kobe? Na, wo denn sonst? Das „Wakkoqu“ gehört seit vielen Jahren zur lokalen Spitze. Tipp: Die Lunch-Preise ermöglichen volen Genuss zu (fast) halben Kursen. www.wakkoqu.com

Glück kann man nicht kaufen. Aber backen.

MUM zum Selbermachen:
mit dem Küchenmaschinen-Testsieger
MUM 5 von Bosch

Mehr unter www.mum-zum-selbermachen.de



BOSCH

Technik fürs Leben



TESTSIEGER

Stiftung
Warentest

test

**BEFRIEDIGEND
(2,6)**

Bosch MUM58L20

Im Test:
8 Küchenmaschinen mit
Schwenkarm von oben
5x befriedigend
1x ausreichend
2x mangelhaft

Ausgabe 12/2018
www.test.de

18PN07

Rinder-Tataki

Scharf angebratenes, zartes
Roastbeef, hauchdünn aufgeschnitten,
dazu Wasabi, Sesam, Sojasauce
– das lädt ins Land des Lächelns ein

REZEPT AUF SEITE 14



BESTES

für ein edles Entrée

Jeder genussvolle Abend braucht einen fulminanten Auftakt: Ob mit feinem Rinder-Tatar, Kalbsleber-Parfait oder gebeiztem Kalbsfilet – mit diesen exquisiten Vorspeisen verwöhnen Sie Ihre Gäste bravurös

Kalbsleber-Parfait mit
Cumberlandsauce

Mit Calvados karamellisierte
Apfelscheiben schenken delikate
Kontraste zu den Kalbspralinés.

REZEPT AUF SEITE 14



Tatar vom Rinderfilet
mit Wacholder-Eis

Edel angerichtet: **Der Spiegel aus**
gemahlenen Pistazien setzt das
mit Kapern, Cognac und Pfeffer
abgeschmeckte Fleisch toll in Szene.

REZEPT AUF SEITE 15



INTENSIVE

Aromenvielfalt



Rindfleischsalat mit Paprika und Radieschen

Das schwarze Gold der Steiermark, feines Kernöl, rundet den **schnell** **gemachten Mix** geschmackvoll ab.

REZEPT AUF SEITE 16

JEDER BISSEN

eine Offenbarung

Rinderzunge mit
Zitronen-Senf-Marinade
Und als Extra kross angebratener
Knoblauch und Späne vom
Ziegenkäse on top – wunderbar!

REZEPT AUF SEITE 17





Gebeztes Kalbsfilet an Salatbukett

Dezente Noten von Orange,
Ingwer, Koriander und Wacholder
in der Marinade schenken dem butter-
zarten Fleisch fruchtig-herbes Aroma.

REZERT AUF SEITE 17

KALTE VARIATIONEN

sorgen für

Was ist Pökelsalz?

Um das Kalbsleber-Parfait rechts in ein kräftiges Rosa-rot einzufärben, benötigt man Pökelsalz. Für den Geschmack ist es zwar nicht zwingend notwendig oder lässt sich durch geräuchertes Salz ersetzen – dann erhält man jedoch nicht die schöne Färbung. Erhältlich ist Pökelsalz online (z.B. unter www.gewuerze-hausschlachterbedarf.de) oder im Großhandel. Alternativ bekommt man es im Angelfachmarkt, da sich Pökelsalz auch zum Haltbarmachen von Fischen eignet. Kleinere Mengen, wie hier im Rezept benötigt, erhalten Sie mitunter evtl. auch beim Metzger.



GETRÄNKE-TIPP



Rinder-Tataki

Bild auf Seite 8

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

plus Kühl-/Wartezeit: mind. 5 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

350 g Roastbeef (gut abgehangen)

evtl. Eiswürfel, 2 EL Sesamöl

1-2 EL Sesamsamen, Meersalz

ca. 2 TL Wasabi-Paste (japanischer grüner Meerrettich; im Asienregal)

1 Limette (Bio), 2 EL helle Sojasauce

1 EL Ahornsirup, 3 EL Gemüsefond Salz, Pfeffer, 8 Zuckerschoten

1 Pck. Microgreens (z.B. Erbsensprossen, Kresse oder andere kleinblättrige Kräuter; siehe Info unten)

1. Roastbeef parieren (Fett und Sehnen entfernen), mindestens 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. In einer Schüssel eiskaltes Wasser (evtl. mit Eiswürfeln darin) bereitstellen. In einer Pfanne 1 EL Sesamöl stark erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Dann für 10 Sekunden ins Eiswasser legen, herausnehmen und trocken tupfen. Sesamsamen in Pfanne ohne Öl rösten, mit Meersalz mischen.

3. Fleisch mit Wasabi einstreichen, im Sesamsalz (Gomasio) wenden. In Frischhaltefolie gewickelt 3 Stunden kühlen.

4. Limette heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Übriges Sesamöl (1 EL), Sojasauce, Limettensaft, Ahornsirup in einem hohen Gefäß cremig mixen. Gemüsefond lauwarm erwärmen, unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Roastbeef auswickeln, dünn aufschneiden, auf Tellern anrichten. Zuckerschoten waschen, evtl. halbieren. Kräuter und Zuckerschoten auf dem Fleisch verteilen, Limettenschale darüberstreuen. Sauce dazuservieren.

Info: Microgreens sind Kräuter- und Gemüsepflanzen, die sehr jung oder sogar noch als Keimling geerntet werden. Sie stecken voller Vitamine.

Dazu passt: eine Weißwein-Cuvée mit Malvasia aus der Toskana.



Kalbsleber-Parfait mit Cumberlandsause

Bild auf Seite 9

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

plus Kühlzeit: mind. 4 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kalbsleber (evtl. beim Metzger vorbestellen)

1 Schalotte

300 g weiche Butter

5 Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken

1 Stiel Thymian

5 kleine Rosmarinzweige

50 ml roter Portwein

150 g Schlagsahne

Salz, Pfeffer

½ TL Pökelsalz (siehe dazu auch die Info links am Seitenrand)

AUSSERDEM

1 Zitrone (Bio), 1 Orange (Bio)

150 g Johannisbeergelee

2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

2 TL Senf (mittelscharf)

4 EL Rotwein, 1 EL Rotweinessig

Salz, Pfeffer

½ TL Cayennepfeffer

1 Stück Ingwer (1-2 cm groß)

2 säuerliche Äpfel (z.B. die Sorte Boskoop), 1 EL brauner Zucker

100 ml Calvados (Apfelbranntwein)

1. Kalbsleber, falls noch nötig, parieren (Fett und Sehnen entfernen), dann grob würfeln. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne zerlassen, die Kalbsleber darin kurz anbraten.

2. Schalottenwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Pfefferkörner, Lorbeer, Nelken, Thymian und 1 Zweig Rosmarin hinzufügen und ebenfalls kurz mitbraten. Alles mit Portwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen.

3. Gewürze und Kräuter aus der Pfanne herausfischen. Sahne dazugießen, erhitzen, dann zusammen mit der gebratenen Leber in einen Mixer umfüllen.

len. Übrige weiche Butter (280 g) dazugeben und alles zu einer Farce pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Pökelsalz würzen, Masse durch ein Haarsieb passieren.

4. Eine Terrinenform mit Frischhaltefolie auskleiden und die Parfaitmasse einfüllen (wer keine Terrinenform hat, kann auch eine Kastenkuchenform verwenden. Die Folie bleibt besser an der Form haften, wenn man diese vorher kurz anfeuchtet). Terrine für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

5. Für die Cumberlandsause die Zitrusfrüchte heiß waschen, trocken tupfen. Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone und von der Orange dünn abziehen (mit einem Zestenschneider). Aus Zitrone und Orange jeweils 1 EL Saft auspressen.

6. Johannisbeergelee mit Preiselbeeren und Senf verrühren, nach Belieben durch ein Sieb streichen. Wein und Essig in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Zitruschalen dazugeben, im Essig-Mix ziehen und abkühlen lassen. Dann durch ein Sieb zum Senf-Beeren-Mix geben. Zitronen- und Orangensaft unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Ingwer schälen, fein reiben und unterrühren.

7. Äpfel schälen, in Scheiben schneiden, evtl. das Kerngehäuse herausstechen. Brauner Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, die Apfelscheiben dazugeben und von beiden Seiten anbraten. Mit Calvados ablöschen und die Flüssigkeit einköcheln lassen.

8. Parfait aus der Terrinenform nehmen, die Folie entfernen. Kleine Kugeln aus der Masse formen (evtl. mit einem Eisportionierer oder Kugelausstecker). Parfait-Kugeln mit etwas Cumberlandsause dekorativ auf Tellern anrichten. Die karamellisierten Apfelscheiben danebenlegen und mit den übrigen Rosmarinzweigen garnieren.

Als Beilage: frisches Baguette.

Vorrats-Tipp: Cumberlandsause kann man, gut verschlossen im Glas, mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Servier-Alternative: Man kann das Parfait auch mit einer erwärmten dünnen Messerklinge in Scheiben schneiden, statt es zu Kugeln zu formen. Das spart Zeit, und die Pastete lässt sich trotzdem gut und einfach portionieren.

Dazu passt: ein saftig-beeriger Rosé aus Spanien.

ein besonders exquisites Intro



Tatar vom Rinderfilet mit Wacholder-Eis

Bild auf Seite 10

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: Wacholderbeeren müssen über Nacht ziehen
1 EL Wacholderbeeren (ca. 25 Stück)
210 g Zucker, 1 Rosmarinzweig
300 g cremiger Naturjoghurt

FÜR DAS TATAR

400 g Rinderfilet (ohne Fett und Sehnen), 3 Sardellenfilets
1 TL eingelegte Kapern
etwas Schnittlauch oder Petersilie
1 Knoblauchzehe, 2 Schalotten
1 TL Senf (körnig oder mittelscharf)
2 TL Cognac, 1 TL scharfes Paprikapulver, Salz, Pfeffer

ZUM ANRICHTEN

etwas Öl, Chilifäden zum Garnieren
grob gemahlener Pfeffer
evtl. 1 TL Schwarzkümmelsamen
sehr fein gemahlene Pistazien
dünn geschnittene Zwiebelringe

1. Am Vortag für das Eis die Wacholderbeeren zerdrücken, mit 250 ml Wasser, Zucker und dem Rosmarin in einem Topf aufkochen. Kurz köcheln, dann abkühlen lassen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Den Wacholdersirup durch ein Sieb gießen, mit Joghurt vermengen. In der Eismaschine zu halbfestem Sorbet verrühren bzw. gefrieren (falls keine Eismaschine vorhanden ist, die Masse in einer flachen Schale einfrieren. Bis das Eis gefroren ist – kann bis zu 4 Stunden dauern –, alle 15 Minuten gut durchrühren. Das Sorbet wird allerdings nicht so cremig wie mit der Eismaschine).

3. Rinderfilet für 30 Minuten im Tiefkühlfach anfrieren. Fleisch erst in dünne Scheiben schneiden, dann möglichst fein würfeln. In eine Schüssel umfüllen. Sardellenfilets, Kapern und Kräuter fein hacken. Knoblauch und Schalotten ab-

ziehen, beides fein würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten zum Fleisch geben.

4. Senf und Cognac zugeben, alles mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Das Tatar gut vermischen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

5. Zum Anrichten einen Garnierring (siehe auch Tipp unten) innen einölen. Den Garnierring auf einen Teller stellen, ein Viertel vom Tatar einfüllen und den Ring wieder abziehen. Tatar ebenso auf den anderen Tellern platzieren. Mit etwas Wacholder-Eis anrichten. Mit Chilifäden, Pfeffer, schwarzen Samen, Pistazienpulver, Zwiebelringen garnieren.

Tipp: Wer keinen Garnierring hat, der kann auch einfach eine kleine Tasse mit Öl gut einfetten. Tatar hineindrücken und auf den Teller stürzen.

Dazu passt: eine Cuvée von Riesling und Gewürztraminer aus der Pfalz.

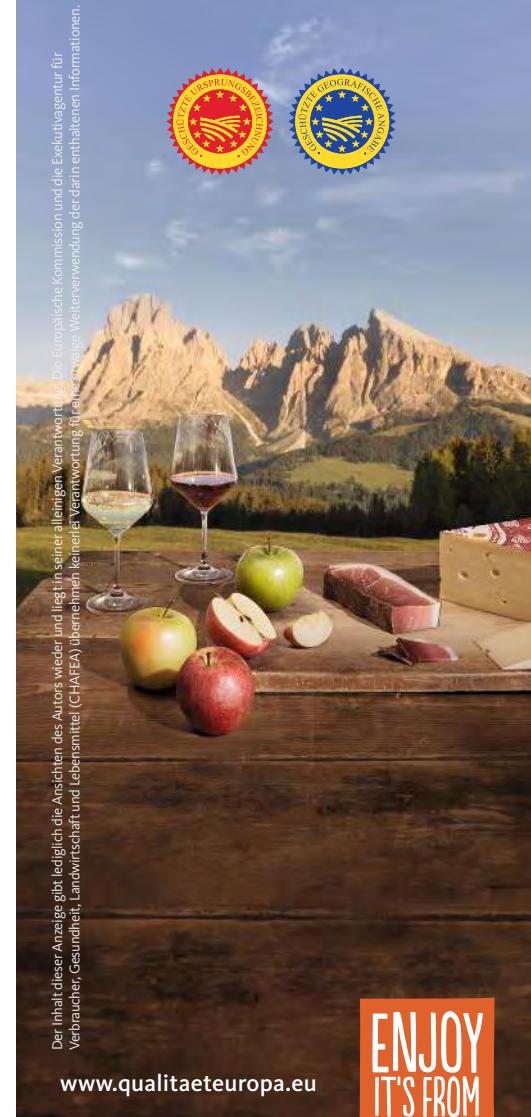
Europa, wo Qualität zu Hause ist

Authentischer Geschmack

mit garantierter Herkunft:

Südtirol DOC Wein, Südtiroler Apfel g.g.A.,
Südtiroler Speck g.g.A., Stilfser g.U. Käse.

Der Inhalt dieser Anzeige gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Executive Agency für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für die enthaltenen Informationen.



www.qualitaeteuropa.eu

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNE NUR FÖRDERUNG DES
ABSATZES LANDWIRTSCHAFTLICHER
QUALITÄTSERZEUGNISSE.



MIT MITTELN DER
EUROPAISCHEN UNION
FINANZIERTE KAMPAGNE.



Von unserer Expertin empfohlen!

BEZUGSQUELLEN WEINTIPPS

S. 14–17

- 2017 Barbanera Pian Oro, IGT
Toskana, Italien, über www.belvini.de
2018 Infinitus Rosado, Cosecheros y
Criadores, Spanien, über www.vinos.de
2018 Basis Cuvée, Weingut Krebs, Pfalz,
über www.weingut-krebs.eu
2018 Welschriesling Vulkanland, Neumeister,
Österreich, über www.weinfurore.de

- 2017 Vouvray Les Coudraies,
AOP, Domaine d'Orfeuilles, Loire,
Frankreich, über www.weingood.de
2018 Kapellenberg Riesling Spät-
lese, Friedrich Altenkirch, Rheingau,
über www.weingut-altenkirch.com

S. 26–27

- 2018 Sonnenrufer Weißer Burgunder,
Bodensee, über www.meersburger.de
Exportbier über www.craftbeer-shop.com
2016 Grande Réserve Trimontium,
Bessa Valley Winery, Thrakien,
Bulgarien, über www.rindchen.de
2018 Kerner QbA trocken,
Bottwartaler Winzer, Württemberg,
über <https://bottwartalerwinzer.de>

S. 40–47

- 2010 Pagos de Fuente Reina, Sevilla, Spanien,
über www.weingood.de
2018 Grüner Veltliner, Schloss Gobelsburg,
Kamptal, Österreich, über www.weinfurore.de
2017 Dolcetto d'Alba DOC, Massolino,
Piemont, Italien, über www.weinober.de
2016 Cuvée Noir, H. J. Kreuzberg, Ahr,
über www.weingut-kreuzberg.de
2017 Stiglers Weißburgunder & Chardonnay,
Weingut Stigler, Kaiserstuhl,
über www.weingut-stigler.de
2016 Kékfrankos, Homola, Balaton, Ungarn,
über www.weinkomplott.de
2017 Barbera d'Alba, Sartirano Figli, Piemont,
Italien, über www.uvinum.de
2018 Trebbiano d'Abruzzo DOC, Tenuta
Ulisce, Italien, über www.vinello.de
2016 Bourgogne rouge, Domaine Faiveley,
Frankreich, über www.gute-weine.de
2018 Sommerhäuser Silvaner trocken,
Franken, über www.felshof.de
2018 Gewürztraminer DOC Selida,
Kellerei Tramin, Südtirol, Italien,
über www.weinober.de



- 2015 Côtes du Rhône, Vieilles Vignes rouge,
Santa Duc, Côtes du Rhône, Frankreich,
über www.pinard-de-picard.de
2017 Muskateller Sauvage, Heidi Schröck,
Rust, Burgenland, Österreich,
über www.linke-weine.de
2018 Staufener Schlossberg Grauer
Burgunder, Weingut Wiesler, Baden,
über www.wiesler-weingut.de

S. 66–69

- 2017 Lambrusco di Sorbara frizzante
Rimosso, Cantina della Volta, Italien,
über www.gute-weine.de
2017 Encruzado, Quinta das Marias, Portugal,
über www.linke-weine.de
2018 Langhe Nebbiolo Brezza DOC,
Giacomo Brezza & Figli, Piemont, Italien,
über www.gerardo.de
2017 Blaufränkisch Kalkstein, Weingut Claus
Preisinger, Gols, Burgenland, Österreich,
über www.belvini.de
2016 Orusco blanco, Navaherreros,
y Viñedos Bernabeleva, Madrid, Spanien,
über www.pinard-de-picard.de
2014 Axia Syrah-Xinomavro, Alpha Estate,
Makedonien, Griechenland,
über www.cava-griechischerwein.de
2018 Rubrica branco, Luis Duarte, Alentejo,
Portugal, über www.uvinum.de
2018 Touraine Sauvignon blanc,
Saget la Perrière, Loire, Frankreich,
über www.weinfreunde.de
2018 St. Magdalener Classico, Huck am Bach
DOC, Kellerei Bozen, Südtirol, Italien,
über www.gerardo.de

S. 80–81

- 2015 Château Lauretan, Bordeaux,
Frankreich, über www.gute-weine.de
2016 Carménère Reserva Yaku, Bodegas
Santo Domingo, Colchagua Valley, Chile,
über www.rindchen.de
2017 Fels Lemberger, Württemberg,
über www.felsengartenkellerei.de

S. 87

- Disaronno Originale Amaretto
über www.mygourmet24.de
2015 Spätburgunder Weißherbst-Auslese,
Behringer, Baden,
über www.weine-behringer-muellheim.de
2018 Muskateller secco, lieblich,
Remstalcellerei eG, Württemberg,
über www.remstalcellerei.de

CHRISTINA HILKER
SOMMELIÈRE
Die Getränkertipps unserer Expertin
finden Sie unter den Rezepten



ENTRÉES



Rindfleischsalat mit Paprika und Radieschen

Bild auf Seite 11

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

4 Scheiben Ochsenschwanz und
ca. 600 g gekochtes Suppenfleisch
(vom Rezept „Klare Rindssuppe
mit Flädle“ auf Seite 26;

siehe dazu auch die Info unten)

3 Paprikaschoten (je 1 rote, gelbe
und grüne), 2 rote Zwiebeln

1 Bund Radieschen

3 EL Apfelessig (siehe Tipp unten)

2 EL Sonnenblumenöl

2 EL Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer

nach Belieben grober Pfeffer-Mix
(bunter Pfeffer mit Pfefferbeeren)

1. Fleisch von den Ochsenschwanz-
knochen ablösen. Wie das übrige kalte
Suppenfleisch mundgerecht aufschnei-
den. Paprika halbieren, putzen, abbrau-
sen und in Streifen schneiden. Zwiebeln
abziehen, in dünne Ringe schneiden.

2. Radieschen putzen (das zarte Grün
evtl. hacken), in feine Scheiben schnei-
den. Alle vorbereiteten Zutaten ver-
mengen. Rindfleischsalat mit Essig, bei-
den Ölen, Salz, Pfeffer würzen. Evtl. mit
buntem Pfeffer übermahlen, anrichten.

Als Beilage: Nussbrot oder Baguette.

Info: Suppenfleisch, das beim Kochen
von Fleischbrühe übrig bleibt (wie das
gekochte Fleisch und die Knochen von
der Rindssuppe auf Seite 26), ist ideal
zur Verwendung für diesen Salat. Aber
natürlich kann man auch Bratenreste
oder Roastbeef dafür verwenden.

Tipp: Apfelessig mit seinem fruchtigen
Aroma eignet sich hervorragend für die
Zubereitung von pikanten Salaten. Ne-
ben der traditionellen Variante gibt es
den Essig nun ganz neu auch in Kombi-
nation mit Gemüsesäften wie Rote Bete
oder Karotte (z. B. von Mazzetti). Diese
milden Essigspezialitäten sind perfekt als
Dressing auch von zarten Blattsalaten.

Dazu passt: ein ausdrucksstarker
Welschriesling aus der Steiermark.

vom Allerfeinsten



Rinderzunge mit Zitronen-Senf-Marinade

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

plus Kühlzeit: mind. 4 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen

1 Lauchstange, 3 Möhren

3 Stangen Staudensellerie

1 Rinderzunge (evtl. beim Metzger vorbestellen), 4 Lorbeerblätter

1 TL Piment, 2 Gewürznelken, Salz

300 ml Weißwein, 150 ml Olivenöl

50 ml Sherry-Essig, 2 EL Zitronensaft

1 EL Dijon-Senf, Pfeffer

1 Knolle junger Knoblauch

150 g Hartkäse aus Ziegen- und Schafsmilch (z. B. Kaseri)

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, grob schneiden. Lauch, Möhren, Sellerie waschen, evtl. schälen. Alles ebenfalls grob zerkleinern und mit Fleisch, Zwiebel, Knoblauch, Lorbeer, Piment, Nelken in einen Topf geben, leicht salzen. Mit Wein und 300 ml Wasser aufgießen, sodass die Zunge mit Flüssigkeit bedeckt ist. 2 Stunden köcheln.

2. Fleisch im Sud etwas abkühlen lassen. Dann herausheben, mit dem Messer leicht einschneiden, die Haut abziehen. Fleisch zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden abkühlen lassen.

3. Öl (bis auf 1 EL), Essig, Zitronensaft und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Bedarf die Marinade mit etwas Kochsud verdünnen.

4. Zunge dünn aufschneiden. Etwa Marinade dünn auf den Tellern verteilen, Zungenscheiben darauf anrichten. Knoblauchknolle in einzelne Zehen teilen, diese in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch im übrigen Öl (1 EL) rösten, leicht salzen, übers Fleisch streuen. Käse reiben oder Späne abziehen und ebenfalls darüber verteilen. Die übrige Marinade getrennt dazuservieren.

Als Beilage: rustikales Weißbrot.

Dazu passt: ein Vouvray mit Restsüße von der Loire.



Gebeiztes Kalbsfilet an Salatbukett

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: Fleisch muss

24 Stunden marinieren

400 g Kalbsfilet

1 Orange (Bio), 1 Limette (Bio)

300 g Meersalz, 100 g Zucker

1 TL Korianderkörner, 5 Wacholderbeeren, 1 Stück Ingwer (2-3 cm) je 2 Stiele Petersilie, Basilikum und Kerbel, 3 EL Olivenöl

1 TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer

4 getrocknete Soft-Aprikosen

150 g Blattsalat-Mix

1 TL rosa Pfefferbeeren

1. Kalbsfilet abbrausen, trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. Orange und Limette heiß waschen, trocken tupfen und jeweils die Schale fein abreiben. Meersalz mit Zucker und den Zitruschalen vermischen.

2. Koriander und Wacholder leicht andrücken. Ingwer schälen, reiben. Petersilie, Basilikum, Kerbel hacken. Koriander, Wacholder, Ingwer und Kräuter mit dem Salz-Mix vermengen. Orange aussprechen. Filet mit der Hälfte vom Orangensaft beträufeln, im Salz-Mix wenden. In Frischhaltefolie einwickeln, im Kühlschrank 24 Stunden ziehen lassen.

3. Filet auswickeln, Gewürze abstreifen. Fleisch trocken tupfen und mit 1 EL Olivenöl einreiben. Übriges Öl (2 EL) mit Ahornsirup und übrigem Orangensaft verrühren, salzen, pfeffern. Die getrockneten Aprikosen in dünne Streifen schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schütteln, mundgerecht zerzupfen.

4. Salat und Aprikosenstreifen auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln, mit den rosa Pfefferbeeren bestreuen. Kalbsfilet möglichst dünn aufschneiden und neben dem Salatbukett anrichten.

Als Beilage: Sesamfladen, Graubrot.

Dazu passt: eine Riesling-Spätlese aus dem Rheingau.



Mamma Mia, das Fest wird italienisch!





Hüftsteak mit Perlzwiebeln

Ein Festmahl zum Niederknien, wie es nur aus dem „Bauch von Italien“, der Emilia Romagna, kommen kann. Familie Mazzetti aus Modena steuert den original Aceto Balsamico bei. Italien liebt die Weihnachtszeit – und wir lieben Italien. *Buon natale!*

Das Rezept gibt es auf mazzettioriginale.de

Schon gewusst?

CLEVERES ZUBEHÖR, EIN KLEINES LEXIKON, TIPPS VOM STERNEKOCH UND LUST

AUF GENUSS AUF DER FOOD-MESSE: HIER IST FÜR JEDEN GOURMET ETWAS DABEI



Kauflands Fleisch-
Experte Marcel
Fessenbeck klärt auf

WAS IST EIGENTLICH...

... PARIEREN? So nennt sich der Vorgang, wenn man Fleisch vor dem Zubereiten von allen unerwünschten Teilen (z. B. Sehnen) oder nicht essbaren Abschnitten befreit.

... PLATTIEREN? Es macht Fleisch mürbe und zart. Dafür klopft man mit einem Fleischklopfer die Scheiben wie fürs Schnitzel extraflach.

... PÖKELN? Alte Konservierungsmethode, bei der Rind & Co. mit Salz (und eventuell Gewürzen) ein gerieben oder in aufgelöstem Salz eingelegt werden.

... PAILLARD? Dies ist ein sehr dünn plattiertes Stück Fleisch, meist vom Rind oder Kalb, noch wesentlich flacher als ein Schnitzel!

10

Kilo Rindfleisch isst jeder Deutsche im Schnitt pro Jahr. Zum Vergleich: Bei Schweinefleisch sind es rund 36 Kilo, bei Geflügel 13 Kilo.*

* Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung



Praktische Küchenhelfer

1 MODERN Ideal, um edle Braten Gästen zu präsentieren: Das Servierbrett aus Stein in coolen Zement-Look macht sich gut auf jeder Tafel (von Depot, 25 x 25 cm, um 13 Euro)

2 SCHARF Rutschfester Griff, extrabreite Klinge – das Tranchiermesser liegt perfekt in der Hand (von Victorinox, um 35 Euro)

3 GENAU Ob englisch, medium oder well-done: Mit dem Thermometer gelingt jedes Steak perfekt (von WMF, um 15 Euro)

4 PROFESSIONELL Hitzebeständige Grillpfanne, die bei keinem Fleischfan fehlen darf (von Le Creuset, um 139 Euro)

EINE EMPFEHLUNG VON

GUTEWAHL

Der Testsieger

Heute:
„Sous Vide Stick“
Sie suchen Top-Produkte?
GuteWahl.de hilft! Hier
finden Sie alle Best Buys
für Küche, Haushalt & Co.
Reinklicken!

Schonendes Garen mit dem „Sous Vide Stick“ von Melianda

Perfekt, um Fleisch, Fisch, Gemüse gesund in einem perfekt temperierten Wasserbad zuzubereiten: Dank 1200 Watt erhitzt der „Melianda MA 18100“ (um 70 Euro) das Wasser in nur 13,26 Minuten auf den Punkt.

Qualität: Top verarbeitet, die eingebaute Klemme sitzt sicher am Topf, im Gebrauch angenehm leise.

Handhabung: Die Menüführung gelingt intuitiv, Temperatur und Garzeit lassen sich im Nu einstellen.

Hier finden Sie weitere Testsieger: www.gutewahl.de



PLAZA CULINARIA 



Stände mit Feinkost aus aller Welt freuen sich auf Besucher

Kulinarisches Spitzentreffen

Bereits zum 16. Mal lädt Freiburg zur beliebten Genießermesse Plaza Culinaria ein (8. bis 10. November 2019).

Neben unzähligen Ständen mit herzhaften und süßen Leckereien, einer „Craftbeer Area“ und der Verleihung des Schwarzwald-Genuss-Awards „kuckuck 19“ erwarten Sie auch in diesem Jahr wieder Bühnenshows, bei denen Starköche wie die „The Taste“-Jurorin Maria Groß (Foto l. o.) oder TV-Liebling Chakall (l. M.) zu Gast sein werden. Außerdem mit dabei: Bio-Chef Simon Tress (Foto l. u.), der am 9. November um 18 Uhr live auf unserer Lust auf Genuss-Bühne ein leckeres Festmenü zaubern wird. Ein Muss für alle Gourmet-Fans – wir freuen uns auf Sie!

www.plaza-culinaria.de



Kolumne von Christian Jürgens

TIPPS AUS DER STERNEKÜCHE – FOLGE 29

FEINSTES FÜR FEST

Stressfrei etwas ganz Edles servieren – der Profi verrät, wie das geht

Gerade zu Weihnachten ist der Anspruch besonders hoch, etwas auf den Tisch zu bringen, das außergewöhnlich ist. Da kommt noch hinzu, dass an den Festtagen die ganze Familie zusammenkommt – so muss man viel mehr Portionen als gewohnt zubereiten. Mein Liebling für solche Tage ist ein Rinderfilet mit Kräuterkruste. Das eignet sich gut für die große Runde und macht ordentlich etwas her. Für die Kruste Pilze und Weißbrot fein würfeln, getrennt voneinander goldbraun braten. Butter schaumig röhren, mit Eigelb vermischen. Alles mit Kräutern – ich verwende Kerbel, Petersilie, Thymian – und Mie de Pain vermischen, das sind ganz feine Weißbrotbrösel ohne Kruste. Den Ofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen. Die Rinderfilets sollten ca. 150 g

schwer sein und Zimmertemperatur haben, deshalb rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen! Kurz von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa einen Zentimeter dick mit der Kräuterkruste bestreichen. Auf dem Rost im Backofen brauchen sie noch sechs bis acht Minuten. Als Beilage eignet sich sehr gut ein Kartoffelgratin oder Bäckerinnenkartoffeln – aufgefächerte Kartoffeln, mit Zwiebeln im Ofen gegart.



CHRISTIAN JÜRGENS

Der Drei-Sterne-Koch legt im Restaurant „Überfahrt“ (seehotel-ueberfahrt.com) großen Wert auf allerhöchste Produktqualität. Uns verrät er in seiner Kolumne, wie auch wir Sterneflair in unsere Küchen bringen.



kurz
nachgefragt
bei

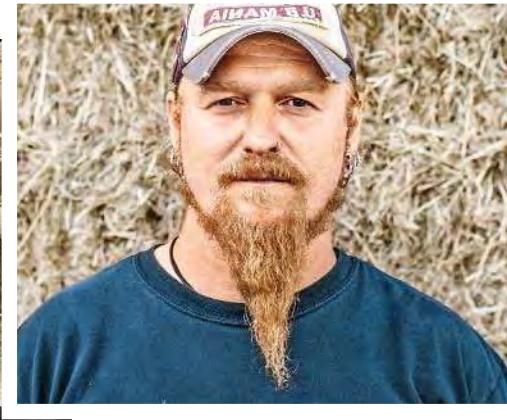
Lucki Maurer*



VEREIN ZUR
FÖRDERUNG DES
HEAVY METAL
IN BAYERN

Die Rinder- Meisterklasse

From Nose to Tail: Die Verwertung des ganzen Tieres wird immer beliebter. Unser Experte verrät, welche Cuts für welche Zubereitung geeignet sind, wie ich selber bewusster einkaufe und das Fleisch perfekt verarbeite



Ein Purist im Servieren: Lucki richtet die superzarte Rinderbrust in Heu gebettet an

Vorab gefragt: Welche edlen Teile vom Rind kommen in diesem Jahr auf den Tisch?

Im Trend liegen gerade Stücke aus der Schulter wie das „Flat Iron“ oder „Teres major“. Zurück auf die Edelliste hat es auch die Brust geschafft. Früher war eine gefüllte Kalbsbrust mit Rahmsauce ein typisches Hochzeitessen. Die Brust kommt jetzt sous-vide gegart daher und nicht geschmort.

Welche Cuts eignen sich super zum Kurzbraten?

Die Klassiker wie Roastbeef, Entrecote, Filet – das ist die heilige Dreifaltigkeit der Kurzbrat-Steaks. Was bei einer guten Fleischqualität auch viel Spaß macht, sind das Bürgermeisterstück, die Hüfte oder der Tafelspitz.

Wie sieht es beim Schmoren aus?

Alles, was langfaserig ist, eignet sich gut, also die Unterschale, das Meiserl aus dem Bug oder die Semerrolle aus der Keule des Rinds.

Was nehme ich zum Füllen?

Ein Klassiker ist die Brust, ansonsten die Oberschale, das kennt man ja auch als Roulade. Genauso lecker ist es, wenn man aus einem Tafelspitz ein Cordon bleu macht. Das sollte man ganz dünn klopfen, mit Senf und Meerrettich bestreichen, panieren und wie ein Schnitzel mit Butterschmalz ausbraten.

Haben Sie noch einen Geheimtipp für Rouladen?

Wir geben zur klassischen Variante mit Bauchspeck, Essiggurke, Zwiebeln und Senf noch Sellerie und Karotten dazu und schmieren das Ganze mit Meerrettich ein. Das ist eine leckere böhmische Variante mit Wurzelgemüse.

Wie kaufe ich heutzutage Fleisch bewusster ein?

Am besten ist natürlich der kürzeste Weg. Das heißt, ich unterstütze den regionalen Metzger, der seine Tiere vielleicht selbst schlachtet und seine Bauern kennt. Für Leute, die in der Stadt wohnen, gibt es auch tolle Online-Metzgereien, denen ein hoher Qualitätsanspruch und eine gewisse Rückverfolgbarkeit wichtig sind.

Wie kann man zu Hause das Prinzip „From Nose to Tail“ leben?

Auf dem Markt, beim Metzger kann man immer öfter ganze Fleischpakete kaufen. Da sind z.B. ein Kilo Steakfleisch drin, zwei Kilo Bratenfleisch, zwei Kilo Suppenfleisch, ein Kilo Knochen, ein Kilo Edelteile. Das ist genau die ganzheitliche Philosophie, auf die wir uns gerade hinbewegen. Was man nicht sofort braucht, kann man einfrieren!

Worauf muss ich beim Einkaufen von Rind & Co. noch achten?

Der Reifegrad ist neben der Marmorierung und einer kräftigen roten Farbe entscheidend. Am besten ist natürlich Dry-aged-Qualität, 36 Tage am Knochen gereift. Ein weiteres Kriterium ist das Geschlecht: Möchte ich ein Stück vom Ochsen, vom Bullen, vom Kalb, von der Färse haben. Das entscheidet über Zartheit und Geschmack.

Wie viel Gramm sollte ich pro Portion einplanen?

Der Lady's Cut beim Steak liegt zwischen 130 und 150 Gramm, bei den Männern sind es 180 bis 250 Gramm.

Wie lagere ich das Fleisch perfekt bis zur Verarbeitung?

Am besten ist es, wenn Sie es trocken tupfen – nie abwaschen oder mit Was-

ser drangehen – und in einer Plastikdose im Kühlschrank aufbewahren.

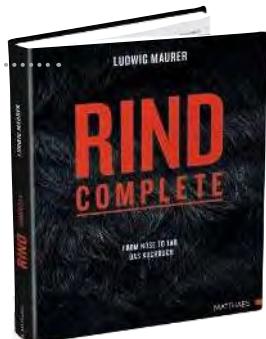
Wie pariert man Fleisch optimal?

Die Sehnen und die Silberhaut müssen vor dem Braten weggeschnitten werden. Das Fett würde ich immer noch ein bisschen dranlassen, da es beim Braten einen schönen Geschmack und Saftigkeit verleiht. Hinterher kann man es immer noch entfernen.

Was kann man aus einem übrig gebliebenen Stück Rind am nächsten Tag noch machen?

Dünne aufschneiden und mit Preiselbeeren sowie Meerrettich servieren – ein Highlight am Frühstückstisch!

Interview: Robin Schmidt



Rezepte zu allen Teilen des Tieres:
„Rind Complete“, Matthaes Verlag,
59,90 Euro

 **LUDWIG „LUCKI“ MAURER**
BIOBAUER, KOCH, AUTOR

Fleisch ist sein Spezialgebiet: Bereits 2007 startete er als Erster in Europa mit der Zucht von Wagyu-Rindern auf Öko-Basis. Mittlerweile gibt er Workshops für Köche, tritt in TV-Shows auf und hat mehrere Bücher veröffentlicht. www.ludwigmaurer.com

DIE WÄRMEN

Körper, Geist und Seele

Mal klar, mal cremig, als Vorspeise oder Hauptgang: Diese Suppen sind ein Gedicht und unsere liebsten Winterbegleiter. Mit feinen Aromen von würzig bis mild schenken sie Gourmet-Glück zum Löffeln



Kalbfleischtopf mit Wurzelgemüse

Ein Schuss Weißwein veredelt das cremige Süppchen mit Möhren und Pastinaken – und verleiht ihm dezent-angenehme Säure.

REZEPT AUF SEITE 26

Gaisburger Marsch

Wie das duftet! **Selbst geschabte Eierspätzle** runden den feinen schwäbischen Eintopf-Klassiker mit butterzarter Rinderbrust delikat ab.

REZEPT AUF SEITE 27





Klare Rindssuppe
mit Flädle

Das Beste in der kalten Jahreszeit
– und auch für Festessen stets
ein gelungener Einstieg ins Menü.

REZEPT AUF SEITE 26

WELCH

wunderbare Wohltat

Kalbsnuss-Bohnen-Eintopf

Bulgur kommt häufig in der
ostarabischen Küche vor und
ist für diesen würzigen Fleisch-
Gemüse-Mix ein köstlicher Partner.

REZEPT AUF SEITE 26





Essen
verbindet



Jetzt an Ihrer
Supermarktkasse

Delikate SUPPEN & EINTÖPFE:

Dicke Bohnen

Lange Zeit galten diese auch als Saubohnen oder Ackerbohnen bekannten Hülsenfrüchte als Armeleuteessen. Heutzutage finden sie immer öfter ihren Weg auf unseren Speiseplan. Und das zu Recht: Mit 65 Kilokalorien auf 100 Gramm sind sie zwar kalorienarm, enthalten aber dennoch viele wertvolle Mineral- und Ballaststoffe sowie reichlich Eiweiß. Es macht etwas Arbeit, die rohen Bohnenkerne aus ihrer Hülle zu palen und zu kochen. Daher kommen meist bereits vorgegarte Kerne zum Einsatz, die es als TK-Ware und in Dosen zu kaufen gibt.



Kalbfleischtopf mit Wurzelgemüse

Bild auf Seite 22

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen
800 g Kalbfleisch (z. B. vom Hals)
3 Möhren, 3 Pastinaken
½ Lauchstange, 1 Zitrone (Bio)
Salz, 40 g Butter, 2 EL Mehl
200 ml trockener Weißwein
frisch geriebene Muskatnuss
weißer Pfeffer
150 g Schlagsahne, 2 Eigelb
1 Bund Petersilie, gehackt

1. Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Möhren und Pastinaken waschen, schälen, Wurzeln längs halbieren. Lauch putzen, waschen und längs halbieren. Zitrone halbieren. Fleisch, Gemüse sowie 1 Zitronenhälfte in 1,5 l gesalzenes Wasser geben, Fleisch in ca. 80 Minuten weich kochen. Zitrone entfernen, Fleisch in der Brühe abkühlen lassen. Gemüse herausnehmen, beiseitestellen. Ca. 200 ml Brühe abnehmen. Aus der übrigen Zitrone 1 EL Saft auspressen.
2. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl zugeben, gut verrühren und hell anschwitzen. Mit der abgenommenen Brühe ablöschen und unter Rühren aufkochen. Wein und Zitronensaft dazugeben, alles mit Muskat, Pfeffer, Salz würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Fleisch mundgerecht zerteilen, in die Suppe geben. Möhren, Lauch und Pastinaken in Stücke schneiden, ebenfalls dazugeben. Sahne angießen, falls nötig die Suppe noch mit etwas Kalbsbrühe verdünnen (übrige Brühe anderweitig verwenden). Eigelbe mit 1 EL Wasser verquirlen, einrühren: Der Eintopf sollte jetzt nicht mehr kochen, da das Eigelb sonst gerinnt.
4. Eintopf in Schalen anrichten, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Beilage: Weißbrot oder Bandnudeln.

Dazu passt: ein rauchiger Weißburgunder vom Bodensee.



Klare Rindssuppe mit Flädle

Bild auf Seite 24 oben links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

800 g Rindfleisch (z. B. Tafelspitz)
500 g Ochsen schwanz, 500 g Rindermarkknochen, 1 Zwiebel
½ Lauchstange, 1 Tomate
2 Petersilienwurzeln, ½ Selleriekolonne, 3 Möhren, 2 Gewürznelken
1 TL Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter
1 Bund Petersilie, Salz
100 ml Milch, 2 Eier (Größe M)
ca. 60 g Mehl
1 TL Butter, 1 Msp. ger. Muskatnuss
1-2 EL Öl zum Ausbacken

1. Fleisch und Knochen in 4 l Wasser 5 Minuten abkochen, dann in ein Sieb abgießen. Fleisch und Knochen kalt abbrausen. Wieder in den Topf geben, mit so viel Wasser aufgießen, dass Fleisch und Knochen ca. 5 cm hoch damit bedeckt sind. Aufkochen und 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
2. Zwiebel samt Schale halbieren, auf der Schnittstelle anrösten, zum Fleisch geben. Lauch waschen, grob zerteilen. Tomate einritzen. Übrige Gemüse schälen, halbieren. Alle Gemüse, Gewürze, die Hälfte der Petersilie in die Brühe geben, salzen. Ca. 90 Minuten zugedeckt köcheln. Dann Gemüse und Fleisch aus der Brühe heben, klein schneiden. Brühe durch ein Sieb gießen, heiß halten.

3. Inzwischen restliche Petersilie fein hacken. Für die Flädle Milch mit Eiern, Mehl, Butter, 1 TL Petersilie sowie Muskat verquirlen, 15 Minuten quellen lassen. Aus dem Teig in einer Pfanne in wenig Öl Pfannkuchen ausbacken. Diese einrollen und in Scheiben schneiden.

4. Etwas Fleisch, Gemüse sowie die Flädle in Teller geben. Heiße Brühe angießen, übrige Petersilie überstreuen.

Tipp: Aus dem restlichen Fleisch einen Rindfleischsalat zubereiten. Ein Rezept dafür finden Sie auf Seite 16.

Dazu passt: ein Exportbier.



Kalbsnuss-Bohnen-Eintopf

Bild auf Seite 24 unten rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
600 g Kalbfleisch (z. B. aus der Nuss)
3 EL Öl, 1 Möhre
je ½ gelbe und grüne Zucchini
1 Dose geschälte Tomaten (ca. 400 g)
200 g dicke Bohnenkerne (siehe dazu die Info links am Seitenrand)
150 g Bulgur (siehe Info unten)
1 TL getrockneter Oregano
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
500 ml Gemüsebrühe
1 Stange Staudensellerie, Salz
Pfeffer, Kräuter zum Garnieren (z. B. Petersilie, Schnittlauch)

1. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen, klein schneiden. Kalbfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Chili darin andünsten. Fleisch zugeben, 10 Minuten mitgaren. Möhre und Zucchini waschen, putzen, klein schneiden. Geschälte Tomaten zum Fleisch geben. Bohnen, Bulgur und übriges Gemüse unterheben. Alles mit Oregano und Kreuzkümmel würzen, Brühe angießen. 15 Min. kochen lassen.

3. Sellerie putzen, waschen und klein schneiden, dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und in 5 Minuten fertig garen. Mit klein geschnittenen Kräutern bestreut servieren.

Info: Bulgur ist nicht nur in arabischen Ländern ein beliebtes Lebensmittel. Dafür wird Weizen vorgegart, getrocknet und in unterschiedliche Körnungen gebrochen: von fein bis grob. Besonders fix auf dem Tisch steht die Instant-Variante, die man nur noch mit kochendem Wasser übergießen muss. Bulgur gerät übrigens lockerer, wenn man ihn vorm Garen in einem Sieb gut abbraust.

Dazu passt: eine bulgarische Rotwein-Cuvée.

So genießen wir die kalten Monate



Gaisburger Marsch

Bild auf Seite 23

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE RINDSSUPPE

800 g Rindfleisch (z. B. Brust)

4 Markknochen, 2 Zwiebeln

1 Lauchstange, 1 Bund Petersilie

1 TL Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter

3 Gewürznelken, Salz

2 Möhren, 1 kleine Sellerieknothe

4 Kartoffeln (festkochend)

1 EL Butter, Pfeffer

FÜR DIE SPÄTZLE

400 g Spätzlemehl, 4 Eier (Größe M)

1 Msp. geriebene Muskatnuss

1 EL Öl, 2-3 EL Butter, 1 TL Salz

1. Fleisch, Knochen und 3 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Schaum abschöpfen, so bleibt die Brühe klar. 1 Zwiebel mit Schale halbieren, Schnittflächen kräftig anrösten. Zwiebel in die Brühe geben. Lauch waschen, Lauchgrün zugeben. ½ Bund Petersilie, Pfeffer, Lorbeer, Nelken zufügen. Brühe leicht salzen, ca. 90 Minuten köcheln.

2. Übrigen Lauch in Ringe schneiden. Möhren und Sellerie waschen, schälen. Möhren in Scheiben schneiden, Sellerie klein würfeln. Gemüse zur Brühe geben, alles 30 Minuten kochen. Kartoffeln schälen, würfeln, separat in Salzwasser in 15–20 Minuten gar kochen.

3. Inzwischen für die Spätzle Mehl, Eier, Muskat, ca. 5 EL warmes Wasser, Öl in einer Schüssel vermengen. Teig kräftig schlagen, um Luft einzuarbeiten. Teig zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

4. In einem Topf Wasser aufkochen, Butter und Salz hineingeben. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Teig in kleinen Portionen auf

ein Brett streichen, mit einer Palette dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Oder Teig mit der Spätzlepresse ins Wasser drücken. Die Spätzle sind fertig, wenn sie oben schwimmen. Herausheben, ins kalte Wasser legen, im Sieb abtropfen lassen. Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

5. Übrige Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in der Butter goldgelb rösten.

6. Fleisch aus der Brühe heben und in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Gemüse ebenfalls herausheben. Brühe durch ein Sieb gießen, die Knochen entfernen. Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen, mit Fleisch und Gemüse zur Brühe geben.

7. Übrige Petersilie hacken. Spätzle in die Suppe geben. Mit Röstiwerben sowie Petersilie bestreuen, servieren.

Dazu passt: ein duftiger Kerner aus Großbottwar.

GETRÄNKE-TIPP



Schön marmoriert.



Von hier. Von uns.



Herrlich kultiviert.

Aufgewachsen und kultiviert in Württemberg.

Von hier stammen die Limpurger Weideochsen, deren Fleisch wegen der feinen Marmorierung und des vollen Geschmacks geschätzt wird. Und von uns stammen Weine, die ihresgleichen suchen – wie etwa Lemberger, Schwarzwälder Riesling oder Merlot. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

Württemberger Weingärtnergenossenschaften
wein-heimat-wuerttemberg.de



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.u.) der Europäischen Union.
www.wein-heimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

Robin Schmidt
ist unser Test-Experte
in Sachen Feinkost



In gute Fonds investieren

Zu Filet & Co. gehört sie dazu: eine kräftige Sauce. Wenn's mal schneller gehen muss, haben wir hier beste Grundlagen

DER NATÜRLICHE

Die Bouillon ist bio-zertifiziert und kommt ohne Geschmacksverstärker, Hefeextrakte oder künstliche Farbstoffe aus. Die kräftige Brühe eignet sich prima für gehaltvolle Saucen, zum Schmoren oder auch für raffinierte Suppen und Eintöpfe. **Das gefällt mir:** Wer den Fond nach dem Öffnen nicht innerhalb von Tagen aufbraucht, kann ihn toll in Eiszwürfleuteln einfrieren. **Infos:** 300 ml um 3 Euro, von Lacroix



DER KRAFTVOLLE

Diese intensive Essenz wird aus Fleisch, Knochen, Gemüse (wie Karotten, Zwiebeln), Gewürzen (u. a. Meersalz) eingekocht. **Das gefällt mir:** Made in Germany, Geschmack aus den USA. Das verwendete Fleisch stammt von amerikanischen Rindern. Lecker für Ochsenbäckchen! **Infos:** 225 ml um 6 Euro, von Otto Gourmet



DER EXTRAVAGANTE

Diese Glasur ist so stark reduziert, dass sie die Konsistenz von Honig aufweist – und echte Geschmacksfülle. **Das gefällt mir:** Bereits kleinste Mengen (20–30-fache Verdünnung) schenken volles Aroma. Nach dem Öffnen zwei Monate haltbar. **Infos:** 100 g um 14 Euro, von Torquato



DER HANDGEMACHTE

„Schwarzes Gold“ ist ein delikates Kalbsfond-Konzentrat, hergestellt unter anderem aus Rotwein, Balsamico, Honig. Im Handumdrehen aufgekocht und mit Butter abgebunden, bringt es Aroma für Steaks & Co. **Das gefällt mir:** Produkte aus dieser Freiburger Manufaktur werden sorgfältig in Handarbeit produziert. **Infos:** 130 g um 12 Euro, von Hakuna Matata



DER VIELSEITIGE

Für zarte Saucen zu Kalbfleisch oder auch für Veggie-Gerichte eignet sich dieser Gemüsefond aus Zwiebeln, Karotten, Lauch, Sellerie, Fenchel besonders. Zusätzlich würzen Thymian, Liebstöckl, Petersilienwurzel. **Das gefällt mir:** Schmeckt intensiv würzig und ist perfekt für Risottos, zum Glasieren von Fleisch oder für Marinaden. **Infos:** 200 g um 9 Euro, von Chef



 Lust auf
Genuss

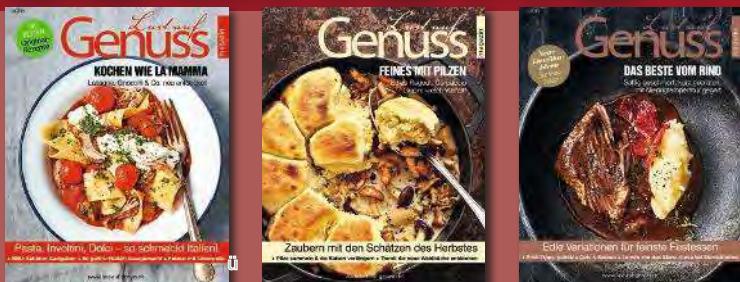
präsentiert die

plaza culinaria



8. – 10. November
Messe Freiburg
www.plaza-culinaria.de

reservix  RWF KOMBI  TICKET



Erleben Sie die BurdaHome-Redaktionen live
 auf der Bühne! Lust auf Genuss und viele andere
 BurdaHome-Zeitschriften finden Sie an unserem
 Stand beim Kochstudio (Halle 4).

DAS BESTE VOM RIND / GESCHMORT & GEKOCHT

BUTTERZARTE

Versuchungen für echte Gourmets

Bäckchen, Rouladen oder Tafelspitz mit Blutorange, Parmaschinken oder Glühwein kombiniert: raffinierte Paare, die uns jetzt ein Fest für die Sinne bescheren. So edel



Rindertafelspitz im Wurzsud mit Pfefferschaum

Die sardischen Rundkornnudeln

Fregola sind ein idealer Begleiter – und aufgetürmt obendrein ein Hingucker.

REZEPT AUF SEITE 41

Kalbsbäckchen auf Süßkartoffelpüree

Das Fleisch zerfällt nur so auf der Gabel... Die Blutorange verleiht dem Gericht eine fruchtige Note, die sautierten Pilze herzhafte Eleganz.

REZEPT AUF SEITE 41





Sauerbraten rheinische Art

Bestens verpackt: Das in Glühwein
blanchierte Rotkohlblatt ist mit
köstlichem Kartoffelteig gefüllt.
Ein Evergreen, so exquisit variiert.

REZEPT AUF SEITE 42

EINFACH

zum Niederknien

Kalbsschulter mit Kräuterkruste

Das Fleisch schmort im Ofen mit Wurzelgemüse butterzart. Dazu reichen wir ein **cremiges Kartoffel-Lauch-Püree**, lecker!

REZEPT AUF SEITE 42

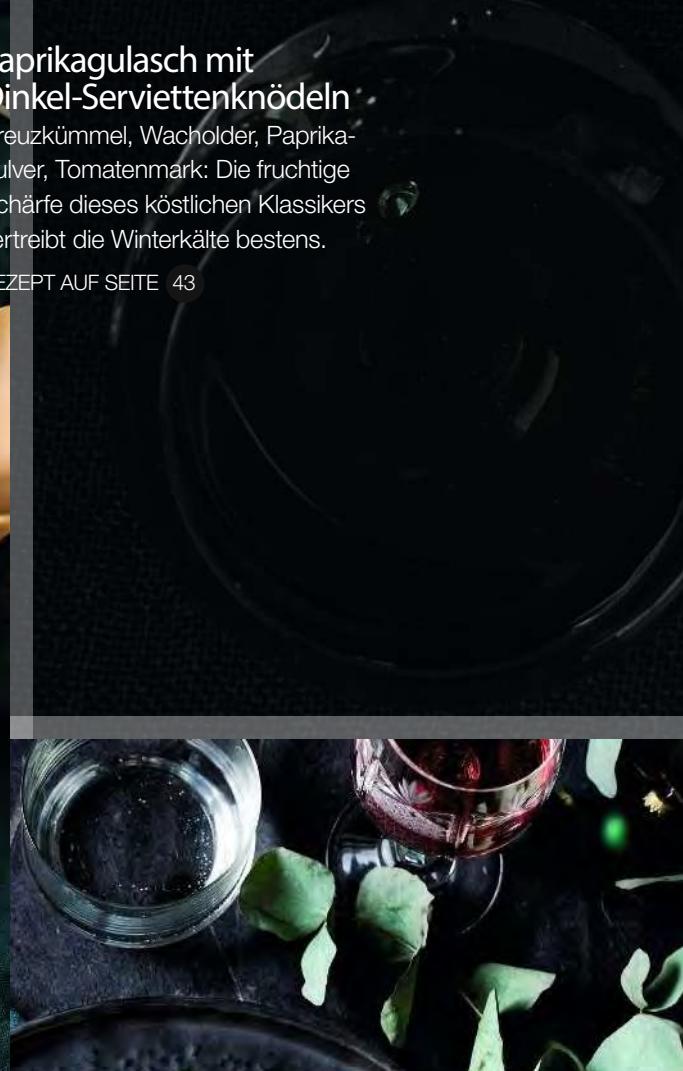


DAS BESTE VOM RIND / GESCHMORT & GEKOCHT

Paprikagulasch mit Dinkel-Serviettenknödeln

Kreuzkümmel, Wacholder, Paprikapulver, Tomatenmark: Die fruchtige Schärfe dieses köstlichen Klassikers vertreibt die Winterkälte bestens.

REZEPT AUF SEITE 43



GEKONNT

kombiniert

Geschmortes Kalbsherz an Pastinakenpüree

Schön wie ein Gemälde: **Portwein** und **saure Sahne** verleihen der Sauce eine delikate, süß-frische Note.

REZEPT AUF SEITE 43





Ruhestand mit 40? Hab ich mir mit guten Taten verdient.

Bei der großen Jubiläumsverlosung am 5.11. Extra-Gewinne im Gesamtwert von 30 Millionen Euro* gewinnen und dabei soziale Projekte fördern.

Lose unter www.aktion-mensch.de

Lotterieveranstalter ist die Aktion Mensch e.V., Heinemannstr. 36, 53175 Bonn, AG Mainz, VR 902, vertreten durch den Vorstand Armin v. Buttlar. Es gelten die von der staatlichen Lotterieaufsicht genehmigten Lotteriebestimmungen. Wenn Sie uns den ausgefüllten Losvordruck zusenden, erhalten Sie von uns ein Bestätigungsschreiben über das Zustandekommen des Lotterievertrages. Den Lospreis buchen wir monatlich von Ihrem Konto ab. Die Teilnahme Ihres Loses an der Lotterie erfolgt für einen Monat und verlängert sich monatlich jeweils

um einen weiteren Monat, bis Sie der Verlängerung widersprechen. Die Lotteriebestimmungen erhalten Sie auf telefonische Anforderung (Tel.: 0228 2092-400) kostenlos per Post oder auf www.aktion-mensch.de. Sie müssen mindestens 18 Jahre alt sein, um ein Los kaufen zu dürfen. Alle bis zum 30.10.2019 eingegangenen fehlerfreien Lose nehmen auch an der Sonderverlosung teil. Die Gewinnwahrscheinlichkeit für den Höchstgewinn pro Gewinnkategorie beträgt 1:2,5 Mio., die für das Zusatzspiel beträgt 1:25.000. *Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 30 Mio. €

**Los weg? Neue Chance unter:
www.aktion-mensch.de**



**AKTION
MENSCH**

→ Sofort Gewinnchancen sichern: www.aktion-mensch.de



**Kalbsrouladen in
Weißwein-Tomaten-Sauce**
Kreativ mit Auberginen und
Parmaschinken gefüllt – plus
hausgemachtem Petersilien-Pesto.

REZEPT AUF SEITE 44



Burgunder-Keule mit Kartoffelkrapfen

Goldbraun werden die Erdäpfel-Rundlinge ausgebacken, fein! Das Fleisch schmort in sattem Weinfond und macht alle Gäste glücklich.

REZEPT AUF SEITE 44

EIN FEST für den Gaumen

DAS BESTE VOM RIND / GESCHMORT & GEKOCHT

KUNST auf dem Teller



Kalbsfrikassee auf Möhrenstroh mit Velouté-Sauce

Großmutters Liebling 2.0 – denn
Eigelb und Crème fraîche machen
die feine Sauce noch samtiger.

REZEPT AUF SEITE 45



Rostbraten mit Spitzkohl und Bratkartoffeln

Zarter Karamell veredelt das Kohl-Quitten-Gemüse, kräftige Schwarzbiersauce das Fleisch.

REZEPT AUF SEITE 45



Gefüllte Kalbsbrust und karamellisierter Rosenkohl

Charmant: **Sizilianischer Marsala** harmoniert hier toll mit dem Inneren aus Trockenfrüchten.

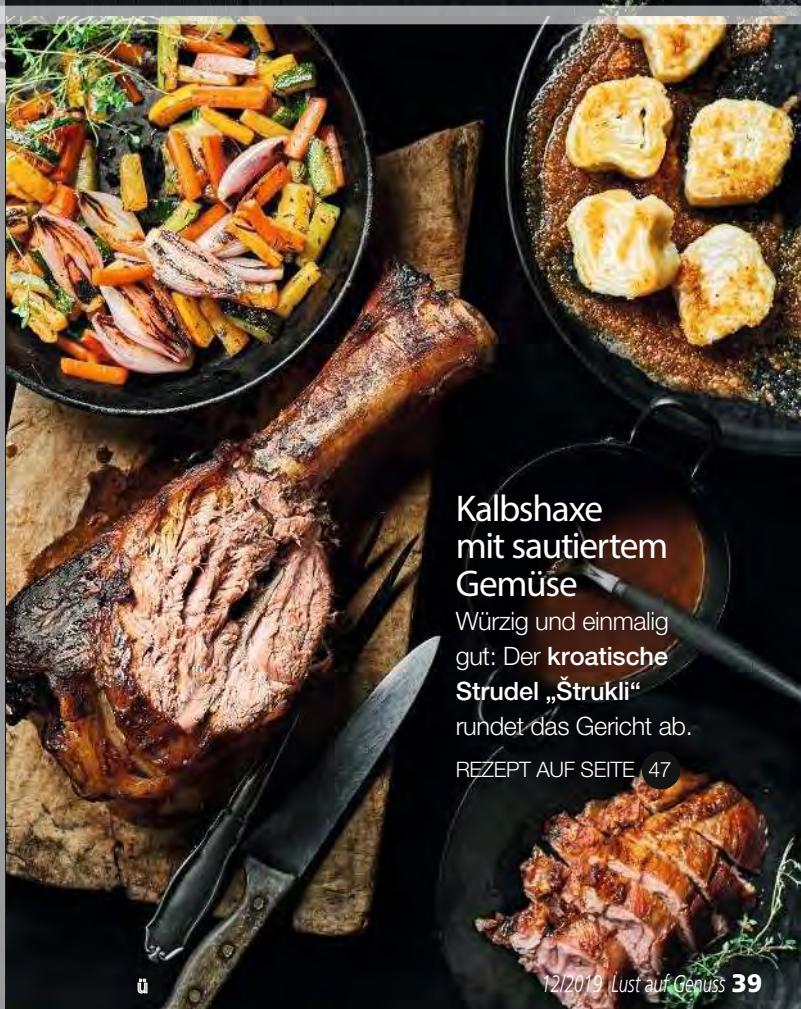
REZEPT AUF SEITE 46



Falsches Filet vom Rind in Apfel-Schalotten-Sauce

Das **Teilstück der Schulter** zieht in Senf, Kräutern und Piment über Nacht durch. Welch ein Aroma!

REZEPT AUF SEITE 46



Kalbshaxe mit sautiertem Gemüse

Würzig und einmalig gut: Der **kroatische Strudel „Štrukli“** rundet das Gericht ab.

REZEPT AUF SEITE 47

Titelrezept

Geschmorter Rindernacken mit Schwarzwurzelstampf

Bild rechts und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 5 Stunden

Zutaten für ca. 4 Portionen

400 g Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen

1,5 kg Rindernacken

Meersalz, Pfeffer, Erdnussöl zum Braten

3 TL Tomatenmark, 800 ml Rinderbrühe

AUSSERDEM

1 kg Schwarzwurzeln, etwas Essig

200 g Kartoffeln (mehligkochend)

2 Zwiebeln, Salz, 2 EL gesalzene Butter

1 TL abgeriebene Zitronenschale (Bio)

3 EL Schlagsahne

1–2 Blutorangen

evtl. 1–2 TL Speisestärke

etwas frischer Thymian zum Garnieren

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, grob hacken. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer großen Kasserolle oder in einem Bräter erhitzen, Fleisch bei starker Hitze darin rundum kräftig anbraten. Dann herausheben.

2. Zwiebeln und Knoblauch ins Bratfett geben und darin goldbraun rösten. Tomatenmark einrühren, die Brühe angießen und aufkochen. Fleisch mit Meersalz und Pfeffer würzen, zurück in die Kasserolle bzw. den Bräter legen. Zudecken, in den vorgeheizten Backofen schieben und das Fleisch in etwa 4 Stunden ganz weich schmoren.

3. Etwa 40 Minuten vorm Servieren die Schwarzwurzeln waschen und abbürsten. Wurzeln schälen (das geht gut mit einem Sparschäler, evtl. zum Schälen Küchenhandschuh anziehen) und anschließend direkt in Wasser mit etwas Essig darin legen. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln. Zwiebeln abziehen, grob zerteilen. Schwarzwurzeln in Stücke schneiden, zusammen mit den Kartoffeln und Zwiebeln in einem Topf mit Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen.

4. Gemüse-Mix abgießen. Butter, Zitronenschale und Sahne dazugeben und alles zu Püree stampfen. Püree mit Meersalz und Pfeffer würzen. Orange(n) schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

5. Weich gegartes Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Sauce evtl. durch ein Sieb streichen oder mit etwas angerührter Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aufschneiden, mit Püree (evtl. zu Nocken geformt) sowie Sauce und Orangenfilets anrichten. Mit Pfeffer übermahlen, mit Thymian garnieren, servieren.

Dazu passt: eine samtige und reife Cuvée mit Merlot aus Sevilla.



Geschmorter Rindernacken mit Schwarzwurzelstampf

Ganz zart zergeht das Fleisch auf der Zunge. Als perfekte Ergänzung dazu: sahniges Püree und Orangenfilets.

[REZEPT LINKS](#)

SCHMORGERICHTE für Gourmets



Rindertafelspitz im Wurzelsud mit Pfefferschaum

Bild auf Seite 30

Vor-/Zubereitungszeit: 4–5 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel, 2 Petersilienwurzeln

2 Möhren, ½ Lauchstange

½ Selleriekolle, 2 Lorbeerblätter

1 TL Pfefferkörner, 2 Gewürznelken

1 Bund Petersilie, 1 kg Tafelspitz

Salz, Pfeffer, 5 Schalotten, 50 g Butter

1 EL eingelegter grüner Pfeffer

50 ml Cognac, 100 ml Gemüsebrühe

100 g Schlagsahne, 300 g Fregola

sarda (Pasta-Spezialität aus Sardinien)

100 g getrocknete Tomaten

3 EL weißer Balsamicoessig

5 EL Olivenöl, 100 g Blattspinat

1 rote Chilischote, Kapern(äpfel)

und evtl. Kräuter zum Garnieren

1. Zwiebel halbieren, an den Schnittstellen anrösten. Gemüse putzen, schälen, würfeln. Gemüse, Zwiebel, Gewürze sowie die Petersilie in 1,5 l Wasser 10 Minuten köcheln. Fleisch zugeben. Hitze reduzieren, Tafelspitz 3–4 Stunden in der Brühe köcheln. Fleisch herausheben, aufschneiden. Brühe salzen, pfeffern, durchseihen. Gemüse warm halten, Fleisch mit der Brühe bedecken.

2. Schalotten abziehen, fein würfeln, die Hälfte in 25 g Butter glasig dünsten. Pfeffer und Cognac zufügen, einkochen. Gemüsebrühe, Sahne zugießen, etwas einkochen. Sauce mit übrigen 25 g Butter binden, mit Mixstab aufschäumen.

3. Fregola nach Packungsangabe kochen, abgießen. Tomaten fein würfeln, mit übrigen Schalotten, Balsamico, Öl mischen, 30 Minuten marinieren. Spinat blanchieren, grob hacken. Chili halbieren, entkernen, mit Spinat mischen, alles salzen, pfeffern. Tafelspitz, etwas Brühe, Pfefferschaum anrichten. Fregola mit Tomaten- und Spinat-Mix aufschichten (mit Garnierring). Mit Kapern und evtl. Kräutern (z. B. Rucola, Petersilie) garnieren. Gemüse dazureichen.

Dazu passt: ein saftiger Grüner Veltliner aus dem Kamptal.



Kalbsbäckchen auf Süßkartoffelpüree

Bild auf Seite 31

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

8 Kalbsbäckchen (evtl. beim Metzger vorbestellen)

Salz, Pfeffer, 3–4 EL Mehl

2 EL Butterschmalz

3 Möhren, 100 g Knollensellerie

150 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

100 ml Madeira (portugiesischer Likörwein; man kann auch Portwein oder Sherry verwenden)

500 ml Rotwein, 2 Gewürznelken

2 Stiele Thymian

3 Lorbeerblätter

evtl. etwas Speisestärke

AUSSERDEM

1 Blutorange, 1 EL Ahornsirup

600 g Süßkartoffeln

10 g getrocknete Morcheln

20 g getrocknete Steinpilze

200 g braune Champignons

2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

1 EL heller Portwein

50 g weiche Butter

Cayennepfeffer

Kräuter zum Garnieren (z. B. je nach Saison Blutampfer, Sauerampfer oder auch Kresse, Rucola o. Ä.)

1. Kalbsbäckchen putzen, dabei jedoch nicht alles Fett entfernen, sondern einen Teil Fett dranlassen. Kalbsbäckchen 10 Minuten in kaltes Wasser legen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Fleisch mit Salz, Pfeffer würzen, in 2–3 EL Mehl wenden. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Bäckchen darin rundum anbraten. Dann aus dem Bräter heben und zugedeckt beiseitestellen.

2. Möhren und Sellerie waschen und schälen, beides grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, ebenfalls zer-teilen. Alles in den Bräter geben und darin kräftig anrösten. Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Tomatenmark hinzufügen, 1 Minute mitrösten. Dann alles mit dem restlichen Mehl (etwa 1 EL) bestäuben und noch ca. 1 Minute unter Rühren rösten. Mit Madeira bzw. Portwein ablöschen und die Sauce aufkochen lassen.

4. Nun die angebratenen Bäckchen auf das Gemüse legen. Mit dem Rotwein aufgießen und Nelken, Thymian sowie Lorbeer dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsbäckchen zugedeckt im vorgeheizten Backofen in ca. 2 Stunden ganz weich schmoren.

5. Weiche Bäckchen aus der Sauce heben. Sauce durch ein Sieb passieren. Zum Binden evtl. etwas in kaltem Wasser aufgelöste Stärke einröhren und die Sauce noch mal aufkochen lassen. Das Fleisch wieder in die Sauce legen und alles auf dem Herd warm halten.

6. Inzwischen für das Püree die Blutorange mit einem Messer so dick schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Fruchtfillets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden. 8 Orangenfilets beiseitelegen, die übrigen Filets auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, dabei evtl. vorhandene Kernchen entfernen. Orangenfilets auf dem Blech mit Ahornsirup beträufeln.

7. Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) erhöhen. Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln, über die Orangenfilets streuen. Beides im Ofen 20–25 Minuten backen, bis die Süßkartoffeln zu bräunen beginnen.

8. Alle Trockenpilze für 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Pilze ausdrücken, klein schneiden, das Einweichwasser beiseitestellen. Champignons putzen, klein würfeln, in Rapsöl anbraten. Eingeweichte Pilze zugeben, kurz anbraten. Einweichwasser durch ein Sieb zugießen, einkochen. Pilze mit Salz, Pfeffer würzen, Portwein einröhren.

9. Butter zum Süßkartoffel-Orangen-Mix geben und alles mithilfe eines Mixstabs glatt pürieren. Püree mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

10. Die Kalbsbäckchen aufschneiden und zusammen mit dem Süßkartoffelpüree auf die Teller verteilen. Mit etwas Sauce beträufeln und mit den Pilzen sowie den übrigen Orangenfilets anrichten. Mit Kräuterblättern garnieren.

Dazu passt: ein geschmeidiger Dolcetto aus dem Piemont.

ZARTES FLEISCH zum Genießen:

Serviettenknödel

So macht man die Beilage zum Gulasch S. 43:
Die Brötchen in kleine Stücke schneiden. Milch erwärmen, über die Brötchen gießen. Zwiebel abziehen, fein würfeln, in Butter glasig dünsten. Dann zum Brot geben. Mehl überstäuben, Eier dazugeben, alles mischen. Kräuter, etwas geriebene Muskatnuss und Salz dazugeben und alles gut vermengen. Eine große Stoffserviette in Wasser legen, gut ausdrücken und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Tuch mit Semmelbröseln bestreuen. Knödelmasse als Strang drauf verteilen und in das Tuch einwickeln. Seiten mit Küchengarn zubinden.

GETRÄNKE-TIPP



Sauerbraten rheinische Art

Bild auf Seite 32

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 5 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

BEACHTEN: Fleisch muss 7 Tage marinieren, Kohl über Nacht ziehen

**3 Möhren, ½ Sellerieknolle
1 Zwiebel, 6 Wacholderbeeren
4 Gewürznelken, 1 TL Senfkörner
3 Lorbeerblätter, ½ l Fleischbrühe
½ l Rotweinessig, ½ l Rotwein
2 kg Rindfleisch aus der Oberkeule
Salz, Pfeffer, 3 EL Pflanzenöl
2 EL Tomatenmark, 150 g Honigbrot (ersatzweise Saucenlebkuchen)**

**1 EL Rote-Bete-Sirup (oder Zuckerrübensirup), ca. 100 g Rosinen
FÜR DEN ROTKOHL**

**1 kg Rotkohl, Salz, 1 EL Zucker
2 Äpfel, Saft von 1 Zitrone
400 ml Rotwein, 100 ml Rotweinessig, 2 EL brauner Zucker
2 EL Butterschmalz, 4 Gewürznelken**

**5 Pimentkörner, 3 EL Apfelmus
FÜR DIE KARTOFFELPÄCKCHEN**

**1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
120 g Hartweizengrieß, 1 Ei und 1 Eigelb, 1 Msp. gerieb. Muskatnuss
Salz, 4 mittelgroße Rotkohlblätter
200 ml Rotwein, 1 EL Zucker
1 Zimtstange, 2 Gewürznelken
1 TL Salz, 1 EL Rotweinessig**

1. Für die Marinade Möhren und Sellerie waschen, samt Schale grob würfeln. Zwiebel ungeschält grob zerteilen. Gewürze in einem Topf ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Gemüse, Zwiebel zugeben. Brühe, Essig, Wein angießen, aufkochen. Marinade abkühlen lassen, dann in eine Schüssel oder einen großen Gefrierbeutel umfüllen.

2. Fleisch in die Marinade legen – es muss ganz davon bedeckt sein. Mit Folie abdecken bzw. Beutel verschließen. Fleisch im Kühlschrank 7 Tage marinieren lassen, dabei etwa dreimal wenden.

3. Am Vortag: 4 Rotkohlblätter für die Kartoffelpäckchen ablösen. Übrigen Kohl

fein schneiden, mit Salz, Zucker verkneten. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, fein schneiden. Zum Kraut geben. Zitronensaft, Wein und Essig untermengen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

4. Etwa 4 Stunden vorm Essen Fleisch aus der Marinade heben, trocken tupfen und salzen, pfeffern. Backofen auf 160 Grad heizen. Öl in Bräter erhitzen, Fleisch darin rundum anbraten, herausheben. Marinade durch ein Sieb gießen, auffangen. Gemüse vom Sieb mit dem Tomatenmark im Bräter anrösten. Zerkrümeltes Honigbrot und ein Drittel der Marinade zufügen. Fleisch in den Bräter legen, im Backofen in ca. 3 Stunden weich schmoren. Dabei ab und zu etwas übrige Marinade nachgießen.

5. Zucker in Butterschmalz karamellisieren. Kohl samt Flüssigkeit zufügen, 20 Minuten dünsten. Nelken, Piment, Apfelmus zugeben, 10 Minuten köcheln.

6. Für die Päckchen 600 g Kartoffeln in Wasser weich kochen. Pellen, durchpressen. Im Ofen beim Fleisch ca. 10 Minuten trocknen, in Schüssel abkühlen lassen. Mit Grieß bestreuen, Ei und Eigelb, Muskat und Salz dazugeben.

7. Übrige Kartoffeln (400 g) schälen, in kaltes Wasser reiben. Durchmischen, ausdrücken, Raspel zum Grießteig geben. Wasser vorsichtig abgießen, abgesetzte Kartoffelstärke ebenfalls zugeben. Alles gut verkneten. Aus der Kartoffelmasse 4 rechteckige Päckchen formen.

8. Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Blattrippen flach schneiden. Wein mit 1 l Wasser, Zucker, Zimt, Nelken, Salz und Essig aufkochen. Blätter darin blanchieren. Kartoffelpäckchen in die Blätter wickeln. In Frischhaltefolie wickeln, mindestens 1 Stunde kalt stellen. Dann in leicht siedendem Salzwasser 20 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben, Folie entfernen.

9. Backofen ausschalten, Braten darin etwa 15 Minuten ruhen lassen. Braten aus dem Schmorsud heben, warm stellen. Sud samt Gemüse durch ein Sieb streichen, in Topf umfüllen. Sauce mit Salz und Sirup würzen. Rosinen hinzufügen, Sauce 10 Minuten ziehen lassen.

10. Fleisch aufschneiden, mit Sauce, Kartoffelpäckchen, Rotkohl servieren.



Kalbsschulter mit Kräuterkruste

Bild auf Seite 33

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für ca. 6 Portionen

600 g Wurzelgemüse (z.B. Möhren, Pastinaken, Kohlrabi)

1,2 kg Kalbsschulter (ausgelöst)

Salz, Pfeffer, 2 EL Öl

1 TL Zucker, 1 EL Tomatenmark

400 ml Weißwein, 1 l Kalbsfond

5 Wacholderbeeren

½ TL Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter

2 Rosmarinzweige, 5 Thymianstiele

1 TL Speisestärke

FÜR DIE KÄRÄTERKRUSTE

50 g getrocknete Tomaten

1 Knoblauchzehe

150 g Ziegenfrischkäse, 1 Ei

40 g Semmelbrösel

1 TL Kräuter der Provence

40 g frisch geriebener Parmesan

50 g weiche Butter, Salz, Pfeffer

FÜR DAS LAUCHPÜREE

800 g Kartoffeln (mehligkochend)

Salz, 2 Lauchstangen, 100 g Schlagsahne, 50 g Butter, ger. Muskatnuss

FÜR DAS GEMÜSE

2 Möhren, 2 Zucchini, 1 Lauchstange

1 orangefarbene Paprikaschote

Salz, 3 TL brauner Zucker

2 EL Butter, 2 EL Thymianblättchen

Pfeffer, 100 ml Weißwein

1. Backofen auf 150 Grad (Umluft: 130 Grad) heizen. Wurzelgemüse gut waschen, samt der Schale grob zerteilen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne mit dickem Boden erhitzen, Fleisch darin rundum kräftig anbraten, dann herausnehmen. Die Gemüse in der Pfanne verteilen, mit Zucker bestreuen und kräftig anrösten. Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten. Wein angießen, auf die Hälfte einkochen.

2. Sauce samt Gemüse in einen Bräter umfüllen. Etwa ¾ l vom Fond dazugeben. Gewürze und Kräuter zufügen, das

Dazu passt: eine Rotwein-Cuvée mit Regent und Dornfelder von der Ahr.

Braten und Gulasch mit Pep

Fleisch drauflegen und mit Alufolie abdecken. Fleisch im Backofen ca. 90 Minuten schmoren, dabei öfter wenden und den übrigen Kalbsfond angießen.

3. Fleisch herausheben, warm stellen. Stärke mit kaltem Wasser anrühren, in die Sauce rühren und noch mal aufkochen. Sauce durch ein Sieb streichen und in einen Topf umfüllen.
4. Inzwischen für die Krustenmasse getrocknete Tomaten sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Knoblauch und Tomatenwürfel mit Frischkäse, Ei, Bröseln, Kräutern, Käse und Butter verkneten. Mit Salz, Pfeffer würzen.
5. Krustenmasse auf ein Stück Backpapier geben. Zweites Papierstück darauflagen und die Kräutermasse dazwischen flach drücken (etwa in Form und Fläche vom Schulterstück). Das Ganze ca. 15 Minuten ins Tiefkühlfach legen.
6. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln, in Salzwasser weich kochen. Lauch waschen, zerteilen, in Salzwasser kurz kochen. Herausheben, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Sahne und Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen. Lauch zum Sahne-Butter-Mix geben und fein pürieren. Kartoffeln dazugeben, kurz mitpürieren. Püree mit Salz und Muskat würzen, warm halten.
7. Fleisch zurück in den Bräter legen. Unteres Papier von der Krustenmasse abziehen, Butter-Mix aufs Fleisch legen und etwas andrücken. Das obere Papier entfernen. Backofen auf 210 Grad Oberhitze stellen, die Kruste auf dem Fleisch goldgelb gratinieren (Achtung, sie verbrennt schnell). Herd ausschalten und das Fleisch bei halb geöffneter Tür noch ca. 10 Minuten im Ofen ruhen lassen.
8. Inzwischen Gemüse waschen, putzen. Möhren in dicke Stäbchen schneiden, Zucchini sowie Lauch in Scheiben und die Paprika in dünne Streifen. Die Gemüse in Salzwasser kurz blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen.
9. Zucker in einer Pfanne schmelzen. Butter zugeben, Gemüse darin leicht karamellisieren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen, mit Wein ablöschen.
10. Sauce noch mal erhitzen. Fleisch aufschneiden und mit Gemüse, Lauchpüree und Sauce servieren.

Dazu passt: eine lebendige Cuvée aus Weißburgunder und Chardonnay.



Paprikagulasch mit Dinkel-Serviettenknödeln

[Bild auf Seite 34 oben links](#)

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für 4–6 Portionen

1 kg Rindfleisch (Beinfleisch), Salz, Pfeffer, 1 EL Paprikapulver (scharf)
2 EL Olivenöl, 1 kg Zwiebeln
100 ml Pflanzenöl, 2 Knoblauchzehen, je 1 TL Kümmel- und Kreuzkümmelsamen, 6 Wacholderbeeren, 1 Rosmarinzweig
dünn abgezogene Schale von ca. ½ Zitrone (Bio), 3 EL Tomatenmark
2 EL Paprikapulver (edelsüß)
FÜR DIE SERVIETTENKNÖDEL
400 g Dinkelbrötchen vom Vortag
300 ml Milch, 1 Zwiebel, 40 g Butter
3 EL Mehl, 4 Eier (Größe M)
1 EL Petersilie (fein gehackt)
1 TL Kräuter der Provence, Muskatnuss, Salz, 2 EL Semmelbrösel

1. Fleisch ca. 3 cm groß würfeln. Salzen, pfeffern, Paprika und Öl untermengen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen, Zwiebeln darin in ca. 30 Minuten dunkel rösten. Fleisch zugeben, ca. 45 Minuten garen.

2. Knoblauch abziehen, wie den Kümmel, Kreuzkümmel, Wacholder, Rosmarin und die Zitronenschale fein hacken. Mit dem Fleisch mischen. Tomatenmark, edelsüßes Paprika einrühren, 10 Minuten köcheln. 1 l Wasser angießen, Gulasch in mindestens 60 Minuten weich schmoren. Fleischstücke herausheben, Sauce durchmixen. Fleisch wieder zugeben, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

3. Inzwischen den Teig für die Serviettenknödel zubereiten: Wie das geht, siehe S. 42 links am Rand. Serviettenknödel in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten zugedeckt garen. Herausheben, im Tuch 10 Minuten ruhen lassen. Dann auswickeln und in Scheiben schneiden. Gulasch mit Knödelscheiben servieren.

Dazu passt: ein Kékfrankos aus Ungarn.



Geschmortes Kalbsherz an Pastinakenpüree

[Bild auf Seite 34 unten rechts](#)

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kalbsherz (evtl. beim Metzger vorbestellen), Salz, Pfeffer
40 g Butterschmalz, 1 Möhre
1 Zwiebel, 150 ml Portwein
200 g Pastinaken
300 g Kartoffeln (mehligkochend)
100 g Butter, 100 g Schlagsahne
½ TL gemahlene Kurkuma
1 Birne, 1 TL brauner Zucker
2 Gewürznelken, 100 ml Rotwein
200 ml Kalbsfond, 1 EL Worcestershiresauce, 100 ml saure Sahne
2 TL Speisestärke, 2 Radieschen
evtl. gegarte Wachtelbohnen sowie saisonale Kräuter zum Garnieren

1. Herz halbieren und putzen. Salzen, pfeffern. In Butterschmalz in einer Kasserolle rundum anbraten. Möhre putzen, schälen, Zwiebel abziehen. Beides grob würfeln, dazugeben und kräftig anrösten. Mit Portwein aufgießen und alles zugedeckt 30 Minuten schmoren.

2. Inzwischen Pastinaken sowie Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser weich kochen. Abgießen, 50 g Butter, Sahne und Kurkuma zugeben, pürieren.

3. Birne schälen, entkernen, würfeln. Übrige Butter in kleinem Topf zerlassen, Zucker darin leicht karamellisieren. Nelken und Wein zugeben, auf ca. 2 EL einkochen. Birne zugeben, kurz dünsten.

4. Fleisch aus der Sauce heben, in Alufolie wickeln und warm halten. Fond zur Sauce gießen, etwas einköcheln. Worcestersauce, saure Sahne und angerührte Stärke dazugeben. Aufkochen. Sauce pürieren, durch Sieb streichen.

5. Herz aufschneiden, mit Püree und Sauce dekorativ anrichten. Birnenwürfel darüber verteilen und alles mit halbierten Radieschen sowie evtl. Wachtelbohnen und Kräutern garnieren.

Dazu passt: ein klassischer Barbera d'Alba aus dem Piemont.

RAFFINIERTE Kombinationen

Petersilien-Pesto

Zubereitung:
50 g Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen.
50 g Parmesan grob hacken.
3 Knoblauchzehen abziehen, grob schneiden.
Von 1 großen Bund Petersilie die Blätter abzupfen, die Stiele klein hacken.
Petersilienblätter sowie -stiele mit 1 TL Meersalz und dem Knoblauch in einem Mixer grob hacken.
Dabei nach und nach ca. 120 ml Olivenöl dazugeben. Pinienkerne zugeben, kurz mixen.
Parmesan unterrühren, nicht mehr mixen.
Pesto in Gläser füllen, Oberfläche evtl. mit etwas Olivenöl abdecken. Kühl stellen, bald verbrauchen.



GETRÄNKE-TIPP



Kalbsrouladen in Weißwein-Tomaten-Sauce

Bild auf Seite 36

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
 Zutaten für 4 Portionen

1 große Aubergine, 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer
4 dünne Kalbschnitzel (à ca. 140 g) selbst gemachtes Petersilien-Pesto (Rezept siehe links; ersatzweise ein anderes fertiges Pesto)
und etwas Petersilie zum Garnieren
4 Scheiben Parmaschinken
20 g getrocknete Tomaten
4 EL Pflanzenöl, 150 ml Weißwein
200 ml Kalbsfond
3-4 geschälte Tomaten (Dose)
50 g kalte Butter, getr. Oregano

1. Aubergine waschen, längs in 3 mm dünne Scheiben schneiden (das geht am besten mit einer Aufschnittmaschine). Auberginenscheiben in einer Pfanne im Olivenöl auf beiden Seiten kurz ausbacken. Leicht salzen und pfeffern.
2. Schnitzelfleisch ausbreiten, jeweils mit 1 EL Pesto bestreichen, mit Auberginenscheiben sowie Schinken belegen. Getrocknete Tomaten fein schneiden, darüber verteilen. Alles zu Rouladen einrollen, evtl. mit Spießchen fixieren.

3. Rouladen im Pflanzenöl rundum kräftig anbraten. Mit Wein ablöschen, den Kalbsfond angießen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln. Rouladen dabei einmal wenden. Dann Rouladen aus der Sauce heben, mit Alufolie bedeckt ruhen lassen.

4. Bratenfond auf ein Drittel reduzieren. Geschälte Tomaten würfeln und dazugeben. Sauce 5 Minuten köcheln und mit der kalten Butter in Flöckchen binden. Sauce mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen mit der Sauce anrichten. Mit Petersilie garnieren und das übrige Pesto dazureichen.

Als Beilage: kurze Pasta (z. B. Risoni).
 Dazu passt: ein exotischer und fülliger Trebbiano aus den Abruzzen.



Burgunder-Keule mit Kartoffelkrapfen

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 5 Stunden
 Zutaten für 4-6 Portionen

1 EL getrocknete Steinpilze
1 kg ausgelöste Rinderkeule
Salz, Pfeffer, 4 EL Mehl
2 EL Butterschmalz, 2 Möhren
150 g (braune) Champignons
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
1 Stange Staudensellerie
150 g geräucherter Speck
1 EL Ahornsirup
2 EL Tomatenmark
100 ml roter Portwein
500 ml Burgunder (oder ein anderer kräftiger Rotwein)
200 ml Fleischfond
1 Stück Ingwer, 2 Lorbeerblätter
5 Pimentkörner, 2 Gewürznelken
5 Wacholderbeeren
2 Rosmarinzweige, 3 Thymianstiele fein abgeriebene Schale von 1/2 Orange (Bio), 2 TL Speisestärke
FÜR DIE KARTOFFELKRAPFEN
1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
Salz, 250 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten
70 g Hartweizengrieß
100 g weiche Butter
1 Ei (Größe M)
frisch geriebene Muskatnuss

1. Getrocknete Steinpilze in warmem Wasser einweichen. Fleisch in 4 Portionen schneiden, rundum mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Butterschmalz in einem Bräter oder in einer Pfanne mit dickem Boden erhitzen, Fleisch darin rundum scharf anbraten. Dann herausnehmen, warm stellen.

2. Möhren schälen und klein würfeln. Champignons putzen, zu lange Stiele abschneiden, Köpfe vierteln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Sellerie waschen, Fäden abziehen und die Stange in ca. 5 cm lange Stäbchen schneiden. Speck würfeln, im

Bratfett anrösten. Ahornsirup dazugeben, leicht karamellisieren. Gemüse sowie Champignons zugeben, 10 Minuten mitrösten. Tomatenmark einrühren und ca. 5 Minuten mitrösten. Alles mit Portwein ablöschen, einkochen lassen.

3. Fleisch auf das Gemüse legen, mit Burgunder und Fond aufgießen. Ein geweichte Steinpilze fein hacken und samt dem Einweichwasser dazugeben. Ingwer in Scheiben schneiden, mit Lorbeer, Piment und Nelken dazugeben. Fleisch zugedeckt 3 Stunden schmoren.

4. Wacholder andrücken. 1 Rosmarinzweig grob zerschneiden und mit Wacholder und Thymian in einen Gewürzbeutel füllen. Beutel ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit in die Sauce geben.

5. Inzwischen für die Kartoffelkrapfen die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich kochen. Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Kartoffeln pellen und noch warm mithilfe einer Kartoffelpresse auf das Mehl drücken. Mit Grieß bestreuen. 60 g weiche Butter und das Ei daraufgeben, mit Salz und Muskat würzen. Alles mit bemehlten Händen zu einem Teig verarbeiten. Teig zu einer ca. 4 cm dicken Rolle formen. Mit Messerrücken ca. 2 cm dicke Scheiben abtrennen. Die Scheiben mit bemehlten Händen in der Mitte etwas eindrücken.

6. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffelkrapfen darin portionsweise garen, bis sie nach oben schwimmen. Mit einem Schaumloßlöffel herausheben, in eiskaltes Wasser legen. Dann abtropfen und auf einem Sieb oder Gitter abkühlen lassen.

7. Fleisch aus der Sauce heben, warm stellen. Gemüse und Champignons evtl. ebenfalls aus der Sauce herausnehmen und warm stellen. Gewürzbeutel entfernen. Sauce mit der Orangenschale würzen und die in etwas kaltem Wasser aufgelöste Stärke einrühren. Sauce aufkochen, durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Restliche Butter (40 g) in einer beschichteten Pfanne zerlassen, Kartoffelkrapfen darin goldgelb anbraten.

9. Fleischstücke aufschneiden, mit etwas Sauce, evtl. Gemüse und Kartoffelkrapfen auf Tellern anrichten. Mit dem übrigen Rosmarin garnieren, servieren.

Dazu passt: ein Bourgogne rouge.

bringen uns zum Schwellen



Kalbsfrikassee auf Möhrenstroh mit Velouté-Sauce

Bild auf Seite 38

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 1/2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kalbsknochen (evtl. vorbestellen), 4 Möhren, 1 Lauchstange

1 Stange Staudensellerie, 1 Zwiebel

3 Gewürznelken, 2 Knoblauchzehen

6 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter

800 g Kalbfleisch, 1/2 Sellerieknothe

150 g Champignons, 2 EL Butter

4 EL weißer Portwein, 2 EL Mehl

150 ml Crème fraîche, 1 Eigelb

Salz, frisch geriebene Muskatnuss

ca. 500 ml Öl, etwas Petersilie

1. Knochen, 1,5 l Wasser, 2 Möhren, Lauch und Sellerie (grob zerteilt) in einen Topf geben. Zwiebel abziehen, mit Nelken spicken, zugeben. Angedrückten Knoblauch, Pfefferkörner, Lorbeer zufügen. Sud 10 Minuten köcheln.

2. Fleisch 3 cm groß würfeln. Sellerieknothe schälen. Beides im Sud in etwa 1 Stunde weich kochen. Gemüse und Fleisch herausheben. Gegarte Möhren sowie Sellerie zerteilen, zum Fleisch geben, warm halten. Brühe durch ein Sieb gießen, Reste im Sieb entfernen. Ein Drittel der Brühe zum Fleisch gießen.

3. Pilze putzen, vierteln, in 1 EL Butter anbraten. Pilze mit dem Portwein unter den Fleisch-Mix heben. Warm halten.

4. Mehl in der übrigen Butter (1 EL) anschwitzen. Unter Rühren 500 ml Brühe zugießen, 5 Minuten köcheln. Crème fraîche, Eigelb und 2 EL Brühe verquirlen. In Sauce einrühren, nicht mehr kochen. Sauce mit Salz und Muskat würzen.

5. Übrige 2 Möhren schälen, in lange, dünne Streifen schneiden. Im Öl knusprig frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Möhrenstroh auf Teller verteilen. Fleisch-Pilz-Mix und Velouté-Sauce (evtl. durch ein Sieb) darauf verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Als Beilage: Basmati-Reis.

Dazu passt: ein saftiger und kraftvoller Silvaner aus Franken.



Rostbraten mit Spitzkohl und Bratkartoffeln

Bild auf Seite 39 oben links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

800 g Rostbraten (mit Fettrand)

2-3 Rosmarinzweige

2 EL Öl

ca. 400 ml Bratenjas (konzentrierte Saucenbasis; ersetztweise stattdessen einen kräftigen Fond verwenden)

400 ml Schwarzbier

1 TL Kämmelsamen

2 Lorbeerblätter

4 Wacholderbeeren

500 ml Gemüsefond

2 EL Sojasauce

50 g kalte Butter

FÜR DEN SPITZKOHL

600 g Spitzkohl (oder „normaler“ Weißkohl), 2 EL Öl, 2 EL Butter

4 EL Zucker

200 ml Weißwein

Salz, Paprikapulver (scharf)

2 reife Quitten

100 ml Apfelsaft

FÜR DIE BRATKARTOFFELN

1 kg Kartoffeln (festkochend)

Salz, 1 Zwiebel

2 EL Öl, 2 EL Butter, Pfeffer

nach Belieben ca. 1 TL fein gehackte Rosmarinnadeln

1. Rostbraten in 4 etwa gleich große Scheiben schneiden, diese nebeneinander auf eine Platte legen. Rosmarinzweige auf das Fleisch legen. Fleisch mit dem Öl beträufeln, mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Bratenjas und 200 ml Schwarzbier in einen Topf geben. Kämmel, Lorbeer und Wacholder in einen Gewürzbeutel (ersetztweise in ein Teesäckchen) füllen. Beutel zubinden, in den Topf geben.

3. Alles aufkochen und die Flüssigkeit auf etwa ein Drittel reduzieren. Mit dem Gemüsefond aufgießen und die-

sen ebenfalls auf ein Drittel einreduzieren. Sojasauce, übriges Bier (200 ml) angießen. Noch mal aufkochen lassen. Gewürzbeutel entfernen und zum Binden die kalte Butter in Flöckchen einrühren. Sauce nun nicht mehr kochen.

4. Kohl putzen, die Blätter in etwa 2 cm große Quadrate schneiden. Kohlblätter mit kochend heißem Wasser übergießen. Kurz darin ziehen lassen, dann zum Abtropfen in ein Sieb geben.

5. In einem Topf Öl und Butter erhitzen, abgetropftes Kraut darin kurz andünsten. Mit 2 EL Zucker bestreuen, alles vermengen und mit Wein ablöschen. Mit Salz und Paprika würzen.

6. Quitten mit einem Tuch abreiben, um die feinen Härchen zu entfernen. Quitten waschen, schälen und in dünne Spalten schneiden. Übrige 2 EL Zucker in einer Pfanne schmelzen und leicht karamellisieren lassen. Quittenspalten hinzufügen und rundum anbraten. Mit Apfelsaft ablöschen. Einige größere Quittenstücke zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen mit dem Spitzkohl vermengen. Den Krautsalat bis zum Servieren durchziehen lassen.

7. Kartoffeln waschen, mit der Schale in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln abgießen und etwas abgekühlt pellen. Dann Kartoffeln in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer großen beschichteten Pfanne Öl erhitzen, Kartoffeln darin knusprig braten (dabei nicht zu oft wenden!). Zwiebel dazugeben, untermischen. Butter dazugeben und alles noch mal kurz braten. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer sowie nach Belieben mit etwas Rosmarin würzen.

8. Eine große gusseiserne Pfanne oder eine Pfanne mit dickem Boden gut erhitzen. Rostbratenscheiben darin von jeder Seite 2-3 Minuten kräftig anbraten (das Fleisch ist dann innen rosa). Vom Herd ziehen und in der Pfanne noch ca. 5 Minuten ruhen lassen.

9. Etwas Bratensauce auf vorgewärmte Teller gießen. Die Rostbratenscheiben darauflegen und die beiseitegelegten Quittenstücke darum herum anordnen. Spitzkohl und Bratkartoffeln auf die Teller verteilen und die übrige Sauce evtl. getrennt dazureichen.

Dazu passt: ein Gewürztraminer aus Südtirol.

KLASSISCH und so fein: perfekt für

So geht Strudelteig

Die Kalbshaxe S. 47 wird mit Quarkstrudeln serviert. Für den Teig 300 g Mehl (Type 550) in eine Schüssel sieben. 1 Ei, je 1 EL Essig und Öl und etwas Salz dazugeben. Alles verkneten (evtl. in Küchenmaschine), dabei nach und nach ca. 150 ml lauwarmes Wasser zugießen. Ca. 10 Minuten kneten, bis der Teig elastisch und weich ist und sich vom Schüsselrand löst. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu 2 Kugeln formen, diese mit ein paar Tropfen Öl einstreichen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. So vorbereitet, kann man den Strudelteig auch einfrieren und bei Bedarf auftauen.



GETRÄNKE-TIPP



Falsches Filet vom Rind in Apfel-Schalotten-Sauce

Bild auf Seite 39 unten links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 Stunden plus Marinierzeit: 24 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Falsches Filet (Teilstück aus der Rinderschulter), grobes Meersalz
1 EL Senf, 150 ml Sonnenblumenöl
je 1 TL (bunte) Pfefferkörner, Piment und Wacholderbeeren
2 Knoblauchzehen, 1 Rosmarinzweig
2 Thymianstiele, 5 Salbeiblätter
2 Möhren, 2 Petersilienwurzeln
4 säuerliche Äpfel (z. B. Sorte Ontario)
300 ml Rotwein, 4 EL Apfelmus
1 TL Speisestärke, 8 kleine Schalotten
1 EL Butterschmalz, 1 TL brauner Zucker
5 cl Calvados (frz. Apfelbranntwein)
evtl. Kräuter zum Garnieren

1. Fleisch mit grobem Salz einreiben, mit Senf und etwas Öl bestreichen. Pfeffer, Piment, Wacholder, Knoblauch hacken. Fleisch damit einreiben. Kräuter darauflegen, alles in Frischhaltefolie wickeln und mit Alufolie gut verschließen. 24 Stunden kalt stellen.
2. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Kräuter abstreifen, Fleisch in einem Bräter im restlichen Öl rundum anbraten, herausheben. Möhren, Petersilienwurzeln, 2 Äpfel schälen, würfeln, im Bratfett andünsten. Fleisch, Kräuter dazugeben, Wein angießen. Fleisch im Ofen 3 Stunden schmoren. Dann bei 120 Grad weitere 20 Minuten garen. Ofen ausschalten. Fleisch in Alufoliewickeln, im Ofen 15 Minuten ruhen lassen. Sauce durch ein Sieb in eine Pfanne gießen, etwas einkochen. Apfelmus und angerührte Stärke einrühren, alles noch mal aufkochen.

3. Übrige 2 Äpfel schälen, würfeln. Schalotten abziehen, halbieren. Butterschmalz in kleinem Topf erhitzen, Zucker darin karamellisieren. Schalotten, Äpfel, Calvados zugeben, einkochen. Fleisch auswickeln, aufschneiden. Mit Sauce, Schalotten-Apfel-Mix anrichten und evtl. mit Kräutern garnieren.

Als Beilage: Klöße, Nudeln, Reis.

Dazu passt: ein charmanter Côtes du Rhône.



Gefüllte Kalbsbrust und karamellisierter Rosenkohl

Bild auf Seite 39 oben rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden Zutaten für ca. 10 Portionen

BITTE BEACHTEN:

muss 12 Stunden kalt gestellt ruhen
2 kg Kalbsbrust ohne Knochen (beim Metzger vorbestellen, diesen eine Tasche zum Füllen ins Fleisch schneiden lassen), Salz, Pfeffer

FÜR DIE FÜLLUNG

150 g Brötchen vom Vortag
250 ml warme Milch
100 g Zwiebeln, 50 g Butter
4 Eier (Größe M)
100 g Kalbshackfleisch (beim Metzger vorbestellen; ersatzweise „normales“ mageres Rinderhackfleisch verwenden)
120 g Ziegenquark
100 g getrocknete Aprikosen
100 g getrocknete Zwetschgen
80 g Pekannusskerne, Salz, Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM

2 Möhren, ½ Sellerieknolle
1 Lauchstange (man braucht nur die weißen Teile), 200 g Butter
1 kg Kalbsknochen (klein gehackt; das eventuell bereits den Metzger erledigen lassen), 3 Lorbeerblätter
500 ml Weißwein, 500 g Rosenkohl
50 g brauner Zucker
1 EL Tomatenmark, 200 ml Marsala (ital. Likörwein), 2 TL Speisestärke

1. Falls noch nötig, in die ausgelöste Kalbsbrust eine Tasche einschneiden. Dafür mit einem langen, spitzen Messer von einer schmalen Seite her ins Fleisch schneiden und dabei einen Außenrand von etwa 4 cm Fleisch rundum stehen lassen. Kalbsbrust abbrausen, trocken tupfen und innen sowie außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Für die Füllung die Brötchen etwa 1 cm groß würfeln. Brötchen mit der Milch übergießen. Zwiebeln abziehen,

fein würfeln, in der Butter in einer Pfanne glasig dünsten. Etwas abgekühlt zu den Brötchen geben. Eier, Hack, Quark dazugeben und alles gut vermischen.

3. Trockenfrüchte in dünne Streifen schneiden. Pekannüsse in einer trockenen Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann hacken. Alles zur Füllung geben und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

4. Hack-Brötchen-Masse in die Kalbsbrust füllen (die „Tasche“ nicht ganz voll machen, sondern noch etwas Platz lassen, da die Füllung beim Garen aufgeht). Öffnung verschließen (mit Rouladennadeln bzw. Spießen zustecken oder mit Küchengarn zunähen). Die gefüllte Kalbsbrust 12 Stunden im Kühlenschrank ruhen lassen (damit später keine Risse in der Kalbsbrust entstehen).

5. Ca. 3 Stunden vor dem Essen Möhren, Sellerie und Lauch waschen, putzen bzw. schälen und grob zerteilen. Die Butter in einem Bräter schmelzen. Die Hälfte der zerlassenen Butter abnehmen, vorerst beiseitestellen. Gemüse und Knochen in die Butter im Bräter geben, alles auf der Herdplatte kräftig anrösten. Lorbeerblätter zugeben. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

6. Kalbsbrust mit der abgenommenen Butter bepinseln. Fleisch auf Gemüse und Knochen in den Bräter setzen und im vorgeheizten Ofen in ca. 2 Stunden gar braten. Dabei öfter wenden und mit ca. 400 ml Wein übergießen.

7. Inzwischen Rosenkohl putzen. Die Röschen kreuzweise einschneiden und in Wasser ca. 5 Minuten kochen. In kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In einer Kasserolle den Zucker schmelzen und leicht karamellisieren. Rosenkohl darin kurz wenden.

8. Kalbsbrust aus dem Bräter heben, zugedeckt warm halten. Die Flüssigkeit im Bräter vollständig einkochen. Tomatenmark zufügen und kräftig anrösten. Restlichen Wein (ca. 100 ml) und Marsala dazugießen, noch etwas einköcheln lassen. Sauce durch ein Sieb streichen, Knochen entfernen. Sauce mit der in kaltem Wasser angerührten Stärke binden. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalbsbrust aufschneiden, mit der Sauce und dem karamellisierten Rosenkohl servieren.

Dazu passt: ein Muskateller aus dem Burgenland in Österreich.

das Festtagsmenü



Kalbshaxe mit sautiertem Gemüse

Bild auf Seite 39 unten rechts

Vor-/Zubereitungszeit: 5–6 Stunden plus Marinierzeit: 24 Stunden

Zutaten für 4–6 Portionen

100 g Meersalz, 3 Lorbeerblätter

1 Rosmarinzweig, 3 Thymianstiele

1 TL schwarze Pfefferkörner

3 zerdrückte Wacholderbeeren

1 Kalbshaxe (ca. 1,8 kg)

1 EL grober Pfeffer

80 g Butterschmalz, 3 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen, 3 Möhren

1 Rosmarinzweig, 3 Thymianstiele

5 Lorbeerblätter, ½ l Weißwein

(z.B. Riesling), ½ l Kalbsfond

FÜR DIE QUARKSTRUDEL

300 g Weizenmehl (Type 550)

und etwas Mehl zum Arbeiten

3 Eier (Größe M)

ca. 2 EL Öl, 1 EL Essig, Salz

500 g Quark, 150 ml saure Sahne

4 EL Semmelbrösel, 40 g Butter

AUSSERDEM

500 g Möhren (gerne auch gelbe)

250 g Knollensellerie, 1 Zucchini

1 Paprikaschote, 2 rote Zwiebeln

2 EL Olivenöl, 1 EL brauner Zucker

Pfeffer, 1 Bund Thymian

100 ml Gemüsebrühe

1. Für die Marinade 2 l Wasser mit Salz, Kräutern, Gewürzen aufkochen. Wieder abkühlen lassen. Haxe einschneiden, Fleisch und Sehnen vom Knochen entfernen. Die Haxe in die abgekühlte Marinade legen, darin zugedeckt 24 Stunden ziehen lassen.

2. Backofen auf 150 Grad heizen. Haxe aus der Marinade heben, trocken tupfen, mit Pfeffer einreiben. Haxe in Butterschmalz rundum anbraten. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, Möhren schälen. Alles grob zerreiben, dazugeben, anrösten.

3. Kräuter zufügen, Wein angießen. Haxe zugedeckt im Ofen 4–5 Stun-

den schmoren, zwischendurch wenden und mit Kalbsfond übergießen.

4. Inzwischen die Strudel vorbereiten. Wie man den Teig herstellt, siehe S. 46 links am Rand. (Ersatzweise kann man auch fertigen Strudelteig kaufen und mit dem Quark füllen.)

5. Für die Füllung den Quark durch ein Sieb passieren, salzen. 2 EL von der sauren Sahne beiseitestellen. Übrige saure Sahne und übrige 2 Eier vermengen, leicht salzen.

6. Nach 30 Minuten Ruhezeit die erste Teigkugel auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. Ein angefeuchtetes Küchentuch ausbreiten und mit 1 EL Semmelbröseln bestreuen. Den Strudelteig darauflegen, mit den Händen auf ca. 30 x 40 cm dünn ausziehen. Dicke Ränder evtl. abschneiden. Teig mit 1 EL saurer Sahne bestreichen, die Hälfte der Quarkmasse darüber verteilen. Strudel einrollen, ins Tuch einwickeln. Tuch-Enden mit Küchengarn zubinden. Mit dem zweiten Strudelteig genauso verfahren.

7. In einem großen Topf gesalzenes Wasser aufkochen. Die Strudel einlegen und darin 20 Minuten köcheln. Herausheben und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Dann auswickeln und in 2 cm breite Stücke schneiden. Restliche Semmelbrösel (2 EL) in der Butter anrösten und zum Servieren über die Strudelstücke streuen.

8. Inzwischen Möhren und Sellerie schälen, in Stifte schneiden. Zucchini und Paprika putzen, klein schneiden. Zwiebeln abziehen, in Spalten teilen. Möhren und Sellerie kurz in Salzwasser aufkochen, abtropfen lassen.

9. Fertige Haxe aus dem Ofen heben, 15 Minuten ruhen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, erhitzen.

10. In einer großen Pfanne Öl erhitzen, Zucker darin karamellisieren. Zwiebeln, Paprika, Zucchini hineingeben, anbraten. Möhren und Sellerie dazugeben, salzen, pfeffern und anbraten. Ein paar Thymianstiele darauflegen, Brühe angießen, Gemüse braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Gemüse mit dem übrigen Thymian garnieren und mit Strudelstücken, Haxe sowie der Sauce servieren.

Dazu passt: ein Grauburgunder mit Schmelz aus dem Breisgau.



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- **Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender**
- **Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung**
- **Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis***



Seit 18 Jahren
die Nr. 1*

Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.

** 39,95 € UVP.



Beerenstark

INTENSIV, SÜSSLICH-BITTER IM GESCHMACK UND AUS DER FLEISCHKÜCHE EINFACH NICHT WEGZUDENKEN: DAS FEINE GEWÜRZ SCHENKT SAUCEN, SCHMORGERICHTEN, SUPPEN UND MARINADEN DAS GEWISSE ETWAS. UND IST OBENDREIN BEKANNT FÜR SEINE HEILWIRKUNG. LESEN SIE SELBST

Das steckt drin

Harze, Fette, Bitterstoffe und ätherische Öle – sie alle sorgen für das typische holzige Aroma. Das wird besonders intensiv, wenn man die getrockneten Beeren kurz vorm Kochen leicht andrückt oder im Mörser zerstößt.



Seine Herkunft

Am liebsten mag der Wacholder kühleres Klima – heute wächst er vor allem in Italien, Bayern, Norddeutschland. Bei über 60 verschiedenen Arten sind nur die Beeren des gemeinen Wacholders genießbar.

Reiner Aberglau'be?

Im Mittelalter vertrieben die Menschen durch intensive Wacholderräucherungen Dämonen und Krankheiten. In manchen Orten werden noch heute Sträucher vor den Häusern gepflanzt, um „böse Geister“ fernzuhalten.

Klein, aber oho

Seine ätherischen Öle wirken antibakteriell, blutreinigend, schmerzlindernd, schleimlösend. In der Naturheilkunde setzt man ihn deswegen bei Atemwegs-, Infektionskrankheiten sowie leichten Verdauungsproblemen ein.

Bekannter Star

Nicht nur im Essen kommen die Beeren groß raus: Ihr Aromäöl spielt als Geschmacksbringer auch in Trend-Spirituosen wie etwa Genever oder Gin eine tragende Rolle.



So früh schon so blau.

Wer mit einem Smoothie in den Tag startet, erlebt sein blaues Wunder. Denn unsere frischen Heidelbeeren von bester Qualität sind nicht nur super gesund, sondern auch extrem lecker. **Mehr auf edeka.de/frische**

Wir ❤️ Lebensmittel.

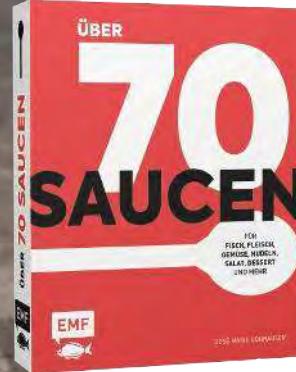


kurz
nachgefragt
bei

Rose Marie
Donhauser*

Ein Loblied auf die perfekte Sauce

Es ist die Königsdisziplin in der Küche und die perfekte Vollendung für ein gutes Stück Fleisch: Gute Saucen brauchen viel Zeit, Erfahrung und eine Prise Fingerspitzengefühl. Unsere Expertin verrät die Tricks



Noch mehr Infos?
Finden Sie in der
Saucen-Bibel der
Expertin „Über
70 Saucen“, EMF
Verlag, 15 Euro)

Vorab gefragt: Warum geht in der Küche nichts ohne gute Saucen?

Ohne sie wären die meisten Gerichte unvollständig, trocken und sogar langweilig. Sie sind das geschmackvolle i-Tüpfelchen, bilden auch optische Kontraste auf dem Teller, fordern und fördern die Kreativität in der Küche.

Was ist das Geheimnis hinter einer perfekten Sauce?

In der Gourmetküche gelten sie als Vollendung der hohen Kochkunst. Sie zeigen, wie gut ein Koch mit Aromen in Form von guten Basisprodukten umzugehen versteht. Eine gute Sauce ist nur so gut wie ihre Zutaten – und ihr Kompositeur!

Wie unterscheidet man sie im Allgemeinen?

Klassischerweise gibt es vier Grundsaucen: braune, weiße, kalte und aufgeschlagene. Braune Saucen sind meist Kraft-, Fleisch- und Wildsaucen. Zu den weißen zählt man die Kalbs-, Geflügel- und Fischgrundsaucen sowie eine gute Béchamelsauce. Als kalte Grundsauce bezeichnet man Mayonnaise, als aufgeschlagene die Sauce hollandaise. Außerdem gibt es natürlich noch die süßen Saucen, z.B. klassisch mit Vanille, in der Dessertküche.

Auf was muss man bei der Zubereitung achten?

Um eine sämige Sauce zuzubereiten, bedarf es immer Zutaten wie einer Flüssigkeit, z.B. Fond oder Brühe, Fett und die gewünschten Aromen, die die würzige Symbiose ergeben.

Und welche Saucen eignen sich besonders für Fleisch?

Braune Grundsaucen, die überwiegend aus Knochen und parierten Sehnen und abgeschnittenen Stücken des jeweiligen Fleischstücks stammen. Sie werden scharf angebraten, mit Fond oder Ähnlichem abgelöscht und eingekocht. Diese konzentrierte Reduktion ergibt die wunderbare Aromatik für beispielsweise einen Schmorbraten.

Welche für Fisch?

Am besten eine helle Sauce, die aus Fischkarkassen, Gemüse, Kräutern, Weißwein hergestellt wird. Zu kalten Fischgerichten passen Dip-Variationen auf Mayonnaise-Basis am besten.

Worauf muss ich beim Würzen einer Sauce achten?

Da sie meist eingekocht bzw. reduziert wird, sollte man sie vorher nur sehr zart salzen, pfeffern und wenig mit anderen Aromen würzen, da der Geschmack durch das Einkochen intensiver wird. Lieber anschließend abschmecken!

Wenn die Sauce zu fade ist – wie schenkt man ihr mehr Aroma?

Je nach Saucenart können da Cayennepfeffer oder Muskatnuss helfen. Bei einer hellen Fischsauce würde ich zu Kräutern und Zitrone greifen, bei dunklen Saucen zu einem Schuss Rot- oder Portwein, der mit eingekocht wird.

Wie lässt sich eine zu dick geratene Sauce retten?

Einfach vorsichtig mehr Flüssigkeit wie Brühe, Fond, Wein oder auch (Nudel-)sauce hinzugeben.

Wasser oder flüssige Sahne angießen. Das macht sie geschmeidiger.

Und eine versalzene?

Entweder durch Verdünnung mit ungewürzter Brühe, Sahne oder Saft, durch das Süßen mit Zucker bzw. Honig oder das Mitkochen einer rohen Kartoffel. Wenn es viel zu salzig ist, neu machen!

Was mache ich mit Sauce, die nach dem Essen übrig bleibt?

Bloß nicht weggeschmeißen, sondern in Eiswürfelbehältern einfrieren! So kann man spontan für Kurzgebratenes in der Pfanne etwas richtig Gutes zaubern. Saucen lassen sich daher gut auf Vorrat kochen – ausgenommen Sorten mit rohem Ei wie Mayonnaise, Sauce hollandaise. Sie halten kühl gelagert und gut verschlossen maximal drei Tage.

Welches Gericht essen Sie am liebsten mit Sauce?

Pasta mit Tomatensugo! Aber auch bei Semmelknödeln mit Pfifferlingsrahm oder Vitello tonnato läuft mir das Wasser im Munde zusammen.

Interview: Nina Weber

**ROSE MARIE DONHAUSER
KÖCHIN & GENUSS-EXPERTIN**

Seit 1988 arbeitet sie als Food- und Reisejournalistin, Restaurant-Testerin und Kochbuchautorin. Über 160 Bücher hat die gelernte Köchin bereits veröffentlicht. Um immer neue Genussthemen zu finden, fährt und fliegt sie um die ganze Welt.

NEUE CHRISTMAS- COCKTAILS

OB ALS FEINER APERO, WÜRZIGER ESSENS-BEGLEITER ODER MIT SÜSSER NOTE ZUM DESSERT – DIESE NEUEN DRINKS SORGEN MIT ÜBERRASCHENDEN AROMEN FÜR EXTRA-FESTLICHEN GENUSS

MARKUS BASSET UNSER EXPERTE

Der gebürtige Franzose entdeckte seine Liebe zu Cocktails sehr früh, seine Ausbildung an einer Barschule in München schloss er neben dem Studium ab. Seitdem ist der Barkeeper stets auf der Suche nach neuen Inspirationen. Seine genialen Kreationen mixt er in der Bar des „Adlers Hotel“ – mit Traumblick über Innsbruck.



BEZUGSADRESSEN finden Sie auf Seite 69

ROSÉ

Halbtrockener Wein vom Neusiedler See, erinnert an Hagebutte.



KARDAMOM

Süß und würzig zugleich: Die Kapseln sorgen für wunderbares Aroma.



ROTWEIN

Aus dem Burgenland, im Eichenfass gelagert, schenkt einen harmonischen Abgang.



CHAMBORD

Der Beerenlikör rundet mit seinen feinen Vanillenoten den Drink perfekt ab.



COINTREAU

Mit seinem süß-herben Orangengeschmack herrlich weihnachtlich!



BITTER

Rezeptur aus dem 18. Jahrhundert, fruchtig-bitter, sparsam verwenden!



ZUM APERITIF

Der Glühwi

1 Kardamomkapsel in 3 cl Rosé zerstoßen, für 24 Stunden ziehen lassen. 2 cl Rotwein, 2 cl Chambord, 2 cl Cointreau und 2 Dash Jerry Thomas Bitter mit Eis in einem Glas verrühren. Durch einen Strainer in ein Highball-Glas gießen. Mit Eis, 1 Zimtstange und 1 getrockneten Orangenscheibe servieren.



SIRUP

Aus Latschen (Bergkiefern) gewonnen, die in den Tiroler Bergen wachsen.



LIMETTENSAFT

Frisch gepresst gibt die Zitrusfrucht eine dezente und angenehme Säure.



NASHISAFT

Die leckere japanische Birne schenkt hier angenehme Süße.



PETERSILIE

Die glatten Blätter geben dem Cocktail eine ganz besondere Würze.



ALPERITIVO

Alpenfeeling pur durch Kräuter, Wurzeln und Beerenextrakte.

ALKOHOLFREI ZUM APERITIF

Punsch Nordkette

2 cl Latschensirup, 2 cl Limettensaft, 4 cl Nashisaft und 1 Stängel Blattpetersilie in einen Shaker füllen, mit Eis kalt shaken. Durch einen Strainer in einen Tumbler füllen, mit 10 cl Alperitivo und Eiswürfel auffüllen. Als Garnitur passen ein Birnenschnitz und geriebene Muskatnuss.



LIME-CORDIAL

Zesten von 1 Orange und 1 Zitrone abreiben, Früchte in Scheiben schneiden. Mit 1 Zimtstange und 250 g braunem Zucker in ein Glas geben, schütteln, 24 Stunden zugedeckt ziehen lassen, Flüssigkeit auffangen.



CHIVAS REGAL

Der blended Whisky setzt Akzente mit Haselnuss- und Honigaromen.

ZUM HAUPTGANG

Liquid Beef

6 cl Whisky mit 3 cl Lime-Cordial verrühren. Durch den Strainer ins Coupe-Glas gießen, mit Madeira-Espuma* auffüllen, mit Fleur de Sel würzen. *Espuma: 3 Blatt Gelatine einweichen, dann in 100 ml warmem Rinderjus und 300 ml Madeira auflösen. In Sahnesiphon geben, abkühlen lassen.



HAVANA CLUB

Der kubanische Rum reift sieben Jahre in Eichenfässern und sorgt für Würze.



AMARETTO

Klassischer Italiener mit Noten von Marzipan und Vanille.



MILCH

Frische Vollmilch macht den Drink cremig und weich.

ZUM DESSERT

Vanillekipferl

3 cl Rum, 2 cl Amaretto, 2 cl Apfelsaft mit 1 g Zitronensäure mischen, bis sich die Säure auflöst. 2 cl Milch mit 1 Msp. Vanillemark vermengen. Mit Säure-Mix aufgießen. Warten, bis sich der Drink klärt. Durch Filter in ein Glas passieren, mit Pfeffer, Zimtstange und Vanillekipferl garnieren.



Willkommen, Winterzauber!

Die Weihnachtszeit ist für mich einfach die schönste Zeit im Jahr. Es herrscht eine ganz besondere Atmosphäre, der Schnee bedeckt alles mit seinem Winterzauber, und es treten wieder mehr die wichtigen Dinge in den Vordergrund: Zeit für die Liebsten, Nächstenliebe, ein Besinnen auf das Hier und Jetzt. Besonders über die Feiertage lässt sich die wertvolle Zeit gemeinsam genießen. Traditionen wie der fröhliche Weihnachtsmarktbesuch, das Schmücken des Tannenbaums, dabei Musik hören (meine Playlist siehe unten), Gesellschaftsspiele (siehe rechts) oder Filmklassiker im Fernsehen schauen (siehe Liste rechts), schaffen Geborgenheit, bringen noch enger zusammen. Dabei nicht zu vergessen: das Essen! Alles schmeckt im Winter einfach himmlisch. Und man schlemmt sich von Einladung zu Einladung (Mitbringsel nicht vergessen!) und schwelgt an wunderschön gedeckten Tischen. Wunderbar, oder?



Nina Weber
(Redakteurin) liebt
die Winterzeit und
ist heute unsere
Gastgeberin

Songs für perfekte Xmas-Stimmung



Andy Williams It's The Most Wonderful Time Of The Year

Bing Crosby Walking In A Winter Wonderland

Bob Dylan Little Drummer Boy

Brenda Lee Rockin' Around The Christmas Tree

Bryan Adams Christmas Time

Chris Rea Driving Home For Christmas

Ella Fitzgerald & Louis Armstrong

Let's Do It (Let's Fall In Love)

Frank Sinatra Let It Snow

Jose Feliciano Feliz Navidad

Mariah Carey All I Want For Christmas Is You

Michael Bublé To Look A Lot Like Christmas

Miles Davis Savoy Christmas Blues

Nat King Cole O Holy Night

Nina Simone Feeling Good

The Drifters White Christmas

W. Kent I'll Be Home For Christmas

Wham! Last Christmas



Mein Weihnachtstafel-Traum:
festlich gedeckt, mit einem Hauch Skandinavien und vielen Leckereien

HÜBSCH DEKORIERT

Mal nicht die obligatorische Christbaumkugel: Schlichte Leinenservietten, eine dünne Kordel aus Naturfaser und ein kleiner Zweig Rosmarin bieten ein hübsches Umfeld für Namenskärtchen. Etwa Grün in der Tischmitte, dazu weiße Kerzen in zum Geschirr passenden Ständern: perfekt! Als puristische Alternative verteile ich unterschiedlich große Stumpenkerzen auf dem Tisch



Jetzt geht's rund!

FREUDE Ob „Kniffel“, „Monopoly“ oder „Black Stories“: Mit den richtigen Gesellschaftsspielen kommt auch nach dem Festessen keine Langeweile auf (Würfelspiel, um 29 Euro, von Wild & Wolf über gustavia-shop.de)



Lieblingsfilme

Der kleine Lord Humorvoll, rührend und mit dem Zauber von Weihnachten.

Der Polarexpress Wunderschöne Weihnachtsgeschichte mit Herz und Witz.

Charlie und die Schokoladenfabrik

Eine Reise ins Schlaraffenland für die ganze Familie!

*Kleine
Gastgeschenke*



CREMIG Für Bonbon-Fans perfekt: feinstes Karamell mit Vanillenote, top! (um 5 Euro, über oschaetzchen.com)

DEKORATIV Wer es weniger süß mag, bringt hübsche Salzperlen zur Einladung mit (um 7 Euro, über feinkost-kaefer.de)

ORIGINELL Vollmilchschokolade mit Glühweingewürz – mehr Weihnachtsaroma geht nicht (um 3 Euro, über tonyschocolonely.com)



Klassiker mit ganz neuer RAFFINESSE

Wir lieben Filet, Roastbeef, Kalbskotelett seit jeher – deswegen kommt hier ein echtes Feinschmecker-Feuerwerk: Mit intensiven Aromen wie Granatapfelkernen, Morcheln und Gorgonzola fusioniert, entdecken wir unsere Lieblinge jetzt aufs Neue. Welch Vorfreude!

Rinderfilet-Türmchen mit
Gorgonzola und Feigen
Gut gebettet: Das **cremige**
Esskastanienpüree rundet das
würzige Gericht harmonisch ab.
REZEPT AUF SEITE 66





Kalbsrücken mit Kräutersalat

Leicht wie im Frühling: Ein luftiges Schäumchen aus Morellen und Sahne toppt das zarte Fleisch.

REZEPT AUF SEITE 66

Filetsteak mit Mandelkroketten und Radicchio

Der purpurrote Salat als Gemüse bildet einen wunderbar herben Konterpart zum saftigen Rind. Der Clou: **die Trüffel-Portwein-Sauce!**

REZEPT AUF SEITE 66



GEKONNT

veredelt



Filetspitzen Stroganoff mit
Kartoffel-Fenchel-Rösti

Rote Bete und Gewürzgurken
verleihen diesem edlen Evergreen
sein leicht säuerliches Aroma.

REZEPT AUF SEITE 67



Tournedos mit karamellisierter Mango

Hochkarätig: Die fruchtigen Granatapfelkerne runden das Gericht geschmacklich krönend ab.

REZEPT AUF SEITE 67



Da werden alle
SCHWACH



Gefülltes Roastbeef

Auf die inneren Werte kommt es an:

Im Kern zerschmilzt Schafskäse
mit würzigem Schinken. Schön als
Beilage: gebratener Chicorée.

REZEPT AUF SEITE 68

DAS BESTE VOM RIND / KURZGEBRATEN

GLÜCK

geht durch den Magen



Geröstete Kalbsleber an Kartoffel-Sellerie-Püree

Die zarte Innerei liebt die **Liaison mit süßlichen Aromen**. Hier kommen karamellisierte Äpfel ins Spiel ...

REZEPT AUF SEITE 68

Kalbskotelett mit Salbei und Pasta

Köstliche Kreation mit einer delikaten Hagebutten-Portwein-Sauce und karamellisierten Limettenscheiben.

REZEPT AUF SEITE 68



BITTE zugreifen!



Flanksteak-Baguette mit Rucola und Mozzarella

Unser neuer Liebling: Das dünne
Stück aus dem hinteren, unteren
Bauchteil ist besonders zart, mager
und einfach lecker.

REZEPT AUF SEITE 69



Lieblingsrezepte im Pocketformat!

Essen
verbindet



Auch als E-Paper!

KURZGEBRATEN und extrawürzig:

Morcheln als Pulver

Ihr einzigartiger, nussiger Geschmack und ihr seltes Vorkommen machen Mocheln zu einem der edelsten Speisepilze. Roh sind die Hütchen allerdings giftig, weshalb sie entweder gegart oder mehrere Monate getrocknet werden müssen. Getrocknete Mocheln bekommt man im gut sortierten Supermarkt. Für das Rezept „Kalbsrücke mit Kräutersalat“ rechts können diese dann einfach im Mixer gemahlen werden. Alternativ gibt es das Mochelpulver auch in Feinkostgeschäften oder online (z.B. auf www.lieblingspilz.de/ produkte/pulver/mocheln-pulver).



GETRÄNKE-TIPP



Rinderfilet-Türmchen mit Gorgonzola und Feigen

Bild auf Seite 56

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen
600 g Rinderfilet am Stück, 2 EL Öl
4 Thymianstiele, 1 kleine Zwiebel
800 g Kartoffeln (mehligkochend)
Salz, 300 g Esskastanien (geschält und vorgegart), 200 ml Milch
100 g Schlagsahne, 1/2 Vanilleschote
1 TL Kurkuma, 50 g weiche Butter
4 Feigen, 200 g Gorgonzola
8 Stangen grüner (Thai-)Spargel
200 ml Madeira-Wein, 400 ml Kalbsfond, 50 g kalte Butter, Pfeffer

1. Filet trocken tupfen, Fett und Sehnen entfernen. Fleisch in 12 dünne Stücke schneiden. Einen Teller mit 1 EL Öl einpinseln, Fleisch und Thymian darauf verteilen. Mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden, mit übrigem Öl (1 EL) marinieren. Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser in 10–15 Minuten weich kochen. Kastanien mit Milch, Sahne und Vanilleschote ca. 15 Minuten kochen. Abgießen, Flüssigkeit auffangen. Kartoffeln und Kastanien durch eine Presse drücken. Kurkuma und Butter dazugeben, Püree mit etwas Vanillemilch glatt rühren. Salzen, warm stellen.
3. Feigen waschen, wie den Käse in jeweils 12 Scheiben schneiden. Spargel putzen, in Salzwasser blanchieren.
4. Madeira in einem Topf auf die Hälfte reduzieren. Fond angießen, auf ein Drittel einkochen. Kalte Butter nach und nach in Sauce rühren, salzen, pfeffern.
5. Pfanne ohne Fett stark erhitzen, Filetscheiben von jeder Seite 1 Minute anbraten. Püree auf Tellern anrichten, abwechselnd Fleisch, Käse sowie Feigen daraufschichten. Mit Zwiebelringen und Spargel garnieren, Sauce angießen.

Dazu passt: ein hochwertiger Lambrusco.



Kalbsrücken mit Kräutersalat

Bild auf Seite 57

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 4 Portionen
600–700 g Kalbsrücken, 2 EL Öl
Salz, 2 Salatgurken, 1 großes Bund Kräuter (je nach Saison z.B. Kerbel, Basilikum, Pimpernelle, gerne mit essbaren Blüten; siehe Tipp unten)
80 g getrocknete Kirschtomaten
2 EL Sherryessig, 2 EL Olivenöl
4 EL Orangensaft
150 ml lauwarme Fleischbrühe
Pfeffer, 2 Schalotten
60 g Butter, 50 g Schlagsahne
1 TL gemahlene Mocheln (siehe dazu auch die Info links)
1–2 TL Pesto (z.B. Petersilien-Pesto; ein Rezept siehe links auf Seite 44)

1. Fleisch von Fett und Sehnen befreien. In dünne Scheiben schneiden, auf Teller legen, mit Öl bestreichen, salzen. Mit Frischhaltefolie zudecken und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Gurken waschen, längs in dünne Scheiben hobeln. Kräuter und Blüten zerzupfen. Tomaten klein schneiden. Essig, Öl, Orangensaft und 2 EL Brühe zum Dressing mixen, salzen, pfeffern.
3. Schalotten abziehen, fein würfeln, in 30 g Butter glasig dünsten. Übrige Brühe dazugießen, auf die Hälfte einkochen. Sahne und Mochelpulver zugeben, aufkochen. Übrige Butter (30 g) einrühren. Sauce salzen und pfeffern.
4. Gurken, Kräuter, Blüten und Tomaten auf Tellern anrichten. Mochelsauce schaumig aufmixen, auf die Teller verteilen. Fleisch in einer Pfanne pro Seite ca. 1 Minute anbraten, mit Pesto überziehen. Auf die Teller legen. Salat mit Dressing beträufeln. Alles servieren.

Tipp: Zu dieser Jahreszeit ist das Angebot an essbaren Blüten beschränkt. Daher evtl. auf getrocknete zurückgreifen (gibt es im Teeladen oder online).

Dazu passt: ein Encruzado aus Dão.



Filetsteak mit Mandelkroketten und Radicchio

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen
Bitte beachten: Rinderfilet muss mind. 2 Stunden marinieren
FÜR DIE FILETSTEAKS
4 Rinderfilets (à ca. 200 g)
2–4 EL Kokosöl (zimmerwarm, damit es sich verstreichen lässt)
2 Rosmarinzweige, Salz, Pfeffer
FÜR DEN TRÜFFELSCHAUM
2 Schalotten, 4 Champignons
1/4 Sellerieknolle, 1 Lauchstange (man braucht nur die weißen Teile vom Lauch), 30 g Butter
200 ml Geflügelfond, 50 ml heller Portwein, 100 g Schlagsahne
100 ml Crème double
ca. 30 g Trüffel (siehe Info unten)
4–5 Tropfen Trüffelöl, Salz, Pfeffer
FÜR DIE MANDELKROCKETTEN
600 g Kartoffeln (mehligkochend)
Salz, 2 Eier (Größe M)
2 EL Speisestärke
frisch geriebene Muskatnuss
50 g gemahlene Mandeln
etwas Mehl zum Arbeiten
100 g doppelgriffiges Mehl
100 g gehobelte Mandeln
ca. 500 ml Öl zum Frittieren
FÜR DEN RADICCHIOSALAT
1 Radicchio, 1 Bund Kräuter (z.B. Blutampfer, Petersilie, Basilikum)
1 EL Sherryessig, 1 EL Apfelessig
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Zuckerrübensorup
1 EL Orangensaft
Salz, 1 TL rosa Pfefferbeeren

1. Rinderfilets mit Öl überziehen, Rosmarin auf das Fleisch legen. Mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 2 Stunden ruhen lassen.
2. Für den Trüffelschaum Schalotten abziehen, fein würfeln. Champignons, Sellerie und Lauch putzen, fein schneiden. 10 g Butter zerlassen, vorbereitete

Filetsteaks, Kalbsrücken, Tournedos

Zutaten darin andünsten. Fond, Portwein angießen, 30 Minuten köcheln. Durch ein Sieb streichen, Sahne und Crème double dazugeben, einkochen. Trüffel hobeln, 12 schöne Scheiben beiseitelegen, übrigen Trüffel in die Sauce geben. Trüffelöl dazugeben, Sauce mit Mixstab aufschäumen, salzen und pfeffern. Den Trüffelschaum warm halten.



3. Inzwischen für die Kroketten Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Abgießen, pellen, noch warm durch eine Presse drücken. Eier trennen. Eigelbe, Stärke, etwas Salz, Muskat, gemahlene Mandeln zu den Kartoffeln geben, kurz vermengen. Kartoffelmasse auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen, dabei bei Bedarf noch etwas Mehl einarbeiten. Flach drücken und in 2 cm breite Streifen schneiden. Daraus etwa daumendicke Kroketten formen.

4. Eiweiß in tiefem Teller mit Schneebesen glatt rühren. Mehl und Mandelblättchen ebenfalls in Teller geben. Kroketten erst durchs Mehl, dann durchs Eiweiß ziehen und in den Mandeln wenden. Mandeln leicht andrücken. Öl auf 180 Grad erhitzen, Kroketten portionsweise darin goldgelb ausbacken.

5. Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne erhitzen, die in Kokosöl marinierten Filetsteaks darin pro Seite ca. 2 Minuten braten. Pfanne in den Ofen schieben, Steaks in ca. 10 Minuten im Backofen gar ziehen lassen. Salzen, pfeffern.

6. Radicchio waschen und zerzupfen. Kräuter klein zupfen. Fürs Dressing die flüssigen Zutaten miteinander vermengen, mit Salz und rosa Pfeffer würzen.

7. Radicchio, Kräuter und Dressing vermengen, auf Tellern anrichten. Die Steaks und die ausgebackenen Kroketten ebenfalls auf die Teller verteilen. Trüffelschaum evtl. noch mal erhitzen und aufschäumen, über den Steaks verteilen. Mit den Trüffelscheiben garnieren und servieren.

Info: Trüffeln sind immer teuer. Etwas günstiger sind schwarze Sommertrüffeln (bis etwa Ende November erhältlich) und Wintertrüffeln. Auch Asia-Trüffeln und eingelegte Ware aus dem Glas sind erschwinglich, wenngleich qualitativ natürlich nicht so hochwertig.

Dazu passt: ein Nebbiolo aus Langhe.

Filetspitzen Stroganoff mit Kartoffel-Fenchel-Rösti

[Bild auf Seite 59](#)

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 große Kartoffeln (mehligkochend)

Salz, 1 Fenchelknolle, 1 TL brauner Zucker, Pfeffer, ger. Muskatnuss

50 ml Sonnenblumenöl, 1 Zwiebel

1 Rote-Bete-Knolle (vorgegart, geschält und vakuumverpackt)

150 g Gewürzgurken

600 g Rinderfilet, 4 EL Pflanzenöl

1 EL Senf, 200 ml Bratenjus (ersatzweise Fond), 100 ml trockener Rotwein, 4 EL Crème fraîche

Microgreens bzw. zartblättrige Kräuter oder Kresse zum Garnieren

1. Kartoffeln schälen, waschen, grob reiben. In ein Sieb geben, salzen. Flüssigkeit abtropfen lassen, Raspel ausdrücken. Fenchel putzen, in feine Streifen schneiden. Mit Zucker bestreuen und in einer heißen Pfanne kurz anrösten. Fenchel noch heiß unter die Kartoffeln mengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Kugeln aus der Masse formen.

2. Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Bällchen darin flach drücken und zu Puffern formen. Rösti von jeder Seite in ca. 5 Minuten knusprig braten, dann im Ofen warm stellen.

3. Zwiebel abziehen, klein würfeln. Rote Bete und Gurken fein schneiden. Rinderfilet in Streifen schneiden, portionsweise in 2 EL Öl anbraten. Mit Senf Salz und Pfeffer würzen. Filetstreifen aus der Pfanne heben, warm stellen.

4. Übriges Öl (2 EL) erhitzen, Zwiebel, Bete und Gurken darin kurz andünsten. Jus und Wein einrühren. Filetstreifen wieder zugeben, mit 2 EL Crème fraîche vermischen, salzen und pfeffern. Zum Servieren übrige Crème fraîche (2 EL) und Kräuter auf dem Stroganoff platzieren. Die Rösti dazuservieren.

Dazu passt: ein Blaufränkisch aus dem Burgenland.



Tournedos mit karamellisierter Mango

[Bild auf Seite 60](#)

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

8 Tournedos vom Rind

(Filetstücke à ca. 100 g), 1 EL Öl

1 Rosmarinzweig

2 Thymianstiele

4 Scheiben Toastbrot

50 g Butter

1 reife Mango, 1 Granatapfel

Salz, Pfeffer

2 TL brauner Zucker

einige Minzblättchen

1. Tournedos trocken tupfen, evtl. in der Mitte mit Küchengarn zusammenbinden. Einen Teller mit Öl auspinseln, Fleisch mit Rosmarin sowie Thymianstielchen bedeckt darauflegen. Mit Frischhaltefolie zudecken und 20 Minuten bei Zimmertemperatur marinieren.

2. Inzwischen aus den Toastscheiben 4 Kreise ausschneiden, jeweils etwas größer als das Fleisch. Toastkreise in einer Pfanne in 10 g Butter anrösten. Mango schälen, Fruchtfleisch in Scheiben vom Kern schneiden. Granatapfel halbieren (dafür evtl. leicht einritzen und auseinanderbrechen), Kerne auslösen.

3. Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Ofenfeste Pfanne ohne Fett erhitzen, Fleisch darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Pfanne in den Ofen geben, Fleisch darin in 10 Minuten gar ziehen lassen.

4. Übrige 40 g Butter in der Pfanne zerlassen, Zucker zugeben. Mango auf beiden Seiten darin karamellisieren, herausheben. Karamell mit Wasser ablöschen, zur Sauce einkochen. Granatapfelkerne dazugeben, salzen, pfeffern.

5. Toasts und Fleisch (Garn entfernen) auf Tellern anrichten. Mit Mangoscheiben toppen, mit etwas Karamellsauce übergießen. Mit Minze garnieren.

Dazu passt: eine aromatische Cuvée von Macabeo und Albilllo aus Madrid.

Köstliche Kreationen voller AROMA

Feine Butternote

Zum Kurzbraten von Fleisch braucht man ein hoch erhitzbare Fett, damit sich intensive Röstaromen bilden können. Da bietet es sich an, anstelle von Öl Butterschmalz (z.B. von Butaris) zu verwenden. Das verleiht dem Gargut zusätzlich angenehmen Buttergeschmack und hat gegenüber Butter den Vorteil, dass es bei höheren Temperaturen nicht so schnell verbrennt. Auch für den Vorrat ist Butterschmalz praktisch: Selbst ungekühlt ist das reine Butterfett gut neun Monate haltbar.

Extra-Tipp zur Weihnachtszeit: Butterschmalz statt Butter macht Plätzchenteig besonders mürbe.



Gefülltes Roastbeef

Bild auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Holzspieße
800 g Roastbeef (im Ganzen; mit Fettschicht), 1 EL Senf, Meersalz Pfeffer, 4 Scheiben Kochschinken 4 Scheiben Schafskäse (à ca. 30 g) 800 g Kartoffeln (festkochend) 3 Knoblauchzehen, 1 Rosmarinzweig 100 ml Pflanzenöl, 2 Köpfe Chicorée 1 TL Puderzucker, 4 EL Weißwein 30 g gehobelter Parmesan je 1 Stiel Thymian, Oregano und Basilikum; evtl. 1 Chilischote 2 EL Sonnenblumenöl

1. Aus dem Roastbeef 4 Schnitzel im Schmetterlingschnitt so zuschneiden, dass sie an der Fettseite zusammenhalten. Aufklappen, klopfen, mit Senf bestrichen, salzen und pfeffern. Schinken und Käse darauflegen. Zusammenklappen und mit Spießen verschließen bzw. feststecken, 15 Minuten ruhen lassen.
2. Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden. Knoblauch andrücken, mit Kartoffeln, Rosmarin und 3–4 EL Öl vermengen, salzen. Im Ofen in einem Bräter in ca. 25 Minuten unter gelegentlichem Wenden knusprig braten. Knoblauch, Rosmarin entfernen.
3. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin pro Seite 7–10 Minuten braten. Herd ausschalten, Fleisch zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
4. Chicorée putzen, längs halbieren. Schnittstelle mit Zucker bestäuben. Auf der Schnittstelle in einer Pfanne anbraten. Wein angießen, Chicorée wenden. mit Parmesan bestreuen, warm stellen.
5. Kräuter und evtl. Chili hacken, mit dem Sonnenblumenöl vermengen. Gefülltes Roastbeef, Kartoffeln und Chicorée auf Tellern anrichten, mit dem Kräuteröl beträufeln und servieren.

Dazu passt: eine Cuvée von Syrah und Xinomavro aus Makedonien.



Geröstete Kalbsleber an Kartoffel-Sellerie-Püree

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kartoffeln (mehligkochend)
400 g Knollensellerie, Salz
100 g Schlagsahne, 100 g Butter
2 Champignons
2 kleine rote Zwiebeln (oder Schalotten), 100 ml Pflanzenöl
1 Bund Schnittlauch
2 kleine Äpfel, 2 TL brauner Zucker
600 g Kalbsleber, 2 weiße Zwiebeln Pfeffer, 100 ml Madeira-Wein
ein paar rosa Pfefferbeeren
nach Belieben Meerrettichspäne oder feine Streifen vom Sellerie

1. Kartoffeln und Sellerie schälen, würfeln. Beides in ca. 15 Minuten in Salzwasser weich kochen. Wasser abgießen, Kartoffeln und Sellerie durch eine Presse drücken. Sahne und 50 g Butter einrühren. Püree salzen, warm stellen.
2. Pilze putzen, in Blättchen schneiden. Rote Zwiebeln abziehen, in Spalten teilen. Pilze und Zwiebeln in etwas Öl anbraten. Vom Schnittlauch 8 Halme beiseitelegen, die übrigen in Röllchen schneiden. Äpfel halbieren, auf der Schnittstelle im Zucker karamellisieren.
3. Leber putzen: Falls noch nötig, Haut abziehen, Sehnen entfernen. Fleisch in dünne Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, in feine Scheiben schneiden.
4. Übriges Öl erhitzen, Zwiebeln darin rösten. Leber dazugeben, kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem kleinen Topf die übrige Butter (50 g) zerlassen, mit dem Madeira ablöschen, aufkochen. Über die Leber gießen.
5. Püree, Leber, Röstzwiebeln, Apfelhälften, Pilz-Mix, Schnittlauchröllchen anrichten. Mit rosa Beeren, Schnittlauchhalmen, evtl. Meerrettich bzw. Selleriestreifen garnieren. Sofort servieren.

Dazu passt: eine aromatische Weißwein-Cuvée aus dem Alentejo.



Kalbskotelett mit Salbei und Pasta

Bild auf Seite 63

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Kalbskoteletts mit Knochen (à ca. 250 g), Salz, Pfeffer
ca. 150 ml Pflanzenöl
2 Limetten (Bio)
1 EL Puderzucker, 1 Bund Salbei (mit möglichst zarten Blättchen)
1 EL Hagebuttengelee
150 ml heller Portwein
500 g Tagliatelle, 50 g Butter

1. Koteletts abbrausen, trocken tupfen. Fettrand an mehreren Stellen einschneiden (damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt). Salzen, pfeffern, zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
2. In einer großen Pfanne 50 ml Öl erhitzen. Koteletts in der Pfanne von jeder Seite bei starker Hitze ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Dann Temperatur reduzieren, Koteletts in der Pfanne zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 35 Minuten gar ziehen lassen.
3. Limetten waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden. Limettenscheiben mit Puderzucker bestäuben, in einer Pfanne anbraten und herausheben. Salbeiblätter abzupfen.
4. Hagebuttengelee in die Pfanne geben, kurz erhitzen. Mit Portwein und evtl. etwas Wasser ablöschen und die Sauce leicht einreduzieren. Übriges Öl (ca. 100 ml) in einem kleinen Topf erhitzen, Salbei darin frittieren.
5. Inzwischen Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen, Butter unterheben. Tagliatelle (nach Belieben daraus mit der Gabel Türmchen drehen) und Koteletts auf Tellern anrichten. Etwas Hagebuttensoße angießen. Alles mit Limettenscheiben, frittiertem Salbei und evtl. etwas Salbeiöl garnieren und servieren.

Dazu passt: ein fruchtiger Sauvignon blanc aus der Touraine.

zaubern



Flanksteak-Baguette mit Rucola und Mozzarella

Bild auf Seite 64

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
plus Marinierzeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS STEAK

1 Rosmarinzweig, 1 Stiel Thymian
3 Knoblauchzehen, 1 Stiel Zitronengras, 1 kleine rote Zwiebel

3 EL Pflanzenöl, 2 EL Ahornsirup

5 Pfefferkörner, 1 TL Salz

200 ml Cidre (französischer Apfelschaumwein; siehe dazu auch die Info unten), 600 g Flanksteak

FÜR DIE TOMATEN-SALSA

2 Fleischtomaten, 2 Schalotten

1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, (brauner) Zucker

AUSSERDEM

1 großes Bünd Rucola

50 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan oder Grana Padano)

2 Knoblauchzehen, ca. 50 g Pinienkerne, ca. 100 ml Olivenöl, Salz

Pfeffer, 1 Msp. Chiliflocken

Zitronensaft, 2 EL Öl zum Braten

1 großes Steinofen-Baguette

2 Kugeln Büffelmozzarella

1. Rosmarinneedeln abzupfen, Thymianblättchen abstreifen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und die inneren fein hacken. Zwiebel abziehen, würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit Öl, Ahornsirup, Pfefferkörnern, Salz und dem Cidre zu einer Marinade vermengen.

2. Flanksteak trocken tupfen, in eine Auflaufform legen und mit der Marinade überziehen. Form mit Frischhaltefolie abdecken, Fleisch für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Fleisch wenden, noch mal für 1 Stunde kalt stellen. (Alternativ kann man das Steak auch über Nacht im Kühlschrank marinieren.)

3. Am nächsten Tag das Fleisch samt Marinade aus dem Kühlschrank holen

und Zimmertemperatur annehmen lassen. Inzwischen für die Salsa die Tomaten kreuzweise einschneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten für 30 Sekunden ins kochende Wasser legen. Tomaten herausheben, in kaltem Wasser abschrecken, dann die Haut abziehen.

4. Tomaten halbieren, entkernen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen. Beides fein würfeln und in Olivenöl anbraten. Tomatenwürfel dazugeben, kurz mitbraten. Salsa mit Salz, Pfeffer und mit etwas Zucker abschmecken.

5. Für das Pesto den Rucola waschen, trocken tupfen. Einige Blätter zum Anrichten beiseitelegen, die übrigen grob hacken. Käse grob reiben. Knoblauch abziehen, würfeln. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett anrösten. Gehackten Rucola, Käse, Knoblauch und Pinienkerne in einem Mixer zu einer Paste pürieren. Dabei nach und nach so viel Olivenöl zugeben, bis ein cremiges Pesto entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Zitronensaft abschmecken.

6. Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch aus der Marinade nehmen. Öl in Pfanne erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Herausheben, im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten ruhen lassen.

7. Baguette in 4 Teile schneiden, diese halbieren. Brot in der Pfanne auf den Schnittstellen anrösten. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Fleisch quer zur Faser dünn aufschneiden. Brote mit Pesto bestreichen, mit Steakscheiben, restlichem Rucola, Tomaten-Salsa und Mozzarella belegen. Rasch servieren.

Info: Cidre stammt meist aus den französischen Regionen Normandie und Bretagne. Der prickelnde Obstschaumwein entsteht, indem man Äpfel presst und den Most unter Druck, also in einem geschlossenen Tank oder einer Flasche, gären lässt. Im Vergleich zum deutschen „Ebbelwoi“ (Apfelsaft) behält Cidre seine Gärkohlensäure oder bekommt bei der industriellen Herstellung welche hinzugefügt. Neben dem französischen Cidre ist vor allem der britische Cider bekannt, der jedoch einen höheren Alkoholgehalt hat.

Dazu passt: ein St. Magdalener aus Südtirol.

Bezugsadressen

Magazin: Edle Fleischküche

Seite 18 Servierbrett von und über www.depot-online.de; Tranchiermesser von und über www.victorinox.com; Steakthermometer von und über www.wmf.com; Grillpfanne von und über www.lecreuset.de



Für Sie probiert: Feine Fertigfonds

Seite 28 „Bio Rinder Fond“ von Lacroix, bei Rewe und Edeka erhältlich; „American Beef Fond“ von und über www.otto-gourmet.de; „Demi-Glace Kalb hell“ von und über www.torquato.de; „Schwarzes Gold Kalbssglace“ von Hakuna Matata über www.amazon.de; „Concentré liquide Légumes“ von Chef über www.bosfood.de

Mixx: Neue Weihnachtcocktails

Seite 52–53 „Rosé von der Blaufränkisch Reserve“ von und über www.triebaumer.at; „Blaufränkisch Hochäcker“ von und über www.paul-lehner.at; „Chambord Liqueur“ über www.spirituosenworld.de; „Cointreau“ über www.spirituosenworld.de; „Jerry Thomas Bitter“ von The Bitter Truth GmbH über www.banneke.com; „Latschensirup“ von und über www.nako.tirol; „Mao Nashi“ von und über www.mao.cc; „Alperitivo“ von und über www.alperitif.com; „Chivas Regal 12“ über www.belvini.de; „Justino's Madeira“ über www.belvini.de; „Havana Club 7“, im Supermarkt erhältlich; „Amaretto Disaronno“, im Supermarkt erhältlich; „Rubinette Apfelsaft“ von und über www.vannahmen.de

Schöner gastgeben: Willkommen, Winterzauber!

Seite 55 Würfelspiel „Liar's Dice“ von Wild & Wolf über www.gustavia-shop.de; „Karamell Vanille“ von und über www.oschaetzchen.com; „Salzperlen mit Pfeffer“ von und über www.feinkost-kaefer.de; „Vollmilchschokolade Glühweingewürz“ von und über www.tonysschocolonely.com



Alles eine Frage DER HALTUNG

IN ZEITEN VON MASSENTIERZUCHT SETZEN DIE BIO-LANDWIRTE **JOSEF & MARIA BERGHAMMER** AUF MUTTERKUHHALTUNG UND EIN NEUES MODELL: MIT BETEILIGUNGEN FINANZIEREN SIE DEN UNTERHALT. DER LOHN FÜR DIE INVESTOREN IST BESTES FLEISCH

Wenn die dunkelbraun-weiß gefleckten Pinzgauer am Hof von Familie Berghammer auf der Weide vor der idyllischen Bergkulisse stehen, hat das etwas Bilderbuchhaftes an sich. Kein Wunder, dass sie so gut hierherpassen, denn die Tiere stammen ursprünglich aus den Alpen. „Uns war wichtig, dass es eine robuste heimische Rasse ist, die zur Umgebung und zum Klima passt“, sagt Josef Berghammer. Bevor der Landwirt und seine Frau 2016 eine Herde Pinzgauer anschafften, betrieb die Familie seit mehreren Generationen reine Milchwirtschaft. Doch seit Langem suchten sie nach einer guten Alternative. Da kamen sie auf die Mutterkuhhaltung: „Jeder hat uns davon abgeraten, da der Aufwand nicht rentabel sei. Für uns wurde es aber nur über Direktvermarktung und durch unsere sogenannten Genusscheine umsetzbar.“ Was es damit auf sich hat? 125 Interessenten, denen diese Idee auf Anhieb gefiel, kauften damals Anteile für jeweils 400 Euro. Dadurch konnte die Umstellung finanziert werden. Im Gegenzug werden seitdem Zins und Tilgung durch einen jährlichen Gutschein für bestes Fleisch „abbezahlt“. Maria Berghammer erklärt: „Unsere Kunden sind ganz eng mit uns vernetzt und in das Projekt eingebunden – Transparenz und Vertrauen stehen für uns an erster Stelle.“ Und warum ausgerechnet die Pinzgauer Rinder? „Sie



Sie stehen für Robustheit und hervorragendes Fleisch – die Pinzgauer

sind eine aussterbende Rasse, deren Züchtung seit den 70er-Jahren rückläufig ist, da Gewichtszunahme und Milchleistung in der damaligen Zeit zu gering waren“, erklärt Maria Berghammer. Ihr Mann ergänzt: „Man hat aber vergessen, dass sie durch ihr langsames Wachstum eine sehr gute Fleischqualität haben und außerdem genetisch kaum verändert wurden.“

Eine gute alte Rasse wieder aufleben lassen

Für das Ehepaar, das mit drei Töchtern und Josefs Eltern auf dem geschichtsträchtigen Hof aus dem 12. Jahrhundert lebt, ist die Mutterkuhhaltung einfach die natürlichste Zuchtf orm. „In der Milchwirtschaft geht es um den Milchertrag, weshalb die meisten Kälbchen nach der Geburt von der Mutter getrennt werden. Bei uns dürfen die

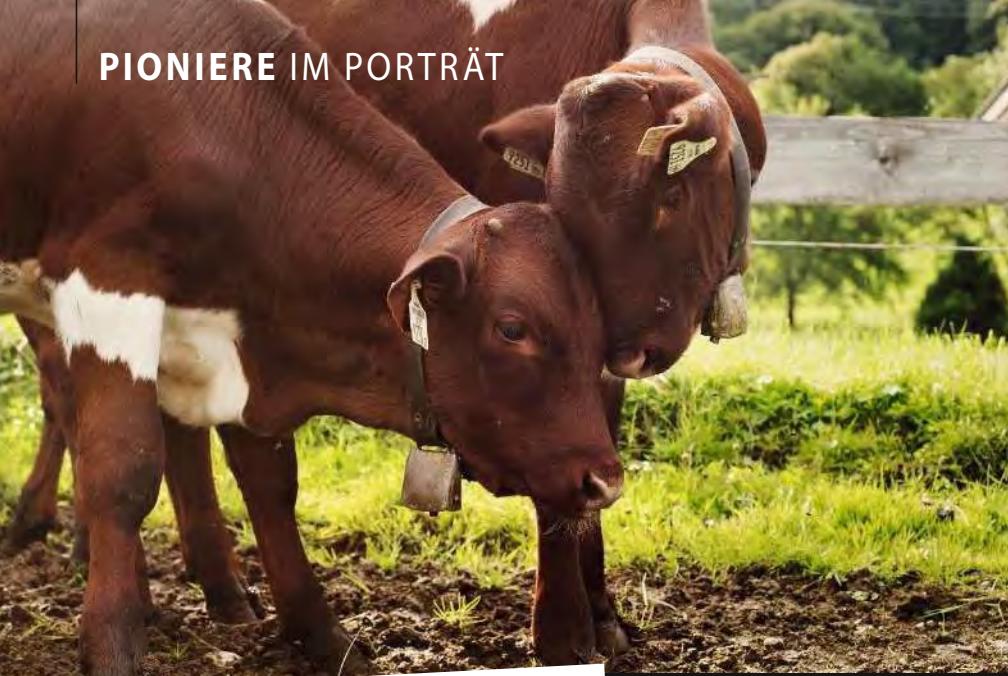
männlichen Kälbchen neun bis zehn Monate bei der Mutter verbringen. Die weiblichen werden mit sechs Monaten geschlechtsreif, deshalb werden sie in eine andere Herde separiert. Sobald sie trächtig werden dürfen, lassen wir sie zur Stammherde zurück“, sagt Maria Berghammer. Die Vorteile dieser Haltung liegen für die Familie auf der Hand: „Für uns ist es viel unkomplizierter, da die Mutterkuh die Versorgung übernimmt. Außerdem hatten wir noch nie ein krankes Kalb, da das Immunsystem der Tiere stärker ist.“ Der Grund: Die Kälbchen kommen meist im Freien zur Welt, dort gibt es kaum Keimbela stung. „Die Kleinen können rund um die Uhr bei der Mutter trinken, wachsen dadurch in den ersten Monaten viel schneller.“ Gleichzeitig entstehen durch das nachhaltige Modell aber auch Probleme. Da die Tiere kein Mastfutter erhalten, ist am Ende doppelt so viel Zeit wie in der konventionellen Zucht notwendig – ein hoher Kostenfaktor. „Das funktioniert bei uns nur dank Selbstvermarktung. Wenn wir das Fleisch an Metzgereien geben würden, müssten wir draufzahlen“, so Josef Berghammer. Deshalb kommt der Metzger mit seinem Schlachtmobil auf den Hof, die Tiere werden in ihrer Umgebung geschossen, zur Verarbeitung mitgenommen. Das Fleisch darf dann drei Wochen abhängen, wird anschließend vakuumiert oder zu Wurst verarbeitet.





Maria und Josef Berghammer kümmern sich täglich um ihre Tiere. Ihnen ist wichtig, dass sie in natürlicher Haltung groß werden. Gefüttert wird z. B. nur Heu aus eigener Produktion

PIONIERE IM PORTRÄT



Typisch für die Pinzgauer: Der dunkelbraune Kopf und die weiße Zeichnung am Rücken



Natürlich gut: Die Kälbchen dürfen auf dem Hof mehrere Monate lang bei der Mutterkuh bleiben. Den Sommer verbringt die ganze Herde zusammen im Freien auf der Weide



Nose to Tail: Alles wird restlos verwertet

An bestimmten Tagen können die Anteilseigner und andere Kunden dann am Sternecker-Hof einkaufen. Geschlachtet wird im Schnitt alle sechs bis acht Wochen. Was übrig bleibt, wird eingefroren. Wichtig für das Ehepaar: Vom Tier soll so viel wie möglich verwertet werden, deshalb kommen auch Innereien in den Verkauf. Im Sommer gibt es Burger-Pattys und Grillwürste, im Winter ist vor allem Suppenfleisch gefragt. „Leben können wir nicht davon. Unser Fleisch ist neben der Vermietung von Ferienwohnungen und einem landwirtschaftlichen Lohnbetrieb nur ein kleiner Teil unseres Betriebskonzepts. Aber wir werden für unsere Arbeit durchaus angemessen entlohnt.“ Ihre Herde möchte Familie Berghammer nicht vergrößern. Die 34 Tiere – davon sieben Mutterkühe, ein Stier und der Rest Nachzucht – werden auch nur mit dem gefüttert, was am Hof wächst. Im Sommer stehen sie sechs Monate lang auf der Weide und fressen Gras, im Winter werden lediglich Heu, Silage, Salz und Minerale verfüttert. Kraft- oder Mastfutter ist tabu. Das Fleisch hat Bio-Qualität und ist Naturland-zertifiziert. Jedem Tier stehen 10 bis 12 Quadratmeter Platz zur Verfügung. „Unsere Pinzgauer haben keine Liegeboxen, sondern können sich frei hinlegen – auf dem Kompost faulenzen sie besonders gern“, lacht Josef Berghammer und fügt hinzu: „Sie dürfen außerdem ihre Hörner behalten.“ Das Ergebnis dieser natürlichen Haltung: marmoriertes Fleisch in Spaltenqualität. Durch die lange Reifezeit wird es sehr zart und intensiv im Geschmack – klar, denn herkömmliches Fleisch darf gerade einmal zehn Tage abhängen, Pinzgauer mehr als doppelt so lang... Man merkt: Bei diesem Modell sind alle zufrieden – Landwirte, Verbraucher und Tiere. Eine Idee, die Schule machen sollte!

Sofia Seethaler

IMMER IM EINKLANG

Am Sternecker-Hof ist ein intakter Naturkreislauf und ein artgerechtes Leben für die Tiere wie in alten Zeiten wichtig. Infos über Rasse, Aufzucht, Haltung und das Weidefleisch gibt es unter www.tegernseebio-weiderind.de

SIE SIND GEFRAGT:

An den Onlinebefragungen teilnehmen – und attraktive PRÄMIEN sichern!

Punkte sammeln & direkt einlösen



Was denken Sie? Gestalten Sie die Hubert Burda Medienv Welt von morgen mit – und registrieren Sie sich auf unserem MEDIENpanel. Es erwarten Sie: spannende Onlineumfragen und exklusive Prämien, zum Beispiel ein Gutschein bei einem unserer zahlreichen Partner!

Registrieren Sie sich jetzt unter:

www.burda-medienpanel.de/reg

JEDER TROPFEN EIN GESCHENK

OB FÜR DIE LIEBEN ODER FÜR SICH SELBST: GUTER WEIN IST EIN KÖSTLICHES PRÄSENT – UND DIESE HIER SIND BESONDERS GESCHMACKVOLLE GABEN

Etwas ganz Besonderes sollen die Weine sein, die wir zur Festzeit auf-tischen, verschenken – oder sogar selber genießen. Solche Tropfen müssen nicht die Welt kosten, sofern sie gut gewählt sind. Egal ob prickelnd, weiß oder rot: Bei unseren Empfehlungen ist für jeden Geschmack und für viele Gelegenheiten das Richtige dabei. Und es drängt nicht mit dem Genießen, alle vorgestellten Weine machen schon jetzt Freude – sie können aber noch ein Weilchen auf die passende Gelegenheit warten. Sehr zum Wohl!

Geheimtipp

2017 CRÉMANT DU JURA
BRUT ROSÉ, TISSOT-MAIRE

Im französischen Jura werden Schaumweine nach der klassischen Flaschengärmethode produziert: aus Rebsorten, die auch in der Champagne wachsen. Der Crémant von Tissot-Maire hat eine lebhafte Perlage, feine Fruchtnoten (Johannisbeere, Himbeere) und einen anhaltenden Geschmack. Am besten zum festlichen Dinner genießen, denn zum Vorab-Anstoßen ist er fast zu schade. Um 15 Euro, z.B. bei www.lakaaf.de



Tänzer >>

2017 PINOT MEUNIER
TROCKEN EPOS, WEIN-
GÄRTNER STROM-
BERG-ZABERGÄU

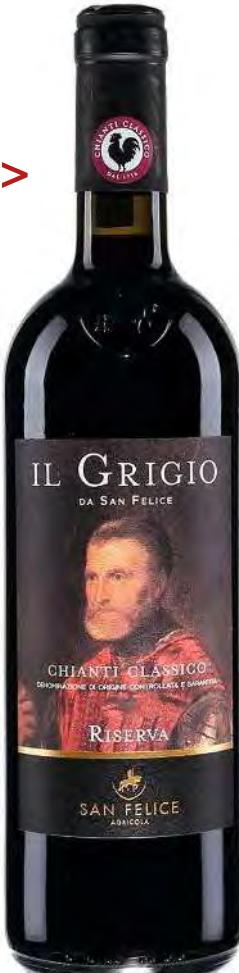
In Württemberg wird eine große Vielfalt von Rotweinen gekeltert, besonderes Talent hat die Region für nicht zu schwere Weine wie den Pinot Meunier (Schwarzwälder Riesling). Mit feiner Frucht und Würze sowie sanften Gerbstoffen ist der Epos ein beschwingter Tropfen und vielseitiger Speisebegleiter, gerade auch zu vegetarischen Gerichten. Um 11 Euro, z.B. bei www.wg-sz.de



Aristokrat

2015 CHIANTI CLASSICO >>
RISERVA IL GRIGIO, SAN FELICE

Fast schon Ehrfurcht gebietend gibt sich dieser Chianti: Im Glas zeigt er eine dichte Farbe, vielschichtige Aromen (Veilchen, Früchte, Holz, Pfeffer), dazu anhaltendes Aroma mit der Portion Frische, die Chianti-Weine wunderbar auszeichnet. Passt schon jetzt zu Braten (Rind, Ente, Gans, Lamm) und Hartkäse, kann aber auch länger liegen. Um 16 Euro, z.B. bei www.superiore.de



Toplage ^

2017 KÖNIGSBACHER ÖLBERG,
RIESLING TROCKEN, MEHLING

Ein außergewöhnlich komplexer und kompletter Wein ist dieser Riesling vom Bio-Weingut Mehling. Der Königsbacher Ölberg ist eine Spitzenlage der Pfalz, der Wein zeichnet sich deswegen durch eine vielschichtige Aromatik aus, einen kraftvollen, aber nicht überladenen Körper sowie reife Säure. Begleitet helles Fleisch wie Kalb, Geflügel oder Fisch und kann noch Jahre reifen. Um 23 Euro, z.B. bei www.weingut-mehling.de

Glänzender Solist

SHERRY MEDIUM DRY CRISTINA, GONZALEZ BYASS

Noten von Nüssen, Trockenfrüchten und Gewürzen und eine feine Süße: Der Cristina wäre ein glänzender Alleinunterhalter, aber er besteht nicht darauf. Als Begleiter empfehlen sich Knabberereien wie Nüsse oder für Kenner kräftige gereifte Weichkäse mit Blauschimmel (Roquefort) oder Rotschmiere (Munster). Um 13 Euro, z.B. in ausgesuchten Supermärkten oder bei www.vinehouse.de

V
V



Paradewein ^

2018 BURKHEIMER FEUERBERG, GRAUER
BURGUNDER TROCKEN, BERCHER

Die besten Grauburgunder kommen wohl aus Baden: Feiner Duft (Zitrus, Nüsse), ordentlich Kraft und eine weiche Säure zeichnen diesen Vorzeigetropfen vom Kaiserstuhl aus. Passt besonders gut zu Kalb oder Fisch mit sahniger Sauce. Um 15,50 Euro, z.B. bei www.weingutbercher.de



Kraftpaket ^

2016 PINOTAGE LAIBACH,
STELLENBOSCH

Pinotage ist eine Spezialität Südafrikas. Aus ihr entstehen Weine mit viel Würze, Kraft und schwer zu bändigenden Gerbstoffen. Wenn die Zähmung gelingt wie hier, präsentiert sich der Wein wie eine Faust im Samthandschuh. Hervorragend zu kräftigen Fleisch-(Schmor-)Gesichten, Steak oder Wild mit fruchtiger Sauce. Um 14,50 Euro, z.B. bei www.genuss7.de

DAS BESTE VOM RIND / MIT NIEDRIGTEMPERATUR GAREN

FEINSTES

für große Momente

In der Ruhe liegt der Geschmack – das wissen alle großen Köche. Für Genuss, der wie in den besten Gourmetrestaurants schmeckt, sorgen diese Lieblingsstücke, die besonders langsam und schonend veredelt werden. Wir wünschen: Bon appétit!



Entrecôte double mit Kräutern

So saftig und zart: **Das Fleisch zieht vier Stunden im Ofen**, bevor es in Butter mit Koriander, Wacholder, Senf, Rosmarin geschwenkt wird.

REZEPT AUF SEITE 80



Ganzes Rinderfilet mit Staudensellerie

Ein Festmahl für die große Runde.

Cremige Rosmarin-Rahm-Polenta
vollendet den Genuss.

REZEPT AUF SEITE 80

DAS BESTE VOM RIND / MIT NIEDRIGTEMPERATUR GAREN

SCHWÄRMEN

erlaubt



Kalbsrückensteak mit Mangold und Kichererbsen

Ein Traum aus 1001 Nacht: **Korian-
der und Kreuzkümmel** schenken
dem Gemüse eine orientalische Note.

REZEPT AUF SEITE 81

Das neue Sonderheft von Mein schönes Land

•WEIHNACHTEN•



Ab 4. Oktober im Zeitschriftenhandel!

Mit NIEDRIGTEMPERATUR zum

Schonend garen

Die Niedrigtemperaturmethode ist ein Verfahren, mit dem vor allem größere Fleischstücke besonders zart und saftig zubereitet werden können. Vorteil dabei ist, dass sich die Temperatur langsam und gleichmäßig im Fleisch ausbreitet. So lässt sich vermeiden, dass äußere Bereiche austrocknen oder anbrennen, während das Innere noch roh ist. Um trotzdem Röstaromen zu erhalten, brät man das Fleisch entweder vorher in einer Pfanne scharf an oder man muss es nach dem Aufenthalt im Backofen „nachbraten“.



Entrecôte double mit Kräutern

Bild auf Seite 76

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

plus Garzeit: ca. 4 Stunden

Zutaten für 2 Portionen

FÜR DEN AUFLAUF

300 g Kartoffeln (festkochend)

Salz, 100 g Rosenkohl

150 g Blumenkohl, 100 g Möhren

ca. 300 ml Gemüsebrühe

1 kleine Zwiebel

20 g Butter, 1 EL Mehl

ca. 50 ml Milch

50 g geriebener Käse (z.B. Hartkäse wie Parmesan oder Grana Padano, aber auch alter Gouda und Emmentaler passen gut)

Pfeffer, 1 Prise Zucker

FÜR DAS FLEISCH

500 g Entrecote (Zwischenrippenstück, in englischsprachigen Ländern auch Rib Eye genannt)

Salz, Pfeffer

1 EL Dijonsenf, 2 EL Butterschmalz

1 TL Korianderkörner

1 TL Wacholderbeeren

1 TL Senfkörner, 1 TL Rosmarin-nadeln, 1 Knoblauchzehe

1 Bund Koriandergrün

4 EL Butter, 4 Salbeiblätter

1. Für den Kartoffel-Gemüse-Auflauf Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In Salzwasser 10 Minuten kochen, abgießen. Rosenkohl putzen, größere Röschen halbieren und kreuzweise einschneiden. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Brühe aufkochen. Möhren in der Brühe 5 Minuten kochen. Dann Blumenkohl und Rosenkohl dazugeben und das Ganze weitere 3 Minuten kochen. Gemüse in ein Sieb abgießen, die Brühe dabei auffangen.

2. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, unter Rühren kurz andünsten. Nach und nach unter Rühren Milch und 200 ml der aufgefangenen Brühe dazugießen. Sauce unter Rühren aufkochen.

3. Hälfte vom geriebenen Käse in die Sauce rühren, Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Kartoffeln und Gemüse in eine Auflaufform umfüllen, Sauce darübergießen. Alles mit dem restlichen Käse (ca. 25 g) bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

4. Fertigen Auflauf beiseitestellen. Die Temperatur des Backofens auf 80 Grad Ober-/Unterhitze reduzieren.

5. Das Fleisch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf einreiben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten scharf anbraten. Dann das Fleisch auf ein Gitter legen, darauf in den Ofen schieben. Ein Blech darunterschieben, Entrecote in 4 Stunden bei 80 Grad gar ziehen lassen.

6. In den letzten 20–30 Minuten der Garzeit den Auflauf mit in den Ofen stellen, um ihn wieder zu erwärmen.

7. Koriandersamen, Wacholder, Senfkörner sowie Rosmarinadeln in einem Mörser grob zerstoßen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Korianderblättchen abzupfen und grob hacken.

8. Butter in einer Pfanne zerlassen, Salbeiblätter darin anbraten, herausnehmen. Übrige Gewürze und Knoblauch in der Salbeibutter in der Pfanne kurz anrösten. Nach Ablauf der Garzeit das Entrecote aus dem Ofen holen und in der Pfanne etwa 6 Minuten nachbraten. Dabei Entrecote öfter wenden und mit der Gewürzbutte übergießen. Fleisch herausheben und aufschneiden. Gehackten Koriander in die Bratbutter rühren, das Fleisch damit überziehen.

9. Fleisch aufschneiden, auf Teller legen, mit den gebratenen Salbeiblättern garnieren. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und als Beilage dazuservieren.

Tipp: Der Auflauf wird bereits vorher fertig zubereitet, damit man ihn zusammen mit dem Fleisch im Ofen nur noch aufzuwärmen braucht. Ein Gericht, das sich also ohne Zeitdruck planen lässt.



Ganzes Rinderfilet mit Staudensellerie

Bild auf Seite 77

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

plus Garzeit: ca. 5 Stunden

Zutaten für 6 Portionen

BITTE BEACHTEN: Fleisch mind.

3 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen

FÜR DAS RINDERFILET

1 kg Rinderfilet im Ganzen (mindestens 3 Wochen gereift)

3 EL Pflanzenöl

2 EL Dijonsenf

1 EL Worcestershiresauce

1 EL grobes Meersalz

1 TL bunter Pfeffer, 2 EL rosa Pfefferbeeren (s. Info unterm Rezept)

FÜR DIE SAUCE

1 Möhre, 1 Petersilienwurzel

2 Schalotten

300 ml Madeira-Wein

evtl. 1 TL Speisestärke, Salz

FÜR DIE ROSMARINPOLENTA

100 ml Olivenöl

1 Rosmarinzweig

300 g Maisgrüß (Polenta)

150 ml Gemüsebrühe

200 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer

FÜR DEN SELLERIE

3 Stangen Staudensellerie

200 ml Gemüsebrühe

50 g Butter

100 ml Weißwein, Salz

AUSSERDEM

evtl. ein paar Kirschtomaten an der Rispe und etwas Öl zum Frittieren

1. Das Rinderfilet aus dem Kühlschrank holen, mit feuchtem Tuch zugedeckt mindestens 3 Stunden vor dem Zubereiten ruhen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

2. Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien und die Abschnitte beiseitelegen. In einer großen Kasserolle Pflanzenöl erhitzen, Rinderfilet darin rundum kräftig anbraten.



Dazu passt: ein klassischer Bordeaux.

saftigen Genuss

3. Fleisch aus der Pfanne heben, auf ein Ofengitter umsetzen. Ein Backblech oder die Fettspalte des Ofens unters Gitter schieben. Fleisch mit Senf und Worcestersauce bestreichen, mit Salz, buntem Pfeffer und zwei Dritteln der rosa Pfefferbeeren rundum würzen. Filet auf dem Rost mit dem Blech darunter in den vorgeheizten Ofen schieben und in 5 Stunden garen.

4. Für die Sauce Möhre und Petersilienwurzel putzen, Schalotten abziehen. Alles grob schneiden und zusammen mit den Fleischabschnitten in einer Kasserolle scharf anbraten. Mit Madeira ablöschen und die Sauce auf die Hälfte reduzieren. Durch ein feines Sieb passieren, nach Bedarf mit Speisestärke binden. Die restlichen rosa Pfefferbeeren dazugeben, Sauce mit Salz abschmecken und warm stellen.

5. Für die Polenta das Öl in einem Topf erwärmen, Rosmarin und Polentagrieß dazugeben. Grieß unter ständigem Rühren leicht anrösten. Nach und nach Brühe und Sahne angießen. Polenta quellen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (kann 15 Minuten dauern). Rosmarin entfernen, Polenta mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Selleriestangen waschen, putzen, evtl. mit Sparschäler dünn schälen. Sellerie in ca. 1 cm dicke Stücke scheiden. Brühe aufkochen, Sellerie darin 1 Minute kochen. Abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen. Butter zerlassen, Sellerie darin kurz dünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz abschmecken.

7. Tomaten an den Rispen waschen, gut trocken tupfen. Öl erhitzen, Tomaten darin kurz frittieren.

8. Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden. Mit Polenta, Sellerie und der Madeirasauce servieren. Evtl. frittierte Tomaten dazureichen.

Info: Die rosa Beeren sind die Früchte des sogenannten Pfefferbaums. Der gehört, anders als der Name es vermuten lässt, nicht zu den echten Pfeffergewächsen – wie etwa der viel selteneren rote Pfeffer. Pfefferbeeren schmecken dezent scharf und erinnern mit ihrem vollmundigen Aroma an Wacholder. Sie passen zu herhaften und zu süßen Gerichten und sind zudem als Garnitur ein farbenfroher Augenschmaus.



Kalbsrückensteak mit Mangold und Kichererbsen

Bild auf Seite 78

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
plus Garzeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

4 Kalbsrückensteaks (à ca. 180 g)

2 EL Butterschmalz, Salz, Pfeffer

600 g Mangold (siehe Info unten)

200 g Kichererbsen (aus der Dose)

2 EL brauner Zucker

50 g Butter, 150 ml Weißwein

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1. Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Steaks trocken tupfen. Butterschmalz erhitzen, Steaks darin von jeder Seite kräftig anbraten, salzen, pfeffern. Steaks einzeln in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen in ca. 3 Stunden gar ziehen lassen.

2. Mangold waschen, Stiele und Blätter trennen. Stiele der Länge nach halbieren, in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Blätter grob hacken. Salzwasser in einem Topf aufkochen, Mangoldstiele darin 3 Minuten blanchieren, Blätter etwa 1 Minute. Mangold herausheben, kalt abschrecken, abtropfen lassen.

3. Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen. Zucker und Butter in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mangold dazugeben, kurz andünsten. Kichererbsen dazugeben, untermischen und alles mit dem Weißwein ablöschen. Aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Koriander sowie Kreuzkümmel abschmecken.

4. Kichererbsen-Mangold-Mix auf Teller verteilen. Die Steaks auswickeln und aufschneiden, darauf anrichten.

Info: Mangold, ein winterhartes Blattgemüse, ist inzwischen ganzjährig erhältlich, meist durch Importe aus dem Mittelmeerraum. Falls nicht, sind Spinat, Chinakohl und Paksoi guter Ersatz.

Dazu passt: ein fülliger Lemberger aus Württemberg.

GETRÄNKE-TIPP



Lust auf
Genuss

**JETZT TESTEN
UND SPAREN!
3 Ausgaben
für nur 8,20 €**



**SIE SPAREN
35%**

Wenn Sie danach weiterlesen möchten, erhalten Sie Lust auf Genuss regelmäßig zum regulären Abo-Preis von 4,20 € je Ausgabe (13 Hefte, Berechnung jährlich 54,60 €). Das Abo können Sie nach dem ersten Bezugsjahr jederzeit in Textform kündigen. Wenn Sie Lust auf Genuss nicht weiter beziehen möchten, genügt ein Schreiben drei Tage nach Erhalt des zweiten Heftes (Datum des Poststempels). Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage unter Telefon +49 (0) 83 82 - 96 31 80.

So einfach können Sie bestellen:



Im Internet:

www.burda-foodshop.de



Per Telefon:

01806 / 93 94 00 66

(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz,
aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Anruf)

Bitte Aktionsnummer angeben: 642 477 M12

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung hierüber ist unter www.burda-foodshop.de/agb abrufbar. Verantwortlicher und Kontakt: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky, Handelsregister AG München HRB 123 933, Registergericht: Freiburg. Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I, f DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.



Spitzenkoch
Ralf Zacherl
hinterlässt
beruflich wie
privat gern
einen „grünen
Fußabdruck“

PERFEKTES TRIO Neben seinen prominenten Kollegen Maria Groß und Nelson Müller unterstützt Ralf Zacherl auch dieses Jahr wieder die „MasterChef“-Jury

„Nachhaltig essen und leben geht so einfach!“

ES SIND DIE KLEINEN MOMENTE IM ALLTAG, DIE SCHON VIEL BEWIRKEN, FINDET „MASTERCHEF“-JUROR RALF ZACHERL. LUST AUF GENUSS BEGLEITET DIE WELTWEIT ERFOLGREICHSTE KOCH-CASTINGSHOW UND TRAF DEN BELIEBTESTEN CHEF ZU EINEM GESPRÄCH ÜBER DAS NEUE GRÜNE KONZEPT DER DIESJÄHRIGEN STAFFEL

D

Dieses Jahr steht „MasterChef“ – als erstes TV-Kochformat überhaupt – ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit. Was bedeutet das ganz konkret?

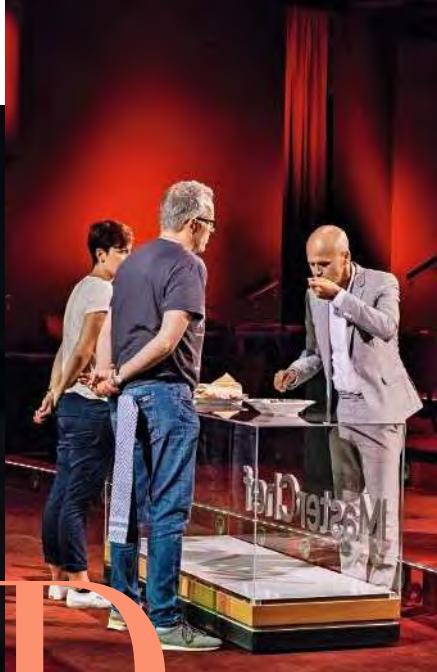
Ich bin total froh, dass die dritte Staffel von „MasterChef“ „green“ ist. Ich selbst bin ein Kaffeejunkie. Nicht selten habe ich mir bisher an einem Produktionstag fünf bis sechs Tassen Kaffee geholt. Immer im Plastikbecher. Dazu sechs bis sieben Flaschen Wasser. Auch aus Plastik. Wir sind etwa 120 Leute am Set. Wenn man diese Summen hochrechnet und das auf fünf Produktionswochen umlegt, ist das ein enormer Plastikberg. Das hatten wir dieses Jahr nicht mehr – grandios! Auch die Shuttles, um von A nach B zu kommen, waren emissionsreduziert dank der Hybridfahrzeuge.

Leben Sie privat auch so bewusst?

Ja, ich versuche es. Ich tauche seit 15 Jahren. Da fällt mir natürlich auf, dass es immer weniger Fische und Korallen werden, dafür umso mehr Müll. Der Naturschutzbund hat mal ausgerechnet, dass, wenn wir die Meere weiter so verschmutzen, im Jahre 2050 mehr Plastik darin schwimmt als Lebewesen. Das ist eine Katastrophe! Es geht ja so leicht: Allein wenn man mit dem Jutesack zum Einkaufen geht, hat man schon was bewegt. Das ist nicht umständlich, man muss nur daran denken. Dafür ist so eine Sendung als Vorbild toll. Wenn man bei uns im Studio in die Speisekammer schaut, findet man alles in Schüsseln. Wir haben versucht, diese ganzen Verpackungen wegzulassen, in großen Gebinden eingekauft. Für die Kandidaten war das Abwiegen ungewohnt, hat aber viel Müll eingespart.

Hat das im Team ein Umdenken mit sich gebracht?

Ja, das Thema Nachhaltigkeit ist permanent präsent und war gerade auch in der Ausstattung oft ein Schritt mehr. Wir konnten eben nicht mal schnell die eingeschweißten Gurken im Supermarkt mitnehmen. Aber jeder findet es toll. Wir wollen ja auch, dass noch ein paar Generationen nach uns eine einigermaßen saubere Umwelt haben. Dieser Planet ernährt uns! Uns in Mitteleuropa geht es so gut, wir müssen mehr darauf achten. Das sollten wir verdammt noch mal tun!



Guter Ratgeber: Den Kandidaten Tipps zu geben und sie über sich hinaus wachsen zu sehen, begeistert Zacherl



Was glauben Sie, wird dieses grüne Denken auch die Sternegastronomie erreichen?

Es gibt ja bereits viele Koch- und Gärtnerkonzepte. Zahlreiche Restaurants verzichten komplett auf internationale Spezialitäten und kochen rein lokal. Das ist ein toller Trend. Ich persönlich lehne auch diese ganze Sous-Vide-Garerei ab und habe sie bei mir im Restaurant abgeschafft. Ich möchte einfach diesen ganzen Plastikmüll nicht mehr haben!

Akzeptiert das jeder?

Das Schöne ist ja, dass Kochen frei ist. Mit guten Argumenten kann man viel erreichen. Das ist ähnlich wie beim Essen: Wenn ich ein Risotto kische, nehme ich viel Butter, dafür verzichte ich beim Frühstück darauf. Man muss eine Balance finden. Der Alltag bietet so viele Möglichkeiten, nachhaltig zu leben. Wenn ich Essen bestelle, hole ich es beispielsweise selbst ab, lasse es mir in meine mitgebrachte Schale legen und stelle diese später in die Spülmaschine.

Apropos Essen: Welches Augenmerk lag bei „MasterChef“ auf dem Einkauf der Lebensmittel?

Wir haben auf nachhaltig produzierte Lebensmittel und auf kurze Transportwege geachtet. Wenn die Distanzen kurz sind, müssen die Lebensmittel nicht so üppig verpackt sein. Somit spart man auch hier viel Verpackungsmüll.

Was passiert bei Ihnen nach dieser Staffel?

Dann geht es zu mir in den Betrieb. „Schmidt Z & KO“ ist ein Weinhandel in Berlin mit einem einfachen Mittagstisch und einer Kochschule. Wir machen Events, abends werden wir zum Weinrestaurant. Wir sind zum Thema Nachhaltigkeit beim Sharkproject dabei, verarbeiten keine Schwertfisch-, Hai- und Thunfischprodukte. Denn wenn wir unser Ess- und Konsumverhalten nicht ändern, haben wir nur noch Müll in den Meeren und uns fehlt die Hälfte der Fische. Wir müssen besser damit umgehen!

Interview: Anja Hanke

TV-Tipp: „MasterChef“, montags ab 20.15 Uhr auf Sky 1

APPLAUS

für den krönenden Abschluss

Ist auch der letzte Gang perfekt, bleibt der Abend in unvergesslicher Erinnerung. Mit diesen außergewöhnlich köstlichen Winterdesserts gelingt Ihnen ein denkwürdiges Finale im Handumdrehen



Marzipan-Eis mit Pflaumensauce

Die **zarte Mandelnote** der kühlen **Versuchung** liebt das süß-säuerliche Aroma des Partners. Harmonie pur!

REZEPT AUF SEITE 87

Seidentofu-Pancakes mit Passionsfrucht

Ein Hauch von Exotik rundet das
Menü ab: **Frisch geraspelte Kokos-**
späne schenken charmanten Crisp.

REZEPT AUF SEITE 87



Erdnuss-Schoko-Riegel mit Mango-Sorbet

Homemade Eis trifft auf selbst gemachte Schokoschnitte, ein echtes Traumpaar. Und **der Clou: Alles ist fix gerührt**, muss nur noch kühlen.

REZEPT AUF SEITE 87



SÜSSES

für die Liebsten

Zum großen Finale: köstliche DESSERTS



Marzipan-Eis mit Pflaumensauce

Bild auf Seite 84

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: Eiscreme muss ca. 3 Stunden gefrieren

FÜR DIE EISCREME

1 Orange, 110 g Marzipan

2 EL Zucker, 500 g (Soja-)Joghurt

FÜR DIE PFLAUMENSAUCE

500 g Pflaumen (siehe Info unten)

2 EL Zucker, 100 g blaue Weintrauben, 1-2 EL Kakaopulver

1. Orange auspressen und den Saft mit Marzipan und Zucker in einer Küchenmaschine fein pürieren. Den Joghurt dazugeben und alles noch kurz weitermixen. Ein längliches Gefäß (mit ca. 750 ml Fassungsvermögen) mit Frischhaltefolie auskleiden. Die Eismasse in der Form verteilen und für mindestens 3 Stunden ins Gefrierfach stellen.

2. Für die Sauce die Früchte waschen, halbieren, jeweils den Stein entfernen. Zucker mit 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Pflaumen darin zugedeckt in 10-15 Minuten weich schmoren.

3. Nach Belieben die Pflaumenhäutchen aus dem Kompott herausfischen. Das Fruchtfleisch mit einem Mixstab pürieren. Sauce warm stellen bzw. kurz vor dem Anrichten noch mal erhitzen.

4. Eis aus der Form stürzen, Folie abziehen. Trauben an der Rebe abbrausen, in einzelne Rispen zupfen. Kakao auf einen Teller sieben, die Traubenspisen im Kakao wälzen und auf Teller verteilen. Eis portionieren und mit Trauben und Pflaumensauce servieren.

Tipp: Im Gegensatz zu blauen Pflaumen, die im Winter nicht erhältlich sind, bekommt man gelbe fast das ganze Jahr über als Importware. Alternativ kann man jedoch auch gut abgetropfte Früchte aus dem Glas verwenden.

Dazu passt: ein Amaretto.



Seidentofu-Pancakes mit Passionsfrucht

Bild auf Seite 85

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE PASSIONSSFRUCHTSAUCE

5 Passionsfrüchte

150 ml Maracuja- oder Passionsfruchtsaft, 2 EL Zucker

1 TL Pektin (ein pflanzliches Geliermittel; siehe auch die Info unten)

300 g Seidentofu (im Reformregal)

2 Pck. Vanillezucker

3 EL Ahornsirup, 1 Prise Salz

1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio), 70 g Dinkelmehl

1 EL Backpulver

1-2 EL Margarine (oder Butter)

Kokosnussfleisch zum Garnieren

1. Für die Sauce die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch herauslöpfeln. Fruchtfleisch, Saft, Zucker und Pektin in einem Topf verrühren, 2 Minuten sprudelnd kochen. Abkühlen lassen.

2. Für die Pfannkuchen den Seidentofu pürieren und mit Vanillezucker, Ahornsirup, Salz und der Zitronenschale verrühren. Mehl und Backpulver mischen und darunterrühren.

3. In einer Pfanne portionsweise etwas Fett erhitzen und aus dem Teig kleine Pfannkuchen backen. Fertig gebackene Pfannkuchen evtl. im Backofen bei ca. 80 Grad warm halten. Pancakes und Sauce anrichten, mit der in Späne geschnittenen Kokosnuss bestreuen.

Info: Pektin ist natürlicher Bestandteil in nahezu allen Pflanzen, kommt aber vor allem in Obst vor, z.B. in Äpfeln. Dort dient es zur Zell-Stabilisierung, weswegen sich extrahiertes Pektin als Binde- sowie Geliermittel verwenden lässt. Genau wie Pektin ist Seidentofu ein veganes Produkt. Der zartcremige Tofu mit dem dezent neutralen Eigengeschmack eignet sich hervorragend für Süßspeisen und Saucen.

Dazu passt: eine Weißherbst-Auslese aus dem Markgräflerland.



Erdnuss-Schoko-Riegel mit Mango-Sorbet

Bild auf Seite 86

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: Mangos müssen mind. 2 Stunden gefrieren, Schokomasse muss ca. 2 Stunden kühlen

2 Dosen Mangos (Abtropfgewicht: à 245 g; oder stattdessen 2 große reife, frische Mangos verwenden)

200 g (vegane) Zartbitterschokolade, 120 g Erdnussbutter

180 g geröstete Erdnusskerne

ca. 20 g gepuffte Quinoa (siehe dazu die Info rechts), 1 Limette (Bio)

1. Mangostücke im Sieb abtropfen lassen, kleiner würfeln und auf einem mit Frischhaltefolie belegten Blech verteilen (Saft aus der Dose anderweitig verwenden). Mangos im Tiefkühlgerät ca. 2 Stunden gefrieren lassen.

2. Für die Schokoriegel Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Erdnussbutter darunterrühren. Erdnüsse grob hacken. Zwei Drittel der Erdnüsse zusammen mit den gepufften Quinoa unter die Schokomasse heben.

3. Die Hälfte der restlichen Erdnüsse in eine kleine, mit Folie ausgeschlagene Form streuen. Schokomasse darauf verteilen, mit den übrigen Erdnüssen bestreuen. Schokomasse in der Form für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

4. Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Angefrorene Mangostücke in einer Schüssel mit Limettensaft und -schale vermengen. Alles fein pürieren und das Mangopüree wieder einfrieren.

5. Zum Servieren Mango-Sorbet kurz antauen lassen, mit Eisportionierer zu Kugeln formen. Schokomasse aus der Form heben, Folie entfernen. Riegel in Stücke schneiden, mit Sorbet anrichten.

Dazu passt: ein Muskateller secco.

Gepuffte Quinoa

Nicht umsonst gelten die kleinen runden Körner als Superfood: Quinoa besitzt einen hohen Anteil an Eiweiß und an wertvollen Aminosäuren. Erhältlich sind die Samen in vielen Supermärkten und im Reformhaus, wo man sie roh oder gepufft kaufen kann. Bei der gepufften Variante wurden die polierten Körner sehr heißem Wasserdampf und hohem Druck ausgesetzt – und dadurch quasi gegart. Durch diese Behandlung können sie ohne zusätzliche Kochen direkt verzehrt werden. Gepuffte Quinoa ist daher ideal als Topping auf Salaten und für schnelle Müsli.



Von den BESTEN lernen: Kurse mit Sterneköchen

EINTAUCHEN IN DIE SPITZEN-KÜCHE, EINMAL DEN STARS AM HERD AUF DIE FINGER SCHAUEN – DAS GEHT ...

DIENESE CHEFS VERRATEN IHRE GEHEIMNISSE IN EXKLUSIVEN KURSEN. NICHT GANZ BILLIG, ABER EIN ECHTES GESCHENK



JOHANNES KING,
RANTUM AUF SYLT

Inmitten
reinster Natur



Direct in den Dünen, den weiten Strand der berühmten Nordseeinsel vor der Tür – hier spürt man den Wechsel der Jahreszeiten und den Zauber, der jeder von ihnen innewohnt. Gemeinsam mit seinem Küchenchef Jan-Philipp Berner setzt der Zwei-Sterne-Koch Johannes King im „Söl'ring Hof“ auf eine saisonale Küche, die auf regionale Zutaten zurückgreift: Fisch direkt vom Fischer aus der Umgebung, Gemüse, Obst und Kräuter aus dem Umland. In der offenen Küche macht man sich nicht viel aus Sternedünkel, kocht zwar auf hohem Niveau, aber bodenständig lecker. Genau das vermitteln die beiden auch in ihren Kochkursen, die sich jeweils an die Jahreszeiten anpassen. So gibt es ab dem Frühjahr gemeinsame Kräuterwanderungen (um 80 Euro) oder einen Kurs zum traditionellen Sonntagsessen, Feines aus der Herbstküche (um 285 Euro) oder Weihnachtsmenüs.

www.johannesking.com

TRAUMLAGE

Direkt an der Küste Sylts kocht man hier in idyllischer Umgebung

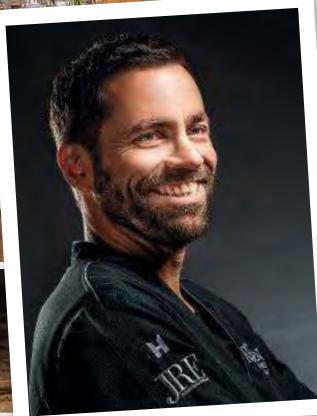


ANDI SCHWEIGER, MÜNCHEN

Wie unter Freunden

Wenn Andi Schweiger – am besten gemeinsam mit seiner Frau Franzi – am Herd steht, kommen Genuss und Freude am Kochen definitiv nicht zu kurz. Die meisten kennen ihn als TV-Koch, davor hat er in renommierten Restaurants gelernt und sich einen Stern erkocht. Sie ist gelernte Konditorin und Patisserie. Das verbinden sie für die „Schweiger² Kochschule“: In dem Kurs „Einfach Schokolade“ (120 Euro) etwa geht es über drei Stunden nur um Desserts. In dem zehnstündigen Basic-Kochkurs (350 Euro) werden alle Grundlagen von Brotbacken über Sous-Vide-Garen bis hin zu perfekten Saucen erklärt. Und unter dem Motto „Sonntags-Pasta“ (160 Euro) kann mit beiden gemeinsam gekocht, geschlemmt, gequatscht werden. Passende Weine dazu – perfekt ist die ideale Kombination aus entspannter Atmosphäre wie bei Freunden und echtem Genusserlebnis!

www.schweiger2-kochschule.de



KREATIV SERVIERT

Genial: Heimat trifft auf feine Sterneküche



STEFFEN DISCH, FREIBURG

Bodenständig & kreativ

Die Raffinesse der Gerichte steckt in ihrer vermeintlichen Einfachheit“, fasst Steffen Disch seine Philosophie zusammen. Seit 2005 kocht er in seinem Restaurant „Raben Horben“ in der Nähe von Freiburg und widmet sich dort der regionalen Küche. Bodenständige Gerichte haben es ihm angetan, die er mit Kreativität und internationalen Akzenten auf den Tisch bringt. Er ist fest im Schwarzwald verankert, hat aber Inspirationen überall auf der Welt gefunden, zum Beispiel in Indonesien und Thailand – zwei Küchen, die ihn bis heute begeistern. Seine Kochkurse (um 250 Euro) bieten Hobbyköchen nicht nur die Möglichkeit, ihm über die Schulter zu blicken, sondern gemeinsam zu lernen. Die Themen sind vielfältig und der Saison angepasst. Im angenehm intimen Rahmen beantwortet der 47-Jährige alle Fragen und verrät seine Insider-Tipps der Sterneküche. Abgerundet wird das Ganze mit einem gemeinsamen Essen, zu dem man übrigens eine Begleitperson einladen kann – um gleich zu zeigen, was man gelernt hat.

www.raben-horben.de

KULINARISCHE REISE / KOCHEN MIT DEN STARS

PAUL IVIC, WIEN

Feinste Gemüseküche

Er ist ein echter Pionier und Wegbereiter der vegetarischen Küche: Das „Tian“ in Wien ist eines von vier vegetarischen Restaurants weltweit, das mit einem „Michelin“-Stern ausgezeichnet ist. Hier wird Gemüseküche in Perfektion serviert. Es kommen nur frische, fair erzeugte Lebensmittel in Bio-Qualität auf den Tisch, alte und fast vergessene Obst- und Gemüsesorten bereichern die Speisekarte. Wie kocht man eine intensiv-aromatische Sauce? Wie kombiniert man die Zutaten zu kreativen und immer wieder überraschenden Gerichten? Kaum jemand kennt die Herausforderungen, die die vegetarische Küche bereithält, besser als der Österreicher – bei wem könnte man also besser lernen (Kurse um 199 Euro)?

www.tian-restaurant.com



VEGGIE-GOURMET-TEMPEL
Hell und luftig: Hier kann man sich ganz dem Genuss hingeben



CORNELIA POLETTA, HAMBURG

Italien hautnah genießen

Begegnungsdrink, Häppchen, ein Vier-Gänge-Menü mit Weinbegleitung: Hier gibt es das Rundum-Paket (um 390 Euro). Die Themen der Kurse wechseln, haben aber immer einen gemeinsamen Nenner: die italienische Küche. Denn hier kennt sich die Hamburgerin, die direkt um die Ecke ein Feinkostgeschäft mit Restaurant führt, bestens aus. Und falls man nicht selber Hand anlegen, aber dennoch etwas lernen möchte: Beim „Chef's Table“ kocht die Chefin selber und lässt sich in die Töpfe gucken.

www.cornelia-poletto.de

MICHAEL KEMPF, BERLIN

Auf höchstem Niveau

Das „Facil“ im „Mandala Hotel“ am Potsdamer Platz ist eine kleine Oase. Im Dachgarten, umgeben von Bambus und plätschern den Gewässern, werden kulinarische Hochgenüsse serviert. Verantwortlich dafür: Michael Kempf, der vor einigen Jahren der jüngste Sternekoch Berlins war. Heute ist er ein alter Hase in der Spitzen-gastronomie, führt als Direktor das Zwei-Sterne-Restaurant, das für eine elegante, frische Küche steht. In seinem Kurs (um 420 Euro) öffnet er für einen Abend die Tür in die Welt der Edelküche, zeigt die Grundlagen und verrät seine besten Tricks. Wer es lieber süß mag, bucht einen Kurs beim Patissier Thomas Yoshida (um 190 Euro).

www.facil.de

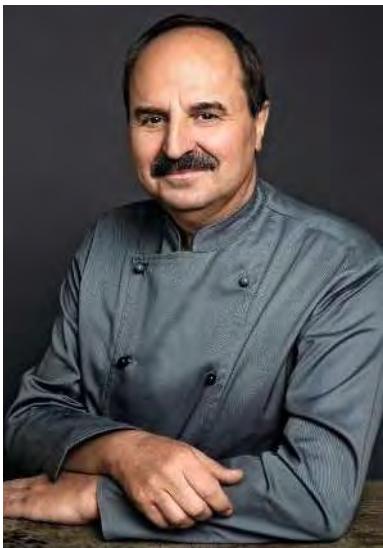


PERFEKTIONIST

Kempfs Gerichte sind für ihre geschmackliche Tiefe bekannt

5 Fragen an Johann Lafer

IN SEINER KOCHSCHULE „TABLE D'OR“ FÜHRT DER BERÜHMTE TV-KOCH SEINE GÄSTE IN SEINE GENUSSWELT EIN. UNS GIBT ER HIER EINEN KLEINEN CRASHKURS RUND UMS FESTLICHE MENÜ



Im neuen Buch „Johanns Küche“ (Foto r., Gräfe und Unzer, 19,99 Euro) verrät der Starkoch seine liebsten Rezepte, unkompliziert und doch raffiniert

1. WAS MACHT FÜR SIE EIN FESTLICHES ESSEN AUS?

Dafür probiere ich etwas Neues, etwas Besonderes aus. Das darf dann gern ein aufwendigeres Menü mit besonderen Zutaten sein, dafür nehme ich mir auch mehr Zeit.

2. WORAUF SOLLTE MAN BEIM ZUSAMMENSTELLEN ACHTEN?

Das Menü sollte mindestens drei bis vier Gänge haben, die aufeinander aufbauen und sich steigern – von einer leichten Vorspeise zum schweren Hauptgang. Die Zutaten sollten sich nicht wiederholen, Gewürze und Aromen zueinander passen und sich nicht überlagern.

3. WELCHE GERICHTE KANN MAN BESONDERS GUT VORBEREITEN?

Zum Beispiel Ofengerichte, Braten oder Schmorgerichte.

4. WORAUF SOLLTE MAN BEIM ANRICHTEN ACHTEN?

Auf jeden Fall den Teller nicht überladen! Farblich sollte alles harmonieren, bei Saucen kann man mit einem Holzstab schöne Deko-Streifen auf dem Teller ziehen. Gute Hilfsmittel sind auch Metallringe oder andere Formen, die es im Fachhandel gibt. Damit lassen sich Beilagen, Vorspeisen hübsch portionieren.

5. WAS KANN MAN GUT ALS AMUSE-BOUCHE ZUM SEKT REICHEN?

Mein Favorit: Aus Pumpernickel Scheiben ausschneiden, in Olivenöl und ein wenig Knoblauch kurz anbraten. Mit Lachscreme bestreichen, einen Tupfen Crème fraîche und Kaviar als Topping, genial! Ich empfehle dazu einen trockenen, edlen Jahrgangssekt, gern einen Rosé.



ANZEIGE

Sektkultur erleben

IN DER KELLEREI GELDERMANN IN BREISACH ENTSTEHT PREMIUMSEKT IN TRADITIONELLER FLASCHENGÄRUNG

Wie kommen die Perlen in den Sekt? Was macht den einzigartigen Charakter aus, mit dem die erlesenen Schaumweine von Geldermann bestechen? Und woher stammt eigentlich der Brauch, Sektfaschen mit dem Säbel zu köpfen? Antworten auf all diese Fragen findet man tief unter dem Breisacher Schlossberg, im historischen Gewölbe der Sektkellerei Geldermann. Ihre Wurzeln liegen in der Champagne und reichen zurück bis ins Jahr 1838. Wie keine zweite steht sie für deutsch-französische Sektkultur. Thematische Führungen durch die Kellerei geben Einblick in deren Geschichte, die genussreich mit jedem Schluck lebendig wird. Mehr Infos unter www.geldermann.de

EINE CUVÉE MIT CHARAKTER

Aller guten Dinge sind drei. Das gilt auch für den Geldermann Brut. Er ist eine kunstvolle Komposition aus den Rebsorten Pineau de Loire, Chardonnay und Pinot Noir. In traditioneller Flaschengärung reift sie zu feinperligem Sekt mit zarten Noten von Birne und Quitte.



In der Boutique und im Gewölbekeller der Sektkellerei Geldermann finden Führungen und Degustationen statt



LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT



AB 18. OKTOBER IM HANDEL



2 Ausgaben zum Kennenlernen für nur 6,30 Euro!

Bestellen Sie Ihr Schnupper-Angebot einfach per Telefon: 0 18 06/93 94 00 39 *

(*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunknetz max. 60 ct/Anruf)

oder online: www.landkueche-abo.de

Bitte Aktions-Nr. 642 382M angeben.

Verantwortlicher und Kontakt: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Geschäftsführer Frank-Jörg Ohlhorst & Kay Labinsky

Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: M.I.G. Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 07 81/6 39 61 00. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b, f) DSGVO), solange für den Vertrag oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Wenn Fleisch heilig ist

ER IST METZGER, FLEISCHTECHNIKER UND -SOMMELIER: STEFAN WENISCH

VERKAUFT UNTER „HOLY BEEF“ BESONDERE CUTS IM FAMILIENBETRIEB – UND PLÄDIERT FÜR MEHR QUALITÄT IM KONSUM, NICHT NUR AN FESTTAGEN

Bewusster Fleischkonsum, darauf zu achten, woher das Fleisch kommt, wie die Qualität ist – das ist ein Thema, das momentan in aller Munde ist. Ich begrüße diese Entwicklung sehr. Aber leider reden viele immer noch mehr davon, als dass sie tatsächlich etwas ändern. Für meine Familie und mich ist hochwertiges Fleisch unser tägliches Geschäft: Auf unserem Hof in Niederbayern, unweit des Bayerischen Walds, halten wir insgesamt 20 Mutterkühe mit ihren Kälbern und 100 Ochsen. Das Wohlergehen der Tiere ist für uns das Wichtigste, denn je höher ihre Lebensqualität, umso besser auch die Qualität des Fleischs. Sie grasen auf saftigen Weiden, bekommen von uns angebautes Futter. Die Ochsen sind kastriert, das macht ihr Fleisch besonders zart. Und unsere Expertise endet nicht mit dem Schlachten – auch danach muss das Fleisch auf den Punkt reifen, bis es perfekt ist.

Ein Schlagwort, mit dem man unsere Philosophie zusammenfassen kann, ist Achtung. Achtung vor den Tieren, aber auch vor den Menschen, die mit ihnen arbeiten, vor dem Handwerk, das dahintersteckt. Herkunft, Handwerk, Herzblut – das ist, was wirklich zählt.



„Herkunft, Handwerk, Herzblut – das ist, was wirklich zählt“

Ich habe mich stetig weitergebildet, meinen Meister gemacht, eine Weiterbildung zum Betriebswirt, dann Fleischtechnik studiert und bin jetzt für die Produktion, den Verkauf und die Verwaltung der Metzgerei verantwortlich. Man muss Freude am

Handwerk haben, aber auch einen gewissen Schaffensdrang, der einen immer weiterbringt – und Mut, Neues zu wagen, mit der Tradition im Rücken. Unter dem Arbeitstitel „Fleischkollektion“ habe ich mir da-

mals ein neues Projekt überlegt, eine feine Auswahl an ganz besonderen Cuts vom Rind und Schwein. Das war die Geburtsstunde der Marke, die heute „Holy Beef“ heißt. Der Name steht für die Wertigkeit des Fleischs.

Klar bieten wir auch Klassiker wie Filet oder T-Bone an, aber eben vor allem ausgefallene Cuts, die es nicht überall zu kaufen gibt, die nicht jeden Tag auf dem Tisch stehen. Zum Beispiel das Hanging Tender, ein Stück aus dem Zwerchfell, oder das Teres major aus der Schulter des Ochsen. Die Leute sollen Lust bekommen, auch mal etwas auszuprobieren und gleichzeitig ganz bewusst zu genießen. Einer meiner Favoriten: das Flat Iron, falsche Rinderschulter – superzart und saftig. Man braucht nur wenig Gewürz, der Eigengeschmack spricht für sich, einfach ein Genuss. Sous-vide gegart, aufgeschnitten, nur mit etwas Salz und Pfeffer bestreut – für mich ein wahres Festmahl!

Mehr Infos: www.holybeef.de

„In Tirol hat ein Tier mehr Stellenwert“

JOSEF PIEGGER
www.metzgerundsohn.de

RESPEKT VOR DEM LEBEWESEN,
LEIDENSCHAFT FÜR DAS PRODUKT.
WER SO AUFWÄCHST, HAT EINE BE-
SONDERE VERBINDUNG ZUM THEMA
FLEISCH. DAS PERFEKTE HANDWERK
DAFÜR LEHRTE IHN SEIN VATER –
HEUTE SETZT JOSEF PIEGGER DIE
FAMILIENTRADITIONEN NACHHALTIG
FORT: MIT SEINER ONLINE-METZGEREI
MACHT ER BESTES FLEISCH
ZUGÄNGLICH FÜR ALLE GOURMETS



D

ie schnellste Verbindung zwischen Tirol und München, die kennt Josef Piegger ganz genau. Während seines Studiums hat er unzählige Male Fleisch hin- und hergefahren – für sich, für seine Freunde und deren Eltern, die er mit den Spezialitäten aus der Metzgerei seines Vaters regelmäßig versorgte. Das brachte den gelernten Hotelfachmann auf die Idee, einen Onlineshop zu starten. Im Gegensatz zu anderen Fleischversandhändlern bietet der 30-Jährige nicht etwa Produkte aus aller Welt an, sondern fokussiert sich ausschließlich auf seine Region. „Konsequent regional“ ist sein Credo. Jedes Stück ist von Nachhaltigkeit und Wertschätzung dem Tier gegenüber geprägt.

Wie genau lautet Ihre Unternehmensphilosophie, Ihr Konzept?

Unsere Grundsätze sind Ursprünglichkeit, Natürlichkeit, Authentizität. Ursprünglichkeit bedeutet, dass es bei uns genauso zugeht wie bei den Bauern vor Jahrhunderten. In puncto Natürlichkeit ist uns die Fütterung sehr wichtig, wie die Tiere aufwachsen und wie sie von den Bauern behandelt werden. Ich habe das Gefühl, dass ein Tier in Tirol einen viel höheren Stellenwert hat als anderswo. Generell sollte ein gutes Produkt so natürlich und echt wie möglich belassen werden...

„From Nose to Tail“ ist ein großer Trend. Wie stehen Sie dazu?

Ich unterstütze diesen nachhaltigen Ansatz sehr! Weil wir alles selber schlachten, haben wir Teile, die bei Gourmets sehr beliebt sind. Aus Innereien wie Lunge oder Herz machen wir beispielsweise Tiernahrung, die wir auch in unseren Stammhäusern in Tirol anbieten. Die Knochen verkaufen wir als Grundlage für Suppen und Saucen an die Gastronomie, die Klauen und Hörner werden zu Dünger verarbeitet.

Wie gewährleisten Sie gute Qualität trotz längerer Lieferwege?

Ich habe mich sehr viel mit Verpackungen beschäftigt, bevor der Shop online gegangen ist. Letztendlich bin ich dann in Tirol fündig geworden bei einem Produzenten, der eine Isolierverpackung komplett aus Wellpappe und ohne Plastik herstellt, die eine perfekte Kühlkette garantiert. Die Kühlakkus, die wir verwenden, sind aus Altpapier.

Wie ist Ihr Vater damit umgegangen, als Sie sich entschieden haben, eine Online-Metzgerei zu eröffnen?

Er war total offen, begeistert und hat mich von Beginn an wahnsinnig unterstützt. Er ist der Meinung, dass sich auch ein fast 60 Jahre alter Traditionsbetrieb weiterentwickeln muss. Wir sehen zu, wie wir unser altes Handwerk am besten auf einen modernen Weg bringen.

Welches ist Ihr Lieblingsprodukt aus dem Onlineshop?

Tafelspitz – egal ob vom Rind oder Kalb. Ich kuche immer mehr als nötig und mache daraus anschließend ein Gröstl oder Rindfleischsalat.

Und wie bereiten Sie den Tafelspitz am liebsten zu?

Ich setze ganz klassisch eine schöne Brühe an, in der ich den Tafelspitz mit Lorbeer und Wacholder kuche. Dazu serviere ich am liebsten Cremespätzle und Kartoffeln.

Haben Sie und Ihr Vater auch ein gemeinsames Hobby?

Ja, wir gehen gern Ski fahren. Mein Vater hatte sogar das Talent für eine Profilaufbahn. Letztlich hat er sich aber doch für unseren Familienbetrieb entschieden.

Was ist Genuss für Sie ganz persönlich?

Der Moment, wenn ich in Tirol bin, mit meiner Familie auf den Berg gehe, auf einer Alm sitze und Tiroler Speckknödel esse.

Gutes Team: Josef und sein Vater Josef senior



Bei „Metzger & Sohn“ findet man nicht nur bestes Fleisch, sondern auch knackige Kräuterwurzen und andere Würstel



Wiese und Weite: „Ein glückliches Leben der Tiere ist für die Fleischqualität wichtig!“



Edles Fleisch und eine feine Sauce treffen auf vollmundige Gemüse- und Röstaromen



„Ich bin ein Fan von Schmorgerichten vom Kalb oder Rind“, sagt Josef

Geschmorte Kalbsschulter mit Fenchel, Zitronenpolenta und Macadamia-Gremolata

Vor-/Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kalbsschulter (Schulterblatt), Salz
4 EL Olivenöl, 50 g Lauch (geschnitten)
4 Schalotten (abgezogen und gewürfelt)
je 100 g Möhren und Knollensellerie

(gewürfelt), 2 EL Tomatenmark

300 ml trockener Rotwein

600 ml Kalbfond

3 Kapseln grüner Kardamom

5 schwarze Pfefferkörner

4 Wacholderbeeren

2 Tomaten (in Stücke geschnitten)

2 EL kalte Butter

FÜR DIE ZITRONENPOLENTA

375 ml Vollmilch

125 ml Gemüsebrühe (oder Wasser)

Salz, Schale und Saft von ½ Zitrone (Bio)

1 Stiel Thymian

80 g Polentagrieß, 1 EL Butter

50 g Parmesan (fein gerieben), Pfeffer

FÜR DEN KONFIERTEN FENCHEL

1 große Fenchelknolle

1 Stück Ingwer (etwa daumennagelgroß)

100 ml Olivenöl, Fleur de Sel

FÜR DIE MACADAMIA-GREMOLATA

50 g Macadamianusskerne (geröstet und gehackt), 1 TL Fenchelsamen (geröstet und gemörserzt), 3 EL Olivenöl

fein abgeriebene Schale von ¼ Orange (Bio), Fleur de Sel

1. Kalbsschulterblatt von groben Sehnen und von Fett befreien. Mit Salz würzen und im heißen Olivenöl goldbraun anbraten. Fleisch aus dem Bräter nehmen, beiseitestellen. Lauch, Schalotten, Möhren und Sellerie in den Bräter geben, bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

2. Tomatenmark einrühren, Wein, Fond angießen. Kardamom, Pfeffer, Wacholder sowie Tomaten zugeben, Fleisch in den Bräter legen. Bei 130–140 Grad Umluft im Ofen ca. 2 Stunden schmoren (geschlossener Deckel). Das Fleisch sollte weich sein, aber nicht zerfallen.

3. Fleisch aus der Sauce nehmen und warm stellen. Sauce durch ein Sieb abpassieren und

auf zwei Drittel einreduzieren. Zum Schluss die kalte Butter mit dem Stabmixer untermixen.

4. Milch mit Brühe (oder Wasser), Salz, Zitronenschale und Thymian aufkochen. 10 Minuten ziehen lassen, dann abpassieren. Erneut erhitzen, Polenta zugeben und unter gelegentlichem Rühren auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten quellen lassen. Zum Schluss Butter und Parmesan einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

5. Fenchelgrün evtl. für die Garnitur beiseitestellen. Fenchel in 8–10 Spalten schneiden, auf Backpapier auslegen. Ingwer klein würfeln, auf dem Fenchel verteilen. Öl zugießen, Fenchel bei 130–140 Grad ca. 30 Minuten garen (er sollte leicht Farbe nehmen, weich sein). Auf Küchenpapier abtropfen lassen, bis zum Anrichten warm stellen. Mit Fleur de Sel würzen.

6. Alle Zutaten für die Gremolata mischen. Gremolata mit Fleur de Sel abschmecken. Dann alle Komponenten zusammen anrichten. Mit Fenchelgrün (oder anderen Kräutern) und nach Belieben mit Babymöhren sowie mit karamellisierten Feigenhälften garnieren.

EXKLUSIV – GENUSS IM PAKET!

Jetzt **LUST AUF GENUSS** lesen und erstklassige Weine genießen!

EGUREN CODICE 2017

Der Einstiegs-Tempranillo präsentiert sich in einem mitteldichten Purpur mit violetten Reflexen. Über dem Glas lassen sich ein Aromencocktail aus dunklen Beerenfrüchten (Cassis) und Kirschen sowie feinwürzige und balsamische Noten entdecken. Am Gaumen ist der Eguren Codice saftig mit gut eingebundenen weichen Tanninen, einer guten mittleren Struktur und Länge sowie einem angenehmen fruchtig-würzigen Nachhall.

0,75 l / 14,0% Alkohol

TARANTINTO CRIANZA „EL CACHO“ 2016

Dieser herrliche Rotwein lässt eine Vielzahl an fruchtig-würzigen Aromen, welche von reifen Waldbären, Schwarzkirschen, Pflaume, Paprika und Kräutern dominieren, aus dem Glas strömen. Am Gaumen wiederholt er diese Aromenvielfalt und ergänzt zudem Holzrauch, Leder, Tabak, Mokka und Schokolade.

0,75 l / 14,0% Alkohol

SEQUERAL SELECCIÓN ESPECIAL 2017

In der Nase harmonieren klar definierte Fruchtaromen von Kirschen und dunklen Beeren mit zarten kräuter-würzigen Anklängen. Am Gaumen mit mittlerem Körper und richtig saftig kommen die Fruchtaromen noch besser zum Ausdruck. Ganz dezent, gut verwobene Tannine hinterlassen einen schmelzigen Eindruck. Im Finale klingt dieser gehaltvolle Rotwein fruchtig-frisch aus.

0,75 l / 12,5% Alkohol

POGGIO LAURO SIR PASSO TOSCANA ROSSO 2017

Der Poggio Lauro wird aus leicht angetrockneten Trauben gekeltert. Das Ergebnis ist ein außerordentlich fesselnder Wein, der buchstäblich wie feinste Seide über den Gaumen fließt. Die dominierende Frucht von schwarzen Kirschen wird mit feinsten Vanillearomen zu einem Wein erster Klasse abgerundet.

0,75 l / 14,0% Alkohol

TANICA MERLOT COLLEZIONE VENT'ANNI 2018

Der 2018er Tanica Merlot Collezione Vent'anni hält sich in ein mitteldichtes Purpur mit violetten Reflexen. Der Duft über dem Glas ist erfüllt mit einem schönen Bukett und Anklängen von dunklen Beerenfrüchten, etwas Schwarzkirsche und Pflaume sowie feiner Würze, Rumkonfekt und Schokolade.

0,75 l / 13,0% Alkohol

SAN MARZANO LAMADORO PRIMITIVO 2018

Dieser Primitivo besitzt eine intensive, purpurote Farbe, sowie ein reichhaltiges fruchtbetontes Bukett. Dieses ist geprägt von dunklen und roten Beeren, Amarena-Kirschen, Backpflaumen, Kräuterwürze und Nelken. Der Primitivo besitzt eine frische Säure mit fruchtigen Aromen und weichen Tanninen.

0,75 l / 12,0% Alkohol

Lieferung direkt von Silkes Weinkeller:

■ Bester Weinhändler Deutschlands: 2011, 2012, 2013 (Platz 1); 2014, 2018 (Platz 2)

■ Bester Weinhändler Deutschlands Spanische Weine: 2015, 2017, 2018 (Platz 1)

■ Bester Weinhändler Deutschlands Italienische Weine: 2015, 2017 (Platz 1)

 **SILKES WEINKELLER**



IHR LUST AUF GENUSS WEIN-SPARPAKET:

Exklusives Wein-Paket*	48,00 €
13 Ausgaben Lust auf Genuss	54,60 €
Regulärer Preis	102,60 €
FÜR SIE NUR	55,60 €

* Im Paket enthalten sind 6 Flaschen (jew. 1 Flasche der oben aufgeführten Weine)



**SIE SPAREN
46%**

Aktionsnummer: 642 476 E 12/G 12

→ GLEICH BESTELLEN UNTER



01806 / 93 94 00 66 **

Verantwortlicher und Kontakt: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky. Handelsregister AG München HRB 123 933. Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor. Alle Preise in Euro inkl. der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/Allgemeine-Geschaftsbedingungen abrufen. **€ 0,20/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilnetz max. € 0,60/Anruf. Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b, f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund von Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

REZEPT-REGISTER

Burgunder-Keule mit Kartoffelkrapfen.....	44
Entrecôte double mit Kräutern.....	80
Erdnuss-Schoko-Riegel mit Mango-Sorbet	87
Falsches Filet vom Rind in Apfel-Schalotten-Sauce.....	46
Filetspitzen Stroganoff mit Kartoffel-Fenchel-Rösti	67
Filetsteak mit Mandelkroketten und Radicchio.....	66
Flanksteak-Baguette mit Rucola und Mozzarella.....	69
Gaisburger Marsch.....	27
Kalbfleischtopf mit Wurzelgemüse.....	26
Kalbsbäckchen auf Süßkartoffelpüree.....	41
Kalbsbrust, gefüllte, und karamellisierter Rosenkohl	46
Kalbsfilet, gebeiztes, an Salatbukett	17
Kalbsfrikassee auf Möhrenstroh mit Velouté-Sauce	45
Kalbshaxe mit sautiertem Gemüse	47
Kalbsherz, geschmortes, an Pastinakenpüree	43
Kalbskotelett mit Salbei und Pasta	68
Kalbsleber, geröstete, an Kartoffel-Sellerie-Püree	68
Kalbsleber-Parfait mit Cumberlandsauce	14
Kalbsnuss-Bohnen-Eintopf.....	26
Kalbsrouladen in Weißwein-Tomaten-Sauce.....	44
Kalbsrücken mit Kräutersalat	66
Kalbsrückensteak mit Mangold und Kichererbsen	81
Kalbsschulter, geschmortete, mit Fenchel, Zitronenpolenta und Macadamia-Gremolata.....	96
Kalbsschulter mit Kräuterkruste	42
Marzipan-Eis mit Pflaumensauce	87
Paprikagulasch mit Dinkel-Serviettenknödeln.....	43
Rinderfilet, ganzes, mit Staudensellerie.....	80
Rinderfilet-Türmchen mit Gorgonzola und Feigen	66
Titelrezept Rindernacken, geschmorter, mit Schwarzwurzelstampf...	40
Rindertafelspitz im Wurzelsud mit Pfefferschaum	41
Rinder-Tataki	14
Rinderzunge mit Zitronen-Senf-Marinade	17
Rindfleischsalat mit Paprika und Radieschen	16
Rindssuppe, klare, mit Flädle	26
Roastbeef, gefülltes.....	68
Rostbraten mit Spitzkohl und Bratkartoffeln	45
Sauerbraten rheinische Art	42
Seidentofu-Pancakes mit Passionsfrucht	87
Tatar vom Rinderfilet mit Wacholder-Eis.....	15
Tournedos mit karamellisierter Mango	67

Titelmotiv: StockFood/Thorsten Suedfelds



IMPRESSUM

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)
anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com

Stellvertretende Chefredakteurinnen: Clarissa Sponholz-Schmarje, Sonja Vignold

Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede

Grafik: Petra Herz, Nadine Karnatzki (fr.)

Redaktionskoordination: Yvonne Krüger

Textchefs: Janina Diamanti, Irmgard Schultheiß

Redaktionsleitung München: Alissia Lehle

Chief vom Dienst: Kathrin Beckers, Bernd Jünger

Produktionsleitung: Anna Talla

Redaktion Print + Online: Chantal Götte, Anja Hanke, Nina Weber;

Anna Ebach, Regina Hemme, Robin Schmidt (Volontäre);

Christina Hofer (Praktikantin)

Bildredaktion: Mandy Giese (fr.)

Fotografie: Miha Lorenca

Foodstyling und Rezepte: Vinko Strasek

Styling: Katja Sket

Titelfoto: StockFood

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker (Weinexpertin),
Jossi Loibl, Carmen Mailbeck, Nina Ruhland, Christoph Schulte, Sofia Seethaler

Schlussredaktion: Schlussredaktion Hamburg

Repro: Mike Kumpf; Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH

Redaktionsekretariat: mfi-office@burda.com

Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com,

Telefon (0 89) 9 25 20 21 50, Fax (0 89) 9 25 20 160

Verantwortlich für den Redaktionsteil: Anke Krohmer, Anschrift siehe Verlag.
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH,

Arabellastraße 23, 81925 München, Telefon (0 89) 9 25 00, Fax (0 89) 9 25 30 30

Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda

Geschäftsführung: Frank J. Ohlhorst

Managing Director: Nina Winter

Senior Brand Manager: Frauke Fabel

Burda Community Network GmbH

Geschäftsführung: Burkhard Graßmann, Michael Samak

Telefon (0 89) 9 25 0 27 70 oder (0 81) 84 34 34

Verantwortlich für den Anzeigenteil: AdTech Factory GmbH & Co. KG,

Alexander Hugel, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de

Vertriebsleiter: Peter Walker, Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg,
Telefon (0 81) 84 22 65

Einzelpreis in Deutschland: € 4,20 inklusive 7 % MwSt.,

Abonnementpreis € 4,20 pro Heft inklusive 7 % MwSt.,

Auslandskonditionen auf Anfrage unter Telefon (+49 83 82) 96 31 80

Abonnenten-Service: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 290,
77649 Offenburg, Telefon (0 18 06) 93 94 00 66, 20 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz,
mobil max. 60 Ct./Anruf, E-Mail: mfi@buradirect.de

Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG, E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de
Internet: www.burda-foodshop.de

Datenschutzanfrage:

Tel. (0 81) 6 39 61 00, Fax (0 81) 6 39 61 01, E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de

MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH

Alleinige Gesellschafterin: Burda Magazine Holding GmbH.

Deren alleinige Gesellschafterin Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung.

Deren alleinige Gesellschafterin Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft,
Offenburg. Deren Komplementäre sind: Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, München,
und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE, Offenburg.

Ihre Kommanditisten sind Elisabeth Furtwängler, München, und Jacob Burda, München,
sowie die Burda Betriebsforschungsgesellschaft mbH, Offenburg.

Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., ul. Pultuska 120, 07-200 Wyszkow, Polen
Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion. Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind
vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

BurdaHome

<http://www.facebook.com/lustaufgenuss>



Lust auf Genuss

magazin

VERFÜHRUNG PUR: KARAMELL SÜSS & SALZIG

Sein seidig-goldener Glanz, der fließende Schmelz und dann dieses zart-süße Aroma am Gaumen, das einfach selig macht... Karamell ist Genießer-Glück pur! Kein Wunder, dass sich unsere Redaktion in diese Ausgabe schockverliebt hat: Canelés mit flüssigem Karamellkern, weiße Schokokaramell-Himmlertorte, Lebkuchen-Karamell-Tiramisu, Banoffee Pie, Salzlakritz-Karamell-Eis, Kardmom-Karamell-Bonbons, Dulce de Leche und Fudges... Oder auch karamellisierte Entenbrust mit Maronenknödeln, Weihnachtsschinken mit Honig-Karamell-Kruste... Wer kann da schon widerstehen?



MEHR ZUM HEFTTHEMA

Magazin Ideales Zubehör: Das gehört in die Karamell-Küche **Nachgefragt** Profi-Tipps für perfektes Karamell & salzige Varianten **Mixx** Sahlig-feine Cocktails **Trinken** Wein oder was: Welches Getränk passt? **Kulinarische Reise** Jede Sünde wert: Die besten Dessert-Restaurants Europas **Top 10** Die schönsten Weihnachtsmärkte für Genießer

Freuen Sie sich aufs nächste Heft!

Ab 20.11.2019 an der Kasse Ihres Supermarktes



Belebt den Weingenuss.

Ein guter Wein – das ist Genuss pur. Und zu jedem guten Wein empfiehlt sich ein ebenso gutes Wasser. Staatl. Fachingen ist perfekt, denn es wirkt ausgleichend auf den Geschmackssinn, indem es die Geschmacksnerven neutralisiert. Eine ideale Basis, um die vielschichtigen Aromen des Weines genießen zu können. Staatl. Fachingen – belebt den Weingenuss!

STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013.
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de