

# Fleisch & Wurst

Die moderne Zeitschrift aus Ihrem Fleischer-Fachgeschäft



Kalbsspieße S. 6

**Rätsel-Spaß**  
mit vielen tollen Gewinnen!

Deutschland 1,50 € • Österreich 1,50 €



Spargel-Schnitzelröllchen S. 4



Putenkeule mit Speckbohnen S. 24

**PROFI-TIPPS**  
von Andreas Rummel



Grill-Experte, TV-Koch und  
erfolgreicher Buchautor

# Purer Genuss das ganze Jahr



# Spargel-Genuss

Klassisch gekocht mit Kartoffeln und viel Hollandaise - so lieben wir Spargel. Doch das Stangengemüse hat noch so viel mehr zu bieten ...



## Spargel-Schnitzelröllchen mit Sauce Hollandaise

Zutaten für  
3 Portionen

- 750 g weißer Spargel
- 125 g Butter
- Salz ● 120 g Lauch
- 2 EL Öl (z. B. Mazola)
- 100 g Champignons
- 1 Tomate ● fertige Sauce Hollandaise (z. B. von Fleischher)
- 4 EL Kochsahne
- 360 g sehr dünne Schweineschnitzel (3 à 120 g)
- Schnittlauch in feinen Röllchen

Zubereitung

- 1 Spargel schälen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. kochen. Pilze säubern, in Scheiben schneiden. 1 EL Öl erhitzen und Pilze darin 4 Min. braten.
- 2 Lauch putzen, längs halbieren und in kochendem Salzwasser 5 Min. garen. Tomate in kleine Würfel schneiden. Hollandaise nach Packungsanweisung

langsam unter Rühren aufkochen. Sahne und Pilze unter die Soße rühren.

- 3 Schnitzel salzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf jeder Seite 1 Min. bei starker Hitze braten. Sofort jeweils 3/4 Spargelstangen mit einem Schnitzel umwickeln, Lauchstreifen um die Röllchen wickeln und mit einem Holz-

stäbchen feststecken. Schnitzelröllchen in eine gefettete Auflaufform legen und die Sauce darübergeben. Mit Tomatenwürfeln bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 12 Min. backen. Mit Schnittlauch garnieren und heiß servieren.

**Fertig in: 60 Minuten**  
**Pro Portion: 624 kcal,**  
**33 g E, 50 g F, 12 g KH**

Fotos: Mazola, Birkel, California Walnut Commission

## Spargel mit Nudeln und saftigem Rindersteak

Zutaten für  
4 Portionen

- 4 Rindersteaks
- 3 EL Öl ● Salz ● Pfeffer
- 500 g grüner Spargel
- 200 g Babyspinat
- 150 ml Brühe
- 350 g Nudeln (z. B. Bandnudel von Fleischer)
- 200 g Crème fraîche
- 1 EL Pinienkerne

Zubereitung

- 1 Steaks in Öl rosa anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warmstellen. Spargel waschen, das untere Drittel der Stangen schälen, an-

schließend in Stücke schneiden.

- 2 Mit dem gewaschenen Spinat ins Bratfett geben, Brühe angießen und 10 Min. garen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, zum Spargel und Spinat hinzufügen, mit Crème fraîche verfeinern, salzen und pfeffern. Pinienkerne ohne Fett hellbraun rösten und über die Nudeln streuen. Mit Steakscheiben anrichten.

**Fertig in: 20 Minuten**  
**Pro Portion: 884 kcal,**  
**61 g E, 40 g F, 66 g KH**



## Spargelpäckchen mit Speck & Walnusspesto

Zutaten für  
4 Portionen

- 800 g Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g getr. Tomaten
- 150 g Walnusskerne (z. B. kalifornische)
- 40 g Parmesankäse
- 125 ml + 1 EL Olivenöl
- Salz ● Pfeffer
- 2 kg Spargel
- 12 Scheiben Frühstücksspeck
- 15 g Butterschmalz

Zubereitung

- 1 Kartoffeln ca. 20 Min. garen, abziehen und längs halbieren. Für das Pesto Knoblauch, Tomaten und Walnüsse grob hacken. Tomaten und Wal-

nüsse grob hacken. 125 g Walnüsse mit Knoblauch, Tomaten und Parmesan in einen hohen Rührbecher geben, Olivenöl einlaufen lassen und pürieren. Salzen, pfeffern.

- 2 Spargel schälen und in Salzwasser ca. 15 Min. kochen. 4 Spargelpäckchen mit je 2 Scheiben Speck umwickeln und mit etwas Öl knusprig braten.

- 3 Kartoffeln in Butterschmalz rösten. Mit den Spargelpäckchen anrichten und den restlichen Walnüssen bestreuen.

**Fertig in: 50 Minuten**  
**Pro Portion: 1100 kcal,**  
**26 g E, 90 g F, 46 g KH**



# Ab an den Grill

Was gibt es Schöneres, als an herrlichen Sommertagen gemeinsam mit den Lieblingsmenschen im Freien zu grillen?



Endlich  
Grill-  
Saison

Ran an  
den Rost!



NEU:  
Mit diesem  
Gewürzmix  
werden  
Fleischspieße  
ein Gedicht

## Salbei-Kalbsspieße mit Schafskäse, Speck und gerösteter Paprika

Zutaten für  
4 Portionen

- 500 g Kalbfleisch (aus der Keule oder Kalbsmedaillons)
- 2 rote Paprikaschoten
- 200 g Schafskäse
- 200 g Speck (dünn geschnitten)
- 2 Zweige Salbei
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Holzspieße

Zubereitung

1 Holzspieße in Wasser einlegen. Die Paprikaschoten vierteln. Auf dem Grill von außen etwa 8 Min. rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Vom Grill nehmen und mit einem feuchten Küchentuch zehn Minuten abdecken. Danach häuten und in breite Stücke schneiden.

Den Schafskäse würfeln und mit dem Speck fest umwickeln. Dabei in jedes Schafskäsepäckchen ein Blatt Salbei einwickeln.

2 Das Kalbfleisch von Sehnen befreien und würfeln. Die Kalbfleischwürfel abwechselnd mit den Schafskäsewürfeln und den Paprikastücken aufspießen. Jeder Spieß sollte mit einem

Kalbfleischstück beginnen und enden. Die Spieße von beiden Seiten 3–4 Min. grillen. Der Speck sollte schön kross sein, die Paprika aber nicht verbrennen. Die Spieße nach dem Grillen mit Salz und Pfeffer würzen.

Grillzeit: 15 Minuten  
Pro Portion: 425 kcal,  
38 g E, 24 g F, 14 g KH

Fotos: VanDrie Group, Miracel Whip, Bull's-Eye

## Süßkartoffel-Pommes mit Orangen-Dip

Zutaten für  
4 Portionen

- 5 Süßkartoffeln
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- ½ TL Cayennepfeffer
- 250 ml Mayonnaise (z. B. Miracel Whip)
- 2 EL Orangensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL geriebene Schale von einer Bio-Orange

Zubereitung

1 Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Stifte scheiden. 5 Min. in Salzwasser vorgaren.

2 Öl mit den Gewürzen vermengen und auf

die Süßkartoffeln geben. Für den Dip Mayonnaise und Orangensaft glattrühren. Knoblauch schälen, pressen und mit der Orangenschale in den Dip rühren.

3 Die Pommes in einer Aluschale unter Wenden garen (am besten im geschlossenen Grill). Die Pommes sind fertig, wenn sie knusprig sind und eine leicht angeröstete Farbe angenommen haben. Zur Sicherheit einen Stift probieren.

Grillzeit: ca. 12 Minuten  
Pro Portion: 365 kcal,  
3 g E, 24 g F, 37 g KH



## Knusprige Grill-Wraps mit Rinderhüftsteak

Zutaten für  
8 Portionen

- 2 Fleischtomaten
- 1/2 Salatgurke
- 4 Rinderhüftsteaks (3 cm dick á 150 g)
- 1 Flasche BBQ-Soße (z. B. Bull's-Eye)
- 8 Weizentortillas
- 100 g Salatmischung
- 150 g ger. Cheddar

Zubereitung

1 Tomaten und Gurke halbieren und in dünne Scheiben schneiden.  
2 Steaks mit Soße bestreichen und von beiden Seiten ca. 1–2 Min. über der Glut in direkter Hitze grillen. Danach in indirekter Hitze

ca. 5 Min. garen. Fleisch salzen und in Streifen schneiden. Tortillas ca. 1 Min. von beiden Seiten grillen.

3 Tortillas mit Soße bestreichen, mit Salat, Tomaten und Gurke belegen, die Steakstreifen darauf verteilen und Käse darüber streuen. Die Seiten der Tortillas über die Füllung klappen und von unten her aufrollen.

**Tipp:** Die fertig zubereiteten Wraps auf dem Grill kurz erwärmen.

Grillzeit: 8 Minuten  
Pro Portion: 351 kcal,  
25 g E, 13 g F, 33 g KH



Cremig-scharfe  
Cocktail-  
Soße – ideal  
zum Dippen



# Hausmannskost, regionale Wir freuen uns



## Putenoberkeule mit Röstkartoffeln & Speckbohnen

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Putenoberkeule (ca. 800 g)
  - Salz ● Pfeffer ● 4 EL Öl
  - 2 Zwiebeln (in Spalten)
  - 1 Möhre (in Stücken)
  - 1/2 l Hühnerbrühe
  - 750 g Kartoffeln
  - 750 g grüne Bohnen
  - 12–16 Scheiben Frühstücksspeck
  - 20 g Butter ● Pfeffer
- für die Honigkruste:**
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 EL Öl ● 1 Chilischote

- 50 g Tomatenketchup
  - 20 g Honig
- für die Soße:**
- 50 g Sahne
  - 3 EL Soßenbinder

### Zubereitung

- 1** Fleisch salzen, pfeffern und mit Garn zu einer Rolle binden. Mit Zwiebeln und Möhren in einen Bräter geben, mit Öl beträufeln und bei 175°C 90 Min. braten. Nach und nach Brühe angießen.
- 2** Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser

20 Min. garen. Bohnen putzen und 15 Min. in kochendem Wasser garen. Kartoffeln pellen.

**3** Für die Honigkruste Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch in heißem Öl andünsten. Gehackte Chilischote, Ketchup und Honig dazugeben und 5 Min. köcheln lassen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit auf die Keule streichen.

**4** Bohnen in kleinen Bündeln mit Speck umwickeln, in Öl anbra-

ten. Kartoffeln in heißer Butter goldbraun braten, salzen, pfeffern. Putenkeule aus dem Bräter heben, Bratfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Sahne dazugießen, Soßenbinder einrieseln lassen, kurz aufkochen. Braten in Scheiben schneiden und mit Röstkartoffeln und Bohnenpäckchen anrichten.

**Fertig in: 120 Minuten**  
**Pro Portion: 875 kcal**  
**54 g E, 52 g F, 45 g KH**

Fotos: Deutsche Pute, Dr. Oetker, Thomy

# Küche und Wildgerichte: auf den Herbst!

## Saftiger Zwiebelkuchen nach „Pfälzer Art“

### Zutaten für 10 Portionen

- 1 kg Zwiebeln
- 7 EL Rapsöl (z. B. Thomy)
- 150 g Speckwürfel
- 2 Becher Schmand
- 5 Eier ● Salz ● Pfeffer
- 250 g Speisequark
- 350 g Mehl ● 1 TL Salz
- 3 TL Backpulver

### Zubereitung

- 1** Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Speck in 2 EL Öl kross an-

braten. Zwiebeln zufügen, glasig dünsten. Schmand mit 3 Eiern dazugeben, salzen und pfeffern.

**2** Speisequark, Mehl, Backpulver und Salz, 2 Eiern und restlichem Rapsöl zu einem Teig verkneten und ausrollen. Die Zwiebelmischung darauf verteilen und bei 200°C 45 Min. backen.

**Fertig in: 45 Minuten**  
**Pro Portion: 379 kcal,**  
**16 g E, 20 g F, 34 g KH**



## Schnupfnudeln mit Hack und Rosenkohl

### Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Rosenkohl
- Salz ● Pfeffer
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Msp. Natron (z. B. Dr. Oetker)
- 2 EL Butterschmalz
- 300 g Hackfleisch (halb und halb)
- 500 g Schnupfnudeln (aus dem Kühlregal)
- 125 g Crème fraîche Kräuter (1 Becher)

### Zubereitung

- 1** Rosenkohl halbieren, in Salzwasser mit Natron 5 Min. dünsten. Zwiebeln abzie-

hen, würfeln und mit dem Hackfleisch in etwas Butterschmalz anbraten. Salzen und pfeffern.

**2** Schnupfnudeln in restlichem Butterschmalz 5 Min. von allen Seiten anbraten bis sie Farbe angenommen haben. Hackfleisch und Rosenkohl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche klecksweise verteilen und servieren.

**Fertig in: 20 Minuten**  
**Pro Portion: 510 kcal,**  
**18 g E, 24 g F, 52 g KH**

