

# The Ingredient

## GANZ UND GAR

FÜNF WEGE  
ZUR IDEALEN  
FLEISCH-  
ZUBEREITUNG

## SCHARFE SCHÖNHEITEN

EIN SCHMIED  
ERKLÄRT  
DIE SCHÄRFSTE  
KLINGE

## RINDER IM GLÜCK

WARUM  
WAGYÜS  
TÄGLICH BIER  
TRINKEN

## FLEISCHES- LUST

WORAN WIR GUTES  
FLEISCH ERKENNEN,  
WISSEN, WO ES HERKOMMT  
UND WIE ES GARANTIIERT  
GELINGT



# VORWORT

– JANUAR 2017 –

Kochen macht glücklich. Es lässt uns das Leben intensiver spüren – und das mit allen Sinnen.

Wir lassen uns die Aromen eines aufwendig zubereiteten Menüs auf der Zunge zergehen. Wir genießen den Duft einer feinen Soße oder eines fertig gebratenen Steaks – schon beim Anblick einer knusprigen Kruste läuft uns das Wasser im Mund zusammen.

Und natürlich lieben wir es, dies gemeinsam mit Freunden zu erleben. Wir wollen bewusst und ohne Reue genießen. Dabei wächst der Wunsch nach artgerechter Tierhaltung. Nach der vegetarischen Bewegung, die auf nachhaltig produzierte Lebensmittel setzte, möchten inzwischen auch Fleischliebhaber wissen, wie die Tiere gelebt und was sie gefressen haben. Das schmälert nicht den Genuss, sondern erhöht den Respekt vor der Natur und ihren natürlichen Kreisläufen.

In dieser Ausgabe wollen wir Sie dafür sensibilisieren. Jedes Kocherlebnis ist eine neue, spannende Geschichte, ein sinnliches Experiment, das unser Wissen über Zutaten, Länder, Kulturen und Menschen erweitert und uns öffnet für Tischgespräche, die bleiben, wenn die Teller schon längst leer sind.

The Ingredient ist deshalb keine Anleitung zum besseren Kochen, es ist auch keine Sammlung der besten Rezepte. Sondern eine Anleitung zum intensiveren Leben. Ein Kochmagazin, das Bauch und Kopf anspricht.

Viel Spaß beim Leben-Genießen

*Ihre NEFF Redaktion*



# MITWIRKENDE

– JANUAR 2017 –



**PHILIPP  
KÖHLHÖFER**

---  
AUTOR

Ist seit Kindesbeinen auf Du mit der Kuh. In der Metzgerei seines Opas wurden nicht nur Filets, Entrecôtes und Hüftsteaks verwertet. Aus den Knochenresten wurden zum Fasching kurzerhand die Hörner eines sehr individuellen Wikingerhelms gemacht. Mittlerweile ist er Autor und Stadtbewohner, doch die Idee hat ihn nicht losgelassen: Eine ganze Kuh essen, geht das? Zusammen mit Freunden hat er den Test gemacht. Das Resümee lesen Sie auf Seite 28.



**FRANZISKA  
WISCHMANN**

---  
AUTORIN

Als Sport- und Lifestyle-Autorin hat sie sich bisher vor allem dafür interessiert, wie man mit Essen den perfekten Körper formt. Seit ein befreundeter Koch sie auf ein zartes Stück Wagyu-Rind eingeladen hat, ist Fleisch für sie nicht mehr nur Eiweißlieferant, sondern echtes Genussmittel. Auf der Suche nach dem besten Fleisch ist sie nach Wales gereist, um das Geheimnis der glücklichen, Bier trinkenden Kühe von Abermule zu lüften. Was japanische Kühe in Wales zu suchen haben, lesen Sie ab Seite 12.



**INA  
BRZOSKA**

---  
AUTORIN

Als Kind wurde sie von den Eltern zum regelmäßigen „Knoff-Hoff-Show“-Schauen verdammt – so lange, bis sie selbst Fan der Wissenschaftssendung wurde. Bis heute fasziniert es sie, komplexe Dinge einfach zu erklären. Beim Kochen ist es vor allem die Chemie, die völlig neue Aromen beschert. In einem Interview über Dry Aging hat sie mit einem Fleischsommelier über Reifeverfahren mit Asche oder Mineralwasser gesprochen. Nachzulesen ab Seite 52.



**INGA  
PAULSEN**

---  
AUTORIN

Die Ernährungswissenschaftlerin und leidenschaftliche Genießerin lebt mit ihrer Familie, Hund und Pferd auf dem Land. In ihrer Küche tüftelt sie an Rezepten und probiert neue Foodtrends aus. Dieses Mal recherchierte Inga für das Thema „Alles Wurst“. Nicht gerade selten werden Gatte Jörg und die Söhne Felix und Jasper als Testesser angeheuert. Das kommt nicht immer an. Doch die Augen von großen und kleinen Männern strahlen ja bekanntlich, wenn es jede Menge Würstchen vom Grill gibt. Zu lesen ab Seite 60.

# INHALT

– JANUAR 2017 –



## RINDER IM GLÜCK

---

PORTRÄT

12

### IN DER GASTROSZENE

ist Wagyū in aller Munde. Seit Kurzem werden die japanischen Rinder auch in Europa großgezogen – und mit Massagen und bestem Futter verwöhnt. Wir haben einen Züchter in Wales besucht.



## GANZ UND GAR

---

KÜCHENHELFER

32

Für edelstes Fleisch gibt es unterschiedlichste Garmethoden. Wir erklären, worauf Sie bei jeder Methode achten sollten. Schritt für Schritt.



## SCHARFE SCHÖNHEITEN

---

VERFEINERT

44

Ulrich Hennicke von der Hohenmoorer Messermanufaktur schmiedet seine Messer noch per Hand. Er hat uns alles über Härtegrad, Schärfe und Eigenschaften der Klingen erklärt.

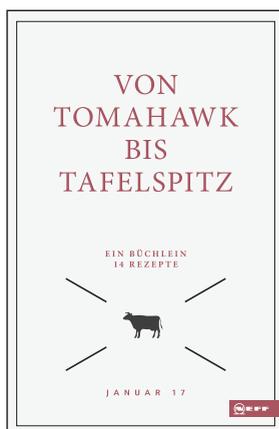
## 08 INTRO

Vom Sonntagsbraten bis zum Labor-Burger. Unsere Fleisch-Facts für die Zukunft.



### VON TOMAHAWK BIS TAFELSPITZ

14 REZEPTE:  
EIN BÜCHLEIN ZUM  
RAUSNEHMEN



Geniale Gerichte, die jeder ganz einfach zu Hause nachkochen kann.

## ARTIKEL

### 24 VON KOPF BIS HUF

Schon mal Ochsenschwanz oder Bäckchen probiert? Wo die echten Delikatessen beim Rind sitzen.

### 28 SUPERFOOD MACHT MUH

Autor Philipp Kohlhöfer hat eine Kuh gekauft und gegessen. Ein Erfahrungsbericht.

### 50 SCHÖN & PRAKTISCH

„Kuhle“ Produkte für die fleischhaltige Küche.

### 52 REIFEPRÜFUNG

Was geschieht beim Dry Aging? Ein Fleischsommelier erklärt die Chemie hinter dem Geschmack.

### 56 VOLLE PULLE GESCHMACK

Ist Craft Beer die Qualitätsoffensive, von der alle sprechen? Wir machen den Check.

### 60 ANLEITUNG ZUM DURCHDREHEN

Wer selbst den Fleischwolf betätigt, weiß genau, was drinsteckt. Eine Anleitung zum Durchdrehen.

### 62 LETZTE FRAGE

Einige Gedanken über die Beziehung zwischen Mensch und Tier.



## RITUALE

# DIE RÜCKKEHR ZUM GUTEN ALTEN SONNTAGSBRATEN

**GUT BÜRGERLICH** Was spätestens ab den 70er-Jahren als Symbol für ausgeprägte Spießigkeit belächelt wurde, entwickelt sich jetzt zum Sinnbild für die wachsende Fangemeinde eines nachhaltigen Lifestyles. Dies zumindest prognostizieren Zukunftsforscher dem Sonntagsbraten. Und meinen damit: Ein saftiges Stück Schulter oder Keule wird neuerdings in westeuropäischen Haushalten eher als Highlight des Speiseplans serviert. Im Gegenzug verzichten immer mehr Menschen im Alltag nahezu auf Wurst & Co. Aktuelle Zahlen aus traditionellen Fleischnationen bestätigen den Trend: In den USA, dem Land der XXL-Steaks, ist der Fleischabsatz messbar gesunken und in vielen europäischen Ländern stagniert der Pro-Kopf-Konsum an Rind, Schwein oder Geflügel. Erfreulich, denn ganz nebenbei entlastet ein vegetarisch orientierter Wochenspeiseplan das Portemonnaie so sehr, dass zur Befriedigung der Fleischeshlust beim Samstagseinkauf gern mehr in hochwertigere Ware investiert werden kann. Der Appetit auf Qualität statt Quantität freut aber nicht nur unsere Geschmacksknospen, das Portemonnaie und letztendlich die artgerecht wirtschaftenden Landwirte, sondern auch die Umwelt.

# A

## GEMEINSAM AUFS GANZE GEHEN

Zunge, Leber, Schwanz und Speck – seit einigen Jahren gewinnt die ganzheitliche Verwertung von Kühen oder Schweinen immer mehr Anhänger. Ausgehend von dem Londoner East-End-Restaurant „St. John“ verbraten mittlerweile Top-Locations in Kopenhagen („Nose 2 Tail“), Stockholm („The Whole Beast“) oder auch Deutschland („Weingut Heitlinger“ im Kraichgau) alles Essbare vom Tier zu preisgekrönten Leckereien. Übrigens gibt es auch einen blumigen Namen für diesen Trend: Er heißt „Flower to Root“-Bewegung.

**WELTWEIT  
WERDEN PRO  
JAHR RUND  
320  
MILLIONEN  
TONNEN  
FLEISCH  
PRODUZIERT.**

**DER ERSTE  
FLEISCH-  
BURGER  
AUS  
DEM LABOR  
KOSTET  
250.000  
EURO.**

## MEHR VIELFALT BEI VEGGIE-STEAKS

Vorbei die Zeiten fader Tofu-Würstchen! Das Sortiment an pflanzlichen Fleischalternativen wird immer größer und geschmackvoller. Wie gut dies ankommt, hat das Institut für Handelsforschung ermittelt: Der Umsatz an vegetarischen und veganen Produkten ist 2015 auf 454 Millionen Euro angestiegen. In den USA ist die Nachfrage noch größer. Übrigens: Der typische Vegetarier in Europa ist weiblich und unter 30.

## DIE GROSSE LUST AM SPIEL MIT DEM FEUER



## SELBST IST DIE FRAU

Sind eigentlich überall auf der Welt Männer die Herrscher über die Grillzange? Nein, nur in Westeuropa und den USA. In Mexiko, Serbien und vielen Teilen Südasiens grillen traditionell die Frauen.

## ÄLTESTE GARMETHODE

Das Garen über dem Feuer gehört zu den ältesten Zubereitungsarten der Menschheit. Vor über 300.000 Jahren wurde bereits gegrillt.

FAST  
FOOD IM  
WANDEL



WURSTPOETEN

Wer beim Anblick von knackigen Bockwürsten, feuriger Chorizo, knusprigen Nürnberger Würsteln und riesigen Krakauern so richtig ins Schwelgen gerät, wird glatt poetisch.

Für Interessierte zu lesen unter [wurstpoeten.blogspot.de](http://wurstpoeten.blogspot.de)

WÜRZIGER  
LUXUSSNACK

40 Gramm der teuersten Bratwurst der Welt kosten 30 Euro. Metzgermeister Dirk Ludwig aus Hessen entwickelte die Rezeptur mit bestem Kobe-Rindfleisch ganz exklusiv für eine Luxusrestaurantkette mit Locations in New York und London.

# B

GRASHÜPFER  
GRILLEN

Für Insektenforscher Arnold van Huis und die Welternährungsorganisation FAO könnte Insektenkost eine Lösung der weltweiten Ernährungskrise werden. Heuschrecke, Wespenlarve & Co. sind eiweiß- und vitalstoffreich. Die Aufzucht ist günstig und klimaschonend. Und der Geschmack? Kann so schlecht nicht sein! Denn in Mexiko stehen nach Angaben der FAO rund 500 verschiedene Insekten auf dem Speiseplan und auch in Afrika und Asien schätzt man die kleinen Dinger.



WENN DER  
FOODTRUCK  
ZWEIMAL HUPT

Viele Büroangestellte freut es, wenn vor den Toren wieder ein großer Lieferwagen stoppt und es nach frischen Burgern, Pulled Pork, Würsten oder Hot Dogs duftet. Foodtrucks sind *die* Antwort auf billige Currywurst vom Imbiss an der Ecke. Die Idee stammt aus den USA: Die Kosten für Miete und Equipment werden gespart, es gibt Essen (vor allem Fleisch!) in Restaurantqualität – und das vergleichsweise günstig auf der Straße. Es ist ein Geschäftsmodell, das derzeit einen Boom erlebt. Immer mehr fahrende Küchen rollen durch die Städte. Seit die Grillbuden Räder bekommen haben, ist Fast Food endlich wieder salonfähig.

**MEHR ALS  
1.900  
INSEKTEN  
GELTEN  
HEUTE ALS  
ESSBAR.**

## SCHÜTZEN UND NÜTZEN



Auf wilden Weiden Westeuropas grasst Robustvieh wie Highland Cattle, Auerochsen, Büffel oder Schafe. Zwischen den Kork- und Steineichenwäldern der andalusischen Sierra de Huelva fressen Iberico-Schweine Eicheln und Kräuter. Die tierischen Landschaftspfleger düngen das Land und halten wuchernde Pflanzen im Zaum. Der Lohn dafür: ein wunderbares Leben im Freien. Ungespritztes, abwechslungsreiches Futter und viel Bewegung. Artgerechter kann Fleisch nicht erzeugt werden! Und so schmeckt das Fleisch von Tieren aus Naturschutzprojekten besonders aromatisch. Wer es selbst genießen möchte, kann es direkt bei Pächtern der Naturschutzflächen kaufen und fördert gleichzeitig Umweltschutzprojekte. Das nennt man wohl eine Win-win-Situation. Mehr Infos unter [www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)

### **FLEISCHESLUST**

Der Appetit auf Fleisch wächst:

Europäer essen heute viermal so viel Fleisch wie Mitte des 19. Jahrhunderts. Es sind vor allem Männer, die sich für Steaks, Koteletts oder Schnitzel begeistern können.

---

**VIELEN  
WURST-  
SORTEN  
WIRD ZUR  
AUSPRÄGUNG  
DER ROTEN  
FARBE  
VITAMIN C  
ZUGEGBEN.  
DAMIT  
STÄRKEN  
SCHINKEN  
ODER  
SALAMI  
DIE ABWEHR-  
KRÄFTE  
TATSÄCH-  
LICH EBENSO  
GUT WIE  
OBST.**



# RINDER IM GLÜCK

DIE AUS JAPAN  
STAMMENDEN  
WAGYŪ-RINDER WERDEN  
ERST SEIT KURZEM  
IN EUROPA GEZÜCHTET.  
AUF DEN GRÜNEN  
WEIDEN VON WALES  
FINDEN SIE  
PARADIESISCHE  
ZUSTÄNDE.  
BESUCH AUF EINEM  
WALISER BAUERNHOF.

Bei den Wagyüs läuft alles ganz natürlich ab. Sie kalben allein nachts auf der Weide und helfen am nächsten Morgen ihrem Nachwuchs bei den ersten Schritten.





800

KILOGRAMM LEBENDGEWICHT

TEXT --- FRANZISKA WISCHMANN

Er besitzt ein schwarzes seidiges Fell, feuchte Nüstern und am bulligen Körper 100 Prozent reines Wagyu-Fleisch – der Zuchtbulle Abramovich aus Abermule ist ein beeindruckend massiges Tier. Der potente Bursche mit dem ehrgeizigen russischen Namen ist das Herzstück von Ifor Humphreys' Rinderherde im Norden von Wales. Und der Bulle hat es gut: Auf den saftigen Weiden der Hügellandschaft, die so grün leuchten, dass sie an asiatische Reisterrassen nach einem Monsun erinnern, darf Abramovich seine Kühe auf natürlichem Weg beglücken – ohne technische Hilfsmittel. „Er macht seinem Namen dabei alle Ehre“, freut sich Züchter Humphreys und fügt nicht ohne Stolz hinzu: „40 Kühe schafft der locker.“ Pro Saison, versteht sich.

Mit seinen Wagyüs ist Humphreys ganz weit vorn. Denn das Fleisch wird unter Liebhabern als absolute Delikatesse gehandelt und steht derzeit hoch im Kurs.

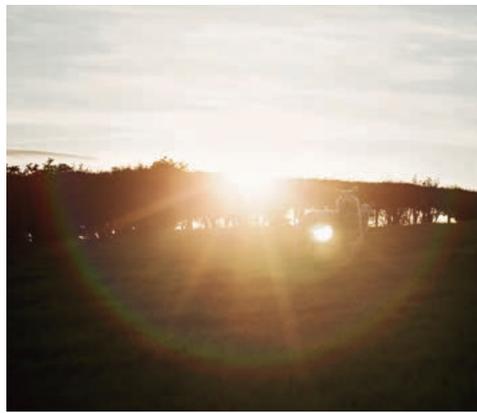
Auf dem Markt erzielt es Spitzenpreise: Rund 200 Euro werden pro Kilogramm Filet gezahlt – handelt es sich um besonders gute Qualität, ist es sogar ein Vielfaches davon. „Wagyu-Fleisch hat eine einzigartige Marmorierung. Es ist von feinsten Fettäderchen durchzogen, die beim Braten schmelzen und es unbeschreiblich saftig, zart und geschmackvoll machen“, schwärmt Züchter Ifor Humphreys.

Sieben Jahre ist es her, dass der walisische Landwirt, der in dritter Generation Viehzucht betreibt, die Gunst der Stunde erkannte und von herkömmlichen Arten wie Angus und Limousin auf Wagyu-Rinder umstellte. Damals hörte der 50-Jährige von der Qualität dieser Rasse japanischen Ursprungs, die inzwischen auch in den USA und Australien gezüchtet wird, und importierte einen Embryo. Abramovich, der Zuchtbulle, wurde neun Monate später geboren. Mit dieser etwas skurril anmutenden Entstehungsgeschichte im



Hofhund Arhus freut sich über Gäste, die die glücklichen Rinder von Wales besuchen.

Auf der Upper Bryntalch Farm läuft alles noch ein bisschen ab wie im letzten Jahrhundert.



Früh um sechs, wenn die Sonne über Wales aufgeht, beginnt der Tag für die Rinderzüchter.

## 40 KÜHE SCHAFFT DER BULLE PRO SAISON LOCKER.

Reagenzglas enden aber auch schon die Errungenschaften moderner Technik. Denn auf der Upper Bryntalch Farm in Wales läuft alles noch ein bisschen ab wie im letzten Jahrhundert. Was auch Programm ist: „Ich lege größten Wert auf organische Strukturen“, erklärt Ifor Humphreys, während er auf seinem 60 Jahre alten Fordson Major Diesel in Richtung Weide tuckert. Dort grasen neben seiner 300 Köpfe zählenden Schafherde an die 40 Kühe und Kälber friedlich nebeneinander und füttern sich satt an dem saftigen Gras der walisischen Wiesen. Manchmal kommt über Nacht ein Kälbchen dazu, in der Frühe sind seine ersten Gehversuche zu beobachten. „Wagyüs kalben leicht, weswegen der Geburtsvorgang hier oben auf natürliche Weise ablaufen kann“, so der Züchter.

**DIE TIERE WERDEN TÄGLICH MASSIERT, DAMIT SIE IM STALL IHREN MUSKELTONUS NICHT VERLIEREN.**

Im Gegensatz zu anderen Rinderrassen, die es auf etwas mehr als eineinhalb Jahre bringen, dürfen Wagyüs bis zu 30 Monate leben. In den letzten fünf Monaten werden sie im Stall gehalten – zur Gewichtskontrolle und um sie langsam auf den finalen Transport vorzubereiten. „Das ist auch der Zeitpunkt, wenn sie Massagen



Die Wagyūs haben Auslauf satt. Auf ihrem letzten Weg zum Schlachten begleitet Ifor Humphreys sie persönlich. Ein kleiner Plausch mit den Ladys von Alternative Meats geht immer.



IN WALES GIBT  
ES ENDLOS  
WEITE WIESEN UND FELDER –  
EIN PARADIES FÜR  
SCHAFEN UND KÄLBER.



Rinderzüchter Ifor Humphreys  
auf dem Weg zu seinen  
Tieren. Die letzten fünf Monate  
verbringen seine Kühe im Stall,  
um ordentlich an Gewicht zuzulegen.

Kurze Fasern, kurze Garzeit – lange Fasern, lange Garzeit.  
Grundsätzlich gilt: Zartes, kurzfaseriges Fleisch mit wenig Bindegewebe und mit wenig bis gar keinem Sehnenanteil eignet sich für Garmethoden mit kurzen Garzeiten wie Grillen, Kurzbraten oder Pochieren, während langfaseriges, bindegewebsreiches und mit Sehnen durchwachsenes Fleisch längere Garzeiten und entsprechende Garmethoden wie langes Braten im Backofen, Schmoren oder Kochen benötigt.



Regelmäßiger Hautkontakt ist wichtig, damit sich die Tiere an die Nähe zu Menschen gewöhnen und auf ihrem letzten Transport nicht zu sehr unter Stress geraten. „Der schwächste Part in der Produktionskette, den wir ihnen so angenehm wir möglich gestalten sollten“, gibt Züchter Humphreys zu.



**MIT MASSAGEN  
VERSUCHT  
IFOR HUMPHREYS,  
SEINE RINDER  
ZU BERUHIGEN.**

und ihre tägliche Ration Bier bekommen“, sagt Humphreys. In Japan werden die Tiere massiert, damit sie im Stall ihren Muskeltonus nicht verlieren, und mit Bier gefüttert, was bei hohen Temperaturen den Appetit anregen soll. Ifor Humphreys folgt dieser Tradition, wenngleich auch aus anderen Gründen: Seine Rinder sollen sich an den Kontakt mit Menschen gewöhnen und mit marginalen Promille-Umdrehungen im Blut einen reduzierten Stresspegel bekommen.

„In der langen Produktionskette sind Transport und Schlachtprozess die schwächsten Glieder“, sagt der erfahrene Landwirt. „Meine Tiere sind den Kontakt mit Menschen nicht gewöhnt. Mit Massagen versuche ich, sie zu beruhigen.“ Und weil ihm selbst das Ale der lokalen Brauerei Monty’s so hervorragend schmeckt, am liebsten das leichte Sunshine, dürfen auch seine Rinder das hefehaltige Bier schlabbern. Und sie tun es mit Genuss.

Mit seinem kleinen, feinen Handwerk scheint Ifor Humphreys übrigens voll im Trend zu liegen. Denn nach Diskussionen um Massentierhaltung und Tiertransporte





Frisch Gezapftes für die Tiere:  
Am besten schmeckt ihnen  
die Maische des hellen Sunshine.

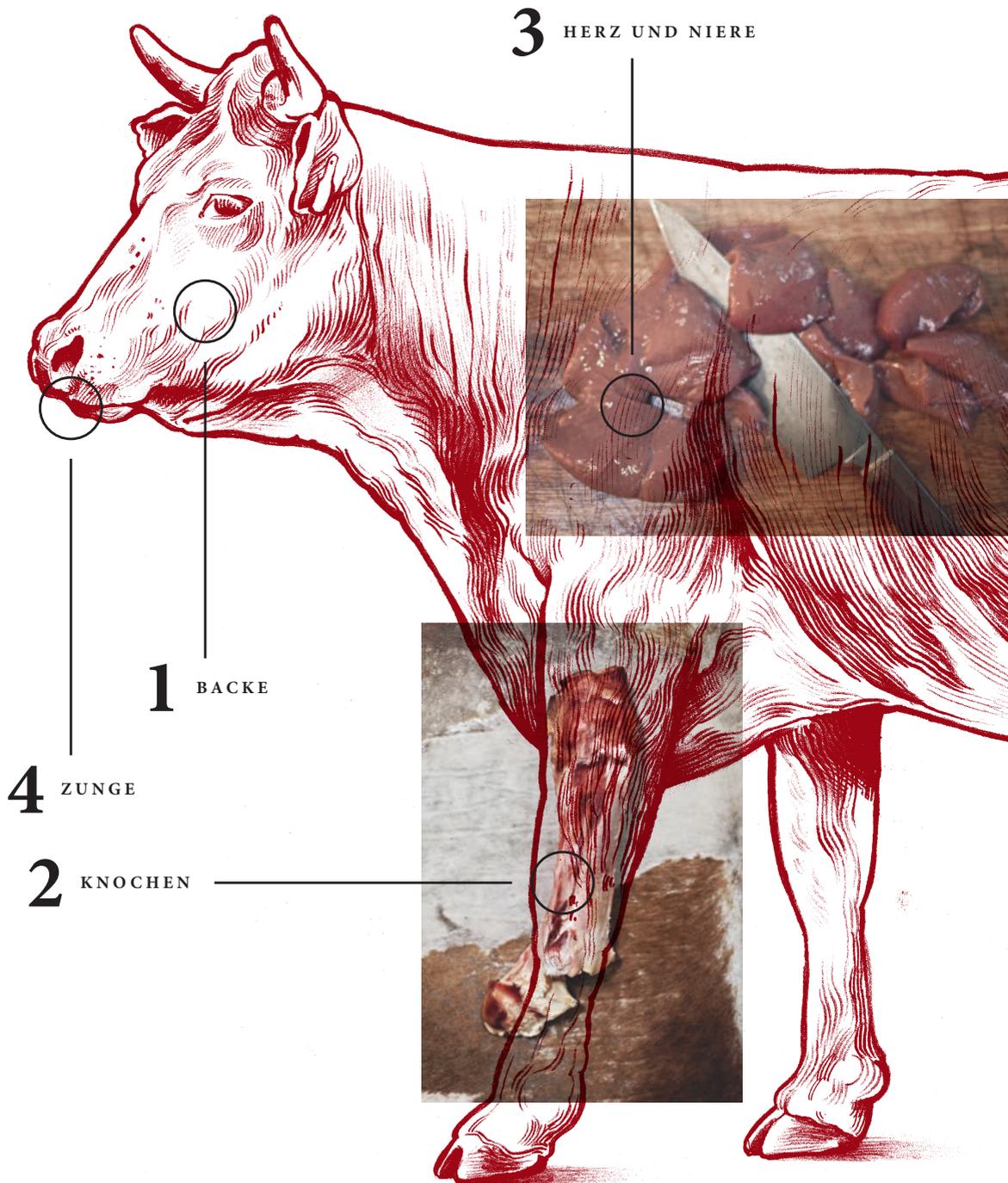
Rachel Godwin ist  
Schlachtermeisterin.  
Ihre Firma Alternative Meats  
vertreibt das Fleisch  
von Ifor Humphreys.

entwickelt sich langsam das Bewusstsein, dass die Qualität auf dem Teller und die Art der Tierhaltung untrennbar miteinander verbunden sind. Dass glückliche Kühe deutlich besseres Fleisch liefern. Jedenfalls wächst die Gemeinde jener Konsumenten, die lieber selten gutes Fleisch verzehren als Massenware zu Dumpingpreisen. Und es gibt immer mehr gute Köche, ähnlich wie Sommeliers, die die Geschichte zu ihrem Fleisch erzählen können. Die haargenau wissen, wie ihre Tiere gelebt und was sie gefressen haben. Sie kennen den Schlachtprozess, weil sie ihn teilweise begleiten, und sie haben auch die Aging-Prozesse des Fleisches im Blick. „Tierhaltung ist eben nicht gleich Tierhaltung“, bringt es Humphreys auf den Punkt. „Jeder, der Fleisch isst, sollte den Respekt davor mitbringen, dass dafür ein Tier sein Leben gelassen hat.“ Außerordentliche Qualität und ein angemessener Preis sind seiner Meinung nach die notwendigen Begleiter auf dem Weg zu einem bewussten Genuss. Und der darf dann auch mal an die 100 Euro kosten. Das ist selbst für Gutverdienende eine Stange Geld, ein echter Sonntagsbraten eben. Doch der erzieherische Effekt besteht darin, dass man Industriefleisch danach nicht mehr anrühren mag. Lieber selten nur das Gute, dafür aber definitiv ein Geschmackserlebnis.



Impressionen glücklich grasender Wagyu's  
bekommen Sie hier. Einfach QR-Code scannen  
und Film anschauen.

# VON KOPF BIS HUF



## WISSEN

FRÜHER WAR ES GANZ NORMAL, MÖGLICHST ALLE TEILE DES TIERES ZU VERWERTEN. HEUTE GREIFEN IMMER MEHR SPITZENKÖCHE UND GOURMETS DEN GEDANKEN WIEDER AUF. VON KOPF BIS HUF - DAMIT ZOLLEN WIR DEM TIER GRÖSSTEN RESPEKT. BEI FOLGENDEN TEILEN DES RINDS GERATEN GENIESSER INS SCHWÄRMEN.

### 6 KUTTELN



### 5 OCHSENSCHWANZ

SCHON MAL KUTTELN, ZUNGE  
ODER BRÜHE VON MARKKNOCHEN  
GEKOCHT? DIESE KLASSIKER  
VERDIENEN ES, REHABILITIERT  
ZU WERDEN. DENN SIE STECKEN  
NICHT NUR VOLLER NÄHRSTOFFE.  
RICHTIG ZUBEREITET SIND SIE  
AUCH EIN HÖCHSTGENUSS.



### 1. OH, BACKE!

Tatsache ist, dass es kein zarteres Stück als geschmorte Rinderbacke gibt – was daran liegt, dass es sich bei der Backe ausschließlich um Muskelfleisch handelt. Aufgrund ihres hohen Bindegewebsanteils ist langes und langsames Garen notwendig. Wer Bäckchen drei Stunden im Kochtopf gart, kann sie anschließend löffeln. Speziell Ochsenbacken erleben in der Sternegastronomie gerade ein Revival. Allerdings sind sie heutzutage schwer erhältlich, da die industrielle Schlachtung auf Schnelligkeit angelegt ist und es handwerkliches Geschick bedarf, das Fleisch aus dem Kiefer herauszulösen. Glücklicherweise bieten Qualitäts-Metzgereien nahezu sämtliche Teile des Rinds auch im Internet an. Unbedingt ausprobieren!

### 2. KNOCHEN KOCHEN

Das neue Trend-Food aus den USA heißt Bone Broth. Wenn Koch Marco Canoras die schmackhafte Brühe kocht, stehen Fans vor seinem Restaurant „Brodo“ Schlange. Es gibt die deftige Brühe sogar im Kaffeebecher zum Mitnehmen. Dabei ist das Rezept so simpel wie alt. Schon Großmutter kochte Markknochen mehrere Stunden, bis sich die deftige Brühe ergab. Beim Kochen der Knochen findet ein Nährstoffaustausch statt: Aromen, Mineralstoffe und Proteine lösen sich aus den Knochen ins Wasser und verwandeln es in eine kräftige Suppe. Besonders reich ist sie an Gelatine, die sich im überwiegend verzehrten Muskelfleisch weniger findet. Durch ihre Zusammensetzung wirkt Knochenbrühe kräftigend – deshalb hat Oma die Brühe auch gerne zur Grippezeit serviert.

### 3. AUF HERZ UND NIERE

Innereien wurden in den letzten Jahren häufig verschmäht. Viele Fleischliebhaber fürchten Schwermetalle in Leber, Herz oder Niere. Dabei ist der Schadstoffgehalt seit einigen Jahren deutlich zurückgegangen. Tiere werden jünger geschlachtet, aus nachhaltiger Zucht erhalten sie gutes Futter und genügend Auslauf. Daher ist der Verzehr dieser Innereien ein bedenkenloser Genuss. Sie sind sogar sehr gesund, denn sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Herz beispielsweise ist ein einziger großer Muskel und daher fettfrei und besonders zart. Bei langer Garzeit entwickelt es einen besonders kräftigen Geschmack. Am einfachsten ist es zuzubereiten, wenn es in Rotwein geschmort wird. Auch Nieren werden derzeit in der Sternegastronomie wiederentdeckt. Dabei galten sie früher als Arme-Leute-Essen und werden heute noch oft in Leber- und Blutwurst verarbeitet. Richtig zubereitet sind sie ein Genuss. Der Trick heißt blanchieren oder in Milch einlegen.

# U

## 4. ZÜNFTIGE ZUNGE

Vor nicht allzu langer Zeit konnte man noch Zunge in jeder gut sortierten Metzgerei kaufen. Sie gehört zu den Innereien, wie Herz und Magen besteht sie vorwiegend aus Muskelgewebe, das bei der Zunge besonders zart und von mildem, aber typischem Geschmack ist. Frische, gepökelte oder geräucherter Zunge wird meist gedünstet oder geschmort zubereitet. Als Aufschnitt verfeinert sie jedes Brot. Im Geschmack erinnert sie an Ochsenbrust oder Corned Beef.

## 5. OCHSENSCHWANZ

Er besteht hauptsächlich aus Bindegewebe und nur sehr wenig Fleisch. Daher wird Ochsen Schwanz meist nur in Suppen, Soßen und Ragouts verwendet. Da allerdings hat er Karriere gemacht: Eine Suppe aus Ochsen Schwanz ist heute ein englisches Nationalgericht, vor allem in Adelskreisen erfreute es sich großer Beliebtheit. Erfunden wurde sie der Legende nach allerdings in Frankreich: Zu Zeiten der Revolution kochte angeblich ein verarmter Adliger aus Abfällen ein Ragout, er hatte nichts anderes. Da sich das Bindegewebe beim Kochen leicht vom Knochen löst, wurde daraus im Laufe der Zeit eine Suppe – die im 19. Jahrhundert mit französischen Köchen nach England auswanderte.

# H

## 6. KUTTELN

Den einen sind sie ein kulinarischer Schrecken, anderen ein urgemütliches und wohlschmeckendes Gericht. Es stimmt, dass Kutteln nicht schön aussehen, schließlich kommen sie aus dem Vormagen der Kuh. In Italien sind sie aber ein fester und schmackhafter Bestandteil von Suppen. Zur Vorbereitung müssen sie mehrmals gewaschen und sehr lange gekocht werden. Da die Zubereitung sehr zeitaufwendig ist, werden sie meist vom Metzger vorbereitet angeboten. Typische Gerichte: Saure Kutteln, Steirische Flecksuppe, ungarisches Kuttelgulasch, französische Tripes oder italienische Trippa.



# SUPERFOOD MACHT MUH...

**Alle trugen einen Cowboyhut. Ich hatte einen Helm mit Hörnern auf.** Alle hatten Spielzeugpistolen, ich hatte ein Knochenbeil, das metallisch glänzte. Die Hörner stanken ein wenig, sie waren einer Kuh vom Kopf gesägt worden. Ich war damals elf Jahre alt und rückblickend betrachtet hatte ich das lässigste Faschingskostüm aller Zeiten. Ich war der einzige Wikinger. Mein Opa Otto war Metzger, hatte vier Filialen, 45 Schweine in der Woche geschlachtet, mehrere Stück Großvieh. Rückblickend könnte man wohl sagen, dass es absehbar war, dass ich mir irgendwann eine Kuh kaufen würde. Genauer: einen Ochsen. Ich wohne in Hamburg-Sankt Pauli, Mietwohnung, 48 Quadratmeter, und besitze einen Ochsen. Besaß ihn. Er ist mittlerweile verzehrt. Er lebte auf einem Hof nahe Sankt Peter-Ording an der Nordsee. Man konnte ihn jederzeit unangemeldet besuchen. Er hatte ein reges Sozialleben, fraß in seinem Leben fast durchgehend Gras und wurde nach knapp zwei Jahren

an einem Herbsttag in einer kleinen Drei-Mann-Metzgerei im Dorf nebenan geschlachtet. „Was soll das denn sein?“, fragte der Bauer, als er den Wäschekorb sah, den ich mitgebracht hatte, um das Fleisch zu transportieren. „Das reicht nie im Leben“, sagte er, „ist schließlich keine kleine Kuh.“ Es war früh am Morgen, kurz nach neun, und wir

PHILIPP KOHLHÖFER  
HAT MIT ACHT  
FREUNDEN EINEN  
OCHSEN GEKAUFT UND  
SEINE AUZUCHT  
BEGLEITET. AM ENDE  
HABEN SIE DAS TIER  
GEMEINSAM AUFGESES-  
SEN. NACHHALTIGER  
GEHT FLEISCHKONSUM  
HEUTE NICHT,  
FINDET DER AUTOR.  
JETZT WEISS ER SOGAR,  
WAS SICH AUS FELL,  
KNOCHEN ODER  
KUHDUNG SO ALLES  
HERSTELLEN LÄSST.





### **OH, BACKE!**

**Die zarte  
Marmorierung von  
Ochsenbäckchen  
(Bild oben) macht sie  
richtig zubereitet  
zu einem echten  
Leckerbissen.**

**Aus den Knochen  
einer Kuh (Bild links)  
lässt sich eine delikate  
Brühe kochen.**

tranken einen Schnaps, um dem Tier für sein Opfer zu danken. Noch einen und dann noch einen. Und dann führen wir ins Schlachthaus, den zerlegten Ochsen abholen. Der Wäschekorb war zu klein. Viel zu klein. Der Ochse brachte 45 Kilo Fleisch – für jeden. Wir waren zu acht. Shareholder, die zusammen investiert hatten, jeder 250 Euro, mit einem einzigen Ziel: das Unternehmen Tier zu liquidieren. Wir garantierten die Abnahme des Tieres, der Landwirt die Ökologie. Der Bauer hatte zudem Planungssicherheit, wir hervorragendes Fleisch, das Tier ein gutes Leben. Jeder bekam ein Achtel von allem: Filet, klar, aber eben auch Schwanz, Bäckchen, Nacken, Schulter, Querrippe, selbst Knochen, was eben so dran ist an einem Tier.

### **Meine Motivation?**

Ich habe es gerne respektvoll. Meine Tochter ist acht Jahre alt. Abgesehen davon, dass ihr Wikinger eher egal sind, wäre es kaum möglich, heute ein Kostüm zu bauen, wie ich eins hatte. Weil Wikinger an Reputation verloren haben? Weil Kühe keine Hörner mehr haben. Enthornung wird selbst in den meisten Biobetrieben durchgeführt. Platzmangel, die Verletzungsgefahr bei Rangordnungskämpfen, was man als Begründung eben so hört. Ich finde es respektlos, Fleisch im Supermarkt so präsentiert zu bekommen, als wäre es in einer Fabrik für Mikroelektronik hergestellt worden: kein Blut, kein Knorpel, keine Verbindung mehr zwischen Steak und Tier. 500 Gramm Hack

für 1,49 Euro ist einfach unanständig. Mehr Begründung benötige ich nicht. Abgesehen davon: Ein Tier besteht eben nicht nur aus Brustfleisch oder Roastbeef. Und ich will nicht, dass der Rest nach Afrika wegsübsventioniert wird, wo das Fleisch dann so billig ist, dass es lokale Märkte zerstört. Man könnte diesen theoretischen Überbau aber auch weglassen: Es schmeckt einfach so viel besser, dass es geradezu fahrlässig wäre, kein gutes Fleisch zu essen. Fleisch, das in der Pfanne genauso groß bleibt, wie es auf dem Arbeitsblock ist, weil es eben nicht durch Wassereinlagerung 200 Prozent größer wurde. Wenn das Fleisch gut ist, braucht auch kein Mensch eine Marinade. Außerdem macht der Kauf eines Rindfleischpakets kreativ. Wer wüsste als Normal-Esser schon, was man aus Kamm (Schmorbraten), Querrippe (Eintopf) oder Vorder- und Hinterhese (Gulasch) machen kann? Ich zumindest hatte eine Ahnung. Als der überladene Wäschekorb endlich im Kofferraum verstaut war, die Ochsentile fein säuberlich in Gefrierbeutel verpackt, die Hände voller Blut, war mein erster Gedanke: Damit kann ich nichts anfangen. Der zweite: Was macht man bloß mit diesem ganzen Fleisch? Schulterblatt? Rinderkugel? Das waren Teile des Rinds, die ich noch nie gesehen oder gegessen, geschweige denn zubereitet hatte. Es ging dann aber doch. Am Ende ist es mit einem geschlachteten Tier ähnlich wie mit einem Album: Zwischen den Hit-Singles steckt meistens noch ziemlich viel gute Musik, man muss sich nur darauf einlassen. Mittlerweile tun das zum Glück immer mehr Leute: Verschiedene Online-Portale organisieren den gemeinsamen Fleischkauf. Bei manchen ist es möglich, das Tier per Name, Ohrnummer und Standort des Biobauern dem Fleischpaket zuzuordnen, das in einer Kühlbox mit der Post verschickt wird. Manche Landwirte geben sogar

sogenannte Kuhaktien aus, deren Investoren die Kosten für den Hof mittragen. Bezahlt wird mit Gemüse, Obst, Brot, Milchprodukten – und eben Fleisch. Die Idee der solidarischen Landwirtschaft stammt aus den USA. Das dort Community Supported Agriculture genannte Prinzip entstand in den 1980er-Jahren.

Und was soll ich sagen? Es ist eine gute Idee. Der Kuhkauf steigerte nicht nur die Frequenz meiner Marktbesuche – schließlich brauchte ich frische Zutaten –, er verbesserte auch mein Sozialleben. Ich hatte nämlich nicht nur 45 Kilo Fleisch, ich hatte auch ein viel zu kleines Kühlfach. Die Lösung war so einfach wie genial: Ich lud ständig Leute zum Essen ein. Organisierte Grillfeste. Schmiss Gulaschpartys. Und wenn ich dabei zu viel getrunken hatte, was meistens der Fall war, kochte ich mir am nächsten Tag aus den Knochen eine Suppe (eine bessere Rinderbrühe kann man nicht herstellen, unmöglich). Hat man begehrte Waren im Angebot, ist es auch leicht möglich, die Eigenarten des modernen Kapitalismus zu ignorieren und wieder in die Tauschwirtschaft einzusteigen. Ich habe mir Konzerte angesehen und dafür in Schulter bezahlt, ich war auf Ausstellungen und habe mich mit Hochrippe revanchiert, manche Veranstaltungen habe ich nur erlebt, weil ich so viel Oberschale hatte, dass ich sie selber nicht essen konnte. Einmal, ich war gerade im Begriff, auf ein Konzert der New Yorker Sängerin Sharon Van Etten zu gehen, rief eine Freundin an. Ich erzählte ihr von dem Konzert. Sie: „Was hat denn das gekostet?“ Ich: „Anderthalb Kilo Bauchfleisch.“ Legt man nicht kleinlichst genau fest, was was kostet, sondern gibt eher Schätzwerte an, erhöht das meiner Erfahrung nach auch die Qualität des Umgangs miteinander. Jeder hat ein bisschen was, jeder kommt dem anderen entgegen. Ich habe hervorragendes Craft-Bier getrunken, das ich ge-

gen Hüfte eintauschte – und keiner von uns hat die Milliliter und das Milligramm gemessen, wann denn der jeweilige Warenwert erreicht gewesen wäre. Nachhaltigkeit in diesem Sinne ist dann nicht: Biofilet in der Kühltheke kaufen. Sondern: das ganze Tier nutzen. Leute kennenlernen. Sich mit dem Fleisch auseinandersetzen. Mit Menschen essen. Und vorher natürlich das Tier kennenlernen. Denn das Wissen, dass der Tod zum Leben dazugehört, mag banal klingen, selbstverständlich ist das aber schon lange nicht mehr. Sonst gäbe es nicht diese Frechheit namens Wurstsnack, die man beim Fernsehen gedankenlos wegessen kann. Wir sind immer gemeinsam zum Landwirt an die Nordsee gefahren, meine Tochter und ich. Wir haben den Ochsen gesehen, wir haben mit ihm geredet, einen

Namen haben wir ihm nicht gegeben. Meiner Tochter war immer völlig klar, was mit ihm passiert. Wir waren später zusammen beim Schlachter, wir haben das Fleisch in den Kofferraum gewuchtet und dabei über Ernährung geredet. Und vielleicht liegt es auch daran, dass sie nie mit Essen spielt. Ich rede mir das zumindest ein.

Seien wir mal ehrlich: Eigentlich ist die Idee des Fleischteilens weder neu noch Punk. Frühmenschen jagten schon vor fast zwei Millionen Jahren zusammen Wasserböcke, die Neandertaler später Mammuts, noch später gab es in jedem Dorf gemeinsame Schlachtstage. Und ich fahre jetzt eben mit ein paar Leuten an die Nordsee. Vielleicht sollte ich die Tochter fragen, ob sie nicht doch mal als Wikinger gehen will. Ein Knochenbeil ist ja wieder im Haus.

### SCHMOREN LASSEN

**Ochschwanz enthält reichlich Kollagen, das dunkle Soßen bindet und ihnen einen kräftigen Geschmack verleiht. Ein Schuss Sherry rundet den perfekten Genuss ab.**



# GANZ UND GAR !

SELBST DAS BESTE  
STÜCK VOM RIND ODER  
SCHWEIN WIRD  
ERST DURCH DIE  
RICHTIGE ZUBEREITUNG  
ZUM GENUSS. WIR  
ERKLÄREN DIE FÜNF  
BESTEN GARMETHODEN  
UND STELLEN DIE  
WICHTIGSTEN  
KÜCHENHELFER VOR.  
EINE AUSFÜHRLICHE  
ANLEITUNG ZU  
DEN GERICHTEN  
FINDEN SIE  
IM REZEPTE-BUCH.

FOTOS --- DAN JONES, KATHARINA BOHM





# S O U S - V I D E

MAN NEHME FEINSTES FLEISCH, FRISCHE KRÄUTER UND GEWÜRZE UND GARE ALLES GUT VERPACKT – FERTIG IST DIE GESCHMACKSEXPLSION! FETTSPRITZER UND QUALM? NIENTE! BEIM GAREN IM VAKUUMIERBEUTEL ERLEDIGT IHR BACKOFEN ALLES. UND SIE KÖNNEN SICH AUF IHRE GÄSTE VORBEREITEN.

**EXTREM SCHONEND UND UNKOMPLIZIERT** Wer Fleisch, Fisch oder Gemüse nach Art des Gourmetkochs Georges Pralus „sous vide“ zubereitet, hat wenig Arbeitsaufwand und ein perfektes Ergebnis. Denn bei der Vakuumiermethode werden die Zutaten luftdicht bei konstant niedrigen Temperaturen zwischen 50 °C und 95 °C im Backofen sehr schonend gegart. So bleiben Vitamine und Mineralien erhalten und die Aromen verdichten sich. **Selbst empfindlichste Zutaten** verkraften es, wenn sie geschützt durch den Vakuumierbeutel länger im Backofen mit Sous-vide-Funktion (z. B. von NEFF) bleiben, da Übergaren unmöglich ist. Kein Wunder also, dass vor allem Spitzenköche die **Garmethode Sous-vide** so sehr schätzen.

SO GEHT'S:

1

Fleisch (z. B. ein Entrecôte Dry Aged Steak) rundherum mit Olivenöl einreiben, pfeffern und zusammen mit etwas Gemüse und Sommerkräutern in einen Vakuumierbeutel geben und vakuumieren. Tipp: Mit einer Vakuuimerschublade (z. B. von NEFF) können Sie die Zutaten im Nu luftdicht verschweißen.

2

Backofen auf 58 °C einstellen und das Gargut im Vakuumierbeutel circa eine Stunde mit dem Sous-vide-Programm garen. Den Vakuumierbeutel auf ein Küchenbrett legen und vorsichtig öffnen. Das Steak für eine leckere Kruste nach dem Sous-vide-Garen 1 bis 2 Minuten von beiden Seiten braten und danach anrichten.



Der Vakuumierbeutel bewahrt die natürlichen Nährstoffe und Aromen der Zutaten. Und das schmeckt man auch: Steak wird noch saftiger, Fischfilet noch zarter und knackiges Gemüse sowie feines Obst behalten ihren Biss und ihre Farbe.

# SCHMOREN

**EGAL OB RIND, SCHWEIN, GEFLÜGEL ODER LAMM: DIESE ZUBEREITUNGSART IST IDEAL FÜR ALLE TEILE, DIE EINE LÄNGERE GARZEIT BENÖTIGEN, UM BUTTERWEICH AUF DER ZUNGE ZU ZERGEHEN. EIN ECHTES PLUS: BEI SÄMTLICHEN SCHMORGERICHTEN GIBT'S EINE KÖSTLICHE SOSSE QUASI GRATIS DAZU!**

**GUT DING BRAUCHT WEILE.** Das gilt für alle traditionellen Schmorgerichte. Denn Gulasch, Kalbshaxe oder Lammschulter wären kurz gebraten zäh und trocken. Schmoren ist also vor allem für Fleischsorten ideal, die langfaserig sind und einen hohen Bindegewebsanteil haben. Damit es schön zart wird, wird das Fleisch bereits im **Schmortopf** in heißem Fett angebraten und dann lange bei niedriger Hitze gegart. Der Effekt: Durch das Anbraten schließen sich die Poren, leckere Röststoffe entstehen und der Fleischsaft wird im Gargut „eingeschlossen“. Durch das Zufügen von Flüssigkeit (z. B. Wein und Brühe) entsteht ein würziger Fond, der im Topf verdampft, feste Strukturen mürbe macht und Fett schmelzen lässt. Für die richtige Hitze sorgt eine einzigartig präzise Regulierung wie bei den Gaskochfeldern mit FlameSelect® von NEFF.

## SO GEHT'S

**1**

Für ein Bœuf Bourguignon wie auf dem Foto rechts benötigen Sie Rindfleisch aus der Schulter und Speck. Schneiden Sie das Rindfleisch in 4 bis 5 cm große Stücke und den Speck in fingerdicke Würfel. Dann erhitzen Sie etwas Rapsöl in einem Schmortopf.

**2**

Braten Sie die Fleischwürfel auf Stufe 9 des Gaskochfeldes mit FlameSelect® von allen Seiten circa 4 Minuten kräftig an. Ganz nach Geschmack können noch gewürfeltes Suppengemüse oder Zwiebeln zugefügt werden.

**3**

Rotwein und Rinderbrühe, Salz und Pfeffer hinzugeben, einmal kurz aufkochen lassen. Topf mit dem Deckel verschließen. Gaskochfeld auf Stufe 1 stellen und das Schmorgericht circa 3 bis 4 Stunden köcheln lassen.

**4**

Schmortopf vom Kochfeld nehmen, kurz ruhen lassen und die Garflüssigkeit mit Küchenkrepp entfetten. Auf Stufe 6 einkochen lassen, damit eine sämige Soße entsteht. Mit der Soße servieren. Perfekt dazu passt Baguette.



Mit FlameSelect® von NEFF passen Sie die Gasflamme an Ihr Gericht an, und nicht umgekehrt. Ob Sie ein Steak braten, Pasta kochen oder einen Braten schmoren: Die Hitze lässt sich so einfach wie bei einem Elektrokochfeld regulieren.





# DAMPFGAREN

**NICHT NUR GEMÜSE, GEFLÜGEL ODER FISCH LASSEN SICH DURCH DIESE GARMETHODE KÖSTLICH ZUBEREITEN. AUCH EINEM BRATEN TUT EIN AUFENTHALT IM BACKOFEN MIT DAMPFGARFUNKTION SO GUT, DASS ER RICHTIG ZART UND SAFTIG WIRD.**

**EXTREM LECKER, GESUND UND FETTARM** – mit diesen Attributen hat das Dampfgaren in den letzten Jahrzehnten von Asien aus die Küchen der westlichen Welt erobert. Was aus dem Dampfgarer kommt, ist Aroma pur. Gemüse behält Farbe und Biss, Fisch und Geflügel bleiben äußerst saftig. Die Einsatzbereiche sind vielfältig. Heute bringen Spitzenköche selbst einen Festtagsbraten mit heißem Dampf in Bestform. Für eine würzige Kruste werden Wildschweinkeule & Co. vorab einfach in heißem Fett kurz kräftig angebraten. Idealer Küchenhelfer? Ein Backofen, der gleichzeitig auch dampfgaren kann, zum Beispiel der FullSteam von NEFF.

SO GEHT'S

**1**

Für den Wildschweinbraten lösen Sie aus der Keule den Knochen heraus, bestreichen das Fleisch mit Gewürzen und rollen es zum Braten auf. Für das Gemüsebett zerkleinern Sie Gemüse und verteilen es auf einem eingeeilten Blech. Fleisch rundherum kräftig in heißem Fett anbraten und aufs Gemüse legen.

**2**

Wildschweinbraten auf der Einschubebene 1 bei 170 °C mit Dampfintensität gering circa 50 bis 80 Minuten garen. Tipp: Das Bratenthermometer von NEFF ermittelt die optimale Garzeit über drei Messpunkte. Die Temperatur wird reguliert und die Garzeit automatisch angepasst. Die Kerntemperatur des Bratguts sollte bei 60 °C liegen. Vor dem Anschneiden einige Minuten ruhen lassen.



Praktisch: ComfortFlex® ist das innovative Auszugssystem fürs Backblech. Es ermöglicht seitliches Greifen für die einfachere und sichere Entnahme des heißen Bratens. Die Auszüge können flexibel im Backofen gesetzt werden.

# BRATEN

WER ES KRÄFTIG IM GESCHMACK UND SCHNELL IN DER ZUBEREITUNG LIEBT, IST BEI DIESER GARMETHODE RICHTIG. DAS BRATEN VON SCHNITZEL & CO. GEHT RICHTIG FIX. WEIL ZU BEGINN DER ZUBEREITUNG MIT HOHEN TEMPERATUREN GEARBEITET WIRD, SCHMECKT GEBRATENES SO LECKER!

**SAUTIEREN** ist der Fachbegriff für das Braten in der offene Pfanne.

Profis nutzen dafür nicht nur hochwertige Pfannen, sondern vor allem hitzestabiles Fett wie etwa Rapsöl. Ideal für die Pfanne sind Koteletts, Medaillons, Filets oder auch Rib-Eye-Steaks mit Knochen.

Damit die meist 3 bis 4 cm dicken Scheiben nicht trocken werden, muss das Bratfett bereits hoch erhitzt sein, wenn das Fleisch in die Pfanne kommt. So bildet sich eine Kruste, der Bratensaft läuft nicht aus und das gute Stück bleibt saftig. Wichtig: Nach 4 Minuten muss das Kochfeld auf die niedrigste Hitzestufe eingestellt werden und das Bratgut sanft weiterbrutzeln, bis die ideale Kerntemperatur erreicht ist.

SO GEHT'S:

1

Ideale Küchenhelfer beim Braten sind Induktionskochfelder von NEFF. Über die Funktion PowerMove lassen sie sich in verschiedene Heizzonen aufteilen. Vorn ist die starke Hitze zum Anbraten, in der Mitte mittlere Hitze zum Köcheln und hinten schwache Hitze zum Warmhalten.

Zum Braten dieses Tomahawk-Steaks wird das Fett zunächst hoch erhitzt und von jeder Seite 2 Minuten angebraten.

2

Nach dem Anbraten wird die Pfanne auf die hintere Heizzone geschoben, damit das Fleisch ruhen kann und nicht trocken wird.

Ein circa 6 cm dickes Tomahawk-Steak braucht ungefähr 8 Minuten, bis es medium gegart ist. Dann mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und grobem Salz bestreuen.



Je nach Fleischgröße braucht man unterschiedliche Pfannen und Töpfe. Praktisch: FlexInduction von NEFF erkennt die Größe und Form innerhalb der flexiblen Zonen automatisch und erhitzt das Kochgeschirr genau an dieser Stelle.





# GRILLEN

**GRILLEN ZAUBERT IN KÜRZESTER ZEIT DIE SCHMACKHAFTESTEN RÖSTAROMEN. DIE WICHTIGSTE VORAUSSETZUNG SIND HOHE TEMPERATUREN, DAMIT DAS GARGUT SCHÖN GEBRÄUNT WIRD.**

**GRILLEN KANN MAN NICHT NUR IM SOMMER**, deshalb sind gusseiserne Grillplatten beliebt bei Fans von gegrilltem Gemüse, Fleisch oder Fisch. Der stabile gerippte Boden ist in kürzester Zeit extrem heiß, sodass sich – ganz wie über echter Holzkohle – bei Steak & Co. eine schöne Kruste bildet, unter der Saft, Aroma und Nährstoffe erhalten bleiben. Grillen geht nicht nur besonders schnell, es ist auch fettsparend und gelingt leicht. NEFF bietet eine Grillplatte für Ihr Induktionskochfeld an. Einfach auf die FlexZone stellen, einschalten und loslegen.

**SO GEHT'S:**

**1**

Nehmen Sie das Steak eine Stunde vorm Grillen aus dem Kühlschrank. Verteilen Sie mit einem Backpinsel ein hitzebeständiges Öl (z. B. Rapsöl) auf die Grillplatte. Dann schalten Sie das Kochfeld ein. Wenn das Öl heiß ist, können Sie mit dem eigentlichen Grillen beginnen.

**2**

Garen Sie das Fleisch circa drei Minuten von jeder Seite. Dickere Stücke sollten anschließend noch einige Minuten im Backofen ruhen. Tipp: Stechen Sie das Gargut nicht an, um zu sehen, ob es fertig ist; denn wenn der Saft austritt, wird das Fleisch trocken.



Die gusseiserne Grillplatte für das Induktionskochfeld von NEFF erleichtert durch ihre keramische Beschichtung die fettarme Zubereitung und zaubert in kürzester Zeit schmackhafte Röstaromen bei Fisch, Fleisch oder Gemüse.

Ulrich Hennicke ist ein Quereinsteiger. „Als ich das erste Mal eine Schmiede betrat, war das wie nach Hause zu kommen“, sagt der 53-jährige ehemalige Gas- und Wasserinstallateur. Den Umgang mit Stahl zeigte ihm der bekannte Metallgestalter Hermann Gradinger. Abends durfte Hennicke dessen Werkstatt nutzen, um sich in der Messerfertigung zu versuchen. Das war vor über 20 Jahren. „Seitdem mache ich jeden Tag das, was ich liebe“, so Hennicke.



TEXT --- JUDY BORN

EINGEKLEBT

S  
S  
C  
C  
H  
H  
A  
R  
R  
N  
F  
F  
E  
H  
E  
I  
T  
E  
N

SCHMIED ULRICH HENNICKE  
FERTIGT IN HANDARBEIT  
HOCHWERTIGE KOCHMESSER  
MIT EICHENHOLZGRIFF.  
WIR HABEN IHN IN SEINER  
HOHENMOORER MANUFAKTUR  
BESUCHT, UM ALLES ÜBER  
HÄRTEGRAD, SCHÄRFE UND DIE  
EIGENSCHAFTEN DER  
KLINGEN ZU ERFAHREN.

FOTOS --- KATHARINA BOHM



### RAUE ROHLINGE

Die Rohlinge sind die Blaupause. Beim Schmieden verbinden sich drei Stahlsorten zu einem völlig neuen Werkstoff: Damaststahl.



### MASSARBEIT

Auch privat liebt Henicke es rough: Seine Lederweste aus kanadischem Hirschleder hat ein befreundeter, inzwischen verstorbener Kürschner gefertigt.



TEXT --- JUDY BORN

**Herr Hennicke, worauf ist beim Messerkauf zu achten?**

Ein Messer sollte optisch gefallen und gut in der Hand liegen. Außerdem sollte das Messer gut verarbeitet sein – mit gerader Klinge.

**Woran erkennt man ein gutes Messer?**

Wenn Sie das Messer umdrehen, die Schneide nach oben halten und vom Griff her auf die Klinge gucken, dann sehen Sie den Querschnitt: An der oberen Linie sollte die Schneide ganz dünn sein und kontinuierlich dicker werden. Lässt sich hier eine ganz feine Dreiecksform erkennen, ist das schon mal ein gutes Zeichen.

**Sind Klinge und Schneide das Gleiche?**

Nein, die Klinge ist das ganze Stück. Die Schneide ist nur der geschärfte Teil von ihr.

**Gibt es einen Praxistest, den man beim Kauf anwenden kann?**

Halten Sie ein DIN-A4-Blatt in die Luft und teilen Sie es in der Mitte durch. Jedes gute Messer sollte mit einem Schwung mühelos durch das Papier gleiten.

**Experten sprechen gern von Klingengeometrie. Was ist darunter zu verstehen?**

Sie gibt Aufschluss darüber, wie eine Klinge gefertigt ist. Eine gute Geometrie weist eine flache, leicht ballige Form auf. Die Flächen wölben sich nahezu unmerklich nach außen, sodass gleich nach der Schneide mehr Material zur Verfügung steht und die Klinge sehr dünn ausgeschliffen werden kann. Durch die ballige Form wird zudem das Schnittgut auseinandergedrückt und bleibt nicht an der Klinge kleben.

**Je besser die Klingengeometrie, desto geringer die Gefahr, dass Zwiebeln und Tomaten am Messer haften bleiben?**

Genau. Deswegen haben manche Messer kleine Unebenheiten in der Klinge, damit sich darin beim Schneiden Luftpolster bilden und sich das Schnittgut besser löst. Man spricht bei Messern hier neuerdings von „food release“.

**Braucht man für jeden Handgriff in der Küche ein spezielles Messer?**

Nein, als Grundausstattung reichen vier Messer mit unterschiedlicher Klingengeometrie und Größe. Ein Chefmesser mit langer Klinge, das für alle größeren Schneidaufgaben in der Küche verwendet werden kann. Ein Office- oder Spickmesser mit etwas kürzerer Klinge, das kleinere Stücke schneiden oder auch schälen und spicken kann. Ein Santoku-Messer für Fleisch, Fisch und Gemüse und ein Schälmesser mit Krümmung in der Klinge. Vielleicht noch ein Brotmesser mit Wellenschliff – das war's. Bereitet man allerdings oft besondere Dinge zu, kommen natürlich Spezialmesser dazu, etwa um hauchdünnes Sushi und Carpaccio zu schneiden oder Sehnen und Muskeln aus Fleisch zu lösen.

So wird die Klinge noch feiner. Das Schleifen japanischer Messer auf einem Schleifstein ist einfacher, als viele denken. Da es sich um einen einfachen V-Schliff handelt, ist ein Nachschleifen nur eine Frage des richtigen Winkels (15 bis 17 Grad) und einer ruhigen Hand.

# SCHARFE SCHÖNHEITEN

ULRICH HENNICKE, GRÜNDER DER HOHENMOORER  
MESSERMANUFAKTUR, ERKLÄRT DIE ZUSAMMENSETZUNG DES  
WICHTIGSTEN KÜCHENWERKZEUGS.

## 1 SCHNEIDE

Der scharfe Teil der Klinge, der beim Schleifvorgang in einem bestimmten, immer gleichen Winkel geschliffen wird. In Solingen auch Wate genannt.

## 2 KLINGENBLATT

Es muss sich vom Griff zur Spitze sowie vom Rücken zur Schneide verjüngen. Tut es das nicht, handelt es sich statt um Stahl um angeschärftes Blech.

## 3 ÄTZUNG

Bei industriell gefertigten Messern finden sich hier oftmals der Firmenname, Logo oder ein Produktsiegel.

## 4 GRIFF

Bei hochwertigen Messern immer aus Holz. Gut geeignet sind Buche, Eiche und Olive. Die Länge sollte ungefähr der eigenen Handbreite entsprechen.

5

## 5 KLINGENSPIITZE

Sie ist nötig, um Sehnen und Muskeln aus dem Fleisch zu lösen oder das Messer vor dem Schneiden im Schnitt gut zu fixieren.

6

## 6 KLINGENRÜCKEN

Die gegenüberliegende Seite der Schneide. Mit dem Klinsenrücken wird das Schnittgut auf dem Brett zusammengeschoben.

7

## 7 KROPF

So heißt der Übergang vom Griff zum Klinsenrücken. Den Übergang nach unten zur Schneide nennt man Kehle.

4



# KLINGEN SIND HOCHSENSIBEL: SIE MÖGEN KEINE HARTEN OBERFLÄCHEN, KEINE SPÜLMASCHINE.

## **Was sollte man mit seinen Messern auf gar keinen Fall machen?**

Vermeiden Sie alles, was die Klingen stumpf macht. Schneiden Sie nicht auf Glas, Stein oder Stahl und werfen Sie nicht alle zusammen in die Schublade, damit die Klingen nicht aneinanderreiben. In die Spülmaschine gehören Kochmesser ebenfalls nicht.

## **Was empfehlen Sie stattdessen?**

Als Untergrund eignen sich Holzbretter am besten, mit Ausnahme von Bambus. Das ist zu hart und enthält Silikate, die Messer stumpf machen. Es gibt Schubladeneinsätze mit Halterungen, in die man Messer einhängt, oder man bewahrt sie in der Originalverpackung auf. Messerscheiden kommen nur infrage, wenn sie aus klingenschonendem Material bestehen. Bei der Aufbewahrung im Messerblock, dessen Öffnungen meist schräg stehen, sollten Messer so eingeführt werden, dass sie nicht auf der Schneide liegen, sondern auf dem Klingenrücken ruhen.

## **Nun gibt es auch Messer, die nur auf einer Klingenseite angeschliffen sind. Was hat das zu bedeuten?**

Dies ist in der Regel bei asiatischen Messern der Fall. Man nennt das Meiselanschliff oder Chisle Grind. Bei einem Messer für Rechtshänder beispielsweise ist nur die rechte Klingenseite

planparallel und geht als Dreieck nach unten zur Schneide. Solche Messer haben meist keine Sekundärschärfe, das heißt, es wird nur diese rechte Seite beim Schärfen geschliffen. Man hat dann einen sehr feinen Schnittwinkel von etwa 17 Grad und kann in weichem Material entsprechend feine Schnitte machen. Für kräftiges Gemüse sind solche Messer hingegen nicht geeignet.

## **Nicht nur die Klinge ist entscheidend, sondern auch der Griff und wie das Messer in der Hand liegt. Wie tariert man das für sich aus?**

Das ist Gefühlssache. Sie müssen ein bisschen mit der Balance spielen und verschiedene Handhaltungen ausprobieren. Viele nutzen beispielsweise den sogenannten Pinch Grip, bei dem man das Messer halb am Griff, halb auf der Klinge greift. Daumen und Zeigefinger bestimmen Bewegung und Tempo. Damit ist man näher am Geschehen, wenn Sie so wollen. Ich persönlich bevorzuge universelle Griffe, die einem ermöglichen, das Messer auf verschiedene Weisen zu führen.



## LEIDENSCHAFT FÜR HANDARBEIT

In Asendorf bei Bremen befindet sich die Hohenmoorer Messermanufaktur von Ulrich Hennicke. Auf dem Hof aus dem Jahr 1873 befinden sich die Schmiede, Schreinerei und Designabteilung. Wer möchte, kann hier Kurse zum Messerschärfen und zur eigenen Messerherstellung buchen. ([hohenmoorer-messermanufaktur.de](http://hohenmoorer-messermanufaktur.de))



Impressionen aus Ulrich Hennikes Schmiede bekommen Sie hier. Einfach QR-Code scannen und Film anschauen.



## SCHÖN & PRAKTISCH

KÜCHENHILFER, DIE NICHT NUR HÜBSCH AUSSEHEN,  
SONDERN AUCH EINEN NUTZEN HABEN, LASSEN DAS HERZ JEDES KOCHS  
HÖHER SCHLAGEN. HIER STELLEN WIR „KUHLE“  
PRODUKTE RUND UM DIE FLEISCHLASTIGE KÜCHE VOR.



### HANDGEFERTIGTE HOLZBRETTER

Das Material stammt aus alten  
französischen Weinfässern. Die kleine  
südafrikanische Manufaktur Berguela  
fertigt daraus feine,  
wunderschöne Küchenbretter-Unikate.  
Geeignet für Käse oder Fleisch.  
[www.neff.de/eShop](http://www.neff.de/eShop)





BESONDERS FEINE NOTE

Die süßlich-rauchige Grillsoße von Smoky Daves rundet den Fleischgeschmack ab.  
[www.smoky-daves.de](http://www.smoky-daves.de)



IM EIGENEN SAFT SCHMOREN

Must-have: Mit dem Klassiker von Le Creuset gelingen Schmorbraten und Geflügel wie von selbst.  
[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)

WÜRZEN WIE DIE PROFIS

Eine Fingerspitze naturbelassenes Luisenhaller Küchensalz bringt das Fleisch erst richtig zur Geltung.  
[www.neff.de/eShop](http://www.neff.de/eShop)

SCHÖN UND SCHARF

Mit dem hochwertigen Kochmesser Ivo 1 NEFF Edition aus der Hohenmoorer Messermanufaktur wird jeder Schnitt durchs Gewebe butterweich.  
[www.neff.de/eShop](http://www.neff.de/eShop)



ANZIEHEND

Diese Magnetleiste bietet eine hohe Haltekraft bei gleichzeitigem guten Lösen der Messer.  
[www.hohenmoorer-messermanufaktur.de](http://www.hohenmoorer-messermanufaktur.de)

DRY AGING, DIE URFORM DER  
FLEISCHREIFUNG, ERLEBT DERZEIT UNTER  
GENIESSERN EINE ECHE REANAISSANCE.  
FLEISCHSOMMELIER UND METZGERMEISTER  
DIRK LUDWIG ERKLÄRT, WELCHEN WANDEL EIN  
STEAK BEI DIESEM AUFWENDIGEN  
PROZESS VOLLZIEHT.

# 90 TAGE ABHÄNGEN

TEXT --- INA BRZOSKA

**ES SIND NICHT SELTEN SPITZENKÖCHE**, die bei Dirk Ludwig gut gereifte Entrecôtes bestellen. Fleischliebhaber buchen bei ihm Seminare und schwärmen von buttrig-nussigen Moschus-Aromen und der ganz besonderen Zartheit seiner trocken gereiften Steaks. Der Metzgermeister aus Schlüchtern ist überregional als Dry-Aging-Papst bekannt. Wir haben mit ihm über die Kunst der Fleischreifung gesprochen.

**Herr Ludwig, Dry Aging ist eigentlich nicht neu. Wie erklären Sie sich den plötzlichen Hype?**

Die Leute sehnen sich wieder nach Ursprünglichkeit bei der Herstellung von Lebensmitteln. Trockenreifung ist eine der ältesten Formen, Fleisch haltbar zu machen. Früher hat man es immer mehrere Tage oder Wochen in einem gekühlten Raum hängen lassen, damit es zart wird. Mit dem Siegeszug der Vakuumreifung verschwand die Methode.

Man war dann der Ansicht, dass diese Technik gewisse Vorteile im Handling und in der Lagerung bietet. Erst als die Trockenreifung fast verschwunden war, wurde sie plötzlich vermisst. Manche Dinge müssen erst aussterben, bevor man sie wieder wertschätzt.

**Was fasziniert Sie eigentlich so an der Fleischreifung?**

Mich überrascht, dass sich hundert Jahre kein Mensch großartig Gedanken über diese Techniken gemacht hat. Es hat mich fast



LUFTFEUCHTIGKEIT

70%

DRY AGING VON RINDFLEISCH  
IST EIN AUFWENDIGER PROZESS.

IN DER METZGEREI LUDWIG  
WERDEN DIE RINDERRÜCKEN  
BEI 1 °C UND RUND 70 PROZENT  
LUFTFEUCHTIGKEIT IN DER  
SALZSTEIN-CARNOTHEK

AUFGEHÄNGT UND REIFEN DANN MEHRERE  
WOCHEN. WÄHREND DES REIFENS VERLIERT DAS  
FLEISCH RUND 30 PROZENT DER AUSGANGS-  
MASSE. MIT DEM FEUCHTIGKEITSVERLUST  
INTENSIVIERT SICH DER REINE GESCHMACK.

AN JEDEM TAG DER REIFUNG WIRD DAS  
STEAK EIN WENIG KRÄFTIGER UND  
WÜRZIGER UND ENTFALDET LANGSAM  
ZUSÄTZLICHE AROMEN. DIESER LANG-  
WIERIGE PROZESS HAT SEINEN  
PREIS. TROCKEN GEREIFTES  
FLEISCH KOSTET RUND 70  
EURO PRO KILO RIB EYE  
ODER ROASTBEEF,  
GUTE 90 EURO  
FÜR DAS  
FILET.

FLEISCHSOMMELIER DIRK LUDWIG BETREIBT NICHT NUR EINE  
METZGEREI MIT EIGENER SCHLACHTUNG. VOR KURZEM HAT ER AUCH DIE  
ERSTE FLEISCHERLEBNISZENTRALE EUROPAS ERÖFFNET. HIER  
EXPERIMENTIEREN UND SPEISEN GENIESSER IN DIVERSEN SEMINAREN.  
[WWW.DER-LUDWIG.DE/STEAKSCHAFT](http://WWW.DER-LUDWIG.DE/STEAKSCHAFT)

etwas enttäuscht und meine Experimentierleidenschaft geweckt. Ich habe relativ schnell gemerkt, dass hier ganz neue Produkte entstehen, die völlig neue Geschmackswelten erschaffen.

**Welche Teile vom Rind oder Schwein eignen sich zur Trockenreifung?**

Am besten funktioniert es mit großen, fetten Stücken. Ein Rib Eye kann beispielsweise besser gereift werden als ein Filet, denn die dicke Fettschicht schützt das Fleisch davor auszutrocknen. Nach dem Reifeprozess ist es oft notwendig, die äußere Fleischschicht abzuschneiden, da sie trocken und von Schimmel befallen sein kann. Wenn man also ein mageres Stück Fleisch oder gar ein einzelnes Steak reifen lässt, dann bleibt nicht mehr viel übrig.

**Inzwischen gibt es sogar Asche-Steaks. Wie schmeckt das?**

Ganz besonders zart und saftig mit einem Hauch von Rauch. Durch die Asche ist das Steak mild gewürzt. Es schmeckt aromatisch und vermeidet so die strengen Duftstoffe die in zu lange gereiftem Dry-Aged-Fleisch manchmal entstehen können. Es ist derzeit meine liebste Reifemethode.

**Wie genau funktioniert sie?**

Ein großes Stück Fleisch wird mit Buchenholzasche, etwas Salz und Kräutern paniert wie ein Schnitzel. Dann reift es darin zwischen vier bis zwölf Wochen und wird erst anschließend in Steakscheiben geschnitten. Man kann die Asche von beiden Seiten abschneiden, der rauchige Geschmack ist nach dieser Reifezeit sehr gut in das Fleisch eingezogen.

**Beim Grillen wird ja eigentlich eher vermieden, dass das Fleisch mit der Asche in Berührung kommt. Woher stammt die Idee?**

Es gibt in Amerika die sogenannte Caveman-Methode. Dabei wird das Fleisch direkt in der Höhle gegrillt und kommt mit Asche in Berührung. Da haben Steakfans erstmals gemerkt, dass das ein spannendes Aroma ist. Wir haben bei uns in der Fleischerlebniszentrale viel experimentiert und waren von dem Ergebnis begeistert. Am Wochenende wird es erstmals Asche-Carpaccio geben. Roh geschnitten.

**Sie lassen Fleisch auch in Mineralwasser reifen. Was hat es damit auf sich?**

In der Küchentechnik ist es oft Säure, die das Fleisch zart macht. Sauerbraten wird in Essig eingelegt, Braten in Rotwein, Wild in Milch. So kam mir die Idee mit der Kohlensäure, die im Mineralwasser steckt.

**Worin liegt bei Aqua-Aging die Herausforderung?**

Das Geheimnis hinter der Methode ist das richtige Verhältnis von

---

## DIE REIFEPRÜFUNG

---

**7 TAGE:** Mit der Schlachtung werden Blut- und Sauerstoffversorgung im Fleisch unterbrochen. Die Eiweiße verändern sich, der Stoffwechsel verläuft beim Dry Aging unter anaeroben Bedingungen.

**21 TAGE:** Das Fleisch hat jetzt 10 Prozent seines Gewichts verloren. Das Wasser sickert tiefer ins Fleisch ein, Fett und Knochen dichten das Stück ab.

**30 TAGE:** Frei werdende Enzyme bewirken eine Auflösung der Muskelfaserstrukturen und machen das Fleisch zart.

**45 TAGE:** Jetzt ist das gute Stück noch etwas dunkler geworden. Freie Aminosäuren haben inzwischen vielfältige Aromen ausgebildet.

**90 TAGE:** Weiße Streifen bilden sich auf der Oberfläche. Rund um das Fleisch hat sich eine salzig-harte Kruste gebildet, ähnlich wie beim Käse.

Mineralien, Kohlensäure und Fleisch. Nur bei einer hohen Kohlensäurekonzentration wird das Fleisch optimal mit Mineralien und Spurenelementen versorgt. Und diese verleihen ihm erst die Zartheit und den leicht mineralischen Geschmack. Wir haben ziemlich viel ausprobieren müssen. Ein zu hoher Sulfatgehalt sorgt für eine bittere Note. Zu viel Natrium bringt eine metallische beziehungsweise – in Kombination mit viel Chlorid – eine salzige Nuance. Wichtig ist, dass das Fleisch vollständig vom Wasser bedeckt ist, aber nicht darin baden darf.

#### **Sie haben doch sicher schon wieder neue Ideen, oder?**

Wir sind immer am Experimentieren. Auch Champagner oder Kokoswasser haben wir schon getestet. Aber schlussendlich muss das zu einer Verbesserung führen. Bei Champagner hat es das Produkt eher schlechter gemacht. Im Temperaturbereich gibt es

noch einige Möglichkeiten, Neues auszuprobieren. Die Reifetemperatur zu verändern ist ziemlich spannend, weil die Enzyme, die für die Reifung zuständig sind, bei den höheren Temperaturen aktiver sind. Das ist eine Gratwanderung mit dem Verderb der Ware.

#### **Wie bereiten Sie trocken gereiftes Steak bei Ihnen in der Fleischerlebniszentrale zu?**

In der Regel im Niedrigtemperaturverfahren. Wir garen das Fleisch zuerst bei geringerer Temperatur auf etwa 55 °C im Kern und braten das Fleisch dann kurz vor dem Servieren nur noch scharf an. Dies kann man sowohl auf einem Grill als auch in einem Backofen mit Sous-vide-Programm oder mit einem Kochfeld mit Pfanne zubereiten. Je nach Geschmack werden Steaks in verschiedenen Garstufen gegrillt. Dabei wird meist zwischen den Hauptstufen English, Medium und Well done und den Neben-

stufen Rare und Medium well unterschieden. Wer es recht blutig mag, entscheidet sich für Rare. Wem das zu viel ist, der sollte sein Steak well done zubereiten, also gut durchgrillen. Die Dry-Aged-Steaks Porterhouse, Côte de Bœuf und T-Bone entfalten ihren ganz besonderen Geschmack am besten medium rare und benötigen dafür eine Kerntemperatur von etwa 52 bis 57 °C.

#### **Was essen Sie am liebsten zu einem Dry-Aged-Beef?**

Nicht viel. Man möchte schließlich das wunderbar ausgeprägte Aromaprofil des Dry-Aged-Beefs schmecken und es nicht mit unzähligen Zutaten übertünchen. Gutes Salz und guter Pfeffer bringen das fertige Steak eigentlich am besten zur Geltung. Dazu ein frischer grüner Salat und gutes Sauerteigbrot, diese Kombination rundet das Menü meiner Ansicht nach am besten ab.





# SIND CRAFTIES DIE BESSEREN BRAUER?

IN KALIFORNIEN STARTETE DIE  
CRAFT-BEER-BEWEGUNG  
BEREITS MITTE DER 60ER-JAHRE.  
NUN IST DIE WELLE NACH  
DEUTSCHLAND, DEM LAND DER BIERE,  
GESCHWAPPT. SIND DIE NEUEN  
BRAUER TATSÄCHLICH DIE RÄTTER  
DES GESCHMACKS?

TEXT --- PHILIPP KOHLHÖFER

**WANN ES BEGANN**, weiß keiner mehr so genau. Je nach Quelle datieren es manche auf die späten 60er-Jahre, andere auf Mitte der 70er und wieder andere auf Anfang der 80er-Jahre. Nur der Grund, der fällt allen ein: Das Bier schmeckte schrecklich. Irgendwann nach dem Zweiten Weltkrieg war es passiert. In ihrem Bestreben, immer mehr Geld zu sparen, hatten große Konzerne aus der Vielfalt US-amerikanischen Biers, das ursprünglich die beste Braukunst aller Einwanderer vereinte, ein wässriges Lager-Bier gemacht. Die Frage war nun nicht mehr: Schmeckt es? Sondern: Wie viel Kalorien hat es? Brauergiganten wie Coors, Miller und Anheuser-Busch waren entstanden, deren geschmacklich normierte Biere günstig produziert wurden und eine möglichst große Konsumentenschicht erreichten. Je nachdem wie man das Wort „unabhängig“ definiert, gab es Mitte der 1980er-Jahre für die 230 Millionen Einwohner der USA 89 beziehungsweise 44 Brauereien. In Deutschland waren es zur selben Zeit etwa 1.600. Zu diesem Zeitpunkt nahm eine Gegenbewegung Fahrt auf, die heute in aller Munde ist. Ihr Name: Craft Beer.

Der Wiederaufstieg des Bierbrauens begann als Hobby. Er begann in Kellern und Garagen, als Start-up. Er begann, weil ein paar Leute besseres Bier trinken wollten und

Spaß am Selbermachen hatten. Und auch wenn sich alle uneinig über den genauen Beginn sind, so steht der Initiator der Bewegung fest: Fritz Maytag. 1965 brachte er in San Francisco unter dem Label seiner Brauerei Anchor Brewing Company eine Handvoll Biere auf den Markt, die nach alten Rezepten gebraut wurden und den Durst echter Hopfenkenner stillten.

Die Saat war gelegt. Und wenig später flutete in Kalifornien die erste Craft-Beer-Welle den Markt. Nur galt das bis dahin ausschließlich für die USA – und auch dort nur in kleinem Maßstab. Im Rest der Welt interessierte das keinen. Was kein Wunder ist, schließlich war die Entstehung von Craft Beer in Amerika die Reaktion auf einen Notstand. Einen Notstand, den es so in Deutschland nie gab – und nach wie vor nicht gibt. Warum also schwappte die Welle über den großen Teich? Warum wird das Phänomen so gehypt? Zum einen liegt es auch in Deutschland, dem Land der Biere, an den vielen Sorten, die immer gleich schmecken. Ödes Pils etwa, das im Fernsehen beworben wird. Zuletzt steckte Bier tief in der Krise: Von 1990 bis 2015 fiel der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland von 142 auf 105 Liter. Dennoch gibt es hier keinen Mangel an guten Sorten. Das weiß jeder nach einem Trip nach Franken. Unterhalb der großen Bierkonzerne ist Deutschland ein Land

der Kleinbrauereien, so gut wie alles ist „handgemacht“. Dort gibt es eigentlich genau das, was heute mit Craft Beer assoziiert wird: großartige Biere, die alle anders schmecken, Essen, das auf das Bier abgestimmt gereicht wird.

Das Verlangen nach „handgemachtem“ Bier in Deutschland ist etwas, das mehr oder weniger nur in großen Städten funktioniert. Erstens gibt es dort Einheitsbier wie Kölsch und Holsten, Berliner Kindl und DAB. Zweitens gibt es vor allem dort eine Nachfrage nach „Ursprünglichkeit“: Biofleisch, Brotbackkurse und das gemeinschaftliche Einkochen von Marmelade funktioniert in großen Städten, einfach besser – weil die Natur dort nichts ist, was man aus dem Fenster sehen könnte. Craft Beer passt einfach in die Zeit.

Vielleicht erklärt das, warum es in erster Linie von unterarmtätigten Hipstern mit Schnauzbart gebraut und von Schnauzbart-Hipstern mit Unterarm-Tattoo getrunken wird. Denn genau genommen, gibt es in Deutschland keinen Bedarf – schließlich kann man fränkisches Bier überall kaufen, man muss sich nur kümmern. Auch im Ursprungsland USA setzte sich der Trend letztlich nur durch, weil er genau das war: ein Trend, der gut in die Zeit passte – trotz unbestritten besseren Geschmacks. Seit in den 90er-Jahren die Whole-Food-Bewegung an

Fahrt gewann, Bauernmärkte in Innenstädten entstanden und amerikanische Konsumenten verstärkt darauf achteten, woraus ihre Lebensmittel eigentlich gemacht sind, wächst das Nischenprodukt selbst gemachtes Bier in den Mainstream-Markt. Vor allem in den Städten. Und das hat zunächst etwas Positives. So viel wie zurzeit wurde lange nicht mehr über Bier geredet. Allein die Beschäftigung mit der Geschichte des Brauens und die damit einhergehende Besinnung auf Qualität, Vielfalt und Geschmack werden das Bier besser machen. Aber dabei vergessen die Craft-Beer-Enthusiasten, dass Qualität weder etwas mit dem von ihnen verschmähten Reinheitsgebot zu tun hat noch mit Kreativität. Mal ehrlich: Craft Beer ist weder besonders kreativ noch hochwertig. Es ist, viel einfacher, ein normales Bier, bei dem mehr Wert auf das Produkt gelegt wird als auf die Marketingkampagne drumherum. Back to the roots sozusagen.

**Denn Bierbrauen ist kein Hexenwerk.** Die Herstellung von Bier ist ein Handwerk. Und von Handwerk muss man etwas verstehen. Ein Anzug von der Stange kann gut aussehen und nicht unangenehm auffallen, aber er wird nie so gut sitzen wie einer, den der Schneider extra für den Kunden genäht hat. So ähnlich ist es mit Bier: Gegen ein gutes Bier eines persönlich engagierten Brauers wird das Bier einer Großbrauerei immer langweilig schmecken. Dabei sind auch in einem Craft Beer keine wilden Zusätze versteckt – zumindest nicht in einem gut ge-

machten. Selbst wenn es nach Kakao oder Mango schmeckt, sind diese Substanzen gar nicht drin. Das Aroma entsteht ausschließlich durch hochwertige Aromahopfen (große Braukonzerne verwenden günstigere und weniger aromatische Bitterhopfen oder gleich Hopfenextrakt), die sich innerhalb des Brauprozesses zu diesen Aromen entwickeln. Kein Braumeister wirft eine Mango in das Gärfass. Der Geschmack des Bieres entsteht beim Läutern. Die Menge der Nachgüsse verändert die Konzentration der Stärkeabbauprodukte und des Malzzuckers, was wiederum die Würze beeinflusst.

Das geht alles auch mit Reinheitsgebot. Dass Craft-Beer-Liebhaber dennoch dessen Abschaffung forderten, ist dabei kein Widerspruch. Mit der Qualität des Bieres hat es nämlich nichts zu tun. Im Mittelalter etwa gab es Brauordnungen wie Sand am Meer. Dabei wären sie lokal so unterschiedlich wie die Biere, die gebraut wurden. Dass oft Gerste genommen wurde, hatte wenig damit zu tun, dass sich das Getreide besser für das Bier eignen würde als andere Sorten wie etwa Weizen oder Roggen. Es war schlichtweg pragmatisch: Die wertvolleren anderen Getreidesorten wurden für die Ernährung der Bevölkerung gebraucht; sie haben einen höheren Eigenbackwert und waren daher den Bäckern vorbehalten. Das heute als deutsches Reinheitsgebot bekannte Gebot stammt ursprünglich aus Bayern und wurde nicht aus Gründen der Qualität erlassen, sondern war versteckte Wirtschaftspolitik. So wurde Bieren aus West- und Nord-

deutschland im 16. Jahrhundert Gagel beigesetzt, ein Strauch, der stark aromatisch duftet und ätherische Öle freibt, in Bayern aber nicht wächst. Die Brauer aus dem Norden hatten zudem über 1.500 Jahre Erfahrung mit der Herstellung – und einen entsprechenden Wissensvorsprung, mit dem die Bayern nicht konkurrieren konnten. Früher war es selbstverständlich, Bier mit Kräutern und anderen natürlichen Zutaten zu brauen. Angefeindet wurde deswegen niemand. Das Reinheitsgebot war eine lokale Verordnung – die bis in die 1960er-Jahre hinein den meisten Leuten schlichtweg egal war. Tatsächlich änderte sich das erst infolge der Verträge zur Europäischen Wirtschaftsgemeinschaft. Unter Berufung auf das Reinheitsgebot wehrten sich die deutschen Brauer gegen den Import von ausländischem Bier. Das Gebot war ein Vehikel, um sich Konkurrenz vom Leib zu halten, eine Markteintrittsbarriere, sonst nichts. Würde es abgeschafft, würde sich an der Qualität des Bieres nichts ändern. Brauer hätten mehr Möglichkeiten – und zwar alle, nicht nur die Hersteller von Craft Beer. Nur: Würden sie sie auch nutzen? Oder wäre es letztlich nicht nur eine Frage der Ökonomisierung?

Gegen die Wiederbelebung einer tollen Auswahl an Bier spricht daher gar nichts. Aber benötigt man dazu wirklich Leute, die sich Bier-Sommelier nennen? Braucht man Läden, die Bier in teuren Innenstadtlagen auf Holzregalen präsentieren? Braucht man Bierverkostungen? Und vor allem: Muss man sich moralisch überlegen fühlen, wenn man über Bier fachsimpeln kann wie andere Leute über Wein? Oder ist es nicht eigentlich völlig egal, wie Bier im Abgang schmeckt? Hauptsache, es schmeckt dem Trinker. Um dem Geschmack eine höhere Priorität als dem kommerziellen Erfolg einzuräumen, braucht es weder tätowierte Hipster noch Eventisierung. Craft Beer erweitert den Markt um ein paar Geschmacksrichtungen. Das ist gut. Aber eben auch nicht die Rettung des Bieres.

## DER TÄTOWIERTE SCHNAUZBART-HIPSTER BRAUT CRAFT BEER FÜR SEINESGLEICHEN.



KEIN BRAUMEISTER WIRFT MANGO IN DAS GÄRFASS.  
DER GESCHMACK ENTSTEHT BEIM LÄUTERN. DIE MENGE DER NACHGÜSSE  
VERÄNDERT DIE KONZENTRATION DER  
STÄRKEABBAUPRODUKTE UND DES MALZZUCKERS, WAS  
WIEDERUM DIE WÜRZE BEEINFLUSST.

ANLEITUNG

ZUM

DAS ÄLTESTE FINGERFOOD  
DER WELT ERROBERT SEIT  
JÜNGSTEM DIE FEINSCHMECKER-  
SZENE. WAS STECKT DAHINTER?  
EIN KLEINER EXKURS ZUR  
WURST!

DURCHDREHEN

TEXT --- INGA PAULSEN

Aprikosen, Frischkäse und gehackte Haselnüsse, vielleicht Apfel-Salbei oder nehme ich doch Jalapeño-Chili mit Cheddar? Was sich wie der Beginn einer vegetarischen Einkaufsliste liest, sind die Namen der Bratwurstkreationen des Neuseeländers Simon Ellery. Seit einigen Jahren kombiniert der Gründer des Unternehmens The Sausage Man Never Sleeps verschiedenste Zutaten mit bestem Schweinefleisch von garantiert artgerecht aufgewachsenen Tieren. Bis eine neue Sorte in der Auslage seines Standes in der Markthalle Neun in Berlin ausliegt, tüftelt Simon viel herum und lässt seinen Freundeskreis probieren. „Ich habe in Neuseeland eine Ausbildung zum Schlachter gemacht, bin dann aber doch in einem Bürojob gelandet. Erst als ich nach London umzog, habe ich den Beruf für mich wiederentdeckt. 2000 kam ich dann nach Deutschland. Perfekt, denn dieses Land ist für seine gute Wurst bekannt und in Berlin entstehen viele neue Foodtrends. Es hat irgendwie alles zusammengepasst“, berichtet Simon.

Das kann ich in Bezug auf Simons Brätrezept auch sagen: Die Aprikosenwurst ist saftig und herzhaft mit einem Hauch fruchtiger Süße. Die Nüsse geben der Textur einen leichten Crunch. Mein absoluter

Favorit – und das, obwohl ich in den letzten Jahren um Schinken-griller & Co. einen großen Bogen gemacht habe. Aber damit bin ich nicht allein: Schlachter wie Simon Ellery, die nur sehr gutes Fleisch aus artgerechter Tierzucht verwenden, machen verprellten Essern vielerorts in Europa wieder Lust auf handwerklich hergestellte Produkte wie die gute alte Bratwurst.

„Unsere Kunden wollen wissen, woher ihr Sonntagsbraten stammt, wie das Schlachtvieh gelebt hat und was in unseren Fleischwaren steckt. Für gute Qualität sind viele Menschen auch bereit, mehr zu zahlen“, sagt Metzgermeister Dirk Ludwig aus dem hessischen Schlüchtern. Der international bekannte Fleischexperte muss es wissen, schließlich hat er für einen Auftraggeber bereits das exklusive Bratwurstrezept der Welt entwickelt. Ludwigs leckere Erfindung aus Kobe-Beef wird als Bestandteil eines Luxusmenüs ausschließlich den Gästen eines Restaurants in New York und London serviert – für einen mehrstelligen Betrag, versteht sich!

Was in der Profiligena Mode wird, interessiert mit leichter Zeitverzögerung meist wenig später auch ambitionierte Hobbyköche. Inzwischen boomen Kochkurse, in denen Wurstkönige ihre Rezepte wei-

tergeben. Bei Dirk Ludwig, dem Gründer der „Steakschaft“, können Fleischfans inzwischen auch Kurse zum Wurst- und Grillen absol-

## GUTE HANDGE- FERTIGTE WURST WECKT ERINNE- RUNGEN.

vieren. „Wer die handwerklichen Schritte des Wurstens beherrscht, kann unzählige Varianten, Größen, Formen und Geschmacksrichtungen entwickeln.“ Und zwar nicht nur aus Schweinebauch! Auch Teile von Rind, Geflügel, Wild oder Lamm sind „zum Durchdrehen“ lecker. Zitronengras, Fenchel, Zimt? Im Bereich Gewürze und Kräuter heißt es Probieren geht über Studieren und auch Gemüse, Beeren, Nudeln und Kartoffeln dürfen im richtigen Mengenverhältnis auf jeden Fall im Fleischwolf landen.

### ANLEITUNG ZUM DURCHDREHEN

Das brauchen Sie zum Wurst-

1. Fleischwolf oder Küchenmaschine mit Fleischwolfaufsatz
2. Handelsübliche Wurstfüller
3. Nass gesalzener Naturdarm
4. Zutaten je nach Rezept

Das Fleisch darf zu keiner Zeit der Verarbeitung über 14 °C warm werden, deshalb sollten Sie die Küchengeräte eine Stunde vor der Verwendung in den Gefrierschrank stellen. Legen Sie den Darm vorab in kaltes Wasser, um das Salz abzuspülen (für 20 Würstchen brauchen Sie 2 m Schweinedarm).



Dann würfeln Sie 500 g Fleisch und frieren es 30 Minuten ein.

Geben Sie die angefrorenen Fleischwürfel zusammen mit 7 g Salz und Gewürzen in den Fleischwolf.

Die Lochscheibe bestimmt, wie grob die Wurst wird.

Den gewässerten Darm auf das Füllhorn des Wurstfüllers ziehen.

Den Darm gleichmäßig, aber nicht zu prall füllen. Die lange Wurst auf die Arbeitsfläche legen, Länge festlegen und entsprechend Wurst drei-, viermal in eine Richtung drehen. Bei der nächsten Wurst wiederholen, aber in die andere Richtung.

# FLEISCHESLUST

**MÜSSEN WIR MORALISCHE ASPEKTE BEIM FLEISCHVERZEHR  
MITBEDENKEN? UNSER KOLUMNIST PHILIPP KOHLHÖFER  
HAT SICH GEDANKEN GEMACHT – UND FINDET, DASS FLEISCHESSEN EINE  
KOMPLIZIERTE ANGELEGENHEIT IST.**

## IMPRESSUM

### KONZEPT UND REDAKTION:

Philipp und Keuntje GmbH  
Bei St. Annen 2  
20457 Hamburg  
Tel. +49 40 28 00 70-0

kontakt@philippundkeuntje.de  
www.philippundkeuntje.de

### GESCHÄFTSFÜHRER:

Dominik Philipp, Hartwig Keuntje,  
Torben Hansen, Wolfgang Block  
Amtsgericht Hamburg, HRB 69344  
USt.-IdNr. DE 812628667

### CHEFREDAKTEUR:

Oliver Zacharias-Tölle

### ART DIREKTORIN:

Christine Köhler

### REDAKTION:

Franziska Wischmann, Ina Brzoska,  
Inga Paulsen, Philipp Kohlhöfer

### BILDREDAKTION:

Kerstin Richter

### ILLUSTRATIONEN:

André Gottschalk

### FOTOGRAFIE:

Ailine Liefeld, Dan Jones, Christoph  
Himmel, Katharina Bohm, Stefan  
Thurmann, Marcel Schaar

### FOODSTYLING:

Christoph Himmel

### POST-PRODUCTION:

FOAG & Lemkau GmbH  
Joseph-Wild-Straße 13  
81829 München

### SCHLUSSREDAKTION:

Gunnar Hinrichs

### CHEF VOM DIENST:

Kai Weise

### PARTNER:

Constructa-Neff Vertriebs-GmbH  
Carl-Wery-Straße 34  
81739 München  
www.neff.de

### DRUCK:

Blueprint

## TEXT --- PHILIPP KOHLHÖFER

**DER MENSCH** ist ein Jäger. Zumindest war er das in den letzten zwei Millionen Jahren. So ist unsere besondere Arm-Schulter-Konstruktion – seitwärts stehende Schulterpfanne, der wenig in sich gedrehte Oberarmknochen, die lange, bewegliche Taille – einzigartig im Tierreich und eine Voraussetzung, um Speere zu werfen. Auch unsere Fähigkeit zum ausdauernden Laufen ist eine Anpassung an ein verändertes Nahrungsangebot, in dem das Klima trockener wurde und Früchte und Blattgrün immer rarer: Tierische Proteine mussten schließlich verfolgt werden.

Aber man muss gar nicht evolutionsbiologisch werden. Es reicht schon, mit anderen Touristen einen schönen Sommertag an der Ostsee zu verbringen. Erwachsene Männer jagen dort mit Netzen kleinen Krebsen hinterher. Sie stellen Garnelen nach und fangen Fische. Nicht weil sie Hunger hätten, sondern weil sie es können.

Vielleicht steht das stellvertretend für die Veränderung in unserer Beziehung zu tierischer Nahrung: Jagen hat schon lange nichts mehr nur mit Essen zu tun. Und Essen schon lange nichts mehr nur mit Sattwerden. Vermutlich merken wir tief im Unterbewusstsein, dass etwas nicht stimmt. Weswegen neben den ganzen veganen Superfood-Kochbüchern auch solche regelmäßig zu Blockbustern werden, in denen alte Gerichte gefeiert werden. Was aber nicht bedeutet,

dass die Gerichte dann auch zubereitet werden. Unsere Einstellung zu Fleisch gleicht der, die wir zum Klimawandel haben. Theoretisch wissen wir Bescheid, aber ändern sollen es gefälligst die anderen.

Den Kulturwandel unseres Essens (und nebenbei unseren Reichtum) demonstrieren wir, indem wir die meisten Teile eines toten Tieres gar nicht erst beachten. So wie Hühnerfüße etwa, ab damit nach Asien. Oder Innereien vom Rind. Der Großteil wird mittlerweile zu Hundefutter verarbeitet. Apropos: Der einzige Grund, Hunde nicht zu essen, ist natürlich nicht der, dass sie nicht schmecken würden. Wir tun es nicht, weil wir es nicht tun. Wir haben es kulturell nicht gelernt, das ist alles (das ist kein Plädoyer, Hunde zu essen!). Wenn wir es schaffen würden, Fleisch wieder als das zu betrachten, was es ist, als ein Kulturgut, und nicht als das, was klinisch verpackt in der Kühltheke liegt, würden wir vermutlich wieder das ganze Tier verwerten. Darauf könnten wir dann genauso stolz sein wie auf unsere Wurst. So wie der Metzger früher stolz war, wenn er die Kuh des Bauern noch persönlich kannte und mit Freude jedes einzelne Teil von ihr verkauft hat. Aber vielleicht wird das ja wieder passieren, immerhin gibt der Trend zum Biofleisch Hoffnung.



KOCHEN AUS LEIDENSCHAFT SEIT 1877

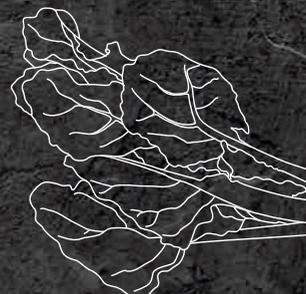
ENDLICH EINE  
INNOVATION, DIE  
MEINER INTUITION  
FOLGT: DAS  
TWIST PAD FIRE®



## UNSERE MEGA COLLECTION® KOCHFELDER MIT INTUITIVEM TWIST PAD FIRE®

Auch wenn's beim Kochen oft heiß hergeht: Mit unserem Kochfeld haben Sie schon mit einem Finger den Dreh raus. Mit dem magnetischen TwistPadFire® steuern Sie ganz intuitiv Ihr flexibles Induktionskochfeld mit nur einer Drehbewegung: Einfach Kochzone und Temperaturstufe auswählen und mit einem Fingertip bestätigen – so kinderleicht kann Kochen sein.

Mehr über unsere Induktionskochfelder der MegaCollection®: [neff.de](http://neff.de)





Q8ANING001

© Copyright by Constructa Neff Vertriebs GmbH München. Nachdruck sowie Verwendung in allen Medien (inkl. elektronischer Medien) ist, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung gestattet.

