

FREILAND  
QUALITÄT

# MYLOCALMEAT

REGIONALE  
20 Vielfalt 18

Rezept-Begleitung zu  
deinem Paket

# Winter Specials

Viel Freude beim  
Nachkochen!

## Steaks vom Weideochsen mit winterlichen Beilagen

Die Steaks vor dem Garen auf Zimmertemperatur bringen. Direkt vor dem Braten oder Grillen mit etwas Öl bepinseln und mit Salz würzen. Jede Seite auf dem vorgeheizten Grill oder in der heißen Pfanne 30-60 Sekunden grillen. Danach bei indirekter Hitze oder bei 120 Grad im Ofen auf die gewünschte Kerntemperatur ziehen lassen. Unsere Empfehlung: 56-58Grad. *Die folgenden Beilagen werden vor Zubereitung der Steaks gekocht.*

### Ofengemüse

**300 bunte Bete, 300g Karotten, 300g Knollensellerie, 1 Zehe Knoblauch gepresst, Olivenöl**

Das Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Olivenöl, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer marinieren und auf einem Blech bei 220Grad O/U-Hitze ca. 30 Minuten im Ofen garen.

### Pastinaken-Kartoffelgratin

**600g Kartoffeln, 200g Pastinake, 300g Sahne, 300g Milch, 1 Zehe Knoblauch, 10g Butter, 1 Zweig Thymian, 150g kräftiger Käse z.B. Gruyère, Salz, Pfeffer, Muskatnuss**

Kartoffeln und Pastinake schälen und in feine Scheiben schneiden. Sahne, Milch, gepresste Knoblauchzehe sowie Butter, Thymian, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem Topf aufkochen, das Gemüse dazugeben und bissfest garziehen lassen.

Die Masse in eine Auflaufform geben, glattstreichen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei 200Grad O/U-Hitze für 45Minuten backen.

### Rotkohl-Slaw mit Orange

**1 kl. Rotkohl, 1 Karotte, 1 Orange, 1 TL Zucker, Prise Salz, 50ml Weißwein-Essig, 50ml Sahne, 50g Mayonnaise, 1 TL Senf, Prise Zimt**

Den Rotkohl reiben oder sehr fein schneiden, die Karotte schälen und reiben. Aus den restlichen Zutaten (außer Orange) eine Marinade anrühren und diese mit dem Gemüse gut vermengen – am besten mit den Händen kneten, sodass das Kraut mürbe wird. Ggf. nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Orange schälen und die Segmente klein schneiden – zum Schluss unterheben.

### Gebratener Rosenkohl mit Birne und Walnuss

**400g Rosenkohl, 1 Birne, einige Walnuskerne, 1 kl. Zwiebel, 1 EL Butter, Muskatnuss**

Den Rosenkohl putzen, waschen und entlang des Strunks halbieren. In kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken. Die Birne entkernen und in Würfel oder Spalten schneiden, die Walnüsse grob hacken und die Zwiebel schälen und würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Rosenkohl und Birne hineingeben und so lange braten, bis die Zwiebeln goldgelb sind. Zum Schluss die Walnüsse unterrühren.

*Die gegrillten Steaks vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen und mit den Beilagen genießen.*

## Pulled Beef Burger mit Glühweinzwiebeln

***Für die Marinade: 250 ml Apfelessig, 125 ml Olivenöl, 125ml Bier, 4 EL Worcestershire Soße, 2 EL Paprikapulver, 2 TL Salz, 2 TL Schwarzer Pfeffer gemahlen, 3 EL BBQ-Rub deiner Wahl***

Das Fleisch ca- 2- 3 Stunden vor dem Garprozess mit dem Rub einmassieren. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren und das Stück damit bepinseln, bevor es auf den Grill oder in den Ofen geht. Wer eine Lebensmittel-Spritze zuhause hat, kann die Marinade auch in das Fleisch injizieren. Pulled Beef wird bei niedrigen Temperaturen um die 120 Grad Celsius zubereitet und bestenfalls gleichzeitig geräuchert. Daher eignet sich am besten ein Smoker für die Zubereitung. Wer auf den Haushalts-Ofen oder den normalen Grill zurückgreifen will, muss hier leider auf das Rauch-Aroma verzichten oder greift zu einem rauchigen Rub.

Bei Pulled Beef versuchen wir eine Kerntemperatur zwischen 90 und 95Grad zu erreichen. Das Fleisch ist jedoch erst dann zart, wenn man widerstandslos eine Gabel hineinspießen kann. Der Prozess kann bei 120Grad zwischen 5 und 10 Stunden dauern. Das Fleisch wird nach dem Garen für etwa eine Stunde zum Ruhen in Alufolie gewickelt und in wärmebeständiges Behältnis gelegt. Erst dann wird es gerupft – entweder mit Pulled Beef-Krallen oder zwei großen Gabeln. Was sich von der Marinade im Garbehältnis gesammelt hat, kann zum Schluss mit dem Fleisch vermengt werden.

### **Brioche-Burgerbrötchen**

Hinweis: Mittlerweile bieten viele Bäckereien frisch gebackene Burgerbrötchen an. Wer sie dennoch selbst backen möchte, nutzt am besten das folgende Rezept:

***100ml warmes Wasser, 2 EL Milch, halber Würfel Hefe, 17g Zucker, 4g Salz, 40g weiche Butter, 250g Weizenmehl Typ 550, ein halbes Ei, Mehl für die Arbeitsfläche, Zum Bepinseln: ein halbes Ei, 1 EL Milch, 1 EL Wasser, Sesam***

Das warme Wasser und die Milch in eine Schüssel geben, den Zucker untermischen und den Hefewürfel hineinbröseln. 5 Minuten stehen lassen. Dann Mehl, Salz, ein Ei und die weiche Butter dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen. Er muss sein Volumen deutlich vergrößern.

Dann aus dem Teig Buns formen. Ca. 90 Gramm Teig pro Bun in den bemehlten Handinnenflächen zu einer gleichmäßigen Kugel rollen und diese dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu einer flachen Scheibe mit 8 – 9 cm Durchmesser pressen. Das ergibt ca. 5 Buns. Die Teiglinge müssen jetzt nochmal eine Stunde gehen.

Das restliche Ei mit der Milch und dem Wasser verrühren und die Buns nach der Gehzeit damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im auf 200 Grad O-/U-Hitze vorgeheizten Backofen etwa 16 - 20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Aus dem Ofen holen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

## Glühweinzwiebeln

**4 rote Zwiebeln, 100g Zucker, 1 EL Butter, 300ml Rotwein, 2 Nelken, ½ TL Zimt, Prise Salz und Pfeffer**

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, Butter dazugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Die Gewürze dazugeben und alles so lange einkochen, bis die Zwiebeln weich sind und die Flüssigkeit sirupartig ist. Bei Bedarf etwas Wein oder Wasser nachgießen.

## Trüffel-Mayo

**1 Eigelb, 85ml Rapsöl, 1 EL Trüffelöl- oder Paste, Salz, Pfeffer, ½ EL Dijonsenf, etwas Zitronensaft**

Das Eigelb mit Senf in eine Rührschüssel geben und 3 Minuten schaumig schlagen. Öl und Trüffelöl mischen und tropfenweise beim Rühren einlaufen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

*Das Burgerbrötchen aufschneiden, auf beiden Seiten mit Mayonnaise und den Zwiebeln bestreichen, Pulled Beef dazwischen und genießen. Wer möchte, kann natürlich Klassiker wie Salat, Tomate, Gurke und Käse hinzufügen.*

## Winterliches Osso Buco mit Rotkohl-Ravioli und Wirsing

**1 kg Beinscheiben, 500ml Rotwein, 800ml Rinderfond, 2 Karotten, 2 Zwiebeln, 250g Knollensellerie, 1 Stange Lauch, 4 EL Tomatenmark, 400g Mehl, 1 Ei, 4 Eigelb, 1 Eigelb zum Bestreichen, 500g Rotkohl, 300ml Kirschsafft, 1 Zwiebel, 3EL Br. Zucker, 2 EL Butter/Gänse-Schmalz, 80ml Weißweinessig, Zimt, Lorbeer, Pfefferkörner, 1-2 EL Speisestärke, 1-2 EL Semmelbrösel, 1 Kleiner Wirsing, 1 Birne, 200ml Sahne, 200ml Milch, 2 EL Mehl, 2 EL Butter, 1 kleine Zwiebel, Pflanzenöl, Salz, Pfeffer**

Den Pasta-Teig einige Stunden vor Kochbeginn vorbereiten: Am Morgen des Kochtages: Das Mehl mit dem Eigelb, dem Wasser, Olivenöl und Salz vermengen und ca. 7 Minuten zu einem glatten Teig verkneten (Wer eine leistungsstarke Küchenmaschine hat, lässt den Teig über den Knethaken laufen). Den Teig am Ende zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie eingewickelt mindestens 1 Stunde zum Ruhen in den Kühlschrank legen.

Für das Rotkraut den Kohl auf einer Vierkantreibe grob reiben und die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. In einem großen Topf den braunen Zucker leicht karamellisieren lassen und anschließend die Butter und die Zwiebeln dazugeben. Alles kurz Farbe nehmen lassen. Das Ganze mit dem Essig und dem Kirschsafft ablöschen und den Kohl mit in den Topf geben. Lorbeer und Zimt sowie etwas Salz dazugeben und das Kraut mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze weichkochen lassen. Zwischendurch immer wieder rühren. Wenn das Kraut weich mit leichtem Biss ist, rühren wir etwas Stärke mit Wasser an und binden es ab (Die Flüssigkeit daran sollte nicht mehr fließen). Im Anschluss schmecken wir mit Salz, Zucker und Essig nochmal ab und lassen das Kraut im Kühlschrank auskühlen für die Weiterverarbeitung.

Osso Buco: Das Wurzelgemüse putzen und schälen und in Walnuss-große Stücke schneiden. In einem großen Topf 3 EL Pflanzenöl erhitzen. Das Fleisch beidseitig gut salzen und pfeffern und darin anbraten. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und nun das Gemüse darin rösten (zuerst Karotte, Zwiebel, Sellerie und erst später der Lauch). Das Tomatenmark dazugeben und noch etwas mitrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Das Fleisch wieder dazugeben. Dann mit dem Rinderfond auffüllen und so viel Wasser dazugeben, dass die Flüssigkeit 3-5cm über dem Gargut steht. Lorbeerblatt, Zimtstange und Pfefferkörner hineingeben und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze köcheln lassen (Alternativ bei 180Grad im Ofen garen).

Für die Pasta bereiten wir ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech vor, auf das wir leicht Mehl streuen. Den Teig rollen wir so dünn wie möglich auf einer leicht bemehlten Fläche aus. Mit einer Tasse oder Ausstecher (ca 8cm Durchmesser) deuten wir leicht die Umriss der Ravioli an. Jedes zweite Rondel bestreichen wir mit Eigelb. Nun werden alle schonmal mit der Tasse oder dem Ausstecher ausgestochen, bleiben aber noch liegen. In die Mitte der bestrichenen Rondels kommt jeweils ein gut gehäufte TL des abgekühlten Rotkohls. Die nicht bestrichenen Rondels werden nun deckend auf die gefüllten gelegt und der Rand gut festgedrückt, sodass aber wenig bis keine Luft in der Pasta ist.

Die fertigen Ravioli legen wir auf das vorbereitete Backblech, decken sie mit einem Küchenhandtuch zu und stellen sie bis zum Kochen an einen kühlen Ort.

Einen großen Topf mit gut gesalzenem Wasser aufstellen und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit vom Wirsing die äußeren dunklen Blätter entfernen und den Kopf dann vierteln. Bei jedem Viertel jeweils den Strunk großzügig herausschneiden und den Rest in feine Streifen schneiden. Die Streifen im kochenden Wasser ca. 30 Sekunden blanchieren und anschließend zum Abschrecken mit einer Schaumkelle in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben (Das Kochwasser für die Ravioli aufheben). Dann zum Abtropfen in ein Sieb geben und beiseitestellen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenso die Birne. In einer großen Pfanne die Würfel in etwas Pflanzenöl anschwitzen und dann auch die Birnenwürfel anschwitzen. Dann die Sahne und 100ml des Kochwassers angießen und leicht einkochen lassen. Die etwas in Wasser aufgelöste Stärke unterrühren und die Soße damit abbinden. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Wenn das Osso Buco weich geschmort ist, nehmen wir es aus dem Topf heraus und passieren die Flüssigkeit in einen neuen Topf. Alles wird nun so lange eingekocht, bis eine sämige Soße entsteht. Zum Schluss legen wir das Fleisch wieder hinein und lassen es bei niedriger Hitze wieder warm werden.

Das Kochwasser vom Wirsing lassen wir wieder aufkochen und garen nun darin vorsichtig die Ravioli. In der Zwischenzeit erhitzen wir nochmal die Sahne-Soße, in die wir vorher die Wirsingstreifen gegeben haben. Wenn die Ravioli gar sind, geben wir sie bis zum Anrichten mit etwas Olivenöl beträufelt auf einen tiefen Teller.

*Auf einem Teller den Rahmwirsing und die Ravioli anrichten und zum Schluss das etwas zerteilte Osso Buco sowie dessen Soße dazugeben.*



## Orientalische Spieße im Fladenbrot

**Für den Spieß: 1 kg Hackfleisch, 1 große Zwiebel, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, 1TL scharfes Paprikapulver (Pul biber), 1TL Paprikaflocken, Metall/Holzspieße lang, 4 kleine Fladenbrote**

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und dazu reiben. Salz, reichlich Pfeffer, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver und den Pul biber dazugeben. Alles gründlich verkneten. Das Hackfleisch in 8 teilen und um die Spieße längliche dünne Frikadellen formen. Die Spieße können entweder auf dem Grill oder in einer großen Pfanne auf dem Herd zubereitet werden. Die Fladenbrote ebenso grillen oder kurz im Ofen rösten.

**Hummus: 1 Glas Kichererbsen (ATG 265g), 100ml eiskaltes Wasser, 1 Knoblauchzehe, Saft von einer Zitrone, ½ TL Salz, ½ TL Kreuzkümmel, 120g Tahini, 2 EL Olivenöl**

Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml Kichererbsen-Wasser auffangen und beiseitestellen.

Den Zitronensaft, die Knoblauchzehe und 1/2 TL Salz in den Mixer geben und glatt mixen. Im zweiten Schritt die 120g Tahini in den Mixer geben und ordentlich durchmixen. Langsam das kalte Wasser und das Kichererbsen-Wasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen.

Im letzten Schritt die Kichererbsen, das Olivenöl und den Kreuzkümmel zugeben und mind. 3 Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**Salat: 3 Tomaten, 1 Salatgurke, ½ rote Zwiebel, 1 Handvoll Petersilie glatt und Koriander, Saft von 1 Limette, 3 EL Olivenöl, Salz, Kreuzkümmel, Bockshornklee**

Tomaten und Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenso klein würfeln. Kräuter waschen und grob hacken. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und mit dem Gemüse und den Kräutern zu einem Salat vermengen.

*Die Fladenbrote aufschneiden, mit Hummus bestreichen und mit Salat und dem Fleisch vom Spieß füllen.*

## ***Lasagne mit Salsiccia, Salbei und Fenchel***

***500g Salsiccia, 10g Salbei, 500g Lasagneplatten, 1 Fenchelknolle, 1 Stange Lauch, 1 Karotte, 3 Zehen Knoblauch, 1 EL Olivenöl, 3 EL Tomatenmark, 1 Lorbeerblatt, 200ml Rotwein, 350ml Wasser, 1l Milch, 120g Butter, 60g Mehl, 120g Parmesankäse, Salz, Pfeffer Basilikum zum Servieren***

Den Darm der Salsiccia entfernen. Karotte und Knoblauch schälen, restliches Gemüse waschen. Den Fenchel, den Lauch und die Karotten sowie den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einen großen Topf geben. Die Salsiccia anbraten, bis das Wasser verdampft ist und die Wurst etwas knusprig wird. Aus dem Topf nehmen und Fenchel, Lauch und Karotten für ca. 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Den Knoblauch hinzugeben und für ca. 5 Minuten mitbraten. Die Salsiccia zurück in die Pfanne geben. Tomatenmark und Lorbeerblatt hinzugeben und für ca. 5 Minuten anbraten. Den Salbei hinzugeben.

Mit Rotwein ablöschen. Wasser und 200ml Milch hinzugeben. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und für ca. 2 Std. köcheln lassen.

Die Butter in einen Topf schmelzen, das Mehl hinzugeben und gut vermengen. Die restliche Milch nach und nach hinzugeben und währenddessen gut mit einem Schneebesen verrühren. Mit etwas Salz und viel Pfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben, in den Topf geben und gut vermischen (eine Handvoll für später aufheben).

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Backform mit etwas Olivenöl einfetten. Etwas Béchamel auf dem Boden der Backform verteilen. Dann eine dünne Schicht der Soße hinzugeben und mit einer Schicht Lasagne Blätter abdecken. Die Lasagne Schicht für Schicht belegen und versuchen, so viele Schichten wie möglich zu schaffen. Zuletzt mit einer Schicht Lasagne Blättern und einer großer Kelle der Béchamelsoße abschließen. Etwas Parmesan auf die oberste Schicht geben. Im Ofen ca. 45 Min. backen, bis die Oberseite braun und die Pasta gar ist.

*Die Lasagne in Portionen schneiden und mit dem Basilikum auf Tellern anrichten.*



## Koreanische Bulgogi-Bowl

**0,5KG Hüfte, 180ml Sojasoße, 180g brauner Zucker, 1 EL Sesamöl, 1 Prise Chiliflocken, 150ml Reisweinessig, 3 Knoblauchzehen, 1 St. Frühlingszwiebel, 2 EL Pflanzenöl**

Die Steakhüfte in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen, den Frühlingslauch fein schneiden und beides mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch darin 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

**200g Jasminreis, 4 Eier, ½ Gurke, 2 Karotten, 1 EL gerösteter Sesam, etwas frische Kräuter (z.B. Koriander, Thaibasilikum, Minze)**

Den Reis in einem feinen Sieb gut waschen, bis keine Stärke mehr im Wasser zu sehen ist. 500ml Wasser in einen Topf geben, den Reis dazu, aufkochen und dann auf niedrigster Flamme abgedeckt quellen lassen.

Die Gurke und Karotte mit einem Sparschäler oder mit dem Messer in feinste Streifen schneiden. Zum Braten des Fleisches eignet sich ein Wok oder eine dünnwandige Pfanne, die sehr hoch erhitzt werden. Das Fleisch dann samt Marinade in den Wok geben und scharf anbraten. Parallel eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und die Eier zu Spiegeleiern verarbeiten.

*Wenn alles fertig ist, den Reis, das Fleisch und das rohe Gemüse in einer Schüssel anrichten, mit dem Spiegelei toppen und mit geröstetem Sesam bestreuen.*

## Winterlicher Flammkuchen mit Birne & Walnuss

**200g Mehl, 7g Hefe, 1 Prise Salz, 30ml Öl, 100ml lauwarmes Wasser**

**4 Birnen, 200g Rinderschinken, 200g Blauschimmelkäse (alternativ Bergkäse gerieben), 400g Creme Fraiche, 100g Walnüsse, Salz, Pfeffer**

Für den Teig die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben, Öl, eine Prise Salz, etwas Pfeffer sowie das Wasser-Hefe-Gemisch dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig an einem warmen Ort abgedeckt für ca. 60 Minuten gehen lassen.

Die Birnen vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Den Ofen bei O/U-Hitze auf 240Grad vorheizen, dabei ein Backblech umgekehrt im Ofen mit aufheizen lassen. Den Teig in 4 Portionen teilen und jede Portion auf einer leicht bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen und jeweils auf Backpapier legen. Die Flammkuchen jeweils mit einem Viertel der Creme Fraiche bestreichen, leicht salzen und pfeffern und dann mit den restlichen Zutaten (außer dem Schinken) belegen. Die Flammkuchen nacheinander auf dem vorgeheizten Blech ca. 8-10 Minuten backen. Den Schinken zum Schluss drauflegen.

*Den Flammkuchen aufschneiden und mit den Liebsten genießen. Dazu passt sehr gut ein Feldsalat mit Balsamico-Dressing.*