

Curry von Rinderbacken

Eine exotische Gewürzmischung aus Kurkuma, Curry, Garam Masala, Kardamom und Zimt verleiht dem Curry von Rinderbacken das gewisse Etwas.



Ob saftiges Steak oder Schmorgericht: In diesem Fleischkochbuch erfahren Leser alles über den verantwortungsvollen Fleischgenuss.

► Es treffen sich zwei Freunde und drei „Food-Experten“ zur Tafelrunde. Allesamt setzen sich schon seit langem mit dem Thema Fleisch auseinander. Es wird gemeinsam gekocht, gegessen und diskutiert – über Ernährung und Konsum, Genuss und Gefahr, Chancen und Risiken. Das Ergebnis: Ein „Kochlesebuch“ mit ausführlicher Warenkunde und vielen Infos und das auch auf Fragen wie „Was ist gutes Fleisch?“ eingeht. Es ist gemacht „für Menschen, die auch mal über den Tellerrand hinausschauen wollen“, sagt Matthias Flasskamp vom Bayerischen Fernsehen.

In diesem Fleischkochbuch erfahren die Leser alles über den verantwortungsvollen Fleischgenuss. Wie wirkt sich zum Beispiel artgerechte Haltung auf Qualität und Geschmack des Fleisches aus? 220 leckere Rezepte von Braten über Steak bis Schmorgericht geben Anregungen dazu, wie Köche das Beste aus Rind, Schwein, Lamm und Geflügel herausholen und dabei vom ganzen Tier so wenig wie möglich verschwenden.

Die zwei Freunde, Simon Tress und Georg Schweisfurth, sind die beiden Autoren des Lesekochbuches „Fleisch – Küchenpraxis, Warenkunde, 220 Rezepte“, wobei der 31-jährige Tress als Philosoph unter den Biospitzenköchen zählt. Ganz bewusst macht er sich für nachhaltigen Genuss stark, der im Einklang mit der Natur steht. Aus Überzeugung und aus Liebe zur Qualität setzt er auf Bioprodukte – vorzugsweise aus der Region. In seinen erfolgreichen Kochbüchern, in TV-Auftritten und im Biohotel-Restaurant Rose in Hayingen propagiert er ei-

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Rinderbacken
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl
- 8 Schalotten, halbiert
- 1 TL Curry
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 frische Chilischote, entkernt und in feine Scheiben geschnitten
- 1 Msp. Kardamom
- 1 Zimtstange, ganz
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Honig

ne moderne Landküche und den biodynamischen Gedanken, den seine Familie bereits seit 1950 lebt. Er arbeitet mit heimischen Zutaten und lässt den kreativen Umgang mit traditionellen Rezepten hochleben.

Georg Schweisfurth wurde 1959 in München geboren und ist im Ruhrgebiet aufgewachsen. Er hat wie sein Urgroßvater, Großvater und Vater das Metzgerhandwerk erlernt und ist Diplomvolkswirt. Gemeinsam mit seinem Vater hat er 1986 die Herrmannsdorfer Landwerkstätten bei München gegründet, die heute sein Bruder Karl leitet, und 1998 mit Freunden die Biosupermarktkette basic. Er leitet das Biotagungs- und Veranstaltungshotel Gut Sonnenhausen mit eigenem Bio-Gartenbau und Schafhaltung.

„Fleisch – Küchenpraxis, Warenkunde, 220 Rezepte“, Autoren: Simon Tress, Georg Schweisfurth, erschienen im Christian Verlag, München, 400 Seiten, circa 250 Abbildungen, Format 22,7 × 27,4 cm, Hardcover, ISBN-13: 978-3-86244-640-7, 49,99 Euro, erhältlich unter www.holzmann-medienshop.de.

Zubereitung

Die Rinderbacken würfeln und diese von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einem Topf mit etwas Öl nach und nach gut anbraten, die Schalotten hinzugeben und weiterbraten. Die Gewürze hinzugeben und mitschmoren lassen. Danach das Tomatenmark und den Honig hinzugeben und das Ragout mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Das Ganze etwa 1,5 Stunden bei mittlerer Temperatur zu einem Curry köcheln lassen, dabei ab und zu mit Wasser auffüllen, damit alles bedeckt bleibt. Anschließend noch weitere 15 Minuten langsam einkochen lassen. Zum Servieren das Curry auf Teller verteilen. Garzeit: 1 Stunde 45 Minuten, gesamt: 2 Stunden.

www.christian-verlag.de



Das würzige Curry von Rinderbacken ist eines von 220 Rezepten aus dem Kochbuch „Fleisch“.