

LandGenuss

Natürlich, gastlich & voller Liebe kochen

www.landgenuss-magazin.de | September/Oktober | 4,80 EURO



Sonja Moors große Liebe
Büffel in Brandenburg



Reiche Ernte

So genießen Sie den Herbst mit deftigen Kürbis- & Rübengerichten und süßen Obstkuchen



Gerichte mit Geschichte
Altbackenes Brot



Bodenständige Knolle
Herzhaftes mit Kartoffeln



← Rinderroulade
mit Kartoffelstampf

Einfach gut!

Klassisch und raffiniert – Rouladen aus Rind, Geflügel, Kohl und Fisch. Außerdem: feine Rezepte mit Wild und Pilzen

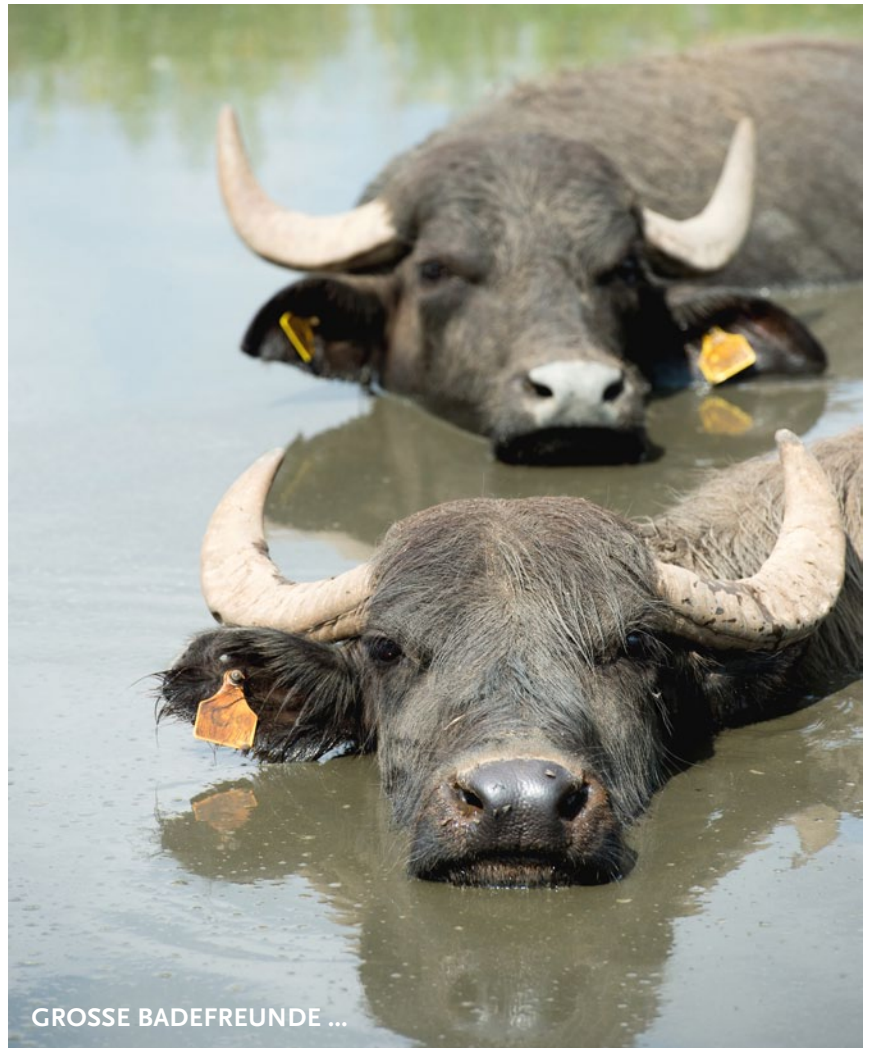


Vom
Mediendschungel
auf den **Acker**



Sonja Moor, Journalistin, TV-Produzentin und Ehefrau von Moderator Max Moor, ist heute Öko-Landwirtin mit Büffelnzucht aus logischer Konsequenz. LandGenuss erzählte sie, warum sich in ihrem Leben prinzipiell gar nicht so viel verändert hat und doch alles besser ist

Text: Alexandra Jabs | Fotos: Uwe Tölle



GROSSE BADEFREUNDE ...



... und solche, die es werden wollen. Wasserbüffel brauchen Wasser zur eigenen Thermoregulierung



GLÜCKSBRINGER Das Wahrzeichen von Hirschfelde blickt direkt auf den Hof der Moors



ANGRIFFSLUSTIG Die jungen Wasserbüffelbullen sehen zwar so aus, sind aber handzahn



FLASCHENKIND Cäsar ist ein Zwillingkalb, was selten vorkommt. Da sich seine Mutter nur um die Schwester kümmert, zieht Sonja Moor ihn mit der Flasche groß

Fünf schwarzbraune Wesen suhlen sich im morastigen Wasserloch. Ihre massigen Körper sind kaum auszumachen und wären da nicht die majestätischen Köpfe mit den zwei beigefarbenen Hörnern, dessen Spitzen Respekt einflößend Richtung Himmel ragen, würden sie vollständig in der Landschaft verschwinden. Nur wenige Meter von der Veranda entfernt verschaffen sich die jungen Wasserbüffelbullen ein wenig Abkühlung an diesem sonnigen Tag. Nein, das hier ist nicht etwa Afrika, auch wenn die Serengeti gleich um die Ecke liegt, sondern Brandenburg, eine Autostunde entfernt von Berlin-Mitte. „Unsere Weideflächen nennen wir Serengeti, Bombenschlag und Heiliges Dreieck“,

„Unsere Weideflächen nennen wir Serengeti, Bombenschlag und Heiliges Dreieck“

erklärt Anne Rosenbaum, die hauptsächlich für das Marketing des Hofes von Sonja Moor verantwortlich ist, während wir auf ihre Chefin warten. „Das erleichtert die alltägliche Kommunikation erheblich.“ Und tatsächlich ähnelt die Serengeti mit ihrem Sandboden und den vereinzelt Robinien stark ihrer Namensvetterin im fernen Tansania. „Warten Sie, ich hab sogar einen Lippenstift. Den braucht man am Trecker“, witzelt Sonja Moor, bevor sie wenig später vor die Linse tritt. Dabei ist der Ökolandwirtin gerade weniger zum Lachen zumute. Das Kugellager der Heupresse ist heute Morgen kaputtgegangen – und das mitten in der Erntezeit. Zwar betreiben sie und ihr Mann keinen Ackerbau,

dennoch müssen sie ihr Futter selbst produzieren. Eine von vielen Regeln des Demeter-Verbands, dem sie sich von Anfang an angeschlossen haben. „Wir sind keine Anthros und ich konnte den Kurs auch kaum lesen. Der ist einfach schrecklich geschrieben.“ Gemeint ist der „Landwirtschaftliche Kurs“, eine Vortragsammlung des Anthroposophie-Begründers Rudolf Steiner, auf dem die Prinzipien des Markenzeichens beruhen, dessen orange leuchtendes Logo von ihrer dunkelblauen Weste blitzt. Dabei geht es um das ausgeglichene Zusammenspiel von Mensch, Tier und Pflanze sowie der Erde und dem Kosmos. „Die Essenz daraus lautet für mich: Du kannst alles machen, was du willst, solange du niemandem schadest.“ Ein Grundsatz, den sich die Bio-Wirtin und ihr Mann Dieter Moor alias Max Moor, Moderator der Kultursendung „titel thesen temperamente“, auf die Fahne



ARBEITSTEILUNG Galloway-Rinder und Wasserbüffel bilden ein gutes Team und werden neuerdings gerne für die Landschaftspflege eingesetzt

geschrieben haben, seit sie vor zehn Jahren mit vier Eseln und einem Pferd von ihrem kleinen Almhof in der Nähe von Zürich in die brandenburgische Weite gezogen sind. Wenig später kamen die ersten Zuchttiere hinzu: vier Galloway-Rinder aus der Schweiz und vier Wasserbüffel aus Italien. Mit ihnen wollte das Paar eine wesensgerechte Nutztierhaltung aufbauen und Lebensmittel produzieren, denen keinerlei Skandal anhaftet. Dazu gehört auch ein Tod, bei dem die Tiere nicht leiden müssen. „Wir glauben an das Leben vor dem Tod. Das heißt, dass wir unsere Büffel und Rinder mindestens drei Jahre auf der Weide halten, bevor wir sie mittels Kopfschuss in vertrauter Umgebung über den Regenbogen schicken.“ Durch dieses Verfahren erleben die Tiere keinerlei Stress und die Ökobilanz des Fleisches wird durch null Transportkilometer zusätzlich verbessert. „Und das schmeckt

man auch“, sagt die ehemalige Vegetarierin und Makrobiotin, denn schließlich sei es vollkommen angstfrei entstanden.

Da Büffel dem Rinderfleisch sehr ähnlich ist, braucht es ihrer Meinung nach keine gesonderte Zubereitung. „Dennoch habe ich mich zusammen mit Hermann Jakob, dem Gottvater der Wurstveredelung, zusammengesetzt, um ein paar neue Rezepte für das Büffelfleisch zu entwickeln.“ Daraus sind Spezialitäten wie das Wasserbüffel Chili con Carne und die Wasserbüffel Sauce bolognese entstanden, die sie neben dem Frischfleisch in Einmachgläsern verkauft.

„Wir glauben an das Leben vor dem Tod. Das heißt, dass wir unsere Büffel und Rinder mindestens drei Jahre auf der Weide halten“

Der Hof ist inzwischen auf 120 Tiere und 150 Hektar Grünland gewachsen. Außerdem sind zwei Bücher erschienen, die Max Moor über das Leben auf dem Land

verfasst hat. Darin heißt das 350-Seelendorf, in dem sie leben, Amerika. Solche ironischen Referenzen finden sich fast überall, seien es die Namen der Weiden, der Hundedame Carla Brunni oder der Büffelkuh Ella Fitzgerald.

Das ist jedoch nicht das Einzige, was die ehemalige Medienfrau an die Welt vor dem Acker erinnert. „Heute hat die Heupresse versagt. Das ist eigentlich wie beim Film. Dort musste man auch immer auf





VERTRAUENSVERHÄLTNIS Wasserbüffelkuh Flora genießt Sonja Moors Streicheleinheiten sichtlich



NEUE KREATIONEN Chili con Carne, Leberwurst oder Sauce bolognese aus Sonja Moors Küche



FAMILIEN-IDYLLE Die herrscht auch bei den Galloways, die insgesamt etwas scheuer sind als die Wasserbüffel



die Technik warten.“ Auch die Arbeit im Team, die schnelle Entscheidungsfindung und die extreme Abhängigkeit vom Wetter sind Dinge, die sie bereits von ihren alten Jobs her kennt. Würde sie manchmal lieber in diese Welt zurückkehren? „Ich habe sehr gern in dieser Branche gearbeitet, aber sie hat sich stark verändert. Früher, als es noch keine Handys und kein Internet gab, war ich immer unterwegs. Dann saß ich plötzlich 60 Stunden am Computer und das mit Mitte 40. Ich hatte tatsächlich schon ein Kieser-Rückenschulen-Abo. Das war für mich ‚the bottom of the bottom‘. Ich habe mir gedacht, wenn du so weitermachst, bekommst du nicht nur Rückenprobleme, sondern auch einen breiten Hintern. Von meiner Unzufriedenheit ganz zu schweigen. Mir war es

„Mir war es auf einmal zu schade, meine Lebenszeit in etwas zu investieren, das nicht nachhaltig ist“

auf einmal zu schade, meine Lebenszeit in etwas zu investieren, das nicht nachhaltig ist. Jetzt macht meine Arbeit Sinn und fühlt sich gut an. Und so soll es sein.“
Frischer Wind kommt auf und streichelt über Büffelhaut und Blumenwiese. Wie sehr sich Tier und Mensch hier vertrauen, sieht man sofort im Umgang miteinander. Auf einer der Familienweiden liegen die Mütter und ihre Kälber ebenfalls lässig in der Natur-Badewanne, doch sobald Flaschenkind Cäsar seine Ziehmutter sieht, stakst er auf sie zu, um von ihr gekrault zu werden. Und auch die ausgewachsene Flora reibt ihren Kopf in das ohnehin nicht mehr ganz weiße T-Shirt ihrer Besitzerin, die diese Liebkosung sofort mit einem Kuss auf die nasse schwarzglänzende Büffelschnauze erwidert. Da hat sich der Lippenstift doch noch einmal gelohnt.

Büffelsteak

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

GARZEIT 5–6 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Scheiben Filetsteak vom Büffel
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 80 ml Cognac
- 200 ml Sahne

ZUBEREITUNG

1. Die Filetsteaks mit Pfeffer und Öl einreiben. Kurz ruhen lassen. In einer heißen Pfanne auf großer Flamme kurz von beiden Seiten anbraten und dann salzen.
2. Die Temperatur reduzieren und alles mit Cognac ablöschen. Sahne zugießen und die Steaks von beiden Seiten auf kleiner Flamme ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit Bratkartoffeln oder Pommes servieren.

Pro Portion: 547 kcal | 44 g E | 36 g F | 2 g KH

Schmortopf mit Büffel

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min.

MARINIERZEIT 30 Min.

GARZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- 1 TL fruchtiges Bio-Wildgewürz
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Filetkopf vom Büffel (ca. 400–500 g)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Romatomen
- 2 getrocknete Tomaten
- 125 ml Rotwein
- 100 ml Büffelfond von Sonja Moor
- 100 ml Sahne
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

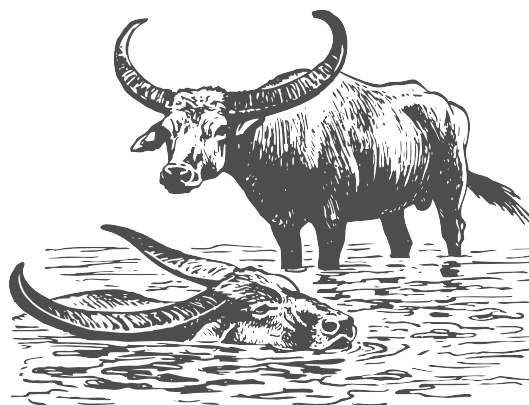
1. Das Wildgewürz mit 2 EL Olivenöl und ½ TL Salz zu einer Paste verrühren und das Filet damit rundherum einreiben. Abdecken und für 30 Min. kalt stellen.

2. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Romatomen waschen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

3. In einem Schmortopf das übrige Öl erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und etwas anschmoren. Alle Tomaten hineingeben, kurz anschmoren und mit dem Rotwein ablöschen. Einmal aufkochen lassen, den Fond zugeben und zugedeckt etwa 30 Min. köcheln lassen.

4. Den Deckel abnehmen, Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Offen noch einmal 10–15 Min. köcheln. Das Fleisch zerteilen und mit Spätzle und Soße genießen.

Pro Portion: 775 kcal | 55 g E | 54 g F | 7 g KH



Wasserbüffel à la Stroganoff

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 2 Personen

- Filetkopf vom Büffel (ca. 500 g)
- 3 Schalotten
- 300 g Champignons
- 3 Gewürzgurken
- 2 EL Olivenöl oder Gänseschmalz
- Salz und Pfeffer
- 100 g saure Sahne
- 2 TL Dijonsenf
- 3 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch zweimal der Länge nach durchschneiden und dann quer zur Faser in sehr dünne Streifen schneiden. Schalotten schälen, halbieren und fein würfeln. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken fein würfeln.

2. Fett in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten, herausnehmen und in einen Topf geben. In der Fleischpfanne Zwiebeln und Pilze anbraten und leicht salzen und pfeffern. Ebenfalls zum Fleisch geben.

3. Die Sahne mit 2–3 EL Wasser verrühren, in die Pfanne geben und erhitzen. Senf und Gewürzgurken zugeben, aufkochen lassen und zum Fleisch geben. Alles verrühren, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kartoffelbrei und Petersilie anrichten.

Pro Portion: 557 kcal | 61 g E | 33 g F | 4 g KH

Kräftige Büffelsuppe

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Min.

GARZEIT 2 Std.

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Tomate
- 1 Kräuterbund aus Petersilie, Liebstöckel, Lorbeerblättern
- 2–3 Blätter Weißkraut oder Wirsing
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 l Wasser
- 1 Stück Tafelspitz vom Büffel
- 1 Stück Suppenfleisch vom Büffel
- Salz und Pfeffer
- 2 Macisblüten (Muskatblüten)

ZUBEREITUNG

1. Das Suppengrün waschen, putzen, schälen und grob in Stücke schneiden. Tomate waschen und halbieren. Kräuter waschen und zusammenbinden. Weißkraut waschen. Zwiebel mit der Schale halbieren. Knoblauchzehen in der Schale andrücken.

2. Zwiebelhälften mit der Schnittseite nach unten in einen großen Topf geben und anrösten. Nun mit ca. 3 Liter Wasser auffüllen, Fleisch zugeben und alles zum Kochen bringen. Mit einer Schaumkelle den Schaum mehrmals abschöpfen.

3. Das Suppengrün mit Tomate, Weißkraut, Knoblauch und Kräutern zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Macis würzen und nochmals aufkochen lassen. Dann mit leicht schräg aufgelegtem Deckel auf kleiner Flamme ca. 2 Std. kochen lassen. Ist diese Suppe fertig, kann sie einfach so mit etwas Brot genossen oder für weitere Rezepte verwendet werden.

Pro Portion: 319 kcal | 33 g E | 17 g F | 9 g KH

