

Genuss-Schule

Fleisch



**essen &
trinken**

Genuss-Schule

Fleisch

südwest^o



Inhaltsverzeichnis

Alles über Fleisch	6		
Das Wichtigste beim Genuss von Fleisch ist beste Qualität. Und damit schon die Zubereitung ein Vergnügen wird, gibt es wertvolle Infos, welche Fleischstücke sich wofür eignen, Wissenswertes zum Umgang und zu den Gartechniken.			
Das Beste vom Schwein	8		
Das Beste vom Rind	10		
Das Beste vom Kalb	12		
Das Beste vom Lamm	14		
Gut einkaufen und genießen	16		
Fleisch richtig lagern	18		
Fleisch – gut in Form	20		
Die Kunst des Garens	22		
Die zarteste Versuchung	26		
Suppen & Eintöpfe	28		
Für kalte Tage, für viele Leute, feines Opening oder wärmende Mahlzeit: Heiß und herzhaft schwimmt Fleisch in Consommé, Bouillon, Bohneneintopf etc. Löffel für Löffel ein Hochgenuss.			
Spezial – Fonds: Die flüssige Basis	34		
Aus der Pfanne	50		
Von Frikadelle bis Steak, vom Kotelett bis Leber – gebraten ist Fleisch eine besondere Delikatesse. Die aromatischen Röststoffe und das saftige Innere machen die Stücke aus der Pfanne zu echten Superstars.			
		Spezial – Hackfleisch: Gehackter Genuss	58
		Spezial – Grillen: Auf die Kohlen, fertig, los!	70
		Aus dem Topf	76
		Das Geheimnis unter dem Deckel ist die schonende Zubereitung durch Dämpfen, Pochieren oder Schmoren. Als Tafelspitz, Eisbein oder Ossobuco wird Fleisch zur zartesten Versuchung, seit es Kalb, Lamm, Schwein und Rind gibt.	
		Spezial – Gewürze: Das gewisse Etwas	86
		Aus dem Ofen	100
		Gute Vorbereitung ist alles, den Rest macht der Ofen: Zarte Rindermedaillons, feine Braten oder rustikale Haxen brauchen vor allem ihre Ruhe in der Röhre. Und fertig geschmort werden sie herrlich saftig – garantiert stressfrei.	
		Spezial – Saucen: Am besten gebunden	108
		Kalte Kleinigkeiten	118
		Fleisch kann auch häppchenweise auf Partys und Buffets glücklich machen: zum Beispiel als Terrine, Mousse, Salat oder Pastete – roh zubereitet als Carpaccio oder Tatar.	
		Spezial – Marinieren: Einlegen & wohlfühlen	130
		Glossar	140
		Rezeptregister	141
		Zutatenregister, Sachregister	142
		Impressum	144



A rustic still life composition on a dark wooden table. In the upper left, a weathered wooden cutting board holds a bunch of fresh bay leaves, a whole sweet potato, and a large knife with a wooden handle. To the right, a wooden spoon holds a mound of white salt. In the lower right, a dark stone mortar and pestle contains ground spices. A small glass dish with more bay leaves sits at the bottom left. The text 'Alles über Fleisch' is overlaid in white serif font across the bottom half of the image.

Alles über
Fleisch

Das Beste vom Schwein

Schweinefleisch ist wunderbar vielseitig. Das macht es zum beliebtesten Fleisch der Deutschen. Es lässt sich mit vielen Gemüsesorten, Hülsenfrüchten, Kohl und mit verschiedenen Gewürzen oder Kräutern von klassisch bis exotisch, von rustikal bis edel kombinieren. Das Wichtigste bei Schweinefleisch ist gute Qualität! Deshalb das Fleisch beim Fleischer des Vertrauens kaufen!

Die Deutschen verzehren fast viermal so viel Schweinefleisch wie Rindfleisch. Das liegt unter anderem daran, dass Schweinefleisch Grundzutat für unzählige Wurstwaren und eine Vielfalt von Schinken ist. Doch auch in der warmen Küche hat Schweinefleisch hierzulande eine lange Tradition, die viele Fleischspezialitäten hervorgebracht hat – etwa saftige Krustenbraten, zarte Medaillons, deftige Haxen oder rustikales Gulasch. Für den Einkauf gilt: Frisch ist Schweinefleisch am besten. Abhängen wie bei Rind- oder Lammfleisch führt beim Schwein zu unerwünschten Geschmacksveränderungen. Qualitätsmerkmale sind zartrosa bis rosarote Farbe, feinfaseriges, am besten marmoriertes Fleisch und weißer, fester Speck.

Innereien vom Schwein

Die Teile, die in den Höhlen von Brust, Bauch und Kopf liegen, also Lunge, Leber, Herz, Milz, Nieren, Magen, Knochenmark und Teile des Kopfes, zählen zu den Innereien. Sie sind sehr leicht verderblich, sollten deshalb sehr frisch sein und möglichst am selben Tag verzehrt werden. Eine glänzend schimmernde, leicht feuchte Oberfläche ist ein Zeichen für Frische. Für die Qualität von Innereien gilt: je jünger das Schlachttier, desto besser. Grundsätzlich gilt: Wegen des hohen Cholesterin- und Puringehaltes und der Schwermetallbelastung sollten Innereien nicht so häufig gegessen werden. Vom Schwein werden hauptsächlich Nieren und Leber, seltener Herz oder Hirn verwendet. Die Lunge als »sauers Lüngerl« ist eine süddeutsche Spezialität. Der Kopf, Ohren und Pfoten werden gern zu Schweinskopfsülze verarbeitet. Backen und Schnauze gibt es gepökelt und gekocht gern zur herzhaften Brotzeit.

Welches Schwein hätten Sie gern?

Schweinenacken, auch Kamm genannt, wird entweder mit Knochen oder ausgelöst am Stück gebraten oder gegrillt. Wegen seiner ausgeprägten Marmorierung bleibt er auch bei trockener Hitze schön saftig. Auch als Rollbraten eignet er sich bestens, zum Schmoren oder in Würfel geschnitten als Gulasch. Mit Knochen in Scheiben geschnitten werden daraus feine Nackenkoteletts. Für Kasseler Nacken oder Kasseler Kamm wird der Schweinenacken gepökelt und leicht geräuchert.

Das **Vorder- oder Hintereisbein** liegt oberhalb der Pfote und wird auch Spitzbein genannt. Das sehnige Fleisch hat viel Knochen, ist dunkel und kräftig im Geschmack, wird frisch und gepökelt angeboten. Im Ganzen lässt Eisbein sich gut kochen, aber auch braten oder grillen. Ausgelöst wird es ein feines Gulasch.

Oberhalb der Vorderbeine ist die **Schulter**, die meist ausgelöst, pariert und in Teilstücke zerlegt wird: die flache Schulter, das als falsches Filet bezeichnete Mittelstück und das dicke Schulterstück. Alle Teile eignen sich ideal zum Schmoren im Ganzen, klein geschnitten als Gulasch oder Ragout. Das flache Schulterstück wird ausgelöst ein prima Rollbraten.

Die **dicke Rippe** enthält grobfaseriges, durchwachsenes und relativ fettes Fleisch, das sich – mit oder ohne Knochen – vielseitig verwenden lässt: zum Kochen, Schmoren, Braten oder Grillen. Gepökelt und geräuchert ist die dicke Rippe eine hervorragende Grundlage für herzhafte Eintöpfe.

Der **Schweinebauch** ist zwar relativ fett, aber trotzdem oder besser gerade deshalb sehr schmackhaft. Ausgelöst wird er als durchwachsener Speck, Bauch- oder Frühstücksspeck angeboten. Die vom Schweinebauch abgeschälten Rippen werden gegrillt zu den beliebten Spareribs.

Rückenspeck oder **grüner Speck** wird frisch oder geräuchert zum Spicken von großen Braten oder zum Bardieren verwendet.

Der obere Teil der hinteren Keule wird als **Schinken** bezeichnet. Er eignet sich zum Braten und Schmoren: Im Ganzen mit Knochen, aber auch entbeint und zerlegt lassen sich daraus mit verschiedenen Rezepturen unterschiedliche Schinkenspezialitäten herstellen. Aus Ober- und Unterschale werden zum Beispiel Koch- und Rohschinken gemacht.

Die **Oberschale**, auf der Innenseite der Keule liegend, ist von hochwertiger und magerer Fleischqualität. Sie ergibt im Ganzen einen tollen Braten, quer zur Faser geschnitten werden daraus feine Schnitzel, Geschnetzeltes oder zartes Gulasch.

Die auf der Außenseite der Keule liegende **Unterschale** wird mit und ohne Fettauflage und Schwarte angeboten. Mit eingeschnittener Schwarte wird sie ein köstlicher Krustenbraten, ohne Fett ergibt sie Schnitzel, Gulasch oder Rollbraten.

Das feinfaserige, magere Fleisch der **Nuss**, auch Maus genannt, ergibt einen feinen Braten. Auch Nuss-Schinken wird daraus hergestellt, indem man das Fleisch pökelt und räuchert.

Feines Fleisch steckt in der **Hüfte** bzw. im Schinkenspeck. Mit Schwarte lässt es sich hervorragend braten oder schmoren, ohne Fett wird daraus Gulasch oder Fondue.

Die zarten **Filets** sind Muskelstränge, die auf der Innenseite der Rippen im Lendenbereich liegen. Das eher teure Fleisch lässt sich im Ganzen, aber auch in Medaillons geschnitten braten.

Aus dem vorderen Bereich des **Kotelettstrangs** werden die etwas fetteren Stiel- und Rippenkoteletts geschnitten, aus dem hinteren die magereren Lenden-, Filet- oder Lummerkoteletts. Alle lassen sich mit und ohne Knochen zubereiten. Sie eignen sich zum Kurzbraten oder Grillen. Gepökelt und geräuchert wird daraus das Kasseler Kotelett. Ein ausgelöster Kasselerstrang ergibt einen köstlichen Rollbraten.

Die zarte, magere **Lende**, auch Schweinerücken oder Karbonade genannt, stammt aus dem ausgelösten Filet- oder Lendenkotelett. Es wird als Steak kurz gebraten oder im Ganzen sanft gebraten oder geschmort.



Aus Schulter oder Keule bekommt man einen leckeren Krustenbraten. Damit die Kruste schön kross wird, wird die dicke Schwarte kreuzweise eingeritzt, ohne dabei das Fleisch zu verletzen.

Das Beste vom Rind

Der kräftige, typische Geschmack macht Rindfleisch so einzigartig wie beliebt. Ob geschmort, gebraten, gegrillt oder gekocht überzeugt und begeistert es vor allem echte Fleischliebhaber. Wichtig bei Einkauf und Zubereitung ist nur, dass nicht jede Garmethode für jedes Teilstück gleich gut geeignet ist. Aber mit dem nötigen Know-how wird Rindfleisch zur unvergleichlichen Delikatesse.

Rindfleisch muss reifen, um zart und aromatisch zu sein, nur Kochfleisch kann schlachtfrisch gegart werden. Gute Fleischereien lassen Filet über eine Woche abhängen, die durchwachsene Hochrippe mindestens zwei, gern bis vier Wochen. Gerade bei Rindfleisch ist es wichtig, auf Qualität zu achten, also Fleisch vom länger gehaltenen Rind (z. B. Angus) vom Bio-Hof oder aus unabhängig kontrollierten Qualitätsprogrammen zu kaufen, wo Wert auf artgerechte Tierhaltung, Futter und Auslauf gelegt wird. Gutes Rindfleisch sollte hell- bis tiefrot leuchten, einen matten Glanz haben und mit hellem festem Fett elastisch-feinfaserig durchzogen sein.

Vom Rind zur Rippe

Die **Querrippe**, aus dem Brustkorb des Rindes, ist gut durchwachsen und lässt sich in verschiedene Schichten teilen: in den mageren Deckel, in den stark marmorierten Mittelteil mit Rippenknochen und in das Mittelstück. Mit Knochen eignet sie sich gut als Basis für kräftige Brühen oder Suppen. Nach dem Kochen lassen sich die Knochen gut aus dem Fleisch herausziehen. Gewürfelt und ohne Knochen eignet es sich für Eintöpfe. Die relativ preiswerte **Rinderbrust** gibt es »wie gewachsen«, also mit noch vorhandenem Brustbein und »ausgelöst«, ohne Knochen. Sie besteht aus drei Teilen: die kernige, gut durchwachsene Brustspitze, die mit einer Fettschicht überzogen ist und sich vor allem zum Kochen und gewürfelt für Eintöpfe eignet. Der Brustkern, der den Brustbeinknochen enthält, ist stark fettüberzogen und durchwachsen und damit eine gute Grund-

lage für eine würzige Fleischbrühe. Die magere Nachbrust, der flache Teil mit wenig Knochen, eignet sich zum Kochen und Pochieren, in Restaurants findet man sie als »gekochte Ochsenbrust«. Ausgelöst kann man das Fleisch rollen und schmoren.



► *Hochrippe, auch Hohe Rippe, Zwischenrippenstück oder Hochrücken genannt, ist sehr zart und schön marmoriert. Aus der Hochrippe von jungen Tieren schneidet man das Rib-Eye-Steak oder das Prime-Rib-Steak.*

Die **Schulter** liefert verschiedene recht magere Fleischstücke, die wegen ihres hohen Bindegewebs- und Sehnenanteils eine eher lange Garzeit brauchen, um weich zu werden. Das dicke Bug kann als Braten, Gulasch oder Geschnetzeltes, eingelegt als köstlicher Sauerbraten, zubereitet werden. Auch lassen sich Rouladen daraus schneiden. Der mit Bindegewebe überzogene Schulterdeckel eignet sich, wie auch das Mittelbugstück, zum Pochieren; auch Sauerbraten und Gulasch wird häufig daraus zubereitet. Das falsche Filet ist dem echten sehr ähnlich, ist aber von einer Sehne durchzogen und lässt sich im Ganzen braten, für Sauerbraten oder Tatar verwenden.

Zwischen Schulter und Keule befindet sich die **Hochrippe** mit zartfaserigem, gut marmoriertem und saftigem Fleisch. Aus dem mittleren und besten Teil wird das Rib-Eye-Steak geschnitten. Ebenso eignet sich die Hochrippe zum Pochieren, zum Braten im Ganzen als Kotelett, zum Kurzbraten und Grillen. Aus dem Rinderrücken stammt das **Roastbeef**. Das vordere hohe Roastbeef ist etwas fetter als das hintere flache Roastbeef (auch Rost- oder Lendenbraten genannt). In Scheiben geschnitten entstehen Steaks, die, je weiter sie von der hohen Rippe entfernt sind, flacher und weniger marmoriert sind. Ausgelöst werden daraus folgende Stücke: aus dem vorderen Teil das leicht runde und gut durchwachsene Entrecôte. Aus der Roastbeef-Mitte das weniger fette Rumpsteak. Werden die Steaks nach amerikanischer Art geschnitten und behalten den Lendenwirbel am Filet, erhält man besonders aromatische Stücke: Clubsteak, T-Bone-Steak und Porterhouse-Steak.

Auch das **Filet** stammt aus dem Rinderrücken. Es befindet sich unterhalb des Roastbeefs und ist die innere Lendenmuskulatur, frei von Wirbeln, Knochen und Fettgewebe. Die zwei Filets pro Rind machen nur ca. zwei Prozent des gesamten Fleischanteils aus, was das magere Fleisch entsprechend teuer macht. Das Filet kann quer zur Faser in Tournedos oder Steaks geschnitten und kurz gebraten werden. Es lässt sich aber auch im Ganzen braten oder pochieren. In der Gourmetküche ist das Chateaubriand sehr beliebt, ein Filetstück, das aus dem dicken Mittelstück des Rinderfilets geschnitten wird. Weil es generell für zwei Personen zubereitet wird, wird es auch Doppellendenstück genannt. Die **Rinderkeule** liefert sehr zartfaseriges, bindegewebsarmes Fleisch, das deshalb beliebt zum Kurzbraten und Schmoren ist. Man unterscheidet zwischen Ober- und Unterschale sowie der Kugel. Die Oberschale wird aus der Innenseite der Rinderkeule geschnitten. Zu ihr gehört, durch Bindegewebe verbunden, der sogenannte Deckel. Beides zusammen eignet sich hervorragend für große Braten und zum Schmoren im Ganzen. Ohne Deckel

Innereien vom Rind

Für alle Innereien gilt: Sie brauchen eine mehr oder weniger aufwendige Vorbereitung. Die Leber wird gewaschen, getrocknet und von den Gallengängen befreit. Bei der Niere müssen die inneren Harnwege und die zähen weißen Häute entfernt werden. Und Nieren müssen gründlich gewässert werden, damit der Harngeschmack verschwindet. Beim Herz müssen Fett, die dicken Gefäße, eventuell die Herzklappen entfernt und das restliche Blut ausgewaschen werden. Von der Zunge werden die Reste des Schlundes abgeschnitten, nach dem Kochen wird die Zungenhaut abgezogen.

werden aus der Oberschale Rouladen oder auch Klüftsteaks geschnitten. Auch als Fonduefleisch oder für Tatar eignet es sich. Der Deckel wird häufig zu Gulasch oder Geschnetzeltem verarbeitet. Die Unterschale, aus der Außenseite der Keule, ist etwas grobfaseriger und magerer als die Oberschale. Sie wird im Ganzen oder in Würfel geschnitten geschmort, eignet sich außerdem zum Pochieren, für Rouladen oder Rostbraten. Damit das Fleisch beim Braten nicht zu trocken wird, sollte man es vorher mit Speckstreifen spicken. Das Fleisch der Kugel oder auch Nuss – aus dem vorderen Teil der Rinderkeule – ist zum Braten, Schmoren und für die Zubereitung eines Sauerbratens zu empfehlen. Ist es gut abgehangen, kann man es sogar kurzbraten. Im Ganzen ergibt die Kugel einen hervorragenden Braten. Ein weiterer Teil der Keule ist die **Hüfte** oder Blume. Der Hüftdeckel ist aufgrund seiner flach zulaufenden Spitze auch als Tafelspitz bekannt. Da das Fleisch zart und von lockerer Struktur ist, eignet es sich wunderbar zum Kochen, aber auch zum Schmoren, Braten und als Geschnetzeltes. Die Hüfte ohne Deckel kann gebraten und geschmort werden. Außerdem eignet sie sich hervorragend für Rouladen oder als Hüftsteak zum Kurzbraten. Das Bürgermeister- oder Pastorenstück ist so zart und fein, dass es früher vom Metzger für den Bürgermeister oder Pastor reserviert wurde – daher sein Name. Das relativ kleine, dreieckig geformte Fleischstück stammt aus der Nische zwischen Hüfte und Kugel. Es kann auf unterschiedliche Art zubereitet werden. Im Ganzen als kleiner Braten, geschmort, in kleine Rouladen und gewürfelt für Ragout oder Fondue. In dünne Scheiben geschnitten kann man es sogar kurzbraten.

Das Beste vom Kalb

Für viele ist Kalbfleisch der wohl höchste aller Fleischgenüsse: Es ist weich, leicht verdaulich, mit einem sehr feinen Geschmack und dabei niedrigem Fettgehalt. Bei den jungen Tieren ist das Bindegewebe noch geschmeidig, die Muskeln sind noch nicht voll entwickelt, das Fleisch ist dementsprechend zart. Eine gute Wahl für gesundheitsbewusste Genießer, wenn sie wissen, worauf es ankommt.

Je heller das Kalbfleisch, umso beliebter – diese Regel gilt zum Glück nicht mehr, denn sehr helles Kalbfleisch erhält man nur in einer nicht artgerechten Kälbermast mit extrem eisenarmem Futter, dunkler Umgebung und eingeschränkter Bewegungsfreiheit. Diese Tierhaltung wird in Deutschland nicht mehr praktiziert.

Bekommen Kälber ein eisenreiches Futter, wie zum Beispiel das Grünfutter auf der Weide, wird das Fleisch rot. Einen kulinarischen Genuss verspricht das rosafarbene Kalbfleisch, denn Kälber, die ausschließlich mit Vollmilch und Raufutter – also pflanzlichem, rohfaserreicherem Futter wie etwa Heu – aufgezogen wurden, liefern eine besonders gute Qualität: fettarmes, zartes, saftiges Fleisch und eine auffällig dunkle Leber. Für diese Art der Mast werden meist frühreife Rassen bevorzugt, die dann mit einem Gewicht zwischen 120 und 220 kg im Alter von drei bis vier Monaten geschlachtet werden.

Noch jünger geschlachtete Kälber, die unter einem Gewicht von 150 Kilogramm liegen und ausschließlich mit Muttermilch aufgezogen wurden – sogenannte Milchkälber – sind für die einen eine Delikatesse, andere beurteilen das Fleisch als zu mager, weich und wässrig.

Brust oder Keule?

Zu den wertvollsten Stücken vom Kalb gehört die **Keule**. Daraus ergeben sich sowohl zerlegt als auch im Ganzen die besten Stücke zum Braten und Schmoren. Da die Muskulatur der Keule, mit Ausnahme von Haxe und Bein, nur wenig beansprucht wird, sind alle Teilstücke weniger von Sehnen und Bindegewebe durchzogen als die des Vorderviertels.

Die Oberschale, die Unterschale, die Blume oder Hüfte und die Kugel oder Nuss sind die wichtigsten Teilstücke der Keule. Der durchschnittliche Fettgehalt der Keule ist sehr niedrig. Die

Oberschale gilt als bestes Teilstück der Keule, da es sehr mager und kurzfasrig ist. Aus ihr bekommt man Schnitzel in Top-Qualität; auch als großer Braten oder Geschnetzeltes wird sie gerne verwendet. Etwas gröber in der Fleischfaser ist die **Unterschale**. Man unterteilt sie in das weniger zarte Frikandeau, das sich besonders gut zum Schmoren eignet, und in die zartere Rolle. Sie ist perfekt für Kurzgebratenes, etwa Schnitzel oder Steaks. Die **Nuss oder Kugel** ist etwas kleiner als die anderen Teilstücke der Keule. Sie hat ein zartes, feinfaseriges Fleisch. Die Kalbsnuss kann gut im Ganzen gebraten werden. Wie die anderen Stücke der Keule kann sie quer zur Faser in kleine Schnitzel geschnitten werden, zum Beispiel für die Piccata Milanese oder auch für Schnitzel à la nature. Außerdem eignet sie sich für Geschnetzeltes.

Die zarte **Hüfte** lässt sich hervorragend im Ganzen braten, eignet sich aber, in Scheiben geschnitten, auch gut zum Grillen oder Kurzbraten.

Die **Haxe** kann sowohl aus der Hinter- als auch aus der Vorderkeule gewonnen werden. Dabei ist die Hinterhaxe schwerer und fleischiger als die Vorderhaxe. Die Kalbshaxen eignen sich gut zum Braten oder Schmoren, außerdem werden aus ihnen Beinscheiben geschnitten, etwa für das Ossobuco. Schön weich und zart wird das Fleisch bei möglichst feuchter und niedriger Hitze und ausreichend langer Garzeit.

Die **Kalbsschulter** oder auch der **Bug** sind stärker von Sehnen und Bindegewebe durchzogen als die Keule. Deshalb brauchen ihre Teilstücke eine etwas längere Garzeit. Für die Küche am wertvollsten sind die vordere Schulter, das Schulterfilet (auch falsches Filet genannt) und die dicke Schulter: Da das Bindegewebe vom Kalb noch leimiger ist als bei älteren Tieren, was zu einem etwas klebrigen Charakter in der Konsistenz führt, wird der Genusswert der Kalbsschulter etwas niedriger eingestuft. Der Fettgehalt ist mit etwa drei Prozent sehr niedrig, das macht das Fleisch sehr bekömmlich. Am besten eignet sich das falsche



Filet zum Braten, denn es ist nicht so sehnig wie die Nachbarstücke. Zum Schmoren oder als großer Braten ist der dicke Bug oder die dicke Schulter sehr beliebt. Aus den übrigen Teilen der Schulter mit höherem Bindegewebsanteil schneidet man Gulasch, Geschnetzeltes, Ragout oder Frikassee, denn längere Schmorzeiten und verkürzte Garzeiten durch kleine Stücke kommen dem etwas zäheren Fleisch entgegen.

Der **Nacken** ist ein gleichmäßig marmoriertes Stück vom Kalb, das sich hervorragend als Bratenstück eignet, aber auch als Ragout oder Frikassee.

Ein besonders mageres Stück ist der **Kalbsrücken**. Er entspricht dem Roastbeef beim Rind. Der vordere Teil eignet sich als Kotelett. In Form des doppelten Rückenstücks kann der Rücken auch zu Schmetterlingskoteletts aufgeschnitten werden oder – ohne Knochen – als Steak oder Schnitzel. Der hintere Teil des Rückens wird, aufgerollt mit den anhängenden Nieren, zum beliebten Nierenrollbraten.

Das beste und zarteste Stück vom Kalb liegt hinter dem Kotelett: das **Filet**. Es wird meistens ausgelöst und in 1,5 bis 2 cm dicke Scheiben, Medaillons, geschnitten und bevorzugt kurzgebraten, doch es eignet sich auch hervorragend für Fondue oder Geschnetzeltes.

Das an den Nacken anschließende **Kammstück** ist besser zum Schmoren als zum Braten oder Grillen geeignet, da es von eher durchschnittlicher Qualität ist. Üblicherweise wird es entbeint und oft als Rollbraten angeboten. Es lässt sich aber auch in Koteletts oder in Würfel für Gulasch schneiden.

▲ *Die aus der Vorder- oder Hinterhaxe geschnittenen Beinscheiben werden vor allem für Ossobuco, ein italienisches Schmorgericht, verwendet. Das im Knochen enthaltene Mark gibt während des Schmorens einen herzhaften würzigen Geschmack ab.*

Die **Dünnung** vom Kalb wird auch als Flanke bezeichnet. Genauer handelt es sich um das Muskelgewebe, das die Bauchhöhle umgibt, die Unterbauchwand. Dieses dünne und fleischige Stück enthält keine Knochen, aber wie die Brust viel Bindegewebe. Vor der Zubereitung muss das Fleisch gründlich pariert, also von den Sehnen befreit werden, bevor man es zum Beispiel als Rollbraten zubereitet. Auch als Kochfleisch, für Ragouts und Gulasch mit langen Schmorzeiten eignet sich der Bauchlappen gut. Wegen seiner aufwendigen Vorbereitung wird dieses Stück vom Kalb jedoch häufig zu Wurst verarbeitet.

Die **Kalbsbrust** ist gleichmäßig marmoriert und hat einen recht hohen Fett- und Bindegewebsanteil. Kalbsbrust wird »wie gewachsen« (mit Knochen) oder »ausgelöst« angeboten. Kalbsbrust ist ein gehaltvolles Stück, das gefüllt und gebraten eine beliebte Delikatesse ist. Mit Knochen kann sie gekocht werden, ausgelöst eignet sie sich für Gulasch oder Ragouts.

Tipp Kalbfleisch ist grundsätzlich etwas trocken, deshalb gilt: Wer seinen Braten vor dem Schmoren spickt oder bardiert, erhält ein saftigeres Ergebnis.

Das Beste vom Lamm

Bei keinem anderen Fleisch kann der Geschmack so unterschiedlich sein wie bei Lammfleisch. Je nachdem ob die Tiere in Küstennähe salziges Gras fressen oder in der Provence die dort wachsenden Kräuter, wird das Fleisch entsprechend geprägt. Und damit Lammfleisch zur Delikatesse wird, ist es wichtig, auf gute Qualität, vor allem auf Alter und artgerechte Haltung der Tiere zu achten.

Gute Lammfleisch-Qualität erkennt man an der Farbe des Fleisches: Je jünger das Tier, desto heller sind Fleisch und Fett. Damit Lammfleisch schön zart wird, muss es abhängen: Lamm drei bis fünf Tage, Hammel fünf bis sieben Tage. Während es früher in Deutschland vier Kategorien bei Schaffleisch gab, unterscheidet man heute nur noch zwei Altersstufen der Tiere: 1. Lammfleisch von Tieren, die nicht älter sind als ein Jahr und die einen hohen Fleischanteil und möglichst wenig weißes Fett haben. 2. Schaffleisch von Tieren, die älter als ein Jahr sind.

Für eine feinere Unterscheidung allerdings sind folgende – nicht mehr offiziellen – Bezeichnungen sehr hilfreich: Lämmer sind Tiere, die nicht älter als ein Jahr sind. Milchlämmer sind Tiere, die mindestens acht Wochen, aber nicht mehr als sechs Monate alt sind. Sie haben sehr helles, zartes Fleisch. Mastlämmer sind bis zu einem Jahr alt. Ihr Fleisch ist dunkelrosa, nur leicht mit Fett durchzogen und aromatisch. Hammel sind noch nicht älter als zwei Jahre. Dies können männliche kastrierte oder weibliche Tiere ohne Nachwuchs sein. Hammelfleisch ist kräftig im Geschmack, dunkelrot und deutlich marmoriert. Es ist fest, aber nicht zäh, und schmeckt aromatischer als Lammfleisch. Schafe sind männliche und weibliche kastrierte Tiere, die älter als zwei Jahre sind. Ihr Fleisch ist dunkelrot, grobfaserig und stark mit Fett durchzogen. Böcke sind männliche nicht kastrierte Tiere, die älter als ein Jahr sind. Ihr Fleisch hat einen sehr strengen und gewöhnungsbedürftigen Geschmack.

Lammfleisch – Stück für Stück

Der **Lammrücken** besteht aus Kotelettstück, Lendenkotelett und dem innen liegenden Filet. Lammrücken wird entweder im Ganzen, mit oder ohne Knochen, überwiegend aber in seinen Teilstücken verwendet. Bei jüngeren Tieren wird der Rücken meist unzerteilt als Doppelrücken angeboten.

Das **Kotelettstück** hat etwas stärker marmoriertes und dadurch etwas saftigeres Fleisch als das Lendenkotelett, das dagegen etwas zartfaseriger und magerer ist. Wird das Kotelettstück zerteilt, entstehen Stielkoteletts. Eine besondere Spezialität

◀ *Wer auch das Auge mitessen lässt, pariert den halbierten Lammrücken, entfernt also Haut und Sehnen vom Fleisch und säubert gleichzeitig die Rippen mit einem scharfen Messer.*



ist das als Sattel gebratene **Lendenkotelett**. Je nach Schnitt liefert das Rippenstück Doppelkoteletts oder Schmetterlingskoteletts. Im Englischen werden Lammkoteletts als Chops bezeichnet. Sie sind ideale Teilstücke zum Kurzbraten oder Grillen.

Tipp Belässt man den Fettrand am Fleisch, bleibt es saftiger. Sind die Tiere bereits etwas größer, wird der Rücken meist geteilt und in einzelne Koteletts zerlegt.

Das innen liegende **Filet** bleibt oft am Lendenstück, kann aber auch abgetrennt und im Ganzen gebraten werden.

Eines der feinsten Stücke, nicht zu mager und nicht zu fett, ist das **Karree**: Die längs gespaltene Seite des vorderen Rückens mit Sattel und Kotelett lässt sich besonders gut im Ganzen zubereiten. Den sehr mageren **Lammlachs**, das ausgelöste, zurechtgeschnittene Rückenfleisch, bekommt man meistens schon pariert. Im Unterschied zum innen liegenden Filet liegt es oben auf dem Rücken und lässt sich, wie das echte Filet, gut kurzbraten.

Die **Lammhaxe** wird aus dem unteren Teil der Schulter oder Keule geschnitten. Sie gilt als eine echte Spezialität. Haxen werden sowohl von der Schulter (Vorderhaxe) als auch von der Keule (Hinterhaxe) abgetrennt. Ihr Fleisch ist mager und eignet sich im Ganzen zum langsamen Schmoren oder zum Braten im Ofen. Besonders in der orientalischen und mediterranen Küche gilt Lammhaxe als absolute Spezialität. In Scheiben geschnitten ergibt die Hinterhaxe Steaks zum Grillen. Ausgelöstes Haxenfleisch kann man als Gulasch oder Curry schmoren. Mit Knochen gekocht liefern Haxen einen kräftig-aromatischen Fond.

Tipp Mit Knochen geschmort oder gebraten entwickelt sich immer ein kräftiger, intensiverer Geschmack als ohne.

Der **Lammhals** ist gut durchwachsen und bleibt deshalb bei der Zubereitung schön saftig. Wird er vom Nacken getrennt und ausgelöst, liefert er das perfekte Fleisch für Ragout. Wegen seines recht hohen Fettgehalts ist der Hals auch als aromatisches Hackfleisch gut geeignet.

Der **Kamm**, zwischen Rücken und Nacken liegend, lässt sich sehr gut in Koteletts zerteilen. Diese eignen sich mit und ohne Knochen hervorragend zum Kurzbraten oder zum Grillen.

Tipp Besonders die Stücke vom vierten bis zum ersten Brustwirbel sind optimal durchwachsen und bleiben deshalb schön saftig. Ausgelöst verwendet man den Kamm gerne für Schmor- oder Eintopfgerichte.

Die **Lammschulter**, auch Bug oder Schulter genannt, eignet sich mit Knochen zum Schmoren und Braten. Oder sie lässt sich in leicht siedendem Wasser oder Lammfond gar ziehen. Das relativ zarte Stück wird ausgelöst, also ohne Knochen, aufgerollt

Ziege

Die Teilstücke von Ziege oder Zicklein, Zuschnitt und Zubereitung sind denen vom Lamm sehr ähnlich. Das Fleisch der Hausziege wird nur von den jüngeren Tieren gegessen. Es ist ausgesprochen schmackhaft und ähnelt dem von Milchlämmern. Das Fleisch vom Zicklein oder Kitz (zwischen sechs Wochen und vier Monaten) ist sehr hell und zart. Das Fleisch vom Muttertier, der Geiß, ist dunkler und fester. Stammt es von jüngeren Tieren ist es gut gewürzt eine Delikatesse. Fleisch vom Ziegenbock wird dagegen kaum gegessen. Da Ziegenfleisch sehr mager ist, muss es beim Braten vor dem Austrocknen geschützt werden, zum Beispiel durch gut gewürzte Marinaden.

und als Braten zubereitet. Gewürfelt ergibt es köstliche Schmorgerichte wie Ragout oder Frikassee. Auch Lammhack lässt sich aus der Schulter herstellen. Wegen des hohen Bindegewebsanteils ist bei der Lammschulter eine längere Garzeit notwendig. Die **Keule** gehört zu dem größten und teuersten Stück vom Lamm, bietet aber auch vielfältige Möglichkeiten der Zubereitung. Stammen die Keulen von kleineren Lämmern, sind sie hervorragend geeignet, um im Ganzen mit Knochen gebraten oder gegrillt zu werden. Mit Knochen gegart wird der Geschmack intensiver als ohne, dafür wird allerdings das Tranchieren schwieriger. Stammen die Keulen von größeren Lämmern, können sie auch in Ober-, Unterschale und die Nuss zerlegt werden. Quer in Scheiben geschnitten eignet sich die Keule sehr gut zum Kurzbraten oder Grillen.

Tipp Wenn die Keule gefroren ist, lassen sich Knochen und Fleisch gleichmäßiger durchsägen und die Scheiben gut portionieren.

Die **Dünnung** gehört wegen ihres hohen Bindegewebs- und Fettanteils zu den weniger attraktiven Teilen des Lamms, eignet sich jedoch gut als Rollbraten. Er benötigt allerdings eine längere Garzeit, um zarter zu werden.

Die **Lammbrust** wird meist rustikal zubereitet: In Scheiben geschnitten lässt sie sich gut grillen. Wird eine Tasche eingeschnitten, kann man die Brust hervorragend füllen. Ausgelöst und aufgerollt lassen sich Brust und Dünnung außerdem gut braten. Doch auch hier gilt: Der höhere Bindegewebsanteil erfordert eine längere Garzeit.

Gut einkaufen und genießen

Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel, nur wird es leider nicht immer so behandelt. Das Problem: Die Qualität leidet. Wer also nur auf den Preis sieht, spart am Genuss. Viel besser ist es, zu hochwertiger Ware zu greifen und dafür den Fleischkonsum einzuschränken. Denn spätestens in der Pfanne zeigt sich, ob das Fleisch seinen Preis wert ist. Deshalb heißt es: Augen auf beim Fleischeinkauf!

Rund 61 Kilogramm Fleisch und Wurstwaren verzehrt jeder Deutsche im Laufe eines Jahres. Schweinefleisch nimmt dabei mit knapp 40 Kilogramm mit Abstand den ersten Platz ein, gefolgt von zehn Kilogramm Rindfleisch. Kein Wunder, dass mittlerweile 90 Prozent des Fleisches aus Massentierhaltung stammen. Dabei allerdings leiden die Tiere, und die Qualität bleibt auf der Strecke. Deshalb ist beim Fleischkonsum weniger mehr, vor allem wenn Fleisch ein Genuss sein soll.

Preiswert oder den Preis wert?

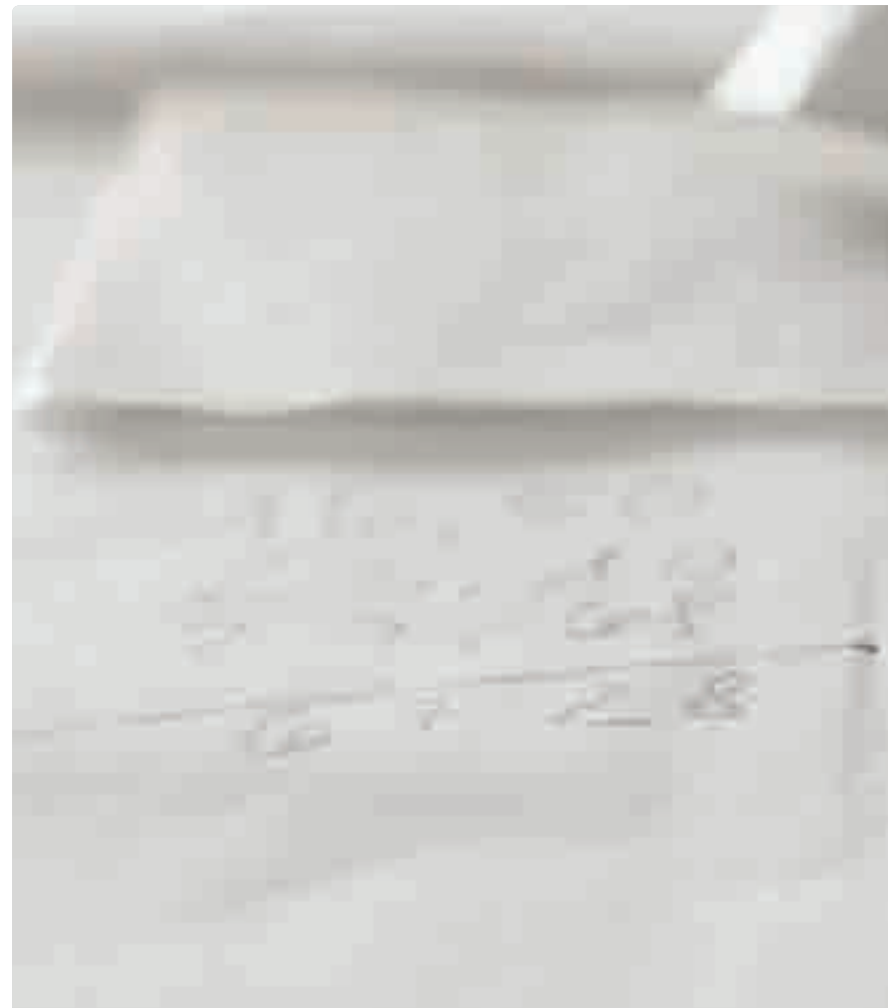
Farbe, Struktur und Marmorierung sagen bereits einiges über die Qualität aus. Egal ob an der Frischetheke oder bei verpacktem Fleisch, es gibt ein paar Merkmale, die den Griff zu guter Qualität einfacher machen: Leicht marmoriertes Fleisch ist zarter und saftiger als ein mageres Stück, außerdem ist das Fett Träger von Aroma- und Geschmacksstoffen. Schweinefleisch muss hell- bis rosarot gefärbt sein. Ist es sehr blass, handelt es sich um minderwertiges Fleisch – häufig bedingt durch Stress bei Transport und Schlachtung: Das Fleisch wird wässrig. Beim Braten tritt dieses Wasser aus, das Fleisch verliert dadurch bis zu einem Drittel seines Gewichts und wird außerdem zäh und trocken. Experten nennen es PSE-Fleisch (pale = blass, soft = weich, exudative = wässrig). Zudem muss Schweinefleisch frisch sein und darf auch zu Hause nicht zu lange gelagert werden. Rindfleisch dagegen erreicht seine beste Qualität, wenn es gut abgehangen, also nicht schlachtfresh ist. Es sollte kräftig rot sein, aber nicht zu dunkel. Bei sehr dunklem Rindfleisch

► *Wer gute Qualität möchte, muss beim Fleischeinkauf etwas tiefer in die Tasche greifen. Aber das wird mit hochwertigem Fleisch und großem Genuss belohnt. Und gutem Gewissen.*

spricht man von DFE-Fleisch (dark = dunkel, firm = fest, dry = trocken), das beim Braten, ähnlich wie minderwertiges Schweinefleisch, trocken und zäh wird.

Fragen kostet nichts extra

Wer Fleisch beim Metzger oder an einer gut sortierten Fleischtheke frisch einkauft, hat es leicht. Gibt das Fachpersonal bereitwillig Auskunft über Herkunft, Haltung und Futter der Tiere,



erfährt man, ob das Fleisch wirklich aus artgerechter Haltung stammt. Auf die Frage nach dem Abhängen hat der vertrauenswürdige Metzger sicher auch eine Antwort: Rindfleisch sollte 15 bis 21 Tage abgehängt sein, Schwein und Lamm vier bis fünf Tage. Durch das Abhängen werden die Muskeln im Fleisch gelockert, es wird zarter und saftiger. Auch Alter und Geschlecht bestimmen die Fleischqualität. Je jünger das Tier, desto heller, zarter und saftiger ist das Fleisch.

Den Sinnen vertrauen

Fleisch muss auf jeden Fall neutral riechen. Hat es einen leicht süßlichen oder gar säuerlich stechenden Geruch, ist es nicht mehr ganz frisch und bleibt, wo es ist. Außerdem sollte das Fleisch immer einen schönen frischen Glanz haben, nicht schmierig oder feucht aussehen. Bei abgepacktem Fleisch ist das Risiko »danebenzugreifen« besonders hoch. Es gibt aber eine »Fingerdruckprobe«, die das Fleisch bestehen muss: Es darf sich nicht wabbelig weich anfühlen oder zu stark eindrücken lassen, sondern muss schön fest sein. Ist das nicht der Fall, ist es

entweder zu alt, oder das Tier wurde zu schnell gemästet. Wenn abgepacktes Fleisch bereits im eigenen Saft schwimmt, Finger weg. Solches Fleisch ist von minderer Qualität, verliert beim Braten in der Pfanne weiteres Wasser, wird fad und zäh.

Gesunder Genuss

Fleisch ist einer der wichtigsten Eiweißlieferanten: Mageres Muskelfleisch vom Rind enthält etwa 20 Prozent Eiweiß. Wegen der speziellen Zusammensetzung von Aminosäuren hat Fleischiweiß eine besonders hohe biologische Wertigkeit, das heißt, der Mensch kann daraus viel körpereigenes Eiweiß aufbauen. Daher ist Fleisch – in Maßen genossen – durchaus gesund. Experten raten, höchstens vier-, besser zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch und Wurstwaren auf den Tisch zu bringen. Der Fettgehalt ist je nach Körperteil unterschiedlich, besonders bei Schweinefleisch variiert er erheblich. Bauchfleisch etwa enthält 29 Prozent Fett, Filet und Schnitzel dagegen nur zwei Prozent.

Außerdem liefert Fleisch B-Vitamine, Vitamin A und D sowie die Mineralstoffe Zink und Eisen. Vergleicht man den Eisengehalt pflanzlicher Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hirse oder grünes Gemüse mit Eisen aus tierischen Lebensmitteln, kann das tierische im Körper besser verwertet werden.

Besser bio – für Mensch, Tier und Natur

Vor allem Fleisch von Schweinen, Rindern und Kälbern stammt größtenteils aus Massentierhaltung mit all ihren Nachteilen für die Tiere, aber auch für die Verbraucher. Wer Fleisch aus konventioneller Tierhaltung kauft, muss sich bewusst sein, dass die Ware Rückstände aus Arzneimitteln, etwa Antibiotika und Hormone, enthalten kann. Mit dem Griff zur Bio-Ware tut man der Natur, den Tieren und sich selbst einen Gefallen. Denn wenn die Tiere im Vergleich zu konventionell gehaltenen Tieren mehr Bewegung und frische Luft haben und ein natürliches, ausgewogenes Futter bekommen, bauen sie mehr hochwertiges Muskelfleisch auf, und ihr Immunsystem wird gestärkt, sodass der Einsatz von Arzneimitteln selten ist. Außerdem setzen viele Bio-Bauern auf homöopathische und naturheilkundliche Mittel. Sind dennoch herkömmliche Medikamente verabreicht worden, verdoppeln Bio-Betriebe die reguläre Wartezeit bis zur Schlachtung und reduzieren so das Risiko von Arzneimittelrückständen im Fleisch. Deshalb lautet die Einkaufsformel: Weniger Fleisch essen, dafür Top-Qualität, am besten »bio« bevorzugen!



Fleisch richtig lagern

Fleisch ist ein empfindliches Lebensmittel. Damit es zwischen Einkauf und Zubereitung nicht verderbt, muss es sachgemäß behandelt und am richtigen Ort aufbewahrt werden. Auch für die Vorratshaltung gibt es ein paar Dinge zu beachten. Je nachdem, wie lange Fleisch gelagert werden soll, gibt es verschiedene Möglichkeiten, um es zur gewünschten Zeit genießen zu können.

Ist Fleisch wirklich frisch, ordnungsgemäß geschlachtet und verarbeitet, ist es mit relativ wenigen Keimen besiedelt. Trotzdem ist es leicht verderblich, da der hohe Eiweiß- und Wasseranteil des Fleisches das Wachstum von Mikroorganismen begünstigen. Deshalb gibt es ein paar Dinge zu beachten, wenn das Fleisch nicht sofort zubereitet wird.

Kalt stellen

Fleisch gehört nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank. Kommt es direkt von der Frischetheke, ist es am besten im beschichteten Papier, in das es dort gewickelt wurde, aufge-

hoben, so gelangen keine neuen Keime an die Ware. Verpacktes Fleisch aus dem Supermarkt sollte ausgepackt, in einer Schüssel auf ein Gitter gelegt und dicht mit Klarsichtfolie abgedeckt werden. Im Kühlschrank gehört Fleisch in die kälteste Zone: an die Rückwand auf die untere Ablage. Bei null bis vier Grad hält sich Rindfleisch drei bis vier Tage, Kalb- und Schweinefleisch sollten innerhalb von zwei bis drei Tagen zubereitet werden.

Auf Eis legen

Wer Fleisch länger aufbewahren möchte, sollte es tiefgefrieren. Dazu die Fleischportionen luft- und wasserdicht in speziellen Gefrierbeuteln oder -folien verpacken. Die Verkaufsverpackung eignet sich nicht. Das Gefriergut sollte nicht dicker als 10 cm und nicht schwerer als 2,5 kg sein und auf der kältesten Stufe eingefroren werden. Optimale Lagertemperatur ist -18 Grad. Den Inhalt mit Datum beschriften und nach dem Prinzip »first in – first out« vorgehen: Ältere Lebensmittel sollten ganz oben liegen, sodass diese auch zuerst verbraucht werden. Mageres Rindfleisch hält tiefgefroren bis zu einem Jahr, Schweinefleisch je nach Fettanteil zwischen vier und sechs Monaten, Lamm sechs bis zehn Monate.

Langsam auftauen

Das tiefgefrorene Fleisch am besten abgedeckt in einem Sieb mit Auffangschale für den austretenden Fleischsaft und unbedingt im Kühlschrank auftauen lassen, dort vermehren sich die Keime nicht so rasch.

► *Praktische Vorratshaltung: Vakuumieren. So ist Fleisch luftdicht verpackt und kann kühl länger aufbewahrt oder tiefgefroren werden.*

Die Haltbar-Bar

Etwas länger ist Fleisch haltbar, wenn man es vakuumiert. Dazu lässt man das Fleisch vom Metzger unter hygienisch einwandfreien Bedingungen in Folie einschweißen, gleichzeitig wird die Luft herausgesaugt. Wichtig ist, dass das Fleisch wirklich frisch ist, dann hält sich Schweinefleisch maximal zwei Wochen, Rindfleisch bis zu drei Wochen im Kühlschrank. Vor dem Zubereiten das Fleisch aus der Vakuumverpackung nehmen, trockentupfen und 20 Minuten ruhen lassen. Eine andere Methode der Haltbarmachung ist das Einlegen in Öl. Dazu legt man das Fleisch in ein hohes Gefäß und füllt dieses mit neutralem Pflanzenöl auf, sodass das Fleisch darin schwimmt. Außerdem kann man das Öl mit Gewürzen oder Kräutern aromatisieren. Unter Luftabschluss verderbt das Fleisch nicht, sondern reift weiter und wird noch zarter.



Fleisch – gut in Form

Ein Steak oder Kotelett in der Pfanne zu braten, ist schlicht und einfach. Wer aber Wert auf Genuss und Vielfalt legt, bereitet das Fleisch sorgfältig vor, behandelt es individuell und abwechslungsreich. Eine gute Basis ist dabei das Wichtigste. Qualitativ hochwertiges Fleisch wird schon vom Metzger gut vorbereitet. Damit auch die Zubereitung gelingt und das Ergebnis schmeckt, hier ein paar Tipps.

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser: Bevor das Fleisch zubereitet wird, müssen alle Bindegewebsreste beseitigt werden, da diese auch nach dem Garen oft noch zäh sind. Wichtig ist dabei, möglichst wenig in das Fleisch zu schneiden, damit die Fasern unverletzt bleiben. Eine aufliegende Fettschicht sollte bei großen Braten nicht entfernt werden, denn sie erhält das Fleisch beim Garen schön saftig. Bei Koteletts mit Fettrand oder Schwarte diese gleichmäßig einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt. Schnitzel und Koteletts müssen plattiert, das heißt zwischen Klarsichtfolie flachgeklopft werden, um das Fleisch gleichmäßig und schnell braten zu können. Wird Fleisch vor dem Braten portioniert, zum Beispiel ein ganzes Filet in einzelne Medaillons, schneidet man dieses immer quer zur Faser, so bleibt es beim Braten schön zart.

Ins Netz gegangen

Wenn Fleischgerichte besonderen Halt brauchen, eignet sich hervorragend Schweinenetz zum Einwickeln. Es besteht aus dem feinen Fettgewebe der Eingeweidehaut des Bauchfells. Das Schweinenetz wird unter fließendem kaltem Wasser gut gewässert und flach auf der Arbeitsfläche ausgebreitet. Darauf kommt dann ein Braten oder Medaillons mit lockerer Auflage, etwa Pilzfarce, oder ein Hackbraten, auch zum Auskleiden von Terrinenformen und als Hülle für Pasteten eignet es sich gut. Da sich das Netzgewebe während des Garens völlig auflöst, liefert es dem garenden Fleisch zusätzlich Fett, verhindert das Austrocknen, hält das Fleisch saftig und sorgt für eine feine Kruste durch Röststoffe. Schweinenetze gibt es beim gut sortierten Metzger.



Damit die saftige Pilzfarce auf dem Kalbsfilet bleibt, wird alles in ein Schweinenetz gewickelt, das den Braten schön saftig und knusprig macht.



Die Tasche der Kalbsbrust nicht zu prall mit der Hackfleisch-Brot-Mischung füllen. Sonst kann die Naht beim Garen aufplatzen.



Mit Speck umwickelt (bardiert) bleibt das magere Rinderfilet schön saftig. Und die Fleischfasern werden nicht wie beim Spicken verletzt.



Damit die Füllung drin bleibt, wird die Rinderroulade zur dünnen Spitze hin aufgerollt und mit Rouladennadeln oder Küchengarn verschlossen.



Ob Schweineschulter oder -nacken, Kalbsrücken oder Putenbrust, köstlich gefüllt, aufgerollt und in Form gebunden, wird es ein feiner Braten.

Im Speckmantel

Damit mageres Fleisch beim Braten schön saftig bleibt, kann man es mit Speck umwickeln. Das nennt man bardieren. Dazu wird Rinder- oder Schweinefilet, Wild oder Geflügel vollständig mit dünnen Speckscheiben (frischer fetter, auch als grüner Speck bekannt) umwickelt und dieser mit Küchengarn befestigt. Auch lassen sich dünne Speckstreifen gitterförmig um das Fleisch legen. Beim Braten schmilzt das Fett teilweise und wird von der Fleischoberfläche aufgenommen, gleichzeitig verhindert der Speck das Austreten vom Fleischsaft, das Fleisch bleibt schön saftig. Durch die Zugabe von Kräutern erhält es ein zusätzliches Aroma. Nachteil: Es bildet sich unter dem Speck keine braune Kruste. Die Speckscheiben können nach dem Braten entfernt, aber auch mitgegessen werden.

Aus dem Nähkästchen

Einige eher magere Fleischteile lassen sich gut füllen und werden so zu einer Delikatesse. Gut geeignet sind dafür zum Beispiel die Brust von Kalb oder Lamm. Wer selbst keine Tasche einschneiden möchte, kann dies vom Metzger machen lassen. Wichtig ist, dass die Tasche an den beiden Längsseiten und an einer kurzen Seite unverletzt bleibt. Die Tasche wird großzügig mit einer Farce oder Semmelknödelmasse gefüllt und dann mit Küchengarn und einer speziellen Dressiernadel verschlossen. Sehr gut bewährt sich dabei eine Art Kreuzstich.

Mit Nadel oder Faden

Ein beliebter Klassiker der deutschen Küche sind Rinderrouladen, am besten aus der Keule. Sie werden mit Salz und Pfeffer gewürzt, dünn mit Senf bestrichen und mit Zwiebeln und Gewürzgurke belegt und anschließend vom dicken Endstück zur dünnen Spitze aufgerollt. Damit die Füllung dort bleibt, wo sie hingehört, müssen die Rouladen nach dem Aufwickeln gut verschlossen werden. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten: Die Fleischenden werden mit speziellen Rouladennadeln sorgfältig festgesteckt (siehe Foto), und nach dem Braten lassen sich die Nadeln einfach und sauber entfernen. Die etwas umständlichere Methode – für das Wickeln und Öffnen – ist es, Küchengarn mehrfach und über Kreuz um die Rouladen zu wickeln und dieses gut zu verknoten.

Von der Rolle

Um einen Rollbraten in Form zu bringen, muss das große flache Fleischstück nach dem Belegen fest aufgerollt und wie ein Päckchen verschnürt werden. Dazu wird der Braten entweder durchgehend gebunden, dabei wird das Küchengarn immer wieder auf derselben Seite überkreuzt, sodass sich das Garn in einem Stück über den Braten zieht und es nur einen Knoten am Anfang und einen am Ende gibt (siehe Foto). Oder das Küchengarn wird nach jeder Umwicklung verknotet und der Faden jedesmal abgeschnitten.

Die Kunst des Garens

Fleisch, das »auf den Punkt« gegart ist, wird zum kulinarischen Hochgenuss. Mit der richtigen Garmethode entfaltet Fleisch sein Aroma optimal und wird wie gewünscht: mal kross und knusprig, mal zart und saftig. Ob kurzgebraten oder sanft im Ofen gegart ist nicht nur eine Frage des Rezepts, sondern auch der Fleischart. Wer unsicher ist, fragt den Metzger und bittet ihn um eine Empfehlung.

Entscheidend für das Gelingen ist auch die Vorbehandlung des Fleisches: Schnitzel, Steaks oder Medaillons werden grundsätzlich quer zur Faser geschnitten, damit das Fleisch zart bleibt. Die Stücke sollten annähernd die gleiche Größe haben, damit die Garzeit übereinstimmt. Der Fettrand bei einzelnen Koteletts wird mehrmals eingeschnitten, bei ganzen Braten wird die aufliegende Fettschicht nicht entfernt – sie sorgt dafür, dass das Fleisch saftig und zart bleibt –, sondern kreuzweise eingeschnitten.

Kurz und knusprig

Besonders gut zum Kurzbraten in der Pfanne eignen sich Portionsstücke wie Koteletts, kleine Medaillons aus dem Filet oder Steaks. Zum Anbraten verwendet man am besten Öl, das sich stark erhitzen lässt, oder Butterschmalz. Entscheidend für ein zartes, saftiges Stück Fleisch aus der Pfanne ist es, dass sich die Poren schnell schließen und der Saft im Innern bleibt. Dies ist mit dem Anbraten bei hohen Temperaturen möglich. Deshalb wird das Fleisch einige Zeit vor dem Braten aus dem Kühlschrank genommen, damit es Zimmertemperatur angenommen hat, also nicht zu kalt ist, wenn es ins heiße Fett kommt, und dieses wieder abkühlt. Auch die Größe der Pfanne ist wichtig für das Gelingen: Liegen die einzelnen Stücke zu dicht zusammen, kann sich die Hitze nicht ungehindert ausbreiten, das Fleisch gart nicht gleichmäßig. Ist das Fleisch von außen perfekt gebräunt, wird die Brattemperatur etwas gesenkt. Beim Kurzbraten richtet man sich möglichst genau nach den im Rezept angegebenen Garzeiten und prüft mit einem Löffel oder den Fingerspitzen, ob das Fleisch perfekt ist: Je weiter es gegart ist, um so weniger gibt es auf Druck nach, austretende Flüssigkeit ist hell und durchscheinend. Zum Testen eine magere Stelle des Bratens wählen, denn Fett gibt bei jedem Gargrad nach.

Dünsten: zartes Fleisch mit viel Aroma

Beim Dünsten wird das Fleisch nicht kräftig angebraten, sondern nur auf mittlerer Temperatur (ca. 100 Grad) erhitzt, ehe etwas Flüssigkeit angegossen und das Fleisch darin weitergegart wird. Zum Dünsten kann das Fleisch in Folie gewickelt oder in einem geschlossenen Topf gegart werden, um den Flüssigkeitsverlust gering zu halten. Diese Methode eignet sich für helles Fleisch und für Geflügel, gegebenenfalls auch für Innereien. Fleisch, das gedünstet wird, bleibt zart und behält besonders viel natürliches Aroma.

Gulasch & Co.: klassische Schmorgerichte

Im Gegensatz zum Dünsten brät man das Fleisch zum Schmoren in starker Hitze an, damit sich die Poren schließen, und gart es mit Flüssigkeit im Topf weiter. Wichtig ist es, die Flüssigkeit nur leise kochen zu lassen, weil das Fleisch nur so zart und saftig wird. Ein besonderes Aroma verleihen Zwiebeln, Knoblauch, verschiedene Kräuter sowie Wein, mit denen sich zum Schluss eine hervorragende Sauce herstellen lässt. Gulasch und Rouladen gehören zu den klassischen Schmorgerichten.

Garziehen und Brühe gewinnen

Beim Garziehen wird das Fleisch mit kaltem Wasser aufgesetzt und je nach Rezept mehrere Stunden gegart. Das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen, sondern knapp unter dem Siedepunkt

► *Für jede Garmethode den richtigen Topf? Wichtiger ist oft, dass es den passenden Deckel gibt, damit der aufsteigende Wasserdampf beim Gargut bleibt.*





essen & trinken

Genuss-Schule Fleisch

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 144 Seiten, 23,0x26,5
ISBN: 978-3-517-08534-0

Südwest

Erscheinungstermin: August 2009

Fleisch, so vielfältig zubereitet wie noch nie

Die hochwertige Kochbuchreihe bei Südwest in Kooperation mit der marktführenden Foodzeitschrift essen & trinken ist eine wahre Eintrittskarte ins Genuss-Paradies. Sie bietet eine einzigartige Sammlung erlesener, klassischer wie auch innovativer Rezepte kombiniert mit umfassendem Küchen-Know-How. Der Leser wird auf „Genuss geschult“, indem er lernt, Produkte richtig zu verarbeiten, Geschmackskombinationen, Gewürze, Aromen und Zutaten zu verstehen – und wird so selbst zum kreativen Koch. Die hochwertige Ausstattung, das klassisch-zeitlose Layout und die wunderschönen Foodbilder machen jeden Einzeltitel zum Liebhaberstück.

In diesem Band lernt der Leser die Besonderheiten und Qualitätsmerkmale von Fleisch kennen sowie die richtige Verarbeitung und Zubereitung. Wichtige Basics, wie z. B. die besten Fonds, Saucen und Marinaden werden auf besonderen Seiten vorgestellt. Eine ausführliche Warenkunde, ein Glossar und hilfreiches Küchenwissen vom Profi helfen auch bei wenig Kocherfahrung weiter.