

**FLEISCH
SATT!**



FLEISCH

STEFAN WIERTZ

SATT!

Effektive Rezepte & Techniken

südwest°

inhaltsverzeichnis

vorwort	5	rezepte mit rind und kalb	24
fleischbasics	6	rezepte mit schwein und hackfleisch	56
fleischarten im überblick	9	lamm-, wild- und exotenrezepte	74
geflügel	12	rezepte mit geflügel	90
meine fleischfavoriten	14	begleiter, fonds und co.	110
garmethoden	16	register und bezugsquellen	126
know-how aus der fleischküche	20	impressum	128
was man in der fleischküche braucht	22		



der genussnomade und das fleisch

Für mich ist Fleisch ein essenzieller Bestandteil meines Lebens. Mein Credo lautet: Nicht immer Fleisch, aber immer beste Qualität! Und damit bekommt der Metzger oder Lieferant des Fleisches große Bedeutung. Denn Fleischkauf ist Vertrauenssache.

Regionale und saisonale Produkte sollten auch in der heimischen Küche im Fokus stehen. Wenn jedoch das beste Lamm nun mal nicht beim Nachbarn auf der Weide steht ... Dann gibt es aber sicherlich jemanden, der es besorgen kann! Die Zubereitung von gutem Fleisch hat auch etwas mit dem Respekt vor der Kreatur zu tun und mit der Art, wie diese lebte. Fleisch

von freilaufenden Weidetieren bereite ich gerne den Teller. Der saftige Einbiss in ein wohl vorbereitetes Fleischstück wird zwar erst seit Kikunae Ikeda, einem japanischen Chemiker, der Anfang des 20. Jahrhunderts lebte, mit »umami« bezeichnet, was so viel wie »fleischig und herzhaft, wohlschmeckend« bedeutet. Doch auch schon Urzeit-Jäger feierten aus den wohl selben Geschmacksgründen mit dem Fleisch erlegter Tiere rauschende Feste.

In diesem Sinne mit den genüsslichsten Grüßen

Ihr »Genussnomade« Stefan Wiertz



fleischbasics

Als Fleisch werden alle Teile vom geschlachteten oder erlegten warmblütigen Tier bezeichnet, welche zum Verzehr für den Menschen geeignet sind. In der Küche unterscheidet man zwischen rotem und weißem Fleisch, also zwischen dem mehr oder weniger stark rötlichen Fleisch von Huf-/Wildtieren und dem hellen bis bräunlichen Fleisch vom Federvieh. Die farblichen Unterschiede ergeben sich vorwiegend durch den unterschiedlichen Gehalt des Fleisches an Myoglobin, welches für den Sauerstofftransport innerhalb der Muskelzellen verantwortlich ist.

Zu den Lieferanten von rotem Fleisch gehören Rind, Schwein, Schaf, Ziege, Pferd, Kaninchen und Wild (ohne Wildgeflügel).

Ist von weißem Fleisch die Rede, sind Huhn, Truthahn, Gans, Ente, Taube und Wildgeflügel wie z. B. Fasan, Rebhuhn, Wachtel und Strauß gemeint.

Wissenswertes

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist Fleisch ein biologisch hochwertiger Eiweißträger und somit die wohl bedeutsamste Eiweißquelle neben Fisch und Milchprodukten. Ebenso liefert Fleisch die wichtigen Vitamine B₁, B₆ und B₁₂ sowie die Mineralstoffe Eisen, Selen und Zink.

Aus küchentechnischer Sicht, das heißt, wenn es um die verschiedenen Gartechniken geht, ist Fleisch nicht gleich Fleisch: Fleischteile mit einem höheren Anteil an Bindegewebe sind bestens zum Schmoren und Kochen geeignet (das sind beim Rind z. B. Zungenstück, Mittelbugstück, Hüfte, Tafelspitz, Schwanzstück und Brust). Die Fleischteile mit zarterer, gleichmäßigerer Marmorierung und geeignetem Fettanteil sind dagegen bestens zum Kurzbraten, Pochieren, Dämpfen und für die Sous-vide-Gartechnik (Garen im Vakuumbbeutel) geeignet (das sind beim Rind z. B. Filet, Rostbeef, Nuss, Schwanzrolle, Rumpsteak). Mehr Informationen zu den Garmethoden auf Seite 16.

Von Fachleuten hört man im Zusammenhang mit qualitativ hochwertigem Fleisch immer wieder von der **Fleischreifung** beziehungsweise dem **Abhängen**. Damit wird die kontrollierte Lagerung von frischem rohem Fleisch mit dem Ziel der Qualitätsverbesserung bezeichnet. Die während der Lagerzeit ablaufenden Prozesse tragen zur sogenannten Fleischreifung bei. Es erlangt unter anderem eine größere Wasserbindefähigkeit, dadurch gart das Fleisch anschließend schneller und bleibt in sich saftiger. Das Fleisch wird außerdem aromatischer und bekömmlicher.

Die Reifezeiten sind je nach Tierart unterschiedlich. Geflügel und Schweinefleisch reift längstens 3 Tage,

Kalbfleisch bis zu 1 Woche und Wild- und Rindfleisch sogar bis zu 2 Wochen.

Die Reifezeit ist jedoch nicht nur arten-, sondern auch schnittgrößenabhängig. Ausgelöste Fleischstücke reifen schneller als beispielsweise ganze Tierhälften oder ganze Keulen.

Fleisch-Handling

Nicht zu viel einkaufen. Kaufen Sie immer nur so viel frisches Fleisch wie auch innerhalb der nächsten drei Tage verbraucht wird. Denn im heimischen Kühlschrank herrschen nicht die optimalen Lagertemperaturen wie beim Metzger. Die Lagertemperatur von Stückfleisch liegt dort bei + 2 °C.

Fleisch soll sauber sein. Fleisch gegebenenfalls sofort aus der Vakuumverpackung nehmen, kalt abwaschen und trockentupfen. Frisch beim Metzger gekaufte Stücke brauchen nicht gewaschen zu werden, sie werden lediglich abgetupft. Zur Lagerung im Kühlschrank das Fleisch gerne auf frische Kräuter betten (die ätherischen Öle in den Kräutern wirken schon vorab auf die Fleischfasern und aromatisieren diese) und das Ganze erst mit einem sauberen Küchentuch und anschließend mit Folie umwickeln.

Fleisch sollte vor der Zubereitung stets auf Zimmertemperatur gebracht werden, damit sich die Fasern entspannen können und das Eigenaroma optimal zur Geltung kommen kann. Aus diesem Grund

das Fleisch mindestens eine Stunde vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Gebratenes Fleisch braucht Zeit. Jedwedes Stück angebratenes Fleisch sollte vor dem nächsten Zubereitungsschritt eine Pause bekommen. Als Faustformel gilt bei Fleischstücken bis zu 2 Kilogramm: 1 Minute Ruhephase pro 100 Gramm Fleischgewicht. Beim Ruhen entspannen sich die Sehnen des angebratenen Fleisches, es wird zarter, und die Fleischsäfte sammeln sich im Zentrum des Fleischstücks. Dies sorgt für saftigstes Fleischvergnügen nach dem Garen. Das Ruhen sollte aus meiner Sicht immer auf organischem Untergrund geschehen, also auf einem Holzbrett, und immer gerne auch auf ein paar angedrehten frischen Kräutern. Das Fleischstück wird während des Ruhens mit einem sauberen Küchentuch oder einem Mulltuch abgedeckt. Die Kräuter entfalten durch das Aufbrechen der Zellen beim Andrehen ihre ätherischen Öle optimal, und das Fleisch kann diese während der Ruhephase direkt aufnehmen.

Ich verwende in der Küche gerne Mulltücher zum Abdecken, Wickeln und Lagern, da diese bei 95 °C in der Kochwäsche waschbar sind, damit hygienisch sauber werden, und sie außerdem ideale Maße aufweisen.

Kulinarische Resteverwertung. Beim Kauf von Fleischstücken kauft man meistens auch Fett und Sehnen mit. Diese sollten daheim schonend mit einem sehr scharfen biegsamen, flach gehaltenen Messer entfernt werden. Der Fachmann spricht hierbei vom

Parieren – und das bedeutet Säubern des Muskelfleisches von Sehnen, Fett und Silberhäuten. Beim Parieren sollten die Muskelfasern möglichst nicht verletzt oder angeschnitten werden. Die Abschnitte nennt



man Abgänge oder Parüren. Sie können zusammen mit einer Demi Glace (Rezept siehe Seite 121) zur Herstellung eines Saucenansatzes verwendet werden:

Die in einer Eisbox eingefrorenen Abschnitte (Parüren) aus den letzten Wochen, etwa 1 Kilogramm, am Vortag auftauen lassen und tags darauf kalt abspülen. Die Parüren abtropfen lassen, dann in einem Bräter oder einer Pfanne in etwas Öl scharf anbraten, mit 8 Tiefkühlwürfeln Demi Glace auffüllen. Aufkochen und offen kochen lassen. Nach etwa 30 Minuten ist der Saucenansatz perfekt reduziert und kann durch ein Sieb gegossen werden. Wichtig ist es, die Parüren im Sieb zuletzt noch kräftig auszudrücken, damit jedweder Fleischsaft herausgepresst wird. (Ergibt etwa 8 Portionen schnellen Saucenansatz.)

Dieser Ansatz kann je nach Gusto und Jahreszeit verfeinert werden, z. B. mit:

- feinen Champignonwürfeln
- Sahne und Butter
- Frühlingszwiebeln und Rotwein
- Johannisbeermarmelade und Birnenwürfeln

Eine gute Resteverwertung, bei der ein geschmacklich und qualitativ hochwertiges Produkt entsteht, ist für mich die Basis des professionellen Handlings in der Küche. Anhand der Weiterverwertung von Abgängen/Parüren kann man gut sehen, dass es in der Küche kaum Abfälle geben muss.

fleischarten im überblick

Wichtige Stücke des Rinds

Das **Rinderfilet**, die innere Lendenmuskulatur, ist das wertvollste Teilstück des Rindes. Es ist butterart, mager und besonders vollfleischig im Geschmack. Das Filet ist geeignet zum Kurzbraten im Ganzen oder zum Pochieren, zum Dämpfen, Räuchern oder für die Sous-vide-Gartechnik. Außerdem kann man es auch roh verwenden, z. B. für Carpaccio oder Schabefleisch.

Die **Rinderzunge** ist ein reiner, fettfreier Muskel, der, wenn er nach dem Garen von der ledrigen Haut befreit wurde, zu den zartesten Fleischstücken gehört. Eignet sich gut zum Kochen und anschließenden Marinieren.

Das **Roastbeef** teilt man in vorderes Roastbeef (auch: hohes Roastbeef oder Vorderrippe) und in das hintere Roastbeef (auch: flaches Roastbeef bzw. Rostbraten) ein. Es ist ein zartes, aromatisches Fleischstück und eignet sich zum Zuschnitt von diversen Steaks (z. B. T-Bone-Steak, Rumpsteak, Porterhouse-Steak, Sirloin-Steak) und zum Kurzbraten, Rückwärtsbraten (siehe Seite 16), Niedrigtemperaturgaren sowie für die Sous-vide-Gartechnik und zum Braten im Ganzen.

Ribeye heißt das Steak aus der Hochrippe. Der fettreiche Rippendeckel umrahmt hier den zarten Muskelstrang der Hochrippe. Dieser magere Muskel wird umgangssprachlich auch Auge genannt (daher auch

das englische »eye«). Ribeye ist das optimale Fleisch zum Niedrigtemperaturgaren und Schmoren, zum Braten im Ganzen oder auch als dicke Steakscheibe; in letzterer Form eignet sich das Ribeye auch zum Grillen. Die **Unterschale** ist grobfaseriger als die Oberschale. Sie eignet sich besonders gut zum Schmoren und Braten im Ganzen, grob gewürfelt für Gulasch und in feine Scheiben geschnitten als Rouladenfleisch.

Ochsenwade, regional auch Hesse, heißt der Unterschenkel des Ochsens. Sie eignet sich ausgelöst hervorragend für Schmorgerichte, Ragouts und als Gulasch. Mit den markreichen Knochen verwendet man Ochsenwade gerne als Aromageber in Eintöpfen.

Wichtige Stücke des Kalbs

Als Kalbfleisch wird das Fleisch von Jungrindern bezeichnet, die im Alter von etwa 22 Wochen und mit etwa 150 Kilogramm Gewicht geschlachtet werden. Das Fleisch ist hellrot, fein im Geschmack und zart. Das **Kalbsfilet**, auch als Lungenbraten bezeichnet, ist ein Teilstück des Hinterviertels des Kalbs. Sein Fleisch ist absolut mager und besticht durch feinste Fleischstruktur. Es eignet sich zum Kurzbraten, Schmoren und Braten im Ganzen, zum Pochieren, Dämpfen, für die Sous-vide-Gartechnik und schmeckt auch roh fein.

Der **Kalbsrücken** entspricht dem Roastbeef des Rindes. 100 Gramm des ausgelösten Muskelfleisches enthalten nur etwa 1,4 Gramm Fett. Dieses magere Fleisch eignet sich besonders gut zum Kurzbraten, als Schnitzel oder mit Knochen als Kotelett.

Das Fleisch der **Kalbsbrust** ist schön marmoriert, das heißt mit feinem Fett und Bindegewebe durchsetzt.

Das gibt ihr besonders viel Geschmack. Die Kalbsbrust eignet sich besonders gut zum Kochen und Schmoren.

Die **Kalbshaxe** ist der untere Teil der Keulen des Kalbs. Die Hinterhaxen sind immer etwas schwerer und fleischiger als die Vorderhaxen. Im Ganzen eignet sich die Haxe zum Kochen und Schmoren, in Scheiben geschnitten wird sie z. B. für Ossobuco verwendet.

Wichtige Stücke des Schweins

Das **Filet** ist das begehrteste Stück des Schweins. Es liegt an der Unterseite des hinteren Kotelettstrangs. Das parierte Filet enthält nur 2 Prozent Fett. Verwendung findet es im Ganzen gebraten, als Medaillon, man kann es pochieren, dämpfen oder sous-vide garen. Auch geräuchert ist Schweinefilet eine echte Delikatesse.

Die **Schweineschulter** liegt direkt am Nacken des Schweins, ihr Fleisch ist eher grobfaserig. Durch den hohen Anteil an Sehnen und Fett liegt der Fettgehalt der unparierten Schulter bei bis zu 10 Prozent (pariert höchstens 7 Prozent). Damit eignet sich die Schulter sehr gut zum Schmoren, Kochen oder als Gulasch.

Wichtige Stücke des Lammes

Das **Lammfilet** ist wie bei anderen Schlachttieren das zarteste Teilstück, jedoch wird es häufig wegen seiner geringen Größe und seines Gewichts von nur höchstens 150 Gramm beim Zuschnitt dem Kotelettstrang zugeordnet. Das parierte Filet ist jedoch eine der zartesten Versuchungen des gesamten Fleischuniversums. Lammfilets, auch Lammfinger genannt, eignen sich zum Kurzbraten und für die Sous-vide-Gartechnik.

Als **Lammrücken** bezeichnet man das Kotelett- und Lendenstück inklusive dem einliegenden Filet. Bei größeren Tieren wird der Rücken in der Länge geteilt, wogegen er bei kleineren Tieren als Doppelstrang angeboten wird. Am häufigsten wird jedoch der ausgelöste und parierte Lammrücken verwendet. Sein zartes Fleisch eignet sich besonders zum Kurzbraten, Dünsten oder auch für die Sous-vide-Gartechnik.

Die **Lammkeule**, genauer die Hinterkeule, macht 30 Prozent des Schlachttieres aus. Sie lässt sich vielseitig zerlegen und verwenden. Aus Oberschale, Unterschale und Nuss gewinnt man saftige Schmorbraten und bestes Grillfleisch. Durch ihr stark durchwachsenes Fleisch eignet sich die Lammkeule auch im Ganzen als saftiger Schmorbraten.

Gut zerlegte und parierte Fleischstücke sind für mich schon im Vorfeld der Zubereitung ein Augenschmaus. Und sie sind Voraussetzung für das optimale Gelingen eines Gerichts.



Rind: Scheibe aus der Oberschale, Filet



Schwein: Brustspitze/Schulter, Filet



Kalb: Haxe, Brust



Lamm: Rückenstück (Karree), Teil aus der Keule

geflügel

Beim Geflügel unterscheidet man in der Regel zwischen **Hausgeflügel** (Haushuhn, Truthahn, Ente, Gans und Taube) sowie **Wildgeflügel** (Fasan, Rebhuhn, Perlhuhn und Wachtel).

Geflügel sollte immer tagesfrisch eingekauft und verarbeitet werden, sein Fleisch ist besonders zart und empfindlich. Im besten Fall haben Sie einen Geflügelhändler an Ihrem Wohnort oder auf dem Wochenmarkt Ihrer Stadt. Andernfalls bietet sich vielleicht ein Direktversand für (Edel-)Geflügel an (Adressen siehe Seite 127). Ideal ist natürlich, wenn das Geflügel, das Sie achtsam zubereiten werden, auch aus achtsamer, also artgerechter Freilandhaltung stammt. Geflügelfleisch hat einen besonders niedrigen Fettgehalt im Muskelgewebe und enthält viel Protein, Vitamine und Mineralstoffe. Bei Freilandgeflügel kann davon ausgegangen werden, dass die Tiere nicht mit Hormonen und/oder Penicillin behandelt wurden.

Garen von Geflügelfleisch

Geflügel, das im Ganzen zubereitet wird, bietet eine breite Palette an unterschiedlichen Fleischstrukturen und Aromen – von der zarten Brust bis hin zum knusprigen Flügel. Bei der Zubereitung sollte immer beachtet werden, dass diese unterschiedlichen Fleischteile nicht

zu heiß und nicht zu lange gegart werden, nur dann bleiben sie saftig. Eine gute Variante, ganzes Geflügel zu garen, ist das »Plattlegen«: Hierzu wird der Vogel längs entlang des Brustbeins oder der Wirbelsäule aufgeschnitten und flach auf das Blech oder die Pfanne gelegt, so gart das Fleisch gleichmäßiger durch. Generell liebt Geflügel frische Kräuter, und mit diesen sollte bei jeder Zubereitung nicht gegeizt werden.

Die Stücke vom Geflügel

Die **Brust** macht ungefähr 35 Prozent des Gesamtgewichts beim Geflügel aus. Die besonders magere Brust sollte immer sehr schonend gegart werden, da sie bei zu langer Garzeit zum Austrocknen neigt. Schonend gegart offenbart sich aber ihr feiner Geschmack. Dazu löst man beispielsweise die Brust im Ganzen aus, brät sie auf der Hautseite an und gießt anschließend etwas Wein an, bevor man das Fleisch für 10 Minuten in den Backofen bei 150 °C gibt. Fertig ist der Gaumenschmaus! Wenn man es besonders saftig möchte, sollte man die Brust immer mit Knochen und Haut garen, da bei diesem Schnitt keinerlei Saft beim Braten austreten kann. Die Brust eignet sich besonders zum Kurzbraten, Dämpfen, für die Sous-vide-Technologie und leichtes Schmoren.



obere Reihe: Ente, Perlhuhn
untere Reihe: Maispoularde, Haushuhn, Wachteln



von oben: Flügel, Brust, Schenkel
(alles vom Haushuhn)

Ich bevorzuge ganzes Geflügel, da ich so einen guten Eindruck von der Frische des Fleisches und seiner Qualität bekomme. Zudem ermöglicht es, aus den Abgängen, z. B. nach Auslösen des Brustfilets, einen aromatischen Geflügelfond herzustellen.

Die muskulöse **Geflügelkeule** ist wesentlich aromatischer als die Brust. Dazu tragen die zwischen den Muskeln liegenden dünnen Fettschichten wesentlich bei. Bei größerem Geflügel werden Ober- und Unterkeule getrennt verwertet und angeboten, z. B. beim Truthahn. Grundsätzlich eignen sich Geflügelkeulen besonders zum Grillen, Schmoren (ausgelöst), Pochieren

und für die Sous-vide-Gartechnik. Als besonders zarten Genuss empfehle ich die ausgelösten Bollen (Oberschenkel) vom Hähnchen.

Die fast fleischlosen **Flügel** sind ein gern auf dem Grill zubereiteter Knabberspaß. Sie eignen sich außerdem gut zum Kurzbraten. Leicht mariniert entfaltet das anhaftende Muskelfleisch seinen vollen Geschmack.

meine fleischfavoriten

Mein Lieblingsgeflügel

Der **Kapaun**, in manchen Regionen auch Kapphahn genannt, bezeichnet einen gemästeten Hahn, der mit zwölf Wochen kastriert wird. Er hat ein Gewicht von bis zu 2 Kilogramm und kommt nur von Anfang bis Ende Dezember in den Handel. Er ist somit ein klassischer Festtagsbraten. Besonders wegen des zarten weißen Fleisches ist der »Chapon de Bresse«, der Bresse-Kapaun aus Frankreich, die edelste Variante des auch in Italien und Österreich beheimateten Geflügels. In Frankreich werden Kapaune gerne samt Kopf, Füßen und Schwanz ausgeliefert, um die Frische des geschlachteten Tiers zu zeigen.

Das **Maishuhn** und die **Maispoularde** werden, wie es der Name schon sagt, in der Hauptsache mit Mais gefüttert. Dadurch erhalten die Tiere ihre besondere gelbe Fleisch- und Hautfarbe sowie eine zartere Fleischfaserstruktur.

Als **Hähnchen** werden generell Haushühner beiderlei Geschlechts mit einem Gewicht bis zu 1,2 Kilogramm bezeichnet. Dieses Gewicht erreichen die Tiere in der ökologischen Landwirtschaft in einer Wachstumszeit von bis zu zehn Wochen, im Gegensatz zu den Masthähnchen, die dies innerhalb von bis zu fünf Wochen erreichen müssen.

Poularden sind junge Masthühner, die bis zu zwölf Wochen alt sind und noch vor der Geschlechtsreife geschlachtet werden. Maispoularden sind schwere Exemplare mit über 1,2 Kilogramm Gewicht. Eine Poularde kann jedoch bis zu 2,5 Kilogramm schwer werden.

Hausenten können verschiedenen Rassen zugeordnet werden; am geläufigsten in der Küche ist die Pekingente (eine Rasse der Stockenten). »Junge Enten« werden bis zum dritten Lebensmonat geschlachtet und wiegen bis zu 2 Kilogramm. Nach sechs Monaten werden Enten geschlechtsreif und wiegen bis zu 3 Kilogramm. Eine Hausente zeichnet sich durch besonders viel Fett unter der Haut aus.

Flugenten sind generell etwas magerer und muskulöser als Hausenten. Sie werden im Alter von etwa vier Monaten geschlachtet. Die Weibchen wiegen dann bis zu 2 Kilogramm und die Männchen bis zu 4 Kilogramm. Barbarie-Enten stellen bei Flugenten den größten Anteil des Angebots. Die Barbarie-Ente stammt von einer Wildentenrasse aus Südamerika ab und wurde bereits im 16. Jahrhundert domestiziert.

Wachteln wurden im alten Ägypten und in Vorderasien als heilige Vögel verehrt. In Europa dagegen gelten diese Vögel und insbesondere deren Eier lange schon als Delikatesse, und der Vogel war gesuchte Beute menschlicher Jäger. Heute darf die Wachtel in

Deutschland nicht mehr gejagt werden, und so stammt deutsche Ware ausschließlich aus Zuchtbetrieben.

Wachtelfleisch besticht durch seine ausgesprochene Zartheit und eine leichte Wildnote.

Besondere Gattungen

Bisonfleisch gehört für mich an die Spitze der alten Fleischsorten. Das Fleisch des Wildrinds besticht durch seinen intensiven, würzigen Geschmack und seine magere Struktur. Durch seine kurzen Fleischfasern ist Bisonfleisch besonders gut verdaulich und leicht bekömmlich. Das feinste der verwertbaren Schlachtteile ist auch hier natürlich das Bisonfilet, welches bis zu 2,5 Kilogramm auf die Waage bringen kann. Das Filet sollten Sie unbedingt einmal im Ganzen braten und mit Freunden genießen. In Stücke geschnitten bietet das Filet zartestes Fleisch zum Kurzbraten, Niedrigtemperaturgaren und für die Sous-vide-Technik.

Als **Frischling** bezeichnet man männliche und weibliche Wildschweine bis zu einem Alter von einem Jahr. Die Tiere wiegen dann 20 bis 30 Kilogramm. Das besonders zarte Fleisch von Frischlingen wird gerne für feine Schmorgerichte oder als Kurzgebratenes verwendet. Frischlingsfleisch sollte man direkt beim Jäger oder Züchter bestellen und fachmännisch zerlegen lassen.

Ibérico-Schweine sind die dunkelhäutigen halbwilden spanischen Brüder unserer freilaufenden Landschweine. Sie leben das ganze Jahr im Freien vorwie-

gend auf den Weiden Südwestspaniens, Andalusiens und Portugals. Sie fressen sich durchs Unterholz von Kork- und Steineichenwäldern und verzehren hierbei auch gerne Thymian, Pilze und Kamille. So entwickeln sie ein stark marmoriertes Fleisch mit einzigartigem Aroma. Durch die Zufütterung von Eicheln wird das Fleisch in besonderem Maße veredelt. Eine Delikatesse ist das stark marmorierte Schulterstück des Schweins, auf Spanisch »ibérico presa«. Man kann es vielseitig garen: Es liebt den Backofen genauso wie einen heißen Grill oder das schonende Garen im Vakuumbbeutel.

Das **Müritz-Lamm** stammt aus der Region um den gleichnamigen See in Mecklenburg-Vorpommern. Hier fressen die Lämmer ausschließlich das dort wachsende saftige Moorgras. Sie wachsen langsam und in artgerechter Umgebung auf und zeichnen sich durch mild-saftiges und sehr zartes Fleisch aus. Besonders aus der gehobenen Spitzengastronomie ist dieses Fleisch nicht mehr wegzudenken.

Das **Mufflon** ist eine Wildschafart, deren ursprünglicher Lebensraum gebirgige Regionen sind. Im gesamten Bundesgebiet liegt die Zahl von freilebenden Mufflons bei etwa 8.000 Tieren. Männliche Tiere werden bis zu 50 Kilogramm schwer, die weiblichen etwa 35 Kilogramm. Das stark muskulöse Fleisch des Mufflons ist ein wahrer Gaumenschmaus und dazu noch sehr bekömmlich. Mufflons werden über diverse Direktvermarkter in ganz Deutschland angeboten (Adressen siehe Seite 127).

garmethoden

Klassisches Braten

Braten bezeichnet das Garen bei trockener, hoher Hitze, wodurch an der Oberfläche des Bratgutes eine Verbindung aus Eiweiß, Fetten und Zuckern entsteht. Diese ist verantwortlich für die Farbe des Fleisches sowie dessen Röstaroma. Das Braten ist sicherlich die älteste Garmethode, da man diese auch ohne Gargeschirr, also z. B. auch über offener Flamme sowie auf erhitzten Steinen, umsetzen kann.

Rückwärtsbraten – Renaissance eines alten Verfahrens

Wie der Name dieser Technik schon besagt, hier sind die Arbeitsschritte umkehrt wie beim klassischen Braten. Denn Fleisch sollte im Normalfall ja nach dem Anbraten erst einmal ruhen. Beim Rückwärtsbraten ist es genau andersherum: Man lässt das Fleisch erst bei sehr geringer Hitze zwischen 60 und 80 °C im Backofen ausgiebig ruhen, dann brät man es scharf an, wodurch sich die Röstaromen entwickeln. Wichtig ist dabei: Die zu bearbeitenden Fleischstücke sollten mindestens 2 Stunden vor der Zubereitung aus der Kühlung genommen werden und bei Raumtemperatur vorruhen. Dann sollte man die Fleischstücke auf ein

Aromenbett aus angedrehten frischen Kräutern legen, mit Klarsichtfolie abdecken, und ab in den Backofen damit (bitte keine Umluft, da diese zur Austrocknung der Fleischstücke beitragen würde). Anschließend kommen die Fleischstücke in eine heiße Pfanne und werden rundum kross gebraten.

Garzeiten im Backofen

bei 60 °C

Entenbrust (ca. 160 g): 1 Stunde

Roastbeefscheiben (ca. 150 g): 45 Minuten

Lammrücken, ausgelöst (ca. 160 g): 1 Stunde

Kalbssteaks (ca. 160 g): 45 Minuten

Dämpfen/Pochieren

Dämpfen heißt das Garen in drucklosem Dampf bei bis zu 100 °C. Das Gargut kommt dabei nur mit dem heißen Dampf in Berührung und steht deshalb auf einem Siebeinsatz im Gargeschirr. Dämpfen ist ein sehr schonendes Garverfahren.

Pochieren bedeutet Garziehen in heißer, aber nicht kochender Flüssigkeit. Im Temperaturbereich zwischen 75 und 95 °C werden Fleischstücke im Direktkontakt mit der Garflüssigkeit oder in Folie gewickelt gegart. Ein schonendes Garverfahren, z. B. gut für leichte Fleischröllchen geeignet, die mit einer Farce gefüllt sind.

Kochen/Garen

Kochen bezeichnet im Ursprung nicht nur das Garen in Flüssigkeit am Siedepunkt, also um die 100 °C, sondern auch die generelle Zubereitung von Essen innerhalb der Küche. Beim Kochen wird Fleisch so lange gegart, bis es bekömmlich und verzehrbar ist.

Sous-vide-Garen für zu Hause – Garteknik der Sterneköche

»Sous vide« ist französisch und heißt »unter Vakuum«. In Vakuumbutel eingeschweißte Lebensmittel werden im Wasserbad bei Niedrigtemperatur von 60 bis 62 °C gegart; nie darüber, sonst wird das Fleisch grau. Dies realisiert man in der Gastronomie durch Einhängethermostate, die in der Industrie, Forschung und Wissenschaft verwendet werden.

Für den Hausgebrauch reicht ein Topf und ein Thermometer oder aber ein Einmachtopf, Glühweintopf oder Reiskocher mit Temperaturanzeige. Ein handelsüblicher Gefrierbeutel mit Zipverschluss statt eines professionellen Vakuumbutels sollte für die ersten Garversuche ausreichen. Später kann man ja immer noch aufrüsten. Die Beutel werden mit dem Gargut und der Marinade und eventuell Gewürzen befüllt, dann wird die im Beutel befindliche Luft ausgestrichen, also nahezu ein Vakuum hergestellt, und der Beutel verschlossen, ohne dass wieder Luft eindringt.

Grund-Garzeiten

für vakuumierte Fleischstücke bei einer Temperatur von 60 bis 62 °C

Schweinefilet ohne Kopf (ca. 500 g): ca. 16 Minuten

Rinderfilet, Mittelstück (ca. 500 g): ca. 35 Minuten

Lammkeule ohne Knochen (ca. 300 g): ca. 30 Minuten

Lammrücken, ausgelöst (ca. 160 g): ca. 15 Minuten

Hähnchenbrust ohne Haut (ca. 220 g): ca. 30 Minuten

Schmoren

Schmoren bezeichnet ein Kombigarverfahren aus Braten, Kochen und Dünsten. Dabei wird das Fleisch zunächst im Bräter angebraten und unter Zugabe von Flüssigkeit (Brühe, Fond, Wein oder Wasser) bei geschlossenem Deckel auf dem Herd oder im Backofen fertig gegart. Gerne werden auch Gemüse wie Möhren, Sellerie und Lauch zugegeben, welche dem Schmorgericht noch mehr Struktur und geschmackliche Tiefe verleihen. Daneben stellt das Gemüse eine gute Basis für die Sauce dar. Besonders gut zum Schmoren eignen sich langfaserige und bindegewebshaltige Fleischstücke, z. B. Schulterstück, Hüfte oder Wade.

Niedrigtemperaturmethode

Beim Niedrigtemperaturgaren spielt die Fleischqualität eine ebenso große Rolle wie der Zeitfaktor. Nur beste Fleischqualität sollte verwendet werden, da nach dem Garvorgang die Kerntemperatur des Fleisches bei nicht

mehr als etwa 68 °C liegen sollte, und somit nur ein leichter Prozess der Eiweißgerinnung (die bei 60 °C beginnt) stattfindet. Das Fleisch sollte mindestens 2 bis 3 Stunden bei Zimmertemperatur gelegen sein, bevor es in einer heißen Pfanne angebraten wird und so die geschmacklich erwünschten Röstaromen entstehen können. Anschließend gibt man das Fleisch in den vorgeheizten Backofen bei 80 °C und überlässt es dieser wohligen Wärme. Vor dem Anschnitt sollte das Fleisch noch einmal bei Zimmertemperatur etwa 3 bis 5 Minuten ruhen, um die Fleischsäfte zu stabilisieren. Am besten gart man magere Fleischstücke bei Niedrigtemperatur wie z. B. Rinderfilet, Schweinelende, Reh- und Hirschfleisch sowie Lammfilets.

Niedrigtemperatur-Garzeiten

beispielhaft für

Rinderfilet (ca. 1,2 kg): ca. 2 Stunden bei 80 °C

Hirscheule ohne Knochen (ca. 2 kg):
ca. 6 Stunden bei 80 °C

Lammkeule mit Knochen (ca. 1,5 kg):
ca. 5 Stunden bei 80 °C

Räuchern am heimischen Herd – Aromenküche vom Feinsten

Räuchern diente ursprünglich ausschließlich der Haltbarmachung; so wurden der fangfrische Fisch oder saisonale Fleischwaren zur Lagerung vorbehandelt.

Generell unterscheidet man zwischen Kalt- und Heißräuchern. Beim Kalträuchern wird das Räuchergut für mehrere Stunden bei etwa 25 °C im Rauch innerhalb des Räucherofens oder der Räucherpfanne konserviert und somit aromatisiert. Beim Heißräuchern setzt man das Räuchergut Temperaturen von 60 bis 100 °C aus und gart hierbei binnen weniger Minuten. Als Holz beziehungsweise Räuchermehl verwendet man ursprünglichweise Buche oder Obsthölzer. Jedoch kann man auch Kräuteraromen, Teeblätter oder Öle zufügen – je nach Geschmack und Räuchergut. Zum Pfannenräuchern von Fleisch benötigt man entweder eine spezielle Räucherpfanne (gibt's günstig in Fachgeschäften für Anglerbedarf und auch im Online-Versand) oder eine vorhandene Pfanne mit gut schließendem Deckel, außerdem einen Siebeinsatz, den man mit Alufolie auskleidet, sowie Räuchermehl (ebenfalls aus dem Anglergeschäft oder übers Internet) und zartes Räuchergut. Drei Beispiele für aromatisches Räuchern finden Sie im Rezeptteil: Geräucherte Kalbsschnitzel (Seite 52), Geräuchertes Schweinefilet (Seite 63) und Geräucherte Maishähnchenbrust (Seite 97).

Hier treffen zwei Garmethoden aufeinander, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Sous-vide als wohl schonendste und innovativste Zubereitungsmethode mit zartestfleischigen Genusserelebnissen und Räuchern, eines der ältesten Verfahren, um Fleisch zu garen und gleichzeitig haltbar zu machen – aromatischer Rauchgeschmack dringend erwünscht.



know-how aus der fleischküche

Parieren

Parieren bezeichnet das Befreien des Fleisches von unerwünschten Sehnen, Häuten, Fetten oder nicht verzehrbaren Teilen. Die entstehenden Abschnitte bezeichnet man als Parüren. Sie dienen zum Ansatz von Saucen, Suppen oder Fonds (mehr dazu auf Seite 7 unten und Seite 8).

Würzen

Würzen bedeutet das Beeinflussen des Geschmacks von Speisen durch Zugabe verschiedenster Zutaten. Diese Zutaten können Salze und Gewürze (inklusive Zucker) oder auch frische Kräuter sein. Durch Würzen soll der Eigengeschmack der Speisen bewahrt und gleichzeitig unterstrichen werden. Entscheidend ist häufig der Zeitpunkt des Würzens: Salz mit seiner wasserziehenden Wirkung sollte immer erst als letzte Fleischwürze zugegeben werden. Pfeffer verbrennt beim Anbraten ab 50 °C und verliert damit seine vielschichtigen Aromen. Also auch hier erst nach dem Anbraten würzen. Das Gleiche gilt für frische und getrocknete Kräuter. Und Zucker nur dann zu Gerichten geben, die noch kochen oder braten müssen, wenn Karamellisieren erwünscht ist.

Bardieren

Bardieren bezeichnet das Umwickeln eines Bratgutes mit frischem Speck, um dieses beim Garvorgang vor dem Austrocknen zu schützen. Am häufigsten werden kleine und magere Fleischstücke, z. B. vom Hirsch und Wildgeflügel, oder z. B. Wachteln bardiert.

Fleisch füllen/Farce

Zum Füllen von Fleisch bedarf es einer Farce, was französisch ist und ganz einfach Füllung bedeutet. Zur Herstellung einer Farce werden Fleischstücke, gekochtes Gemüse, Sahne und eventuell gecrushtes Eis (zur besseren Bindung) durch einen Fleischwolf gedreht. Nach dem Abschmecken werden die Fleischteile dann mit der Farce gefüllt, gebunden oder zugenäht und zubereitet.

Gefüllte Klassiker sind z. B. Rouladen, Rollbraten, der Kalbsnierenbraten und natürlich der Pfälzer Saumagen. Jedoch kann man auch Hähnchenbrüste, Koteletts, Filets sowie ausgelöste Keulen und Waden füllen. Es geht jedoch auch einfacher. In Italien ein absoluter Klassiker und auch bei uns oft auf den Speisekarten zu finden: Saltimbocca (auf Deutsch: »spring in den Mund«). Dazu werden plattierte kleine Kalbsschnitzel

mit Parmaschinken und einem Salbeiblatt belegt, nach Wunsch entweder zusammengelegt oder aufgerollt und abschließend kurz gebraten.

Rouladen rollen

Das Wort Roulade leitet sich vom französischen Wort »rouler« (rollen) ab. Unter einer Roulade versteht man in der Kochsprache sowohl eine gefüllte Fleisch- oder Fischeibe, aber auch gefüllte Kohlblätter, welche nach dem Anbraten in einem Fond geschmort werden. Schon aus dem Jahre 1740 ist ein Kalbsrouladenrezept aus Amsterdam notiert.

Die klassische Rinderroulade besteht aus einer großen Scheibe aus der Rinderkeule (Oberschale oder Kugel) sowie einer Füllung aus Senf, Speck, Zwiebel und eingelegter saurer Gurke. Die gebundene oder gespickte Roulade ist in vielen Gegenden Deutschlands ein traditionelles Sonntagsessen und wird gerne mit Rotkohl und Klößen serviert.

Tranchieren

Tranchieren nennt man das fachmännische Zerlegen von Fleischteilen zum Verzehr. Schon im alten Rom gab es den Beruf des »scissors«, des Vorschneiders, welcher ein angesehenes Berufsstand war, da man mit den Fingern essend auf eine gute Vorbereitung von Fleisch angewiesen war. Um gekonnt tranchieren zu können,

bedarf es eines genauen Wissens über die Struktur und den Aufbau der Schlachttiere genauso wie über die Verwendung der einzelnen Fleischteile.

Plattieren

Plattieren bedeutet Flachklopfen von Fleischteilen mit einem Plattierisen. Hierbei wird die Fleischfaser aufgebrochen und das Fleisch mürber gemacht. Zum Plattieren sollte man Frischhaltefolie oder einen Gefrierbeutel verwenden, in den das Fleischstück vor dem Klopfen eingeschlagen bzw. eingelegt wird. Am häufigsten plattiert wird bei der Zubereitung von Schnitzeln oder feinen Rouladen aus Kalb-, Rind- oder Lammfleisch; Filet, Rücken oder Hochrippe bilden hierbei die Fleischbasis.

Panieren

Das Wort Panieren kommt vom französischen »paner« und bedeutet so viel wie »mit geriebenem Weißbrot bestreuen«. Diese Zubereitungsart wird üblicherweise bei zarten Fleischstücken angewendet, da die Panierung das Fleisch beim Braten vor dem Austrocknen schützt. Fleisch wird erst in Mehl, dann in Ei, anschließend in geriebenem Weißbrot oder Paniermehl gewendet und schließlich in mehrere Zentimeter tiefem Fett gebraten. Danach sollten die Fleischstücke immer auf einem Küchenpapier etwas abtropfen, damit diese nicht zu fettig serviert werden.

was man in der fleischküche braucht

Handwerkszeug

Als Basisausstattung für die aktive Fleischküche empfehle ich:

2 gute Pfannen

- eine beschichtete Aluminiumpfanne mit mindestens 28 Zentimeter Durchmesser
- eine Kupferpfanne mit mindestens 28 Zentimeter Durchmesser

Hierbei beachten: Pfannen werden immer von Hand gereinigt!

3 gute scharfe Messer

- ein kleines Gemüsemesser
- ein schmalklingiges Messer zum Parieren etc.
- ein großes Arbeitsmesser, das richtig was wegschafft, sprich gut durch das Fleisch geht und auch Gemüse u. Ä. zerlegt

Hierbei zu beachten: Auch Messer werden ausschließlich von Hand gereinigt!

2 große Schneidebretter

- eines aus Holz, auf dem angebratenes Fleisch ruhen kann (am besten aus Kopfholz, also aus quer zur Faser geschnittenem Holz, das lässt sich besser reinigen)
- eines aus schnittfestem Kunststoff, das ist am hygienischsten

Auch eine **Fleischzange** ist essenziell, denn Fleischgabeln verletzen ein Bratstück und lassen es somit ausbluten (den Fleischsaft austreten).

Genussunterstützer

Salz wirkt als Geschmacksverstärker. Deshalb findet man es in jeder Speise, sogar in Süßspeisen. Je nach Herkunft unterscheidet man zwischen Meersalz und Steinsalz. Die geschmacklichen Unterschiede liegen in der leicht unterschiedlichen Mineralienzusammensetzung. Qualitativ hochwertiges Salz ist schon zu einer Art Religion in den gehobenen Küchen dieser Welt geworden und hat auch den Weg in die Hobbykoch-Küchen gefunden.

Ich schwöre beim Kochen auf

- Silver Crystal Salz (Gourmetsalz aus der Kalahari-Wüste)
- Flor de Sal (Meersalz aus Portugal).

Auch beim **Öl** ist die Qualität äußerst wichtig. Verzichten Sie deshalb auf Billigprodukte vom Discounter. Welches Öl Verwendung findet, hängt viel davon ab, wozu es verwendet wird. Olivenöl eignet sich sehr gut als Universalöl. Kalt gepresst enthält es das volle Aroma und den größtmöglichen Anteil an Nährstoffen. Im

Gegensatz zu einigen anderen kalt gepressten Ölen ist es hoch erhitzbar. Es findet somit nicht nur Verwendung für kalte Speisen wie Salate und Rohkost, sondern auch zum Kochen, Braten und Frittieren oder zum Verfeinern von Gemüse. Je nach Herkunft ist Olivenöl geschmacklich recht unterschiedlich: von mildfruchtig bis fruchtig-herb. Deshalb ist es sinnvoll, das Öl schon beim Einkauf zu verkosten.

Meine Lieblingsöle

- **Zum Schlürfen und Dahinschmelzen: Olivenöl aus dem Argentinatal – einzigartig in der Textur**
- **Feine Liaison mit zartem Fleisch: Olivenöl aus dem Onegliatal – besticht durch feinst abgestimmte Aromen**
- **Zum Anbraten und mehr: Olivenöl mit einfacher, aber komplexer Struktur**
- **Macht fast abhängig: handgepresstes Arganöl aus Marokko – ein altes Kult- und Ritualöl mit nachhaltigem Nutzen für die Anbauregion und deren Bewohner**

Kleine Pfefferkunde

Generell sollte man erst nach dem Anbraten zum Pfeffer als Würze greifen, da Pfeffer ab 50 °C schlicht und einfach verbrennt. Zurück bleibt eine Brandschärfe, die nichts mit der dem Pfeffer eigentümlichen aromatischen Frischeschärfe zu tun hat. Und: Pfeffer sollte immer frisch gemahlen oder gestoßen verwendet werden, da er ansonsten schon durchs Lagern die Hälfte seines lebendigen Aromas einbüßt.

Jede Pfefferart hat ihren ganz eigenen Charakter:

Langpfeffer oder auch **Bengalischer Pfeffer**

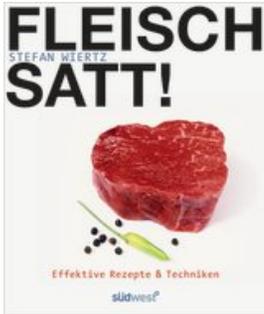
kommt aus Indien. Seine Blütenstände erinnern an die Blüten (»Kätzchen«) des Haselstrauchs. Sie müssen vor der Verarbeitung getrocknet und aufgebrochen werden. Noch heute sagt man diesem Pfeffer eine aphrodisierende Wirkung nach. Der große Bruder des schwarzen Pfeffers besticht durch seine reinere Schärfe.

Kubebenpfeffer ist ein indonesisches Pfeffergewächs, welches dem Volksmund nach »den Geist und den Verstand erhellt«. Seine charakteristische holzige Note erhält dieser Pfeffer durch seinen hohen Gehalt an ätherischen Ölen. Besondere Verwendung findet Kubebenpfeffer in Gewürzmischungen, z. B. im Ras el Hanout, welches in der marokkanischen Küche häufig verwendet wird.

Szechuanpfeffer, auch Anis- und Japanpfeffer genannt, ist nicht mit dem schwarzen Pfeffer verwandt, sondern die getrocknete Fruchtkapsel eines Rautengewächses. Er besitzt eine pfeffrige Schärfe mit leichten Zitronenaromen. Zur Gänze entfaltet er seine Würzkraft, wenn er vor dem Mahlen oder Mörsern in einer beschichteten Pfanne kurz trocken angeröstet wird.

Malabar-Pfeffer gilt als der Urvater aller Pfefferarten.

Er stammt von der gleichnamigen Küste Indiens, der Malarbarküste, und besticht durch seine fruchtigen Aromen und eine nur leichte Schärfe. Der ausschließlich von Hand geerntete Pfeffer ist für mich die erste Wahl in meiner Pfeffermühle.



Stefan Wiertz

Fleisch satt!

Effektive Rezepte & Techniken

Paperback, Klappenbroschur, 128 Seiten, 20,5x24,5

ISBN: 978-3-517-08609-5

Südwest

Erscheinungstermin: Juli 2010

So gut hat Fleisch noch nie geschmeckt!

Kaum eine Küche, in der Fleisch nicht oft die Hauptrolle spielt. Ob roh, gebraten, gegrillt oder gekocht – die Vielfalt ist groß. Grund genug für neue Rezepte und kompaktes Küchen-Know-how inklusive aller Zubereitungsarten. Dabei dürfen besondere Garmethoden wie die Niedrigtemperatur-Methode, aber auch ganz neue Trends wie das Vakuum-Kochen nicht fehlen. In diesem Buch findet jeder Fan das Richtige, der Genusshäuptling wird sein Lieblingsschnitzel erlegen, die kulinarische Squaw mit der passenden Garmethode ins Schwarze treffen. Steaks im neuen Gewürzgewand mit frischen, einfachen Beilagen begeistern Männergaumen, die schnellen Fleischgerichte aus Pfanne und Topf erobern Frauenherzen im Sturm und die Klassiker aus dem Backofen bringen auch die Schwiegereltern zum Strahlen. Auf zu neuem Fleischgenuss.