

DIE GANZE KUH

90 Rezepte für
Fleischschmecker

Steffen Kimmig

Mit Vorwort von
**ECKART
WITZIGMANN**



Olivia Verlag

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
Grundlagen	10
Hals & Nacken	18
Brust	38
Rücken & Filet	54
Hüfte	78
Bauch & Rippen	98
Schulter	114
Hachse	128
Keule	140
Schwanz & Innereien	166
Bauernhof	198
Register	216
Impressum	224

Einleitung von Steffen Kimmig

Liebe Leserin, lieber Leser,

in meiner Kindheit in Kehl am Rhein bin ich immer gerne durch den Wald und über die Wiesen gezogen. Im Umland gab es Bauernhöfe, auf denen ich meine Ferien verbracht habe. Ich erinnere mich noch heute an eine Begegnung mit einem Bullen, als ich mich einmal zu weit auf die Weide und in die Nähe seiner Herde gewagt hatte. Er signalisierte mir eindeutig, dass ich dort nicht hingehörte. Das habe ich respektiert.

Respekt, das ist auch die Grundeinstellung, die ich über die Jahre hinweg in der Gastronomie verinnerlicht habe. Wenn ein Tier für unseren Genuss sterben muss, dann sollten wir ihm den Respekt zollen, den es verdient. Dazu gehört für mich, dem Tier zum einen ein gesundes und gutes Leben zu gewährleisten und es zum anderen vollständig zu verwerten. Die Bauern meiner Kindheit haben eine Kuh geschlachtet und alle Teile verarbeitet. Dieses Nose-to-Tail-Prinzip ist wieder aktuell: Über das Internet erreicht der Bauer heutzutage neue Kunden, die seine Kuh unter sich aufteilen (»Cow-Sharing« oder »Crowd-Butching«). Erst wenn die ganze Kuh vergeben ist, wird sie geschlachtet.

In meinem Buch gebe ich Ihnen Hilfestellung, bei diesem Trend mitzumachen. Probieren Sie doch einmal etwas Neues aus, vielleicht eine Daube de Boeuf. Das ist ein provenzalischer Schmortopf mit Fleisch

Viel Vergnügen mit DER GANZEN KUH!



aus der Rinderschulter mit Rotwein, Honig und Kräutern. Das Gericht klingt französisch anspruchsvoll, ist aber einfach in der Zubereitung. Man benötigt nur ein wenig Zeit fürs Schmoren. Oder mögen Sie lieber die klassischen Gerichte? Ich habe einige für Sie neu interpretiert.

Vom Hals bis zum Schwanz, vom Rücken bis zu den Hachsen – DIE GANZE KUH bietet 90 leckere Gerichte von (fast) allen Teilen des Rinds. Ich habe die Rezepte bewusst für die Alltagsküche geschrieben: Sie beinhalten zahlreiche Basisgerichte, die Sie in einfachen Schritten zubereiten können, mit Zutaten, die Sie überall finden. Dabei helfen Ihnen die anschaulichen Fotografien, illustrierte Handgriffe und viele Tipps.

In diesem Buch stecken 30 Jahre Leidenschaft und Professionalität. So unterschiedlich die Häuser waren, in denen ich gekocht habe, eines haben alle Küchen gemeinsam: Sie verwenden qualitativ hochwertige Produkte, achten auf deren Herkunft und kennen die Bauern und deren Höfe.

Das empfehle ich Ihnen auch. Fragen Sie beim nächsten Einkauf Ihren Metzger doch einmal, wo die Rinder aufgewachsen sind, oder die Verkäuferin auf dem Wochenmarkt, welches Gemüse gerade Saison hat. Es lohnt sich wirklich.



Gut zu wissen

KÜCHENAUSSTATTUNG

Jeder hat ein Grundinventar an **Küchengeräten** wie Töpfe, Pfannen, Handrührgerät, Stabmixer, Sieb, Messer, Reiben et cetera. Die Rezepte sind so geschrieben, dass man mit den üblichen Küchenhelfern auskommt. Hat man keinen Mörser, kann man Gewürze auch mit dem Messer klein hacken. Oder ist der Fleischklopfer nicht zur Hand, reicht ein kleiner Topf, um die Schnitzel flach zu klopfen.

Für die Rouladen braucht man Zahnstocher, für den Rollbraten einen Bindfaden und für die Reibekuchen Küchenpapier. Um Speisen entweder warmzuhalten oder im Kühlschrank zu kühlen, deckt man sie mit Frischhaltefolie ab. Dadurch bleiben sie auch schön saftig. Schauen Sie am besten vor der Zubereitung nach, ob alle **Küchenmaterialien** vorhanden sind.

PRODUKTE

Fleisch verwenden wir ausschließlich aus ökologischer Landwirtschaft. Sie erkennen Bio-Fleisch anhand der Siegel (siehe eine Beschreibung der bekanntesten Bio-Verbände auf S. 215) oder erkundigen Sie sich bei Ihrem Metzger nach der Herkunft.

Bei **Gemüse und Kräutern** empfehlen wir biologische Produkte aus Ihrer Region. Sollten die Tomaten noch nicht reif sein oder es den Kürbis nur noch aus dem Gewächshaus geben, improvisieren Sie. Ihr Gemüsehändler hilft Ihnen bestimmt dabei.

Einige **Basisprodukte** verwendet man häufig in der Küche, etwa Pflanzenöl (Sonnenblume, Raps) zum Braten, Salz, Pfeffer und Zucker zum Würzen, Mehl zum Abbinden, Wasser zum Angießen. Aus Vereinfachungsgründen sind diese in der Zutatenliste nicht genannt. Benötigt man für ein Gericht aller-

dings Olivenöl, Meersalz oder Cayennepfeffer, so finden Sie diese Produkte als Zutaten aufgeführt.

KOCHBASICS & TRICKS

Es gibt Handgriffe in der Küche, die sind selbstverständlich, zum Beispiel bei der **Vorbereitung von Gemüse**. Man schält Kartoffeln und Zwiebeln, wäscht Salat, entkernt Paprikaschoten und lässt Kichererbsen aus der Dose abtropfen. Diese Schritte werden im Buch nicht explizit erwähnt, sondern ergeben sich aus der Zubereitung.

Beim Verwenden des **Ofens** diesen rechtzeitig vorheizen. Die Backzeiten in diesem Buch sind auf Umluft ausgelegt. Bei Nutzung von Ober-/Unterhitze die Temperatur um 20 Grad erhöhen.

Bei den **Maßeinheiten** EL und TL sind jeweils gestrichene Löffel gemeint. Ist die Rede von Stücken (½ Knollensellerie, 2 Zwiebeln oder 1 Apfel) wählen Sie mittelgroße Produkte.

Müssen Zwiebeln 2 oder 3 Minuten in der Pfanne braten? Ist der Braten nach 3 oder 3 ½ Stunden weich? Das hängt unter anderem von der Menge und der Hitze ab. Insofern lässt sich die exakte **Zeiteinheit** schwer angeben. Beobachten Sie, wie Zwiebeln die Farbe verändern und stecken Sie eine Fleischgabel in den Braten, um zu prüfen, ob er weich ist.

Um den Geschmack beim Garen zu intensivieren, können Sie einen »**Deckelersatz**« aus **Backpapier** verwenden. Das Kondenswasser kann an den Rändern entweichen, und der Braten schmort im eigenen Saft. Hierfür das Backpapier etwa 2 cm größer als die Pfanne oder den Topf ausschneiden und direkt auf das Gargut legen.

Handgriffe

ABBINDEN

Eindicken von Flüssigkeiten wie Suppen und Soßen. Dabei etwas Mehl oder Stärke mit Öl in einer Tasse vermischen und nach und nach in die Soße einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen, damit der mehliges Geschmack verloren geht.

ANGEHEN LASSEN

Leichtes Erhitzen von Lebensmitteln unter Fettzugabe, etwa um Zwiebeln zu glasieren.

ANGIESSEN

Während des Bratens etwas Wasser oder Brühe neben das Bratgut gießen.

AUSSTECHEN

Gegarte Fleischstücke mit einer Fleischgabel aus der Garflüssigkeit nehmen.

BLANCHIEREN

Das kurzzeitige Kochen von Fleisch oder Gemüse. Dabei in sprudelndem Salzwasser kurz kochen und in eiskaltem Wasser abschrecken.

FLEISCH SCHNEIDEN

Fleisch quer zur Faser (90 Grad zum Verlauf des Stücks) schneiden. Dadurch wird es nach dem Garen leichter kaubar.

GLASIEREN

Fleisch oder Gemüse mit einem eingedickten, aromatischen Fond überziehen, um Glanz zu geben.

MEHLIEREN

Wenden von Fleisch oder anderen Lebensmitteln in Mehl.



NAPPIEREN

Soße über Speisen gießen.



PARIEREN

Fleisch von Sehnen, Bindegewebe, Knorpel et cetera befreien und gleichmäßig zuschneiden.

PASSIEREN

Flüssigkeiten, Pürees oder Füllungen durch ein Sieb oder ein Tuch gießen oder streichen.



PLATTIEREN

Fleischscheiben mit einem Fleischklopfer gleichmäßig flach klopfen.

REDUZIEREN

Starkes Einkochen von Flüssigkeiten wie Brühe, Bratensaft oder Soße.

SAUTIEREN

Kurzes intensives Braten von klein geschnittenem Fleisch oder Gemüse in einer Pfanne bei hoher Temperatur mit wenig Fett ohne Zugabe von Flüssigkeit. Dabei das Gargut ständig umrühren.

SIEDEN

Garen um den Siedepunkt (100 Grad). Man erkennt die Temperatur daran, dass das Wasser gerade noch nicht sprudelnd kocht.



Brühen, Soßen, Dressings & Co.

French Dressing

1 Eigelb, 1 TL mittelscharfer Senf, 150 ml Maiskeimöl, 100 ml Olivenöl, 100 ml Geflügelbrühe (alternativ Gemüsebrühe), 50 ml Aceto Balsamico, 60 ml Portwein und 150 g Sauerrahm mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und **Zucker** abschmecken. Das Dressing lässt sich verschlossen in einer Flasche mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Kalbsbrühe

Vorbereiten 30 Min. | Kochen 3 Std. | 1,5 l Brühe

Einen großen Topf mit ausreichend Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. **500 g Kalbsschwanz** (vom Metzger in Stücke schneiden lassen) und **1 kg fleischige Kalbsknochen** etwa 5 Minuten im kochendem Wasser blanchieren. In ein Sieb schütten und gründlich abwaschen.

1 kleinen Knollensellerie, 2 Stangen Lauch und 2 große Zwiebeln in walnussgroße Stücke schneiden. **1 Knoblauchzehe** in der Schale andrücken. Die Knochen in einem Topf mit 3 l Wasser aufsetzen, aufkochen lassen und mit **Meersalz** leicht salzen. Das Gemüse mit **3 EL schwarzen Pfefferkörnern, 2 Lorbeerblättern und 2 Nelken** hinzugeben und etwa 3 Stunden leicht köcheln lassen. Durch ein feines Sieb passieren und etwas reduzieren.

Kalbssoße

Vorbereiten 1 Std. | Kochen 4 Std. | 2 l Soße

2 kg fleischige Kalbsknochen mit **500 g Kalbsabschnitte** (alternativ Kalbsschwanz) mit **Meersalz** würzen und in einem Bräter mit etwas Öl im Ofen bei 180 Grad gut rösten bis das Fleisch eine braune

Farbe bekommen hat. Die Knochen und das Fleisch aus dem Bräter nehmen, einen Teil des entstandenen Fettes abgießen.

1 Staudensellerie, 1 Stange Lauch, 2 große Zwiebeln und 4 Tomaten in walnussgroße Stücke schneiden. **1 Knoblauchzehe** in der Schale andrücken. Alles in den Bräter geben, leicht mit **Meersalz** würzen und anrösten. **400 g geschälte Tomaten aus der Dose** hinzugeben und alles etwas reduzieren.

Die Knochen und das Fleisch zum Gemüse geben und mit **500 ml trockenem Weißwein** ablöschen. Gut einkochen lassen und in einen Topf umfüllen.

Mit **3 l Kalbsbrühe** (S. 15) auffüllen, aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. **4 Thymianzweige, 2 Lorbeerblätter, 2 EL schwarze Pfefferkörner** und **50 g getrocknete Steinpilze** hinzugeben. **1 mehligkochende Kartoffel** hinein reiben, 4 Stunden leicht köcheln lassen. Soße erst durch den Seiher, dann durch ein feines Sieb passieren und etwas einkochen lassen.

Kartoffel-Buns

20 g frische Hefe in **70 ml lauwarmen Milch** auflösen, mit **250 g Mehl** und **1 Prise Zucker** in einer Schüssel vermischen und abgedeckt 5 Minuten gehen lassen. **100 g mehligkochende Kartoffeln** gar kochen, durch eine Presse drücken und mit **1 Eigelb, 50 g weicher Butter, 50 ml Wasser** und **1 Prise Salz** in die Schüssel geben. Mit einem Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig rühren. Die Schüssel abgedeckt etwa 20 Minuten an einen warmen Ort stellen.

Hals & Nacken

Hals und Nacken

Diese Fleischstücke werden auch als Kamm bezeichnet. Das Muskelfleisch ist stark durchwachsen und hat einen hohen Fettanteil. Erst bei einer langen Garzeit wandeln sich Bindegewebe und Sehnen in Gelatine um.

Mit diesen Fleischstücken lassen sich kräftige Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte zubereiten, zum Beispiel das beliebte Chili con Carne und das zarte Pulled Beef. Auch sind Steaks aus der Halspartie sehr beliebt.

In Dunkelbier geschmorte Nackensteaks mit glasierten Zwiebeln und Majoran

Vorbereiten 20 Min. | Garen 2½ Std. | Für 4 Personen

4 Halssteaks vom Rind (je 250 g)

Die Steaks salzen, pfeffern und in einem Bräter mit Öl von beiden Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseitelegen.

4 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

40 g Butter

2 EL Tomatenmark

1 EL edelsüßes Paprikapulver

2 cl Whiskey (alternativ Cognac)

500 ml Dunkelbier (zum Beispiel Guinness)

Die Zwiebeln achteln, die Knoblauchzehe in der Schale andrücken und beides mit der Butter im Bräter andünsten. Tomatenmark und Paprikapulver hinzugeben, etwas salzen, pfeffern und mit 2 EL Mehl bestäuben. Mit Whiskey und den Bieren ablöschen und fast restlos reduzieren.

330 ml Malzbier

500 ml Rinderbrühe (S. 16)

1 Lorbeerblatt

2 Stängel Thymian

1 Rosmarinzwig

½ Bund glatte Petersilie

1 EL scharfer grober Senf (vorzugsweise Pommery Senf)

Die Steaks in den Bräter legen und die Rinderbrühe angießen. Lorbeer, Thymian und Rosmarin hinzugeben und mit Backpapier abgedeckt bei 140 Grad im Ofen etwa 2½ Stunden weich schmoren lassen. Danach Steaks und Kräuter aus dem Bräter nehmen.

Die Soße je nach Geschmack noch etwas reduzieren. Die Knoblauchzehe entfernen. Petersilie fein schneiden und zur Soße geben. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Fleisch servieren.

TIPP

Als Beilage zu den Nackensteaks schmecken Spätzle (Zubereitung S. 46) besonders gut.



Orientalischer Kalbseintopf mit Kichererbsen

Vorbereiten 20 Min. | Garen 1¼ Std. | Für 4 Personen

1 kg Kalbshals
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g Butter
2 Tomaten
1 rote Chilischote
1 EL mildes Madras-Currypulver
250 ml trockener Weißwein
2 Lorbeerblätter
1 Thymianzweig
500 ml Kalbsbrühe (S. 15)
1 kleiner Spitzkohl (etwa 600 g)
400 g festkochende Kartoffeln
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriandersaat
4 frische Datteln (alternativ getrocknete Datteln)
240 g Kichererbsen aus der Dose
Zitronensaft
½ Bund frischer Koriander
2 EL fein gehackte Mandeln

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Das Fleisch in etwa 4 cm große Würfel schneiden, salzen, pfeffern und mit Butter und etwas Öl in einem großen Topf hell anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen.

Tomaten achteln. Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Beides mit dem Currypulver in den Topf geben. Mit Weißwein ablöschen, Lorbeer und Thymian hinzufügen und mit Kalbsbrühe auffüllen. Alles aufkochen und bei niedriger Temperatur mit Backpapier abgedeckt etwa 1 Stunde leicht köcheln lassen.

Den Strunk vom Spitzkohl entfernen, die Blätter in 3 cm lange Stücke und die Kartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden. Kreuzkümmel und Koriandersaat im Mörser sehr fein stoßen. Alles in den Topf geben und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Die Datteln fein schneiden und mit den Kichererbsen hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Koriander fein schneiden und mit den Mandeln über den Eintopf streuen.

TIPP

Zum Orientalischen Kalbseintopf passt wunderbar ein selbstgemachter Gewürzjoghurt (S. 33).



Gefüllter Kalbsrollbraten mit Tomaten, Pinienkernen und Thymian

Vorbereiten 45 Min. | Garen 2 ½ Std. | Für 4 Personen

1,2 kg Kalbshals
(vom Metzger zum Rollbraten
vorbereiten lassen)

1 Stange Lauch
100 g weiße Champignons
2 Knoblauchzehen
50 g getrocknete Tomaten
20 g Pinienkerne
2 Scheiben Toastbrot
50 g Butter
1 Bund glatte Petersilie
2 Thymianzweige
150 g frische feine Kalbs-
bratwurst
50 g Schlagsahne
¼ Knollensellerie
1 Möhre
1 Zwiebel
Meersalz
400 g geschälte Tomaten aus
der Dose
1 Rosmarinzweig
250 ml Kalbsbrühe (S. 15)

Den Lauch in feine Ringe schneiden, die Champignons fein würfeln und 1 Knoblauchzehe hacken. Alles mit etwas Öl in einer Pfanne glasig angehen lassen. Die getrockneten Tomaten klein schneiden, die Pinienkerne bei geringer Hitze ohne Öl anrösten. Beides zum Lauch und den Pilzen geben, leicht salzen, pfeffern und die Pfanne beiseitestellen.

Die Toastscheiben würfeln und mit Butter in einer anderen Pfanne goldbraun braten. Auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Petersilie fein schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und hacken. Das Kalbsbrät aus der Wurstpelle drücken und mit der Sahne verrühren. Alles in die Pfanne geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Rollbraten flach auf die Arbeitsplatte legen. Mit der Füllung bestreichen, einrollen und mit einem Bindfaden fixieren. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Öl in einem Bräter vorsichtig von allen Seiten anbraten. Danach herausnehmen und beiseitelegen.

Sellerie, Möhre und Zwiebel in grobe Stücke schneiden. 1 Knoblauchzehe in der Schale andrücken. Alles in den Bräter legen, mit Meersalz leicht würzen und kurz anrösten. Die Tomaten und den Rosmarinzweig dazugeben und kurz mitkochen lassen. Den Rollbraten auf das Gemüse setzen und mit der Kalbsbrühe angießen.

Im Backofen bei 150 Grad etwa 2 ½ Stunden weich garen, dabei den Braten ab und zu drehen und mit etwas Wasser übergießen, damit er nicht trocken wird und die Soße nicht zu stark einkocht.

Den Braten aus dem Ofen nehmen, mit Aluminiumfolie abdecken und einige Minuten ruhen lassen. Die Soße durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Faden vom Braten entfernen, in Scheiben aufschneiden und mit der Soße servieren.



Gaisburger Marsch mit Rinderbrust und Meerrettich

Vorbereiten 45 Min. | Garen 2 Std. | Für 4 Personen

600 g Rindfleisch aus der Brust

2 Zwiebeln

50 g Butter

1 l Rinderbrühe (S. 16)

1 Möhre

¼ Knollensellerie

1 Stange Lauch

¼ Kopf Spitzkohl

2 festkochende Kartoffeln

½ TL gehackter Kümmel

½ TL Majoran

SPÄTZLE

3 Eier

100 ml Mineralwasser

Frisch geriebene Muskatnuss

250 g Mehl

½ Bund glatte Petersilie

Frischer Meerrettich

Die Rinderbrust in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit etwas Öl und Butter in einem Topf hell anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Zwiebeln geben und ebenfalls hell anbraten. Die Rinderbrühe im Topf angießen und etwa 2 Stunden köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Möhre, Sellerie, Lauch, Spitzkohl und die Kartoffeln ebenfalls in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Den Kümmel mit einem Mörser fein mahlen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit das Gemüse hinzugeben und den Eintopf mit Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spätzle die Eier und das Mineralwasser in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Muskat würzen und das Mehl hinzugeben. Alles so lange mit einem Kochlöffel schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

Den Teig vorsichtig mit einer Spätzlepresse in kochendes Salzwasser drücken. Die Spätzle aufkochen und etwa 2 Minuten ziehen lassen. In einen Seier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und in den Eintopf geben.

Die Petersilie grob hacken und den Meerrettich hobeln. Beides über den Eintopf streuen.

GAISBURGER MARSCH

Der Name dieses Gerichts beruht auf einer Geschichte, die besagt, dass junge Offiziere im 19. Jahrhundert in Stuttgart mit Vorliebe einen kräftigen Ochsenfleisch Eintopf mit Spätzle und Kartoffeln aßen. Dieser wurde in der Gaststätte »Bäckerschmide« im Stadtteil Gaisburg serviert. Der tägliche Marsch der Soldaten von ihrer Kaserne zur Gaststätte gab dem Gericht seinen Namen.





Gefüllte Kalbsbrust

Vorbereiten 40 Min. | Garen 4 Std. | Für 6 Personen

Für die Füllmasse die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel legen. Die Milch mit 4 Eiern verrühren und über die Brötchen gießen. 2 Zwiebeln und Lauch klein schneiden, die Champignons vierteln und zusammen in einer Pfanne mit Butter andünsten. Den Schinken in 1 cm breite Würfel schneiden. Alles mit den eingeweichten Brötchen vermischen. Aus 2 Eiern cremig-schlotzige Rühreier braten und unter die Brötchenmasse heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. ½ Bund Petersilie und den Liebstöckel fein hacken und darüberstreuen.

Die Kalbsbrust mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl einreiben, mit der Masse füllen (nicht zu fest, da die Füllung etwas aufgehen wird) und die Öffnung mit Schaschlikspießen fixieren.

Sellerie, Möhre, 1 Zwiebel und die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe in der Schale andrücken. Alles in einen Bräter geben, die gefüllte Kalbsbrust darauflegen, mit 500 ml Wasser angießen und 3 ½ Stunden im Backofen bei 180 Grad garen. Nach 1 Stunde die Temperatur auf 120 Grad reduzieren und je nach Konsistenz etwas Wasser nachgießen. Das Fleisch nach 2 Stunden wenden.

Nach dem Garen den Ofen ausschalten und den Braten darin stehenlassen. Die Blättchen von den Thymianzweigen und von ½ Bund Petersilie hacken und über das Fleisch streuen. Mit der Kalbssoße nappieren.

Nach 20 Minuten die Kalbsbrust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Schmorgemüse und der Soße anrichten.

2 kg Kalbsbrust ohne Knochen
(vom Metzger eine Tasche einschneiden lassen)

3 altbackene Brötchen
250 ml warme Milch
6 Eier
3 Zwiebeln
1 Stange Lauch
100 g braune Champignons
100 g Butter
100 g gekochter Schinken
Frisch geriebene Muskatnuss
1 Bund glatte Petersilie
2 Stängel Liebstöckel
¼ Knollensellerie
1 Möhre
2 Tomaten
1 Knoblauchzehe
2 Thymianzweige
200 ml Kalbssoße (S. 15)



Geschmorter Rinderbauch mit Sherrysoße, Waldpilzen und Rotkohl

Vorbereiten 1 Std. | Garen 1½ Std. | Für 4 Personen

1,2 kg fleischiger Rinderbauch (französischer Schnitt: Bavette, US-Cut: Flank Steak)

50 g Butter
1 Möhre
¼ Staudensellerie
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
250 ml trockener Sherry
500 ml Kalbssoße (S. 15)
1 EL Wacholderbeeren
2 EL schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
2 Thymianzweige
10 g getrocknete Steinpilze
300 g frische gemischte Waldpilze (Steinpilze, Pfifferlinge, Champignons)
2 Frühlingszwiebeln

ROTKOHL

1 Zwiebel
1 EL Essig
200 ml Rotwein
200 ml roten Portwein
1 Zitrone
1 Orange
1 säuerlicher Apfel (zum Beispiel Boskop)
1 kg Rotkohl
50 g Akazienhonig
100 g Preiselbeeren aus dem Glas
50 g Griebenschmalz

Den Rinderbauch in 5 cm breite Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben. In einem Bräter mit der Butter und etwas Öl rundherum kräftig anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Möhre, Sellerie und Zwiebeln in grobe Würfel schneiden und die Knoblauchzehe in der Schale andrücken. Alles in den Bräter geben, mit etwas Meersalz würzen und kräftig anrösten. Mit Sherry ablöschen und fast komplett einkochen lassen.

Das Fleisch hinzugeben und mit der Kalbssoße auffüllen. Die Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Thymianzweige und die Steinpilze über dem Fleisch verteilen. Alles mit einem Deckel abgedeckt im Ofen etwa 1½ Stunden bei 160 Grad weich garen lassen.

Für den Rotkohl die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Mit 50 g Zucker, etwas Wasser und Essig in einem großen Topf hellbraun anrösten. Mit Rot- und Portwein ablöschen und fast vollständig reduzieren. Zitrone und Orange auspressen, Apfel reiben. Alles in den Topf geben und mit einkochen lassen.

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Akazienhonig und Preiselbeeren in den Topf geben und gut unterrühren. Mit Backpapier abdecken und für etwa 1 Stunde im Ofen bei 160 Grad garen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Aus dem Ofen nehmen, den Griebenschmalz zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Rinderbauch aus dem Bräter herausnehmen und abgedeckt beiseitelegen. Den Bratenfond mit dem Gemüse durch ein feines Sieb passieren.

Pilze in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, mit etwas Butter hinzugeben und durchschwenken.

Den geschmorten Rinderbauch aufschneiden, die Pilze darüber verteilen, mit Sherrysoße nappieren und mit dem Rotkohl anrichten.





Kalbshachse mit Kartoffel-Gurken-Gemüse und Frankfurter Grüner Soße

Vorbereiten 30 Min. | Garen 3 Std. | Für 4 Personen

Die Hachse mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter mit etwas Öl anbraten. Sellerie, Möhre, Zwiebeln und Tomaten in grobe Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Alles mit den Kräuterzweigen in den Bräter geben, etwas Wasser angießen und im Ofen bei 150 Grad etwa 2 ½ Stunden garen. Zwischendurch die Hachse mit der sich bildenden Bratenflüssigkeit übergießen und eventuell etwas Wasser nachfüllen (damit das Fleisch nicht trocken wird).

Wenn die Hachse gar ist, aus dem Bräter nehmen, in Alufolie einschlagen und etwas ruhen lassen. Den Bratenfond durch ein Sieb passieren und dabei das Gemüse leicht andrücken, damit die Soße etwas Bindung erhält.

Für das Gemüse die Kartoffeln in Spalten und die Schalotten in feine Ringe schneiden. Die Schalotten mit der Butter in einer Pfanne glasig anschwitzen. Die Kartoffelspalten hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwas Wasser angießen. Die Kartoffeln sollten nur leicht im Wasser liegen. Abgedeckt etwa 15 Minuten bissfest garen.

Die Gurke entkernen und etwa 0,5 cm groß würfeln. Große Pfifferlinge etwas kleiner schneiden. Beides zu den Kartoffeln geben und bei starker Hitze kurz mitkochen. Petersilie fein hacken und mit dem Senf und dem Zitronensaft unter das Gemüse mischen. Salzen und pfeffern.

Für die Frankfurter Grüne Soße die Eier hart kochen, pellen und mit Senf und Zitronensaft in einen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer unter langsamen Eingießen des Öls eine Mayonnaise erstellen. Die Kräuter fein schneiden und mit der sauren Sahne hinzugeben. Alles noch einmal gut durchmischen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Kalbshachse mit dem Bratenfond glasieren und mit dem Kartoffel-Gurken-Gemüse und der Frankfurter Grünen Soße aufgeschnitten anrichten.

1 Kalbshinterhachse
(1,8–2 kg, vom Metzger parieren lassen)

¼ Knollensellerie

1 Möhre

2 Zwiebeln

2 Tomaten

1 Knoblauchzehe

Frische Kräuter (1 Thymianzweig,
1 Rosmarinzweig, 1 Bund glatte
Petersilie)

GEMÜSE

500 g kleine festkochende
Kartoffeln

2 Schalotten

50 g Butter

Frisch geriebene Muskatnuss

1 Salatgurke

500 g Pfifferlinge (alternativ
braune Champignons)

1 EL scharfer grober Senf

1 Spritzer Zitronensaft

GRÜNE SOSSE

2 Eier

1 EL scharfer Senf

1 Spritzer Zitronensaft

150 ml Rapsöl

1 Päckchen Kräutermischung
für Frankfurter Grüne Soße
(vor allem Petersilie, Schnitt-
lauch, Sauerampfer, Borretsch,
Pimpernelle, Kresse und Kerbel)

200 g saure Sahne

Cayennepfeffer

Ossobuco mit Tomaten-Bohnen-Ragout

Vorbereiten 30 Min. | Garen 2 Std. | Für 4 Personen

4 Scheiben von der Kalbshachse
je etwa 300 g

½ Staudensellerie

2 Zwiebeln

2 Tomaten

250 ml trockener Weißwein

20 g getrocknete Steinpilze

400 g stückige Tomaten aus
der Dose

500 ml Kalbsbrühe (S. 15)

1 Thymianzweig

1 Rosmarinzweig

1 EL schwarze Pfefferkörner

2 Schalotten

50 g Butter

½ Bio-Orange

½ Bio-Zitrone

½ Bund glatte Petersilie

3 Estragonzweige

300 g Stangenbohnen

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 festkochende Kartoffeln

16 Cocktailtomaten

240 g weiße Cannellini Bohnen
aus der Dose

1 Frühlingszwiebel

Olivenöl

Das Fleisch salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. In einem großen Bräter (die Scheiben sollten flach nebeneinander passen) mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten und beiseitelegen.

Den Sellerie in dünne Stücke, die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Beides in den Bräter geben, leicht salzen und andünsten. Die Tomaten vierteln und hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Steinpilze und Dosentomaten hinzufügen und mit der Kalbsbrühe auffüllen.

Fleisch in den Soßenansatz legen, die Thymian- und Rosmarinzweige sowie die Pfefferkörner hinzugeben. Mit Backpapier abgedeckt bei 120 Grad im Ofen etwa 1½ Stunden garen lassen. Gegebenenfalls mit Wasser auffüllen.

Das Fleisch mit Knochen vorsichtig aus dem Bräter nehmen und warm halten. Die Soße durch ein Sieb passieren, etwas einkochen lassen und beiseitestellen. Schalotten fein würfeln und mit Butter in einem Topf glasig dünsten. Die Schale der Orange und Zitrone abreiben. Petersilien- und Estragonblätter fein hacken. Alles in die Soße einrühren.

Die Stangenbohnen schräg schneiden und in reichlich Salzwasser 5 Minuten bissfest kochen. In ein Sieb gießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken (dadurch bleibt die Farbe erhalten).

Schalotten fein würfeln, die Knoblauchzehe in der Schale andrücken. Beides in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Kartoffeln klein würfeln, hinzugeben und mit Wasser angießen (die Kartoffeln sollten gerade mit Wasser bedeckt sein). Etwa 10 Minuten bissfest dünsten.

Die Cocktailtomaten halbieren, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Beides mit den Stangen- und Cannellini Bohnen in die Pfanne geben, vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Beinscheiben mit der Soße übergießen und mit dem Gemüse anrichten.



Backen

Das Backenfleisch wurde lange Zeit aufgrund seiner Zähheit zu Wurst oder Hack verarbeitet, bis die Spitzengastronomie durch langes Schmoren dem kräftigen Kaumuskel zu einer zartschmelzenden Konsistenz verhalf. Heute sind die Backen in Mode. Und aufgrund des kräftigen Aromas für Bratengerichte (Saverbraten) bestens geeignet.

Kopf

Aus dem Kopffleisch lassen sich schmackhaften Gerichte wie Gebäckener Kalbskopf und Ochsenmaulsalat zubereiten.

Herz

Das Herz verfügt über ein festes feinfaseriges Muskelfleisch mit kräftigem Aroma. In der Küche wird es geschmort, gekocht, gebraten oder auch gegrillt.

Leber

Die Leber ist nicht nur schmackhaft, sondern auch sehr gesund. Sie weist hohe Werte von Eisen, Folsäure, Vitamin A und B auf und hat kaum Fett. Sie wird entweder kurzgebraten oder gedünstet zubereitet. Auch als Aufstrich ist die Leber sehr schmackhaft.

Nieren

Die Nieren werden vornehmlich vom Kalb verwendet und lassen sich entweder kurzbraten oder schmoren. Beliebtheit haben sie u.a. als Zutat im Originalrezept vom Zürcher Geschnetzelten erlangt.

Schwanz

Das Fleisch ist kernig, von fester Beschaffenheit und einem hohen Anteil an Bindegewebe, welches der beliebten Ochsenchwanzsuppe einen kräftigen Geschmack verleiht. Auch als Schmorgericht oder Ragout sehr schmackhaft.

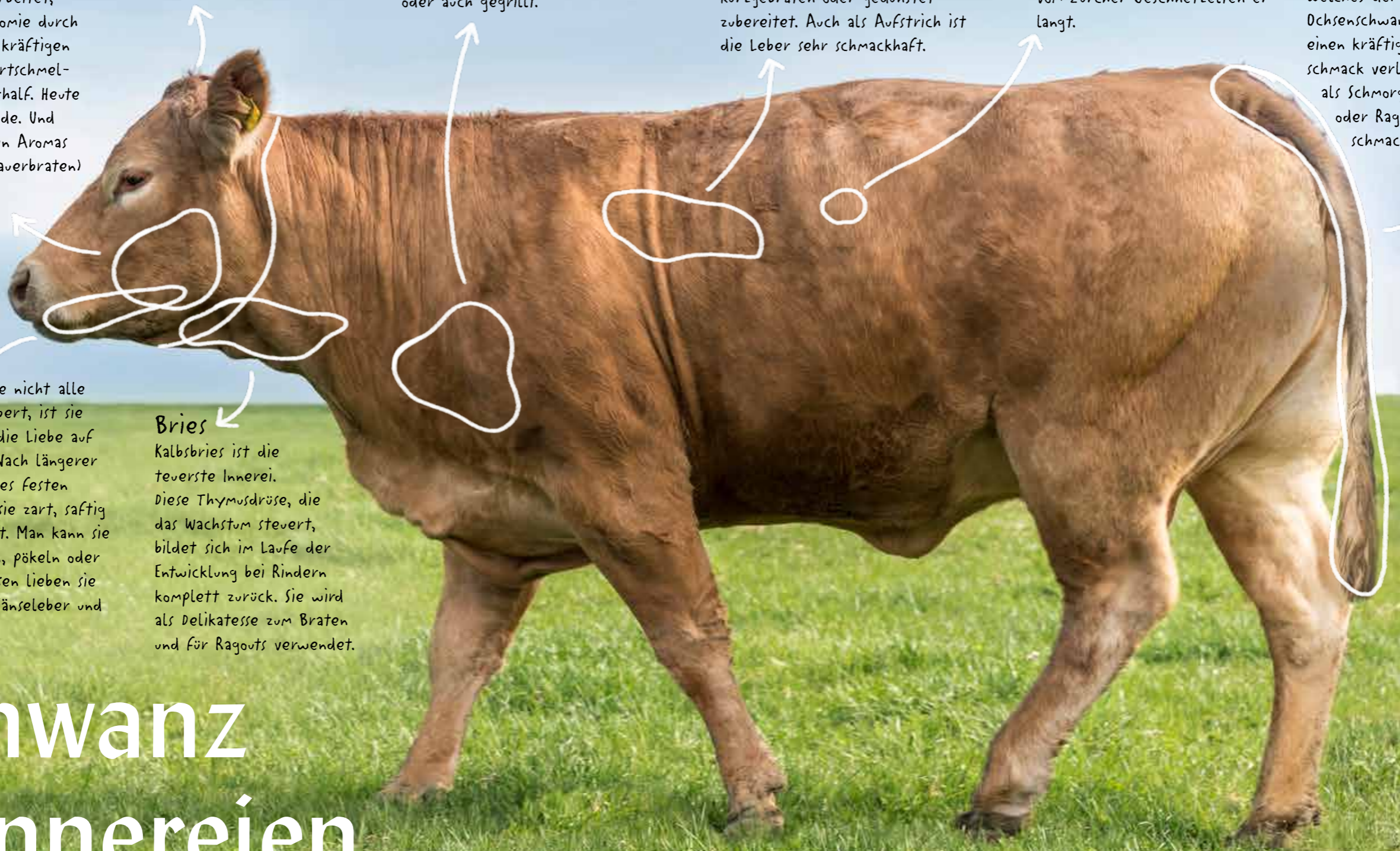
Zunge

Auch wenn die Zunge nicht alle Herzen im Sturm erobert, ist sie eine Kandidatin für die Liebe auf den zweiten Blick. Nach längerer Kochzeit (aufgrund des festen Muskelfleisches) ist sie zart, saftig und sehr schmackhaft. Man kann sie je nach Gusto kochen, pökeln oder räuchern. Die Franzosen lieben sie als Delikatesse mit Gänseleber und Trüffel.

Bries

Kalbsbries ist die teuerste Innerei. Diese Thymusdrüse, die das Wachstum steuert, bildet sich im Laufe der Entwicklung bei Rindern komplett zurück. Sie wird als Delikatesse zum Braten und für Ragouts verwendet.

Schwanz & Innereien



Kalbsnieren in Senfsoße mit Brennesselravioli und Spinat

Vorbereiten 60 Min. | Zubereiten 30 Min. | Für 4 Personen

2 Kalbsnieren je 350 g
(vom Metzger parieren lassen)

3 Schalotten

1 EL Butter

1 Spritzer Estragonessig

1 Spritzer Cognac

1 TL scharfer grober Senf

2 EL scharfer grober Senf
(zum Beispiel Pommery Senf)

250 ml Kalbssoße (S. 15)

150 g Crème fraîche

400 g feiner junger Spinat

RAVIOLI

200 g mehligkochende
Kartoffeln

1 Ei

2 EL frischer Ziegenquark

2 EL fein geriebener kräftiger
Bergkäse

2 EL gehackte getrocknete
Brennesselblätter

12 Wan Tan Blätter
(im Asia Shop erhältlich)

Die Nieren in gleichmäßige Stücke teilen, restliches weißes Fett und Haut wegschneiden. Unter kaltem Wasser gut abspülen, in ein Sieb geben und trockentupfen. In einer Pfanne mit etwas Öl sehr heiß rundherum anbraten. Salzen, pfeffern und im Ofen bei 60 Grad warm halten.

Die Schalotten sehr klein würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Mit Essig und Cognac ablöschen, die Senfe zugeben und einkochen lassen. Mit der Soße auffüllen und um ein Drittel reduzieren. Crème fraîche und Nieren zugeben und kurz ankochen.

Die Kartoffeln klein schneiden, in Salzwasser weich kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Das Ei trennen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit Eigelb, Quark, Käse und Brennessel verrühren. Salzen und pfeffern.

Die Wan Tan Blätter auf eine mit Mehl leicht bestäubte Arbeitsfläche legen und jeweils in die Mitte einen gehäuften Teelöffel der Füllung geben. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen, zusammenklappen und festdrücken. Darauf achten, dass kein Hohlraum in den Ravioli ist. Diese in einen Topf mit Salzwasser geben, aufkochen und etwa 2 Minuten ziehen lassen. Aus dem Topf schöpfen und zu den Nieren geben.

Den Spinat mit etwas Butter, Salz und Pfeffer in einer Pfanne kurz anbraten (bis er in sich zusammenfällt) und in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller flach verteilen und mit den Nieren, den Ravioli und der Soße anrichten.

NIEREN PUTZEN





Kalbsleberaufstrich mit Estragon

Zubereiten 45 Min. | Ruhen lassen 2 Std. | Für 4 Personen als Vorspeise oder Snack

Schalotten fein hacken und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig andünsten. Den Speck würfeln, im Öl auslassen und mit Weißwein und Cognac ablöschen.

Die Leber von Adern und Haut befreien, unter kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen. In feine Scheiben schneiden und in der Pfanne vorsichtig von beiden Seiten hell anbraten. Salzen, pfeffern und gar ziehen lassen. In einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer unter Zugabe der Butter pürieren. Nochmals kräftig mit Salz und Pfeffer würzen (der Aufstrich verliert an Intensität, wenn er abgekühlt ist).

Estragon fein schneiden und die Schale von der Zitrone abreiben. Beides unter den Leberaufstrich rühren und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Das Graubrot im Toaster rösten, den Leberaufstrich darauf verteilen. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und die Radieschen fein hobeln. Beides über die Brote streuen.

- 200 g Kalbsleber
- 2 Schalotten
- Olivenöl
- 50 g Lardo di Toscana (oder ein anderer sehr fettiger Speck)
- 50 ml trockener Weißwein
- 1 Spritzer Cognac
- 50 g weiche Butter
- 3 Estragonzweige
- ½ Bio-Zitrone
- 4 Scheiben Graubrot
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Radieschen

Weniger ist mehr – zurück zur ökologischen Viehzucht

In den Augen vieler Verbraucher in Deutschland galt Fleisch lange Zeit als ein gutes Nahrungsmittel, gesund und lebenswichtig. Heute ist das Vertrauen in die Qualität bei den meisten Konsumenten stark getrübt. Nach zahlreichen Skandalen haben die Fleischkonzerne ein schlechteres Image als die chemische Industrie. Und dennoch sinkt der Verzehr von Fleisch kaum. Die meisten Deutschen essen es fast täglich: pro Kopf und Jahr insgesamt etwa 60 Kilogramm, knapp ein Sechstel davon Rindfleisch.

Noch für unsere Großeltern war der Sonntagsbraten etwas Besonderes. An Festtagen freute man sich auf ein gutes Stück Fleisch und bereitete es mit Sorgfalt zu. Denn Fleisch war teuer, und deshalb leistete man es sich nur gelegentlich. Heute sind die Edelstücke des Tieres für eine breite Masse erschwinglich geworden und im Supermarkt für jeden leicht und ständig verfügbar.

Und noch etwas war früher anders: Man schlachtete meist direkt auf den Höfen und verwertete das ganze Tier. Die Gerichte spiegelten dies wider. So war es nicht außergewöhnlich, auch Nieren und Leber zu essen, vor allem aufgrund der niedrigen Preise. Diese »Arme-Leute-Essen« waren etwa das »Fränkische Schnickerli« (auch als »Saure Kutteln« bekannt, aus dem Kuheuter oder Pansen), »Saures Lüngerl« (Lunge eingelegt in Essigsoße) oder »Labskaus« aus gepökelter Rinderbrust. Schaut man den Verbrauchern heute auf den Teller, findet man fast nur Steaks, Braten und Schnitzel. Am liebsten vom Filet.

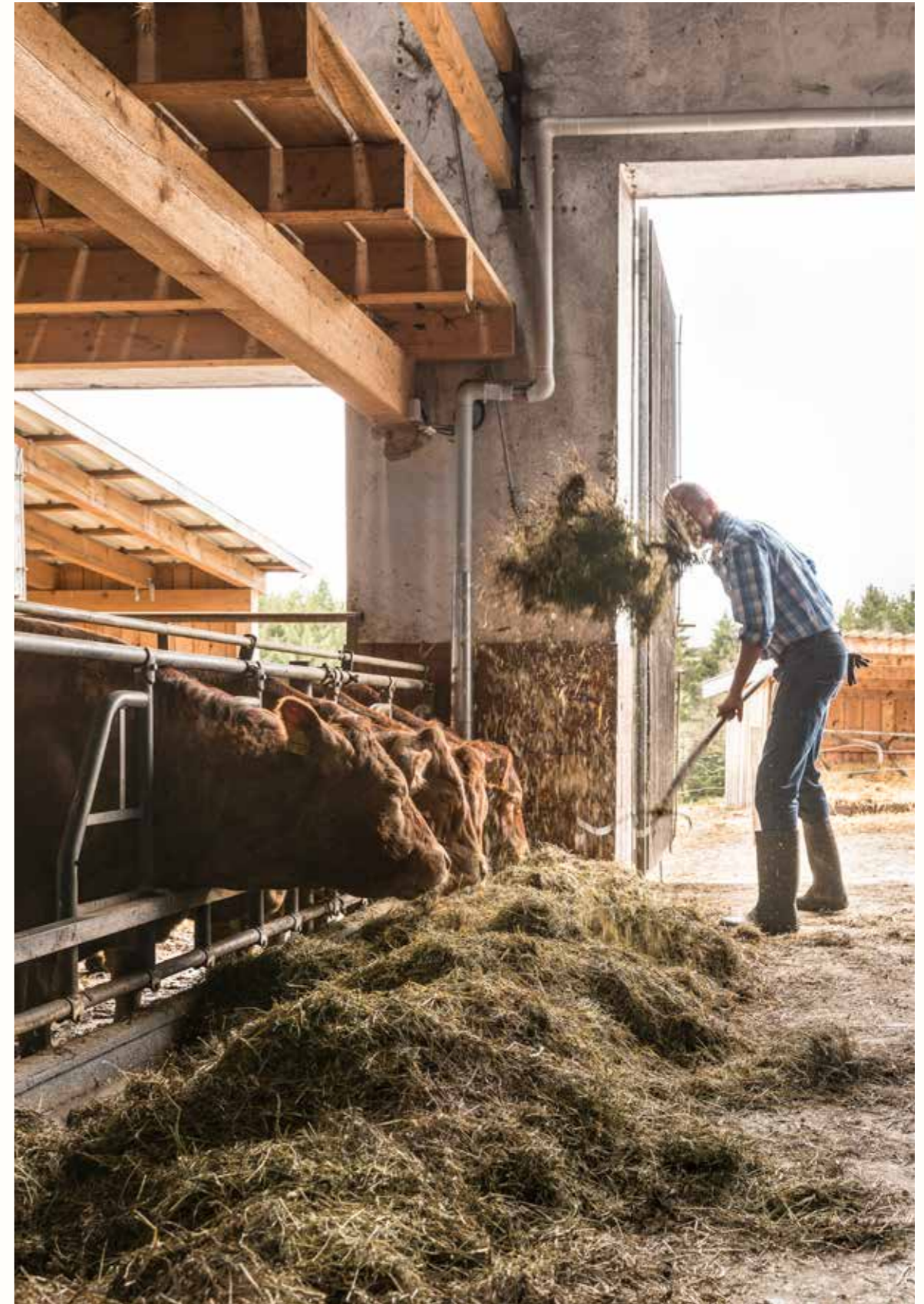
Was steckt hinter dieser Entwicklung, und was kann man diesem Trend entgegensetzen?

Zum einen brachte die Industrialisierung eine einschneidende Veränderung in der Fleischproduktion mit sich. Durch die konventionelle Massentierhaltung, aus der 98 Prozent unseres Verbrauches stammen, sanken die Preise auch für die teuersten Stücke des Tieres. Schmackhafte Filets werden seitdem im Supermarkt häufig als »Sonderangebot« gehandelt. Warum sollte man die anderen Teile noch kaufen? Nur etwa 50 Prozent eines Nutztieres werden heute noch nachgefragt. Besonders offensichtlich wird dieser Trend an den »ungeliebten« Innereien: Während 1984 noch 1,5 Kilogramm pro Kopf gegessen wurden, waren es 2015 nur noch rund 100 Gramm.

Zum anderen änderte sich auch die Wahrnehmung von Fleisch in der Öffentlichkeit. Lagen vor 20 Jahren nur 30 Prozent aller Fleischprodukte eingeschweißt in den Kühlregalen, sind es heutzutage schon etwa 70 Prozent. Bei diesem Anblick haben viele Menschen nicht mehr vor Augen, dass es sich um Teile eines Tieres handelt, das für ihren Genuss gehalten und getötet wurde. Durch die Entfremdung wird das Rind zur reinen Ware im Kühlregal.

So machen sich nur wenige Gedanken über die Schlachtung des Tieres oder lassen sich von Standards und Gütesiegeln eine »moralische Korrektheit« ihres Konsumverhaltens vorgaukeln.

Dabei aber täuschen wir uns doppelt, denn die niedrigen Preise sind trügerisch. Es fallen nämlich weitreichende Kosten an, die man nicht mit Geld aufwiegen kann.



Unsere Partner

Der Weg zurück nach vorn – Landwirtschaft ohne Chemie



Der Bauernhof Hafning liegt idyllisch gelegen am Ortsrand von Tiefenbach, rund 10 km

von Passau entfernt in den hügeligen Ausläufern des Bayerischen Waldes. Seine Geschichte geht zurück ins 17. Jahrhundert, als der damalige »Meierhof« das in direkter Nachbarschaft gelegene Schloss Weidenneck versorgte. Während das Schloss verfiel, blieb das landwirtschaftliche Anwesen erhalten und wird heute in vierter Generation von Claudia und Stefan Fenzel betrieben.

Ursprünglich wurde der Hof traditionell-ökologisch im Gleichgewicht zwischen Mensch und Umwelt bewirtschaftet. Die Bauern gingen sorgsam und nachhaltig mit der Natur um. Im Rahmen der Optimierung der landwirtschaftlichen Erträge und dem Aufkommen neuer Bewirtschaftungsmethoden wurde der Hof auf konventionelle Bewirtschaftung umgestellt. Da es heutzutage weniger an Menge, als an Qualität von Lebensmitteln fehlt, entschied sich Familie Fenzel 2009 für den Weg zurück nach vorn zugunsten der ökologischen Landwirtschaft.

Heute grasen um die 165 Rinder der Rasse Limousin auf den gut 60 Hektar Weiden rund um Tiefenbach, fressen im Sommer frisches Gras und werden in den Wintermonaten mit eigenem Heu und Grassilage gefüttert. Sie haben auch im Winter Auslauf und bekommen Zeit zum Wachsen. Die Kälber laufen mit ihren Müttern mit. Die Zuchtbullen gehen mit den Kuhherden auf die Weide, wo sie diese im Natursprung decken. Auf Chemikalien wird bei der

Bewirtschaftung der Wiesen und Äcker konsequent verzichtet.

Neben der ökologischen Haltung unterscheidet sich das Fleisch vom Hafninger Weiderind auch durch die hohe Qualität von Angeboten im Supermarkt. Es hat sehr zarte Muskelfasern und ist fein marmoriert. Damit es möglichst zart wird und einen intensiven Geschmack bekommt, wird es – wie noch bei den Großeltern – abgehängt und knapp zwei Wochen an der Luft gereift.

Zu wissen, wo die Lebensmittel herkommen, wird den Verbrauchern immer wichtiger. Nach zahlreichen Anfragen entschieden sich Claudia und Stefan Fenzel für den direkten Hofverkauf. Interessenten können sich in einen E-Mail-Verteiler eintragen und werden nach den Schlachtungen alle vier bis sechs Wochen über anstehende Hofverkäufe informiert. Und in Kürze gibt es auch Bio-Weidehähnchen aus Hafning.

www.hafninger-weiderind.de



Qualität wächst und gedeiht vor unserer Haustür



Liebe Freunde des guten Geschmacks,

auf meinen Fahrten durch die Eifel habe ich viele Tiere in Ställen und auf Weiden gesehen und bin Menschen begegnet, die ihr ganzes Wissen, ihr Engagement und ihre Leidenschaft diesen Tieren widmen. Solche Menschen wollte ich kennenlernen, für meine Idee der »GenussEifel« begeistern und zu meinen Partnern machen, als ich 1992 mein Unternehmen gründete.

Das Ziel dieses Enthusiasmus ist einfach zu beschreiben: beste Qualität aus der Region. Für die Menschen, denen ich begegnet bin, definiert Qualität einen persönlichen Anspruch, keine Werbebotschaft. Sie und ihre Familien arbeiten ein Berufsleben daran, dieses Ziel zu erreichen. Ihre Erfahrung lehrt sie, dass sie es immer noch ein wenig besser machen können. Besser, nicht billiger!

Das dichte Netzwerk einer globalisierten Welt zwingt uns alle, diesem Anspruch gerecht zu werden. Doch seien wir ehrlich – zu welchem Preis? Es ist wirklich gut, jederzeit das Allerbeste aus aller Welt kaufen zu können. Doch fragen Sie sich nicht, wo und wie das perfekte Steak produziert wurde? Ob sie die Weltreise eines Produktes bezahlen wollen, die Sie sich selbst vielleicht ein Leben lang nicht leisten können?

Auf den Wiesen und Feldern, in den Bächen und Seen unserer Heimatregion habe ich nach über

25 Jahren intensiver Suche eine Antwort gefunden: Qualität wächst und gedeiht vor unserer Haustür. Meine Lieferanten, die Enthusiasten auf den Höfen, in den Käsereien und in der Kloster-Fischerei arbeiten seit vielen Jahren daran, dieses Versprechen einzulösen.

Mit der »GenussEifel« präsentieren wir mehr als 1.000 regionale Produkte, die allerhöchsten Ansprüchen gerecht werden – vom selbst produzierten Dry Aged Beef, über unzählige Sorten feinsten Rohmilchkäsespezialitäten bis hin zu unserem Federvieh, ausschließlich aus bäuerlicher Freilandhaltung. Das DeliTeam bringt Ihnen diese Qualität ins Haus – mit perfekter Kühlkette und eigenem Fuhrpark.

Mit kulinarischem Gruß,
Ihr Andreas Zimmermann

www.deliteam.de





MUSS ES IMMER FILET SEIN?

Eine Kuh besteht nicht nur aus Keule, Rücken und Filet – saftiges Gulasch vom Halsstück, Leber mit Äpfeln und Zwiebeln oder Vitello tonnato vom Tafelspitz zeigen, wie lecker die komplette Verwertung des Tieres sein kann. In diesem Buch finden sich Gerichte von (fast) allen Teilen des Rinds: Nose to Tail – aus Wertschätzung dem Tier gegenüber und aus Interesse an außergewöhnlichen Rezeptideen.

Autor und Koch Steffen Kimmig interpretiert klassische Gerichte neu und kombiniert die einfache Alltagsküche mit seiner Erfahrung aus 30 Jahren Spitzengastronomie. Die 90 abwechslungsreichen Rezepte sind leicht nachvollziehbar beschrieben und werden von anschaulichen Fotografien, illustrierten Handgriffen und zahlreichen Tipps ergänzt.

dieganzekuh.de

DIE GANZE KUH | Olivia Verlag



9 783981 456646

27,90 € (D) | 28,70 € (A)