



DAS GROSSE BUCH VOM **FLEISCH**

PRODUKTE | HANDWERK | REZEPTE







6 EINLEITUNG

PRODUKTE

- 14 Lebensmittel Fleisch: Tierhaltung, Schlachtung, Reifung, Fleischqualität
- 24 Fleisch von Rind & Kalb
- 56 Fleisch vom Schwein
- 78 Fleisch von Schaf & Ziege
- 90 Fleisch vom Kaninchen
- 92 Fleisch von Pferd & Exoten

HANDWERK

- 98 Das Fleisch in der Küche
- 104 Einkaufsratgeber: Fleischqualität erkennen
- 108 Transport, Lagerung & Hygiene, Umgang mit Fleisch vom Einkauf bis zur Zubereitung
- 112 Tools & Werkzeuge
- 116 Gut vorbereitet: Fleisch zerlegen, auslösen, parieren, schneiden, füllen, rollen, würzen
- 142 Garmethoden: Fleisch kaltgaren, pochieren & kochen, sous-vide-garen & dämpfen, kurzbraten & dünsten, frittieren, braten & schmoren, grillen & smoken

REZEPTE

- 178 Amuse Gueule & Vorspeisen
- 198 Suppen & Eintöpfe
- 212 Pochieren, Sieden & Kochen
- 228 Sous-vide & Dämpfen
- 250 Dünsten & Kurzbraten
- 254 WORKSHOP Schnitzel
- 266 WORKSHOP Schnetzeln & Pfannenrühren
- 278 Schmoren & Braten
- 282 WORKSHOP Rouladen
- 314 Grillen & Smoken
- 320 WORKSHOP Würsten
- 336 Rubs & Mops, Fonds & Saucen

- 342 GLOSSAR
- 344 UNSERE PROFIS
- 349 REGISTER
- IMPRESSUM

Von »Tucson« nach »Santa Fe«

Die US-Steaklobby ist hochkreativ in der Erfindung griffiger Bezeichnungen für neu entdeckte Kurzbrat-Stücke. Doch was taugen sie tatsächlich in der Pfanne und auf dem Grill?



RANCH STEAK Aus dem oberen Muskel der Schulter (Dicker Bug) gegen den Faserverlauf geschnittenes, mageres Steak von eher mildem Aroma, das an Hüftsteaks erinnert. Maximal *medium* braten, auf lange Reifung achten.



STRIP FILET Der Innenmuskel des Roastbeefs separiert und zu Tournedos zwischen 100 und 200 g geschnitten, schmeckt ein bisschen wie Filet, hat aber mehr Biss. Sehr saftig, auch bei hohen Gargraden zart.



RIBEYE BONE IN Für viele Rindfleischfreunde das Supersteak schlechthin: Das 5-6 cm dick geschnittene Entrecôte bekommt beim *Reverse*-Braten durch den seitlichen Rippenknochen noch mehr Geschmack und Saftigkeit.



RIBEYE CAP In den USA werden zwei der drei Hauptmuskeln des Entrecôte häufig noch weiter zerlegt. Der Deckel (*Spinalis Dorsi*) hat längere Fasern, wird flach gedrückt und rechteckig zugeschnitten. Himmlisch saftig.



RIBEYE FILET Der *Complexus Dorsi* liegt an der Außenseite und erinnert mit den typischen langen, etwas losen Fasern an superzartes Filet, hat aber ein deutlich kräftigeres Aroma. Eines der besten »neuen« Steaks des US-Schnitts.



WING Der seitlich abgespreizte Teil des Filetkopfes sieht tatsächlich aus wie ein kleiner Flügel. Sein relativ langfasriges Fleisch ist etwas weniger zart als die Filetspitze, aber weitaus saftiger. Nicht zu heiß bis max. *medium* braten/grillen.



SPIDER STEAK In Deutschland als Fledermaus ein Geheimtipp, in England auch *Pope's Eye* genannt: stark durchwachsendes Stück, das flach auf dem Schlossknochen der Hüfte liegt. *Medium rare* ein Steak für Fortgeschrittene.



TUCSON CUT Der *Musculus semimembranosus* in der Oberschale ist mit nur 3,5% Fett sehr mager, aber seine dicht gepackten, kurzen Fasern sind nur bei lange gereiften Fleischrassen-Stücken zart genug zum Kurzbraten.



SANTA FE CUT Neben dem Tucson Cut wird in den USA der in der Oberschale benachbarte *Gracilis*-Muskel mit einem Gewicht von etwa 500 g getrennt ausgelöst. Lockere Faser, eher saftig denn zart, geschmacklich zurückhaltend.



SAN ANTONIO STEAK Der mittlere Adduktorenmuskel der Oberschale wird längs geteilt und dann in Steaks mit elastischer Textur portioniert, die leicht süßlich schmecken, beim Braten aber aufblähen und rasch austrocknen.



COULOTTE Das Steak aus dem Tafelspitz wird auch als *Sirloin Top Butt Cap* gehandelt und punktet mit rundem, kräftigem Geschmack sogar bei einer Probe vom Fleckvieh. Von Fleischrassen zarter und saftiger.



TRI TIP STEAK Die aus dem Bürgermeisterstück quer zur Faser portionierten Steaks sollten am besten trocken gereift sein und von einem echten Fleischrind stammen. Sonst sind sie eher zäh und von blassem Aroma.



ROUND STEAK Die Runde Nuss wird bei deutschem Rind so gut wie nie kurzgebraten, und auch das in den USA daraus geschnittene Steak sollte besser von Angus oder Hereford stammen. Sonst hat es eine gummiartige Textur.



MERLOT CUT Ein spannender Schnitt, elegant und minimal schinkig im Aroma. Der auch *Braisin Cut* genannte mediale Teil des *Gastrocnemius*-Muskels in der oberen Wade sollte höchstens *medium* gegart werden.



FLANK Dieser fleischige Teil der Dünung im Bauch landete bis vor kurzem bei uns in der Wurst oder dem Suppentopf. Erst die lange gereiften Cuts von US-Rindern machten den Bauchlappen zu einem Trend-Cut für Grill & Pfanne.



BIRNCHEN Auch die eher wenig kurzbratbegeisterte offizielle deutsche »DFV Schnittführung« wirft ein paar Geheimtipps ab – wie diesen kleinen, sehr zarten Muskel aus der Oberschale. Edler Geschmack bei großer Saftigkeit.



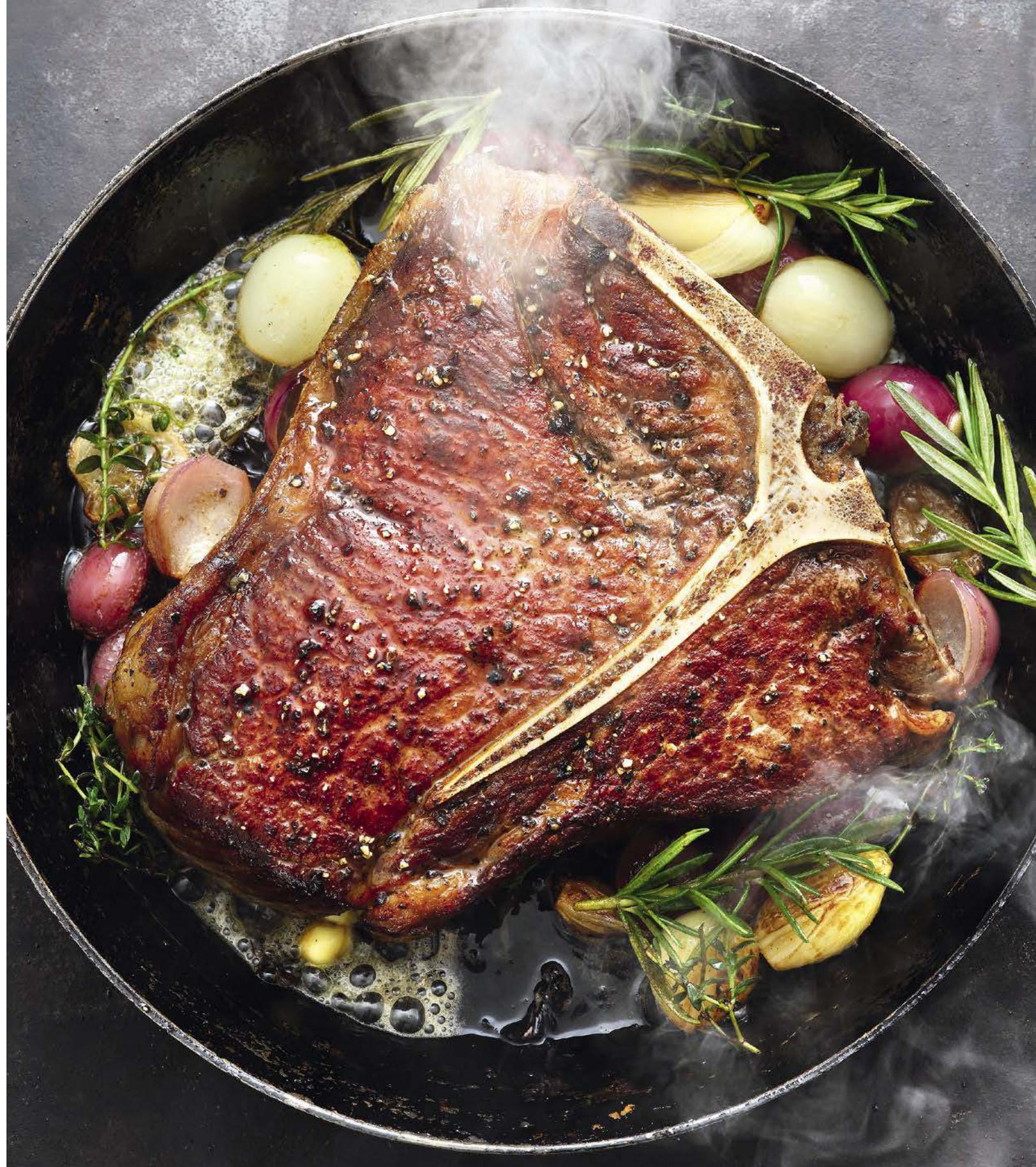
BIRNCHEN STEAK Noch viel besser zum schnellen Garen geeignet sind die Medaillons aus dem erstmals vom ehemaligen Leiter der Fleischerfachschule Augsburg, Georg Wieland, entdeckten Cut – von ihm »Birnchen« getauft.



HÜFTDECKELSTEAK Ähnlich wie das *Coulotte* aus dem Tafelspitz, aber vergleichbar mit dem brasilianischen *Bife de tira* längs zur Faser geschnitten. Runder, intensiver Geschmack, eine Art »Filet des Hüftdeckels«.

Jedem das Seine

Fleisch kann auf viele Arten zubereitet werden, und nicht immer ist sofort klar, welches Garverfahren das richtige ist. In dieser kleinen Fleischkochschule steht alles über Kochen, Kurzbraten (S. 156), Schmoren, Grillen und Smoken.

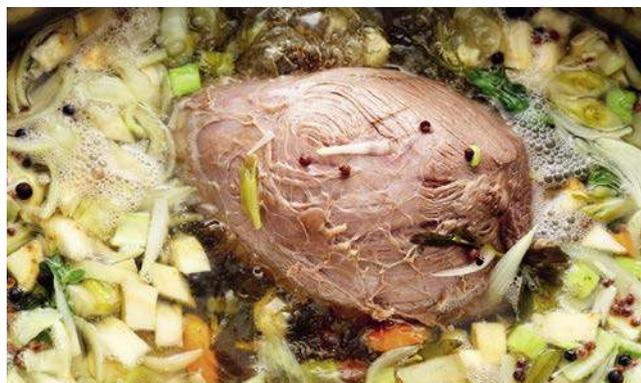


KALTGAREN



SEITE 144 Rohkost ist eines der großen aktuellen Ernährungsthemen, bezieht sich aber fast immer nur auf Gemüse. Doch auch Fleisch kann kalt oder nur leicht erwärmt roh genossen werden – und hier geht es um weit mehr als nur Tatar, Mett, Carpaccio und Dörrfleisch.

KOCHEN, POCHIEREN & FRITTIEREN



SEITE 146 Die große Siedfleischkultur des Jugendstils ist längst Geschichte. Doch noch immer erfreuen Tafelspitz & Co. die Genießer. Das Garen in Flüssigkeiten umfasst aber noch viel mehr: Pochieren in Brühe oder Milch zum Beispiel, das Confiren in nicht zu heißem Fett und das Frittieren.

SOUS-VIDE-GAREN



SEITE 150 Dank erschwinglicher Wasserbadgeräte für den Privatgebrauch ist die vorher nur in der Top-Gastronomie praktizierte Methode, Fleisch bei konstanten Temperaturen unter Vakuum in Folie eingeschweißt zu garen, in der Haushaltsküche angekommen. Hier erfahren Sie die wichtigsten Profi-Kniffe.

DÄMPFEN



SEITE 154 Lange Zeit als »Krankenhausessen« abgelehnt, wurde das Garen mit Wasserdampf durch die Entwicklung moderner Kombidämpfer zunächst in der Gastronomie zur Zubereitungsmethode Nummer Eins. Hier lesen Sie, wie Fleisch schmackhaft und saftig aus dem Dampf kommt.

SCHMOREN & BRATEN IM OFEN



SEITE 162 Der Klassiker für Sonntagsbraten, Gulasch, Rouladen oder Schmortöpfe. Wer eine kräftige Sauce und eine krosse Kruste zu mürbe gegartem Fleisch haben möchte, kommt um diese oft zeitaufwendigen Garverfahren nicht herum. Aber gestern wie heute gilt: Das Warten lohnt sich!

GRILLEN & SMOKEN



SEITE 166 Fleisch ist und bleibt der Hauptdarsteller auf dem Grillrost. Auch wenn Gemüse oder Fisch über Holzkohle würzig werden, ist BBQ die Domäne der Fleischliebhaber. Hier finden Sie alles über Schwenknackens und Bratwürste, Marinaden und Mops, Grilltechnologien und Smoker groß wie Lokomotiven.

Wiener Schnitzel

Eigentlich ein sehr einfaches Gericht, bei dem jedoch die Zutaten von bester Qualität sein müssen, vor allem das Fleisch. Kalbfleisch ist ein Muss, klassisch wird es aus der Oberschale – in Österreich Kaiserteil genannt – geschnitten. Aber auch Nuss und Hüfte liefern gutes Schnitzelfleisch.



S. 44 **Produkte** Teile von Rind & Kalb

S. 255 **Workshop** Schnitzel – Das perfekte Schnitzel

Für 4 Portionen

Zubereiten: 35 Min.

Fleisch

4 Kalbsschnitzel aus der Oberschale (je etwa 120 g)

Salz | frisch gemahlener Pfeffer

50 ml Bratöl

75 g Butter

Panierung

30 g Mehl

2 Eier

150 g Semmelbrösel

Außerdem

1 unbehandelte Zitrone

½ Bund Petersilie

1 Die Kalbsschnitzel einzeln zwischen Frischhaltefolie gleichmäßig plattieren (→ S. 253). Dann salzen und pfeffern.

2 Mehl, Eier und Semmelbrösel in jeweils einen weiten tiefen Teller oder in eine rechteckige Schale geben. Die Eier gründlich verquirlen.

3 Jedes Schnitzel zuerst in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Dann die Schnitzel durch die verquirlten Eier ziehen, sodass sie vollständig von Ei umhüllt sind. Zum Schluss die Schnitzel in den Semmelbröseln wenden und diese nur sehr leicht andrücken.

4 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Butter darin aufschäumen lassen und die panierten Schnitzel im heißen Fett auf beiden Seiten jeweils 2 bis 3 Minuten braten.

5 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nicht zu fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in acht Spalten schneiden.

6 Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern mit einem Zitronenschnitt und Petersilie servieren. Dazu gibt es klassisch Petersilienkartoffeln oder Kartoffelsalat.

ZUBEREITUNGS-VARIANTEN

Soll das Schnitzel besonders groß werden, kann eine dickere Scheibe aus der Oberschale geschnitten, mit dem Schmetterlingsschnitt (→ S. 124) aufgefaltet und plattiert werden. Auch Schnitzel vom Schwein, ebenfalls aus der Oberschale können in gleicher Weise zubereitet werden. Dann heißt das Gericht jedoch »Schnitzel Wiener Art«.





Schmoren & Braten



Butterzart mit viel Aroma. Das Geheimnis beim Schmoren liegt vor allem im Wartenkönnen. Mit ausreichend Zeit werden Gulasch, Zickleinragout und Kutteln wunderbar weich und aromatisch. So ist es auch bei großen Braten: Durch moderate die Hitze im Ofen werden sie außen herrlich braun und kross und innen zart und saftig.



Let's Roll: Neues vom Wickeltisch

Fleisch braucht nicht immer am Stück oder zerkleinert gegart werden, es lässt sich auch rollen. Und man muss nicht schief gewickelt sein, um behaupten zu können, dass Rouladen & Co. eine der weltweit beliebtesten Speisezubereitungsarten sind.

Gewickelt Gegartes mit Fleisch, Fisch oder vegetarischen Zutaten gibt es zwar überall auf der Welt, aber nichts ist so urdeutsch wie die sogar in den USA als solche bezeichneten »German Rouladen«. In den meisten Umfragen nach den Lieblingsgerichten der Deutschen landet sie unter den Top Fünf, meistens gar auf dem Siegtreppchen: die klassisch zubereitete Rinderroulade mit Rotkohl und Salzkartoffeln. Kein Wunder, ist die Schmorrolle doch ein schmackhaftes Gericht, das auch in großen Mengen einfach vorgekocht werden kann. Zugleich ist es im Gegensatz zu Kalorienbomben wie paniertem Schnitzel oder Grillbauch sogar ein relativ leichtes Essen. Wenn sich der Koch bei der Speckfüllung zurückhält, kommt eine Rouladenportion aus magerem Rindfleisch schon mal mit 500 bis 600 Kalorien aus. Und preiswert ist sie noch dazu, denn wie bei fast allen Schmor Speisen benötigt die Roulade nicht das allerteuerste Fleisch, es reicht grobfasriges, bindegewebsrei-

ches Material. Das entwickelt seinen runden Geschmack ganz von selbst im Laufe des auch für Kocheinsteiger praktikablen Schmorprozesses im Backofen mit geschlossenem Bräter – weitaus besser als die früher praktizierte Methode auf der Herdplatte. Doch das Speisenprinzip endet nicht bei der Rinderrolle: »Der große Larousse Gastronomique« definiert die Roulade als »Röllchen aus dünn geschnittenem Fleisch, Fisch, Geflügel oder Blattgemüse, die mit einer Farce oder anderen Würzbeigaben gefüllt und mit Küchengarn oder kleinen Holzspießen verschlossen werden«. Und das gibt es überall auf der Welt – mediterran als *Involtini* mit Oliventapenade, alpenländisch als *Baseler Laubfrösche*, als *beef roll* in englischsprachigen oder wie die argentinischen *matahambre* als *carne relleno* in spanischsprachigen Ländern. Dabei darf das Fleisch auch innen sein und außen Gemüse (Kohlrouladen) oder Teig wie bei asiatischen Frühlingsrollen.

KOHLROULADEN



1. Kohlblätter blanchieren, abschrecken, feste Stücke klein geschnitten ins Hack mischen und das Hack vom Strunk her einwickeln.



2. Dabei zunächst das Kohlblatt rechts und links ein Stück weit über das Hack klappen und dann straff aufrollen.



3. Die Röllchen mit Küchengarn fixieren. Sollte Brotmasse und Ei in der Füllung sein, nicht zu fest wickeln, weil die Rouladen sonst platzen.



4. Die Kohlröllchen brauchen wesentlich kürzere Garzeiten als Fleischrouladien und können im offenen Bräter mit Sahne zubereitet werden.

SCHWEINE-INVOLTINI



1. Dünn aufgeschnittene und leicht plattierte Rückensteaks mit Parmaschinken und Tallegiokäse belegen und mit Parmesan bestreuen.



2. Bei Involtini werden die Seiten nicht eingeschlagen, sondern das Fleisch direkt und so straff wie möglich aufgerollt.



3. Jedes Röllchen wird mit einem Zahnstocher fixiert und zunächst in einer Pfanne auf der Nahtstelle scharf, aber nur kurz angebraten.



4. Die Involtini lassen sich dann in einem offenen Bräter mit Wein und gewürfelm Gemüse in weniger als 30 Minuten servierfertig garen.

KALBSROULADEN



1. Kleine Kalbsschnitzel aus der Nuss leicht plattieren, würzen und mit Gemüsestreifen, geriebenem Mozzarella und Kapern belegen.



2. Wie bei den Involtini wird auch hier vor dem Rollen das Fleisch nicht von den Seiten her eingeschlagen. Eher lose wickeln.



3. Die mit Zahnstocher festgesteckten Rouladen haben eine leicht abgeflachte Form – ähnlich wie die österreichischen *Kalbsvögerl*.



4. Die ausgesprochen zarten Kalbsröllchen brauchen nach dem scharfen Anbraten in der Pfanne nur 20 Minuten Garzeit im Backofen.

Kalbsstelze mit Sesam und Kirschen karamellisiert

Damit das kollagenreiche Fleisch weich wird, braucht es Zeit und Geduld. Hier werden Hachse und Gemüse separat angebraten, um ausreichend Röststoffe zu erhalten, und anschließend in viel Flüssigkeit 7 Stunden im Ofen geschmort. Wichtig: mit der Zubereitung bereits am Vortag beginnen!



S. 45 Produkte Teile von Rind & Kalb

S. 162 Handwerk Schmoren

4 Portionen

Zubereiten: ca. 1 Std. 20 Min.

Kühlen: ca. 12 Std.

Garen: ca. 8 Std.

Kalbsstelze

1 Kalbshachse (ca. 1,9 kg)
Salz | frisch gemahlener Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl
2 mittelgroße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Petersilienwurzeln
1 Stange Lauch
5 Champignons
1 EL Tomatenmark
1 TL Fenchelsamen
2 TL Korianderkörner
2 l Rotwein | 5 Pimentkörner
5 Wacholderbeeren
4 Gewürznelken
2 TL Rote Pfefferbeeren
2 Lorbeerblätter | 1 l Kalbsfond

Außerdem

60 g getrocknete Sauerkirschen (Ersatz: getrocknete Cranberries)
30 g heller und schwarzer Sesam, gemischt
40 g brauner Zucker
Salz | frisch gemahlener Pfeffer
etwas angerührte Speisestärke, nach Belieben

1 Die Kalbshachse trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter oder einer großen Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Hachse darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Kalbshachse herausnehmen und in einen großen ofenfesten Schmortopf mit Deckel geben.

2 Den Backofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilienwurzeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Den Lauch waschen und putzen, die Champignons säubern und putzen und beides ebenfalls etwa 1 cm groß würfeln. Gemüse und Pilze in 1 EL Öl im Bräter goldbraun braten. Tomatenmark, Fenchelsamen und Korianderkörner unterrühren, kurz mitrösten und mit 1 l Rotwein ablöschen. Die übrigen Gewürze zufügen und alles mit dem übrigen Rotwein und Kalbsfond auffüllen.

3 Den Bratsatz vom Boden lösen und die Gemüsemischung mitsamt der Flüssigkeit zur Kalbshachse geben. Bei Bedarf noch etwas Wasser angießen, bis die Hachse vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Topf in den vorgeheizten Ofen stellen und die Hachse etwa 7 Stunden schmoren. Anschließend herausnehmen und die Kalbshachse im Topf über Nacht auskühlen lassen.

4 Am nächsten Tag den Backofen auf 140 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Topf etwas erwärmen, die Hachse herausnehmen und beiseitestellen. Den Schmorfond durch ein feines Sieb passieren und 300 ml abmessen. Die getrockneten Sauerkirschen klein hacken. Den hellen und schwarzen Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten, die Sauerkirschen zufügen, mit dem abgemessenen Schmorfond ablöschen und die Mischung sirupartig einkochen lassen.

5 Die Kalbshachse in ein kleines tiefes Blech legen und mit der Hälfte der Kirsch-Sesam-Masse, dem Zucker und etwas Salz bestreuen. Die Hachse im Ofen langsam in 30 bis 60 Minuten auf Temperatur bringen. Inzwischen den übrigen Schmorfond auf etwa 300 ml einkochen lassen. Die übrige Kirsch-Sesam-Masse untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce nach Belieben mit etwas angerührter Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Kalbshachse auf einem Brett servieren, tranchieren und auf Tellern anrichten. Die Sauce separat dazu reichen.



MIT FRUCHTIGER NOTE

Butterzart geschmort, überrascht die Kalbsstelze mit einer fruchtigen Note, die durch den reduzierten Schmorfond noch verstärkt wird. Als Beilage schmecken Bandnudeln oder einfach auch nur ein Stück herzhaftes dunkel gebackenes Brot.

BERND AROLD, INGO BOCKLER,
HARALD DERFUSS, SONJA BAUMANN UND ERIK
SCHEFFLER, CHRISTOPH HAUSER,
ALEXANDER HUBER, ANDREAS KROLIK,
CHRISTIAN MITTERMEIER, WOLFGANG MÜLLER,
MANUEL REHEIS, ANDI SCHWEIGER,
ROLF STRAUBINGER

13 SPITZENKÖCHE, 1 LIEBLINGSTHEMA:

FLEISCH

AKTUELL | UMFASSEND | EINZIGARTIG

