



## **RINDFLEISCH**

- **Welche Fleischstücke sind für welches Gericht geeignet?**
- **Zubereitungsmethoden Rindfleisch**
- **Stellenwert von Rindfleisch in der Ernährung**
- **Rezepte**

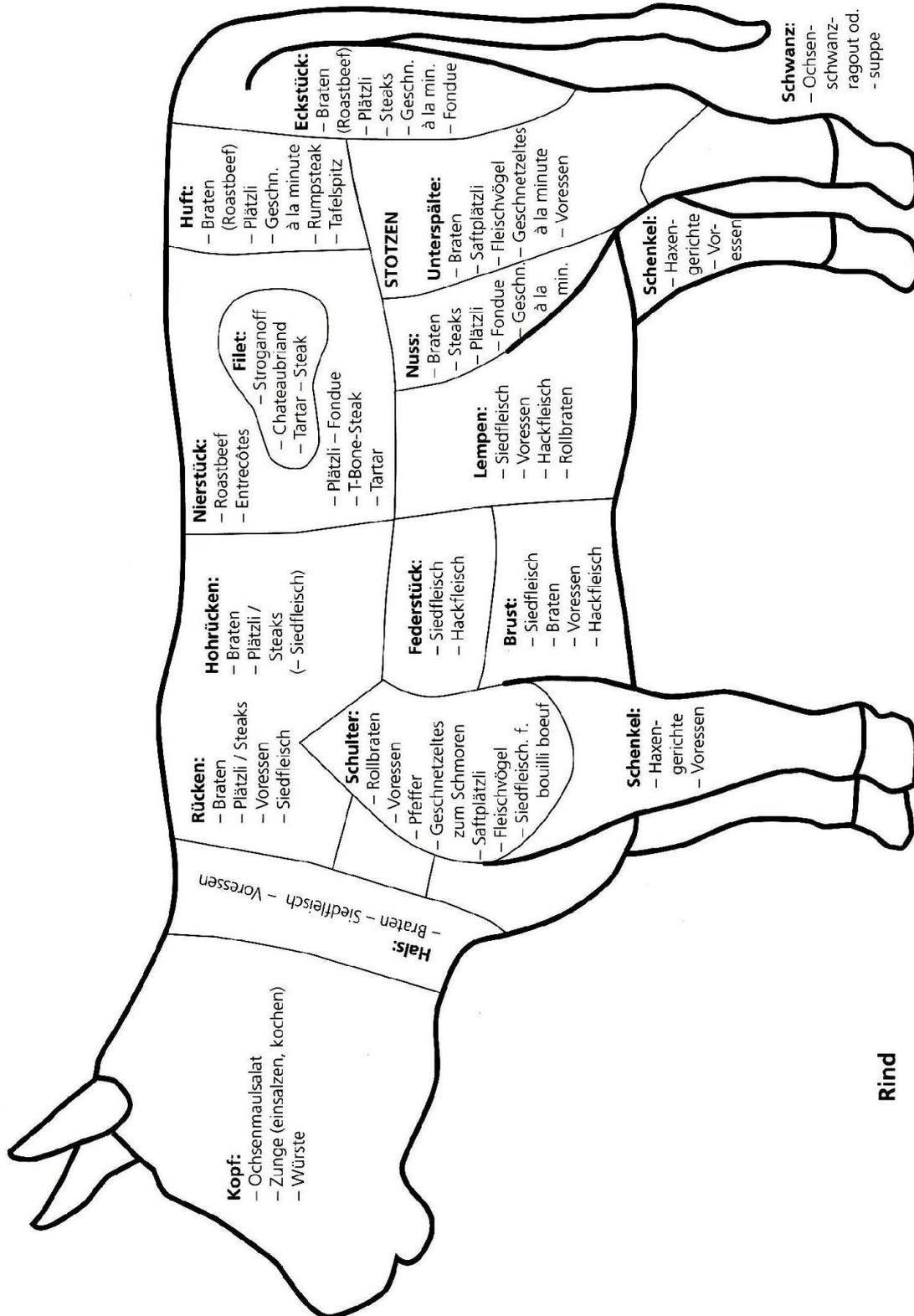
## Das Rindfleisch

Als **Rindfleisch** (auch **Rindsfleisch** bzw. **Rinderfleisch**) bezeichnet man im deutschsprachigen Raum allgemein das Fleisch verschiedener Hausrindrassen, das nach der Schlachtung von Tieren aus der Rinderproduktion erzeugt wird. In der Warenkunde wird auch das Fleisch von Wildrindern hinzugezählt, während dies in der Speiselenhre zum Wildfleisch gerechnet wird. Mit Rind kann auch die Gattungsgruppe der Bovini gemeint sein, zu der neben den Eigentlichen Rindern auch Büffel und Bisons gehören.

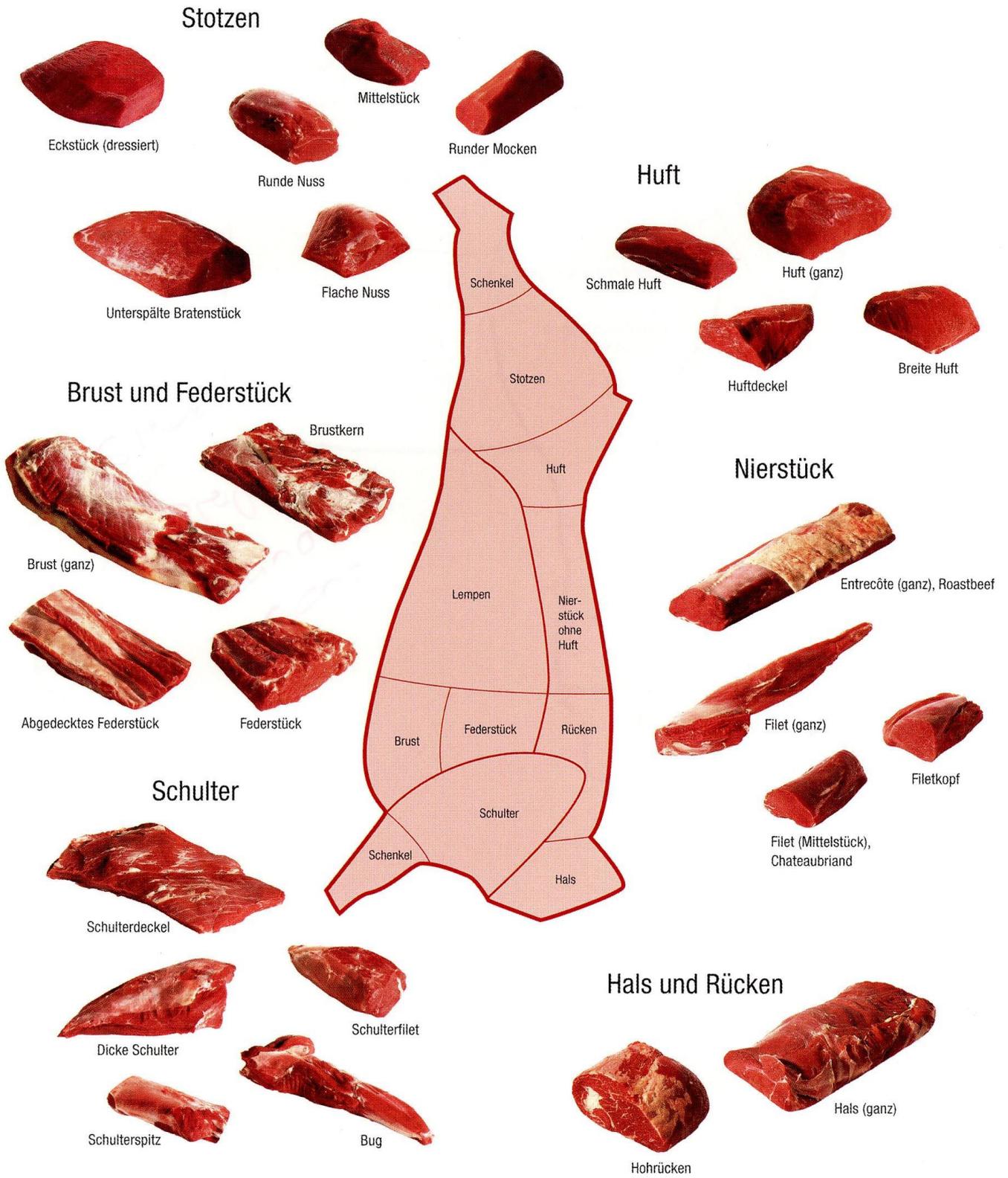
- Als **Jungrindfleisch** bzw. **Baby beef** bezeichnet man das leicht faserige und zarte Fleisch von weiblichen und männlichen, nicht ausgewachsenen Tieren.
- Als **Jungbullenfleisch** bezeichnet man das Fleisch von männlichen nicht kastrierten Tieren, die im Alter von 14 bis 22 Monaten geschlachtet wurden. Das Fleisch älterer Tiere wird als **Bullenfleisch** bezeichnet. Die Tiere werden auch als Stier, Farren oder Fasel bezeichnet, was dann in der Fleischbezeichnung statt Bulle verwendet wird. Das Fleisch ist relativ fettarm und hat eine mittlere bis kräftige Faserstruktur.
- Als **Ochsenfleisch** bezeichnet man das Fleisch von kastrierten männlichen Rindern. Es hat eine geringe Marktbedeutung, da die Ochsenaufzucht zeit- und futterintensiver ist. Das Fleisch ist feinfaserig, saftig und aromatisch.
- Als **Färsenfleisch** bezeichnet man das Fleisch von weiblichen Rindern, die noch nie gekalbt haben. Das Fleisch ist feinfaserig, zart und saftig. Ochsen und Färsen werden nach 20 bis 30 Monaten Stallmast bzw. nach ein bis zwei Weidemastperioden geschlachtet. In der Schweiz als Rindermast bezeichnet und mit einer Mastdauer von ungefähr 14 bis 20 Monaten.
- Als **Kuhfleisch** bezeichnet man das Fleisch von weiblichen Rindern nach dem Kalben. Meist handelt es sich dabei um Milchkühe, deren Milchleistung zu gering ist.

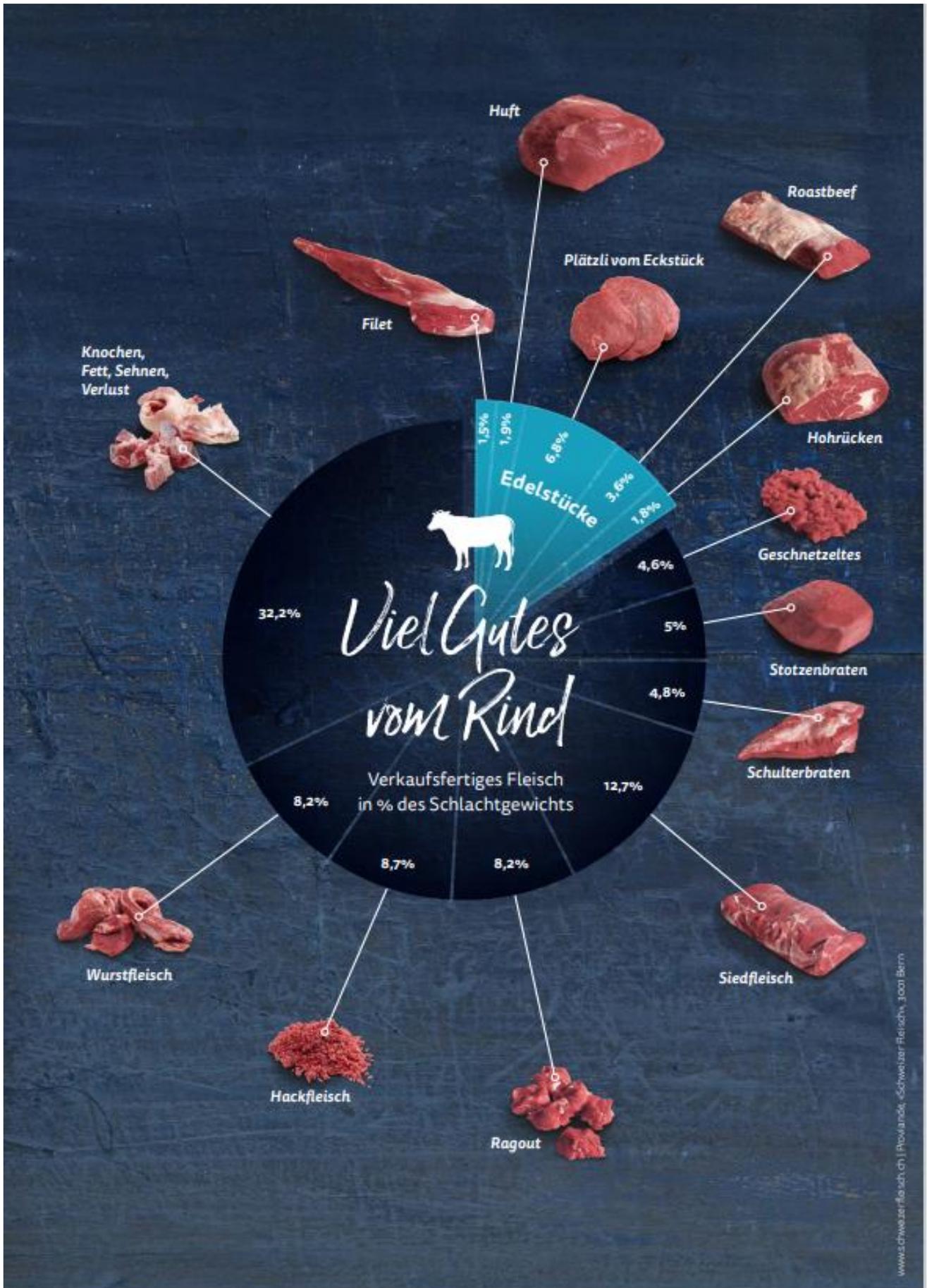
In der Warenkunde wird Kalbfleisch als eigene Fleischsorte neben Rindfleisch definiert. Als Kalbfleisch bezeichnet man das Fleisch von Kälbern und Mastkälbern, die im Alter von 5 bis 6 Monaten und einem Gewicht von ca. 200 kg geschlachtet werden. Das Fleisch ist fettarm und feinfaserig. Gegenüber den anderen Fleischsorten ist das Fleisch von hellrosa bis hellroter Farbe. Bei sehr eisenreichem Futter, wie zum Beispiel frischem Grünfutter, wird das Fleisch wesentlich dunkler und ist von den anderen Sorten vor allem am geringen Anteil Bindegewebe zu unterscheiden.

## Das Rind und seine Fleischstücke



Rind





## Nose to Tail

Früher war es selbstverständlich, ganze Tiere zu verwerten. Erst mit zunehmendem Wohlstand hat sich unser Konsumverhalten geändert und Edelstücke wurden immer beliebter. Teile aus dem Hinterviertel wie Filet und Co. waren gefragt, und weniger beliebte Schmorstücke und Innereien waren immer weniger gefragt.

«Nose to Tail» meint keine abschliessende Produktgruppe. Es heisst vor allem, dass von einem Tier alles gegessen wird, was gegessen werden kann. Für viele gehören sicherlich Innereien und Schmorstücke in diese Kategorie. Aber die Vielfalt ist gross und grundsätzlich gehören alle Stücke dazu, die etwas in Vergessenheit geraten sind und für die es teilweise etwas mehr Know-how braucht. Vom Ragout über Kalbsbrustschnitten bis zum Petit Tender.

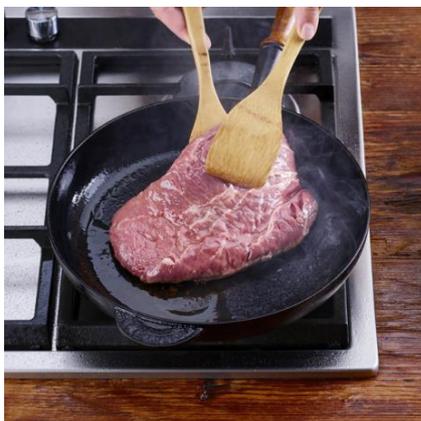
«Nose to Tail»-Stücke schmecken gut, «Nose to Tail» ist aber auch aus ethischer und ökologischer Sicht sinnvoll. Vor allem auch, wenn man bedenkt, dass Edelstücke etwa beim Rind nur ca. 15% des verkaufsfertigen Fleisches ausmachen. Aufgrund der hohen Nachfrage müssen Edelstücke heute zunehmend importiert werden. Andere Stücke vom Rind, wie z.B. die Schulter, sind in ausreichender Menge aus Schweizer Herkunft verfügbar – und meistens sind sie erst noch günstiger



## SECOND CUTS / SPECIAL CUTS

Sie heissen Flank Steak, Tri-Tip oder Flat Iron. Sie sind voll im Trend, günstig und vor allem auch richtig einfach zuzubereiten.

Special Cuts – auch Second Cuts genannt – stammen aus Bauch, Schulter und Brust des Rindes, also aus Muskeln, die stärker belastet werden als etwa das Filet. Durch die höhere Belastung entstehen dicke Muskelpakete, die dem Fleisch eine grobfaserige Struktur und mehr Textur geben. Zudem enthalten die Muskeln mehr Bindegewebe (Kollagen). Darum sind Special Cuts auf den ersten Biss weniger zart als Edelstücke. Für Kenner sind sie aber, gerade weil sie mehr Biss und auch Geschmack haben, viel interessanter.



### Wie bereitet man Special Cuts zu?

Früher wurden Special Cuts vor allem geschmort – wenn man's richtig macht, werden daraus aber tolle Kurzbratstücke. Wichtig ist, dass das Fleisch 3-4 Wochen lagert. Gebraten wird das kollagenhaltige Fleisch – falls nicht anders angegeben – am besten «saignant» oder «à point». Vor dem Servieren sollten die Stücke dann kurz ruhen. Und: Special Cuts gegen die Faser aufschneiden, sonst wird's zäh.

## die wichtigsten Special Cuts: ausprobieren!



### Flank Steak

Das Flank Steak stammt aus der Bauchdecke des Rindes. Es besteht aus Muskelfasern, die sich einmal längs von einem Ende des Muskels zum andern ziehen. Gut gelagert, eignet es sich perfekt für den Grill. Unbedingt am Stück braten oder grillieren und dabei das Fett an der Oberfläche nicht entfernen! Beim Garen ziehen sich die Muskelfasern unter der Hitze zusammen und das Fleisch wird etwas dicker.



### Tri-Tip

Das Tri-Tip, auch Babetli, Bürgermeister- oder weisses Stück genannt, befindet sich im Stotzen des Rindes. Das helle und zarte Stück enthält keine Sehnen und nur wenig Fett. Es ist meist schön marmoriert und damit perfekt für den Grill – als Steaks oder auch am Stück. Aufpassen beim Aufschneiden: Das Tri-Tip besteht aus zwei Muskeln, die nicht gleich verlaufen. Immer gegen die Faser schneiden!



### Flat Iron

Flat Iron Steaks stammen aus dem Schulterstiz. Sie haben sehr wenig Fett und einen schön dezenten Geschmack. Aufgepasst: Mitten durch den Schulterstiz verläuft eine dicke Sehne. Bleibt sie drin, muss das Fleisch geschmort werden. Wird die Sehne entfernt, entstehen zwei ca. 2 cm dicke Steaks, perfekt zum Kurzbraten.



### Hanging Tender

Das Hanging Tender, oder Onglet, wie die Franzosen sagen, ist ein Stück aus dem Zwerchfell und sitzt gleich neben der Leber. Dein Metzger kennt es vielleicht auch unter dem Begriff «Nierzäpfli». Es eignet sich gut als Kurzbratstück – am besten «bleu» oder höchstens «saignant» geniessen. Das Fleisch vor dem Braten aus der Verpackung nehmen, abtupfen und zehn Minuten ruhen lassen, dann kurz und scharf anbraten und erst vor dem Servieren mit etwas Meersalz bestreuen.



### Herz

Ungewohnt, aber aussergewöhnlich fein. Obwohl es zu den Innereien zählt, besteht das Herz zu einem grossen Teil aus richtig gutem Muskelfleisch. Lass es vom Metzger säubern – also alle Äderchen und das Fett entfernen – und präparieren. Dann genießt du's am besten «bleu» oder «saignant».



### Beef Brisket

Zusammen mit Spareribs und Pulled Pork gehört Beef Brisket zu den Top-Drei des nordamerikanischen Barbecues. Das gute Stück stammt aus der Brust des Rindes. Es ist von feinen Fettschichten durchzogen und bleibt auch bei längerem Garen schön saftig.



### Fledermaussteak / Spidersteak / Kachelfleisch

Die Bavette befindet sich zwischen Huft und Stotzen des Rinds und ist gerade wegen ihrer lockeren Struktur besonders beliebt. Gut gelagert, schmeckt sie am besten vom Grill. Das Fleisch karamellisiert gut, darum kannst du sie vor dem Grillieren in Portionen schneiden, um möglichst viel Oberfläche zu haben. Es eignet sich auch gut für Geschnetzeltes



### Petit Tender

Der hintere Teil der Rindsschulter, auch flaches Filet oder teres major genannt, steht dem echten Filet in Sachen Zartheit und Geschmack in nichts nach. Medaillons schneiden, Zitrone und Thymian drauf, und ab auf den Grill.



### Outside Skirt

Als Outside Skirt bezeichnet man das äussere Leistenfleisch. Die Steaks bestehen aus reinem Muskelfleisch und sind von Fett umgeben und durchwachsen. Darum sind sie sehr einfach zuzubereiten und bleiben schön saftig. Oben auf den Steaks befindet sich eine feste Bindegewebshaut, die den Muskel umschliesst. Sag deinem Metzger, dass er die unbedingt entfernen soll, sonst wölbt sich das Fleisch später in der Pfanne.

## WAS MACHT DIE GUTE QUALITÄT VON RINDFLEISCH AUS?

Rindfleisch ist im **Geschmack kräftig** und für viele der Inbegriff von einem guten Stück Fleisch

Die Qualität hängt weitgehend von Rasse, Aufzucht, Alter, Fett- und Muskelteil des Tieres ab. Aber auch Stress beim Transport und Unsachgemäße Schlachtung, die beim Tier Stress auslöst, schadet der Fleischqualität stark. Scheidet das Tier vor der Schlachtung zu viel ATP und Glykogen aus, sind die Energiereserven für die Fleischreifung nicht mehr verfügbar. Der pH-Wert bleibt hoch, **das Fleisch ist nicht lagerfähig und bleibt hart und zäh, da das Wasserbindungsvermögen gering ist.**

Die Fleischstücke sind so verschiedenartig wie bei keinem anderen Tier. Deshalb ist es beim Einkauf wichtig zu wissen, ob das Stück zum Kurzbraten oder Grillieren, für ein Schmorgericht, für einen Braten oder zum Sieden verwendet wird.

Damit Rindfleisch zart und mürbe wird und sich das Aroma voll entfalten kann, muss es zwei bis drei Wochen bei einer Idealtemperatur von 0-2°C und bei hoher Luftfeuchtigkeit gelagert werden. In dieser Zeit findet eine Reifung statt, welche bewirkt, dass das Fleisch zarter wird und die Geschmacksstoffe sich entfalten können. Stärker beanspruchte Muskelteile des Rindes (Hals, Schulter, Stotzen) werden jedoch auch durch langes Lagern nicht zarter. Zuhause kann Rindfleisch noch einige Tage im Kühlschrank gelagert werden, aber bei gut gelagerten Stücken ist es nicht notwendig.

Zur Lagerung wird das Fleisch am besten vakuumverpackt.

Erstklassiges Rindfleisch ist marmoriert, d.h. mit ganz feinen Fettäderchen durchzogen. Gerade dieses Fett ist sehr wichtig, da es das Fleisch saftig, aromatisch und zart macht.

Bei Fleischstücken, die sich zum Kurzbraten eignen, bleibt beim Daraufdrücken der Fingerabdruck sichtbar. Fleisch, das sich beim Daraufdrücken mit dem Finger hart anfühlt, ist zu wenig gelagert. (Langsam schwindender Fingerdruck)

### Wie erkennt man frisches Rindfleisch?

Helles, trockenes Fett, Fleischfarbe hellrot (junges Tier) bis braunrot (ältere Tiere), guter Geschmack, fühlt sich nicht schmierig an. Feine Faserung.

### Fleisch-Marmorierung Rind

1 Punkt (< 1 % IMF)



2 Punkte (1-3 % IMF)



3 Punkte (3-5 % IMF)



4 Punkte (5-7 % IMF)



5 Punkte (7-10 % IMF)



6 Punkte (> 10 % IMF)



## Welche Nährstoffe sind im Fleisch enthalten?

Rindfleisch liefert uns hochwertiges Eiweiss für unseren Körperaufbau und Erneuerung.

### Die biologische Wertigkeit

Die biologische Wertigkeit von magerem Rindfleisch beträgt 87. Es besitzt also eine Vielzahl an essentiellen Aminosäuren.

Die biologische Wertigkeit ist eine Maßzahl, die angibt, wie effizient ein Nahrungseiweiß (Protein) zur Bildung von körpereigenem Protein genutzt werden kann. Hühnerei gilt mit einer biologischen Wertigkeit von 100 als Referenz.

Durch die Kombination verschiedener Lebensmittel (pflanzlicher & tierischer Lebensmittel) kann das Aminosäuren-Muster ergänzt und eine biologische Wertigkeit von über 100 erreicht werden.



	Milchprodukte	Eier	Brot, Getreide	Mais	Kartoffeln	Hülsenfrüchte	Nüsse
Milchprodukte			✓	✓	✓	✓	✓
Eier					✓	✓	
Brot, Getreide	✓					✓	✓
Mais	✓					✓	
Kartoffeln	✓	✓					
Hülsenfrüchte	✓	✓	✓	✓			✓
Nüsse	✓		✓			✓	

### Rindfleisch ist ein guter Lieferant von:

**Vitamine** aus der **B-Gruppe** (Nervenvitamine, Stoffwechsel) B2, B6 und B12

**Vitamin A** (Haut und Augen) **Vitamin E** (Antioxidantien)

**Eisen:** Bestandteil des Hämoglobins und Myoglobins: verantwortlich für den Sauerstofftransport. Eisen aus Fleisch wird vom Körper besser und in grösseren Mengen aufgenommen als Eisen aus pflanzlichen Quellen.

**Zink:** Insulinsynthese, Bestandteil von Enzymen: verantwortlich für den Abbau von Kohlenhydraten und Eiweissstoffen in den Zellen

**Selen:** Bestandteil eines Enzyms. Selen wird eine prophylaktische Wirkung bei Herzinfarkt und Störungen des Immunsystems zugesprochen

## Wie viel Fleisch braucht der Mensch?

Täglich benötigt der Mensch mindestens 1 Portion aus der Gruppe Baustoffe (rot) in der Lebensmittelpyramide. 1 Portion beträgt 100 -120 g Frischfleisch. Der Proteinbedarf muss nicht täglich mit Fleisch gedeckt werden.

Der Bedarf an tierischem Eiweiss kann mit einem Fleischkonsum von 2-3 Mal pro Woche plus zusätzlich Milch, Milchprodukte, Eier, Fisch oder Hülsenfrüchte abgedeckt werden. Pro Woche sollten nicht mehr als **500 – 600g** Fleisch konsumiert werden.

Moderater Rindfleischkonsum ist für folgende Personengruppen empfehlenswert:

### Schwangere

Ein Vitamin B12-Mangel **macht sich in der Schwangerschaft häufig durch eine verlangsamte Entwicklung des Ungeborenen bemerkbar**. In schweren Fällen können neuronale Fehlentwicklungen bis hin zu einer Fehlgeburt die Folgen eines Vitamin B12-Mangels sein.

### Personen mit Eisenmangel

Rindfleisch ist ein guter Lieferant von Eisen, das vom Körper gut aufgenommen werden kann.

### Ältere Personen

Bei älteren Menschen ist der Konsum von Fleisch zur Deckung des Proteinbedarfs zur Aufrechterhaltung der Muskelmasse besonders wichtig

## Wie viel Fleisch pro Person und Mahlzeit wird gerechnet?

Das Fleisch verliert bei der Zubereitung mehr oder weniger Gewicht. Das muss mit einberechnet werden. Es muss auch die Reichhaltigkeit des Fleischgerichtes sowie die Beilagen berücksichtigt werden.

Richtwerte:

Ca. 150 g	Geschnetzeltes, Hackfleisch, Innereien, Plätzli nature/paniert
150 – 200 g	Steaks, Fleischstücke ohne Knochen, Voessen, Gulasch, Ragout
ca. 200 g	Siedfleisch

## Wie wird Fleisch aufbewahrt?

Fleisch in der Originalverpackung an der kältesten Stelle, direkt über dem Gemüsefach, hinten im Kühlschrank aufbewahren.

Je kleiner das Fleisch geschnitten ist, desto kürzer lässt es sich aufbewahren.  
Hackfleisch 1 Tag, Geschnetzeltes max. 2 Tage.

Tiefgekühltes Fleisch im Kühlschrank über Nacht auftauen lassen. Wenn es einmal drängt das Fleisch in einem Plastiksack gut verschlossen oder vakuumiert im kalten Wasser einlegen, Wasser ev. ganz wenig laufen lassen.

Vakuumverpacktes Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus der Verpackung nehmen und trocken tupfen. Der Geruch neutralisiert sich.

## KURZBRATEN

### Viele Namen – eine Methode

Kurzbraten hat viele Namen. «À-la-minute-Braten» oder «Braten in der Pfanne» sind zwei davon. Auch den Begriff «Sautieren» hört man oft. Dieser beschreibt allerdings eine spezifische Art des Bratens: Dabei wird klein geschnittenes Fleisch – Geschnetzeltes zum Beispiel – mit kräftigen Bewegungen der Pfanne geschwenkt. Daher auch der Name, denn «sauter» meint auf Französisch «springen» oder «hüpfen».

Bei dieser Garmethode wird Fleisch in der offenen Bratpfanne mit Fett oder Öl heiss angebraten. Das dauert meist nur einige Minuten. Vor allem Plätzli, Geschnetzeltes, aber auch Steaks und Koteletts werden so zubereitet.

Braten in der Pfanne ist wohl die gängigste Methode, Fleisch zu garen. In der heissen Bratpfanne kommt das Fleisch direkt mit der Hitze in Kontakt und es entsteht eine feine Kruste. Eine dünne Schicht Fett oder Öl sorgt für eine gleichmässige Hitzeverteilung und verhindert, dass das Fleisch am Pfannenboden kleben bleibt.

### Erfolgreich braten

Dünne oder klein geschnittene Stücke wie Plätzli oder Geschnetzeltes werden bei hoher Temperatur an- und durchgebraten. Das dauert oft nur wenige Minuten.

Grössere Stücke wie Koteletts oder Steaks werden bei hoher Temperatur erst von beiden Seiten scharf angebraten. Nach dem Anbraten wird das Fleisch bei reduzierter Temperatur weitergegart. Auch das dauert selten länger als 10 Minuten.

Ob das Fleisch die gewünschte Garstufe erreicht hat, wird entweder anhand der Garzeit im Rezept oder bestimmt, oder indem die Kerntemperatur gemessen wird.



### Diese Stücke eignen sich zum Braten in der Pfanne

Diese Garmethode eignet sich für kleine, bindegewebearme Stücke. Ob von Rind, Kalb, Schwein, Lamm oder Geflügel spielt dabei keine Rolle. Typische Stücke zum Braten in der Pfanne sind:

Plätzli, Geschnetzeltes, Koteletts, Entrecôte. Filetsteak, Steak, Flanksteak, Leber, Nierli

## DER WEG ZU MÖGLICHST VIEL RÖSTAROMEN

Den feinen Geschmack von gebratenem Fleisch verdanken wir den Röstaromen. Sie entstehen, wenn Proteine an der Fleischoberfläche durch Hitze mit anderen Stoffen reagieren. Dieser Vorgang heisst «Maillard-Reaktion». Die Maillard-Reaktion hat eingesetzt, wenn das Fleisch eine braune Farbe annimmt. Dies passiert bei Temperaturen ab ca. 150 °C. Um diese Temperaturen in der Pfanne zu erreichen, sollte man folgendes beachten.

### Fleischtemperatur

Fleisch sollte nie direkt aus dem Kühlschrank in die Pfanne. Das kalte Fleisch kühlt das Öl und den Pfannenboden ab und es tritt übermässig viel Fleischsaft aus.

Das Fleisch soll vor dem Garen aus dem Kühlschrank genommen werden. Die Grösse des Fleisches entscheidet, wie lange vorher:

- Kleinere Stücke, z.B. Plätzli: 30 Minuten
- Mittlere Stücke, z.B. Entrecôte: 45 Minuten
- Grosse Stücke, z.B. Braten: 60 Minuten

### Vorheizen

Pfanne und Öl sollten immer kräftig aufgeheizt werden, bevor das Fleisch hineingegeben wird. Wenn das Öl oder Fett flüssig ist wie Wasser, ist es heiss genug. Das Fett sollte jedoch nicht zu rauchen beginnen.

### Fleisch trocknen

Fleisch aus der Verpackung nehmen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Kommt das Fleisch «nass» in die Pfanne, muss zuerst das Wasser auf der Fleischoberfläche verdampft werden – Krustenbildung wird erschwert.

### Ohne Deckel

Ein Deckel kommt beim Kurzbraten nie zum Einsatz, da sonst verdunstendes Wasser nicht entweichen kann. Es tropft in die Pfanne und die Temperatur sinkt. Im Extremfall kocht das Fleisch, anstatt zu braten, und es entstehen keine Röstaromen.

### Kleine Portionen

Hackfleisch und Geschnetzeltes wird in heissem Öl oder in Bratbutter angebraten. Wird zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne gegeben, kühlt der Pfannenboden zu stark ab und das Bratgut wird nur noch gekocht statt angebraten. Dabei tritt viel Fleischsaft aus, was Geschnetzeltes trocken und das Hackfleisch zäh macht.

### Ruhen lassen

Ganze Stücke wie Steaks und Plätzli solltest du nach dem Anbraten für einige Minuten ruhen lassen. Denn durch die hohe und plötzliche Hitze ziehen sich die Muskeln im Fleisch zusammen und pressen den Fleischsaft in die Zwischenräume. Nach einigen Minuten entspannen sich die Muskeln wieder und der Saft verteilt sich im Fleisch. Damit das Fleisch nicht auskühlt, kannst du es bedecken. Nicht luftdicht verschliessen sonst weichen der Dampf und das Kondenswasser die Fleischkruste auf. Allenfalls kannst du das Fleisch nach der Ruhezeit nochmals ganz kurz in der heissen Pfanne wenden.

## Welches Öl oder Fett verwende ich zum Anbraten?

Hoch erhitzbare Pflanzenöle wie HOLL-Rapsöl oder HO-Sonnenblumenöl, Bratbutter, raffiniertes Erdnussöl und Schweineschmalz eignen sich gut. Nicht geeignet: Butter oder kalt gepresste Öle.

## Rindfleisch - Garstufen



### «bleu»

Bei der Garstufe «bleu» oder «rare» ist nur die äusserste Schicht angebraten und der Kern sieht noch aus wie rohes Fleisch. Die Kerntemperatur beträgt 47–49 °C und der austretende Fleischsaft ist stark blutig.



### «saignant»

Bei der Garstufe «saignant» oder «medium rare» ist die äusserste Schicht angebraten und der äussere Teil des Fleisches bereits bräunlich verfärbt. Die Kerntemperatur beträgt 55–57 °C und der austretende Fleischsaft ist blutig.



### «à point»

Bei der Garstufe «à point» oder «medium» geht der bräunliche Anteil tiefer. Das Innere ist jedoch immer noch rosa. Die Kerntemperatur beträgt 59–61 °C und der austretende Fleischsaft ist wässrig-ölig und nur noch leicht blutig.



### «bien cuit»

In der Garstufe «bien cuit» oder «well done» ist das Fleischstück komplett durchgebraten und bis in den Kern bräunlich verfärbt. Die Kerntemperatur beträgt 71–73 °C und der austretende Fleischsaft ist wässrig-ölig.

## NIEDERTEMPERATUR GAREN

### Definiton Niedergaren:

Bei der Niedergarmethode wird Fleisch in Öl/Bratbutter bei relativ hoher Temperatur gut angebraten, dann bei niedriger Temperatur (70-90°) im Ofen langsam und schonend fertig gegart.

### Geeignete Fleischstücke

Zum Niedergaren eignen sich **alle zarten Fleischstücke** von Kalb, Rind, Schwein, Lamm, Wild, Poulet. Nicht oder weniger geeignet sind Muskelstücke, die vom Tier stark beansprucht wurden und deshalb weniger zart sind, Stücke, die einen vermehrten Anteil Fett oder Sehnen haben (Hals, Brust, Stotzen, Unterspälte, Haxen) und Fleisch mit hohem Knochenanteil, wie Kaninchen oder ganzes Geflügel

### Vor- und Nachteile dieser Zubereitungsart

#### Vorteile

- kaum Garverluste, weniger als 10 % im Vergleich zu herkömmlichem Braten,
- Durch schonende Hitze kaum Nährstoffverluste
- zartes, saftiges Fleisch
- langes warm halten ohne Geschmacks- und Qualitätseinbusse
- Ideal auch für grössere Mengen oder Gästebewirtung

#### Nachteile

- Energieverbrauch ist relativ hoch durch konstante Heizung des Ofens
- Es fällt kein Bratensaft an; aus Bratensatz des Anbratens gewinnen
- Fleischgerichte kommen nicht heiss sondern nur warm auf den Tisch

### So wird's gemacht:

Für das perfekte Gelingen muss die Temperatur des Backofens genau stimmen (guter Thermostat auch bei tiefen Temperaturen). Im Zweifelsfall - bei älteren oder schlecht schliessenden Backöfen empfiehlt es sich, mit einem Ofenthermometer die Temperatur zu kontrollieren und zu überwachen.

#### 1. Fleisch Raumtemperatur annehmen lassen

Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit es beim Anbraten Raumtemperatur hat

#### 2. Ofen vorheizen, Platte mitwärmen

Ofen auf 80-90°C vorwärmen. Gleichzeitig eine Platte mitwärmen

#### 3. Anbraten

Das Fleisch in einer sehr heissen Pfanne kurz anbraten.

Die Bratzeit nach den Angaben im Rezept genau einhalten. Sie richtet sich nach der Dicke des Fleischstücks und nach der verbleibenden Zeit im Ofen; d.h. je länger die Bratzeit, desto kürzer die Zeit im Ofen und umgekehrt. (s. Tabelle)

#### 4. Einschieben in den Ofen (und evtl. Fleischthermometer einsetzen)

Es ist wichtig, dass der Ofen sowie das Bratgeschirr fürs Fleisch auf die richtige Temperatur vorgeheizt werden, damit die Temperatur vom Anbraten nicht zusammen fällt. Bratgut im Ofen niemals zudecken, da sich die Temperatur staut und über 80°C steigt.

Ideal: Fleischthermometer zum Messen der Fleisch – Kerntemperatur ins Fleisch stecken.

## 5. Garzeiten – SIEHE Tabelle oder Rezepte

**Die Ofentemperatur beträgt 80 Grad.**

Fleischstücke	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Kerntemperatur des Fleisches
---------------	------------	--------------	------------------------------

### Rindfleisch

Châteaubriand (ca. 800 g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	55 Grad
Entrecôtes (je ca. 200 g)	ca. 2 Min.	ca. 40 Min.	55 Grad
Entrecôtes doubles (je ca. 400 g)	ca. 6 Min.	ca. 50 Min.	55 Grad
Filet (ca. 800 g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	55 Grad
Filetbeefsteaks (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	55 Grad
Filet mignons (je ca. 70 g)	ca. 4 Min.	ca. 20 Min.	55 Grad
Hohrücken am Stück (ca. 800 g)	ca. 15 Min.	ca. 2 Std.	55 Grad
Hohrückensteaks (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 45 Min.	55 Grad
Huft (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	55 Grad
Roastbeef (ca. 800 g–1 kg)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	55 Grad
Rumpsteaks (Huft, je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	55 Grad
Tournedos (je ca. 100 g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	55 Grad

### Kalbfleisch

falsches Filet (ca. 600 g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	60 Grad
Filet (ca. 800 g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	60 Grad
Hohrücken am Stück (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	60 Grad
Kalbshuftsteaks (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	60 Grad
Kotelettstück (ca. 1 kg)	ca. 15 Min.	ca. 2 Std.	60 Grad
Koteletts (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	60 Grad
Medaillons (je ca. 80 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	55 Grad
Nierstück am Stück (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	60 Grad
Nierstücksteaks (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	60 Grad
Runde Nuss (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	60 Grad

## 6. Wenn nötig Warmhalten

Ist die gewünschte Fleischtemperatur erreicht, kann man den Garprozess praktisch anhalten, indem die Ofentemperatur auf 60 Grad reduziert wird. Bei dieser Temperatur wird das Fleisch nur noch warm gehalten. Sie erlaubt bei grossen Stücken eine Verzögerung von 1 – 1 ½ Stunden, bei kleinen Stücken von 30 – 45 Minuten.

## 7. Servieren

Das Fleisch kann genau auf eine gewünschte Kerntemperatur gegart werden. (Siehe unten) Beim Anschneiden von niedergearbtem Fleisch fällt häufig die rosa bis hellrote Farbe auf. Sie lässt einen zuerst zweifeln, ob das Fleisch wirklich genügend gegart ist. Dies ist jedoch das Resultat dieser schonenden Garmethode. Vor dem Tranchieren muss das Fleisch nicht mehr ruhen wie beim konventionellen Braten. Das tranchierte Fleisch immer auf vorgewärmte Platten oder Teller anrichten und eine heisse Sauce dazu servieren.

## GAREN BEI 120°C

Durch die lange Garzeit – bis zu 7 Stunden oder länger – werden auch durchzogene, weniger edle Stücke zart & saftig.

### Vorgehen:

- Fleisch 1h vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Backblech in den Ofen schieben, Ofen auf 120 °C vorheizen.
- Fleisch anbraten, Fleischthermometer an der dicksten Stelle ins Gargut stecken, dieses aufs vorgewärmte Blech im vorgeheizten Ofen legen. Garen, bis die nötige Kerntemperatur erreicht ist.
- Wichtig: Hat das Gargut eine Kerntemperatur von 90 Grad, muss es vor dem Servieren noch ca 10 Minuten zugedeckt ruhen.

Fleischstück Rind	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Kerntemperatur
Braten (Schulter 1.5kg)	ca 8 Minuten	ca. 5 Std.	90 Grad
Braten (Schulter 2kg)	ca 8 Minuten	ca. 7 Std.	95 Grad
Federstück	ca 8 Minuten	ca. 5 Std.	90 Grad
Hohrücken (ca 800g)	ca 8 Minuten	ca. 1 Std.	55 Grad

Fleischstück Kalb	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Kerntemperatur
Braten (Hals 1.2kg)	ca 8 Minuten	ca. 3 Std	80 Grad
Brust am Stück	ca 8 Minuten	ca. 4 ½ Std.	90 Grad
Brustschnitten	ca 8 Minuten	ca. 2 ¾ Std.	90 Grad
Hohrücken (ca 800g)	ca 8 Minuten	ca. 1 Std.	55 Grad
Nierstück am Stück (800g)	ca 6 Minuten	ca 45 Minuten	60 Grad

### Wie benutze ich ein Garthermometer?

Mit einem Garthermometer lässt sich die Kerntemperatur von Fleischstücken messen. Ihr müsst das Fleischstück dazu nicht aufschneiden und es verliert beim allfälligen Weitergaren nicht seinen ganzen Saft. Ein Garthermometer besitzt einen Dorn, an dessen Ende sich der Temperaturfühler befindet. Den Dorn stecht ihr an der dicksten Stelle des Fleischstücks ein und schiebt die Spitze bis ins Zentrum. Passt auf, dass der Dorn keinen Knochen berührt, denn das verfälscht die Messung



## SOUS VIDE – GAREN IM VAKUUM

Bei dieser Zubereitungsart wird das Fleisch unter Vakuum langsam im Wasserbad bei konstanter, niedriger Temperatur gegart. Diese Zubereitungsart eignet sich für zarte UND preisgünstige Stücke. Durch das Vakuumieren können der Fleischsaft, sowie die Aromen nicht entweichen. Durch die tiefen Temperaturen werden die Muskelfasern schonend denaturiert. Das Gargut bleibt aromatisch und wird besonders zart.

### Vorgehen:

Eine grosse Pfanne bis auf zwei Drittel Höhe mit Wasser füllen. Fleischthermometer mithilfe einer Wäscheklammer an die Pfanne klemmen, Wasser auf die im Rezept vermerkte Temperatur erwärmen. Gargut in einen Vakuumbbeutel legen, weitere Zutaten begeben und fachgerecht vakuumieren.

Den Beutel ins warme Wasser legen und von jetzt an die Zeit messen. Die Wassertemperatur während des Garprozesses – je nach Rezept – konstant zwischen 55 (und 90 Grad) halten. Gargut aus dem Sack nehmen, trocken tupfen, würzen und allenfalls kurz scharf anbraten.

Fleischart	Wassertemperatur	Garzeit	Bratzeit
Entrecôtes (200g)	ca 57 Grad	ca 45 Minuten	ca 2 Minuten
Entrecôtes doubles (400g)	ca 57 Grad	ca 80 Minuten	ca 2 Minuten
Filet (ca 600g)	ca 57 Grad	ca 1 ¾ Std.	ca 2 Minuten
Schulterbraten (ca 1kg)	ca 66 Grad	ca. 48 Std.	ca.3 Minuten
Haxen (Scheiben)	ca 80 Grad	ca 10 Std.	
Zunge	ca 70 Grad	ca 18 Std.	
Backe	ca 62°C	ca 20 Std.	

- Durch die konstant niedrigen Temperaturen wird eine Denaturierung der Eiweisse verhindert. (Es kann keine Freisetzung von Wasser geschehen wie beim Garen mit höheren Temperaturen)
- Der Gewichtsverlust von Fleisch liegt beim Sous-vide-Garen bei 5%; konventionell bei bis zu 40%
- Sous-vide gegartes muss nicht sofort weiterverarbeitet werden. Längere Haltbarkeit von Spitzenprodukten. Kann nach dem Abkühlen wieder auf die gewünschte Temperatur regeneriert werden.
- Eigengeschmack bleibt sehr gut erhalten
- sehr zartes Fleisch
- Fleisch hat eine rottere Farbe und wird dadurch oft als „ungar“ wahrgenommen.
- Hygiene beim Arbeiten ist absolute Pflicht! Die Gartemperaturen sind zu niedrig um alle Keime abzutöten

## SCHMOREN

Weniger zarte oder zähere Fleischstücke wurden vom Tier stark beansprucht und enthalten deshalb viel Bindegewebe. Bei der Zubereitung dieser Fleischstücke ist das Ziel, sie zart und gut kaubar zu machen. Langes Garen hat die Aufgabe, das Bindegewebe mit Hilfe von Hitze und Wasser in saftige, gut kaubare Gelatine umzuwandeln.

Bindegewebereiche Fleischstücke sind

- Hals, Schulter, Brust, Schenkel / Haxen

### Vorgehen:

- Fleisch mindestens 30 Minuten vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. (Je nach Grösse des Fleischstücks auch schon eher)
- Fleisch vor dem Braten mit Haushaltspapier trocknen.
- Fleisch in kleinen Portionen anbraten. Fleisch beim Anbraten erst wenden, wenn sich auf der Bratseite eine Kruste gebildet hat. Fleisch zieht nicht Wasser.
- Fleisch mit Flüssigkeit – Bouillon, Wein e.t.c. ablöschen, zugedeckt auf kleiner Hitze schmoren lassen.

### Schmorzeiten

Die Schmorzeiten können stark variieren. Sie hängen von Art, Qualität, und Grösse des Fleischstücks ab.

Fleischstück	Anbratzeit	Schmorzeit
<b>Rindfleisch</b>		
Hackfleisch	ca. 3 Min	ca. 40 Min
Geschnetzeltes (z.B. Eckstück, Stotzen, Unterspälte)	ca. 3 Min	ca. 45 Min
Voessen	ca. 5 Min	ca. 1 ¾ Std
Fleischvögel	ca. 4 Min	ca. 1 Std
Schmorbraten ca. 1¼ kg (Hals, Huftdeckel, Hohrücken, Rücken, runder Mocken, Schulter, Stotzen)	ca. 5 Min	ca. 2 Std
<b>Kalbfleisch</b>		
Hackfleisch	ca. 3 Min	ca. 30 Min
Voessen	ca. 5 Min	ca. 1 ¼ Std
Kalbsbrustschnitten (je ca. 200g)	ca. 4 Min	ca. 1 ¾ Std
Haxen (je ca. 250g)	ca. 4 Min	ca. 1 ¾ Std

## Braten im Ofen

- Fleisch gut rundum anbraten. Das passiert entweder im Ofen bei 240 °C oder in einer Bratpfanne. Anschliessend wird das Fleisch bei Temperaturen um die 180 °C oder tiefer fertiggegart. Dabei werden die Röstaromen auf der Fleischoberfläche intensiviert.
- Während dem Braten im Ofen verliert Fleisch Saft und Fett. Um diesen aromatischen Bratensaft zu nutzen, kann er in regelmässigen Abständen mit einem Löffel über das Fleisch gegeben werden. Das nennt sich «arrosieren», was soviel heisst wie «benetzen».
- Wie lange ein Fleischstück im Ofen brät, hängt von seiner Grösse ab. Ein sicherer Hinweis darauf, ob das Fleisch gar ist, ist die Kerntemperatur. Welche Kerntemperatur dein Fleischstück haben soll, verrät das jeweilige Rezept

## Braten im Ofen - Bratschlauch

- Bratschläuche sollten etwa 20 cm länger als das Bratgut abgeschnitten werden
- Das offene Ende mit der Hand aufschütteln, damit viel Luft in den Schlauch gelangt. Zuerst wird je nach Rezept Gemüse hineingegeben, darauf das Fleisch. Zum Schluss kommen 1 bis 2 Esslöffel Flüssigkeit hinzu. Dann die zweite Seite des Bratschlauchs zuknoten
- In den Bratschlauch oben 1-2 kleine Löcher einschneiden, damit während des Garprozesses heisse Luft entweichen kann. Einige Bratschläuche haben spezielle Verschlüsse, die das Einschneiden überflüssig machen - Packungsanleitung lesen.
- Den Backofen vorheizen.
- Den Bratschlauch mittig auf ein kaltes Backblech setzen und auf den unteren Einschubleisten in den Backofen schieben.
- Der Bratschlauch darf die heißen Backofenwände nicht berühren.
- Garzeit: Als Faustregel gilt, dass für jeden Zentimeter Fleisch etwa 12 bis 15 Minuten bei 180 bis 200 °C benötigt wird. Für eine knusprige Schicht kann der Bratschlauch in den letzten Minuten der Garzeit oben aufgeschnitten werden.
- Zum Öffnen die Kunststoffhülle im oberen Bereich vorsichtig aufschneiden. Achtung heisser Dampf!
- Flüssigkeit für Saucenzubereitung weiterverwenden

## SIEDEN

Für Siedfleisch wird bindegeweberiches Fleisch im heissen Wasser gegart. Dabei schmilzt das Kollagen im Bindegewebe, es entsteht Gelatine und das Fleisch wird weich, zart und saftig. Das Siedfleisch ist parat, wenn mühelos eine Gabel eingestochen und wieder herausgezogen werden kann. Bis es so weit ist, kann es je nach Stück und Grösse bis zu 3 Stunden dauern.

### Sieden, nicht kochen!

Gart Fleisch über längere Zeit in kochendem Wasser, verliert es viel Saft. Es wird faserig und trocken. Deshalb darf das Wasser für Siedfleisch nicht kochen. Eine Temperatur von 90–95 °C ist optimal. Wenn es sicht- und hörbar sprudelt, ist das Wasser zu heiss. In siedendem Wasser steigen nur ganz kleine Blasen auf.

### Vorgehen:

- Der erste Schritt beim Sieden ist das Erwärmen des Wassers. Der Topf sollte gross genug sein, dass das Fleisch nachher vollständig mit Wasser bedeckt ist. Das Salz kommt in den Topf, sobald das Wasser kocht.
- Grobgeschnittenes Gemüse wie Sellerie, Rübli, Lauch, Kohl und Zwiebeln geben dem Sud ein feines Aroma. Die Zwiebel kommt samt Schale und angeröstet in den Sud. Das Gemüse kommt in den Topf, wenn das Salz sich aufgelöst hat.
- Sobald Salz und Gemüse im Topf sind, die Temperatur zurückstellen – es dürfen nur noch kleine Blasen aufsteigen, kann das Fleisch in den Sud gegeben werden
- Ein Markbein im Sud gibt mehr Geschmack.
- Gewürze kommen immer als Ganzes – nie in Pulverform – mit in den Sud. Die Klassiker sind Nelken, Pfeffer- und Pimentkörner.
- Fleischbouillon weiterverwenden!

### Diese Stücke eignen sich zum Sieden

Zum Sieden eignen sich vor allem bindegeweberiche Stücke vom Rind und Kalb  
Typische Fleischstücke sind:

- Rindsbrust, Rindshals, Rindsschulter, Rindshuftdeckel, Federstück vom Rind, Kalbskopf, Ochenschwanz, Zunge

## SIEDEN / SCHMOREN IM DAMPFKOCHTOPF

Zum Sieden oder Schmoren geeignete Fleischstücke lassen sich zeit- und energiesparend wunderbar im Dampfkochtopf zubereiten.

## WÜRZEN

### Vorher oder nachher salzen? Salz und Fleisch – die Chemie dahinter

Salz entzieht fast allen Lebensmitteln, mit denen es in Berührung kommt, Wasser – der Prozess dahinter nennt sich Osmose. Wird ein Stück Fleisch gesalzen, beginnt innert weniger Minuten das Fleisch leicht zu saften. Wird das Fleisch jetzt gebraten, ist es gut möglich, dass es trocken wird. Und dennoch macht es Sinn, Fleisch im Voraus zu salzen.

Die einzige Bedingung dafür: Zeit!

Etwa eine Stunde nachdem das Fleisch gesalzen wurde, setzt ein zweiter Prozess ein – er nennt sich Diffusion. Dabei bewegt sich das zuvor ausgetretene Wasser und das darin gelöste Salz langsam wieder ins Innere des Fleisches. Dort verteilt sich das gelöste Salz gleichmässig.

Die Vorteile:

Das Fleisch wird bis ins Innerste gewürzt, sein Eigenaroma wird verstärkt. Das Fleisch wird saftig und zart.

Allein der Faktor Zeit bestimmt, ob das Fleisch vorher oder nachher gesalzen werden soll. Hat man Zeit, das Salz wirken zu lassen, wird das Fleisch im Voraus gesalzen. Je grösser das Stück Fleisch, desto länger solltest du das Salz wirken lassen. Einen ganzen Braten kann gut 24 Stunden im Voraus gesalzen werden. Kleine Stücke, kurz vor oder nach dem Anbraten zu salzen.

### Pfeffer

Für das beste Aroma lohnt es sich, Pfeffer immer frisch zu mahlen. Die Frage, ob du Pfeffer vor oder nach dem Anbraten auf das Fleisch gibst, ist Geschmackssache: Brätst du den Pfeffer mit dem Fleisch, gehen durch die Hitze Aromastoffe und Schärfe verloren – der Pfeffer schmeckt milder. Es kann auch sein, dass fein gemahlener Pfeffer verbrennt, wenn er grosser Hitze ausgesetzt ist. Er wird dann leicht bitter.

### Kräuter

Damit getrocknete Kräuter nicht verbrennen und bitter werden, werden sie erst nach dem Braten zum Fleisch gegeben. Frische Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Thymian und Bohnenkraut kannst du bereits zum Anbraten aufs Fleisch legen. Diese Kräuter entwickeln ihr Aroma erst durch das Garen. Feinblättrige Kräuter wie Koriander, Basilikum, Schnittlauch oder Estragon kommen immer erst beim Anrichten aufs Essen.

### Curry & Paprika

Weitere Gewürze in Pulverform – wie Curry oder Paprika – sollten du erst nach dem Anbraten auf das Fleisch gegeben werden. Die feinen Pulver verbrennen schnell, verlieren ihr Aroma oder werden bitter.

## OELBRATEN

### Zutaten

1 kg	Rinds- oder Kalbsbraten
2 El	Rapsöl
20g	Kochbutter
	Salz, Pfeffer, Rosmarinzweige, Knoblauchzehen
evtl.	Portwein, Bouillon, Rahm

### Schritt 1

Fleisch ca 1 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, evtl. in Form binden.

### Schritt 2

Oel und Butter in ein Bratentöpfli geben, Braten mit Salz und Pfeffer würzen, ins Töpfli geben, Rosmarinzweige & Knoblauch dazugeben.

### Schritt 3

Töpfli zudecken, und in den kalten Ofen schieben. Ofen auf 250°C aufheizen und nach 20 Minuten auf 180°C zurückstellen. Braten 1 - 1 ½ Stunden braten.

### Schritt 3

Braten herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen. Bratenfond mit Bouillon und Portwein ablöschen, mit Zucker, Salz & Pfeffer abschmecken. Sauce evtl. abbinden und mit Rahm verfeinern.

## Braten binden

Das Binden gibt dem Bratenstück eine bessere Form. Flache Stücke trocknen weniger aus, besonders auch bei kleiner Fleischmenge. Der Braten lässt sich leichter tranchieren

**Braten binden:** Unten können 3 verschiedene Varianten angeschaut werden.



## Braten ruhen lassen

Braten und dicke Steaks solltest du nach dem Anbraten für einige Minuten ruhen lassen. Denn durch die hohe und plötzliche Hitze ziehen sich die Muskeln im Fleisch zusammen und pressen den Fleischsaft in die Zwischenräume. Nach einigen Minuten entspannen sich die Muskeln wieder und dein Fleisch wird zart und saftig. Damit dein Fleisch nicht auskühlt, kannst du es mit Alufolie bedecken. Nicht luftdicht verschliessen sonst weichen der Dampf und das Kondenswasser die Fleischkruste auf.

## OCHSENBÄCKCHEN IM SCHNELLKOCHTOPF

1	Ochsenbäckchen	
2-3 EL	Öl	Öl in Schnellkochtopf erhitzen, Ochsenbacken darin gut anbraten. Aus der Pfanne nehmen
1	Zwiebel feingehackt	
1	Rüebli feingehackt	
2	Knoblauchzehen feingehackt	
1 El	Tomatenpüree	Gemüse und Püree in die Pfanne geben und gut anrösten.
5dl	Rotwein oder ½ Rotwein / ½ Portwein	
2dl	Bouillon	dazugliessen, Fleischzugeben, Kochtopf verschliessen. Temperatur bis zum 2.Kochring steigen lassen, runterstellen und das Fleisch 1 – 1 ½ h schmoren lassen
	Salz, Pfeffer	Sauce abschmecken, Fleisch kurz ruhen lassen, Tranchieren und servieren.

Wenn Zeit genug können die Backen auch im normalen Bräter 5-6 Stunden bei sanfter Hitze geschmort werden.

## FONDUE BOUILLI BOEUF

1	besteckte Zwiebel	
1	Rüebli	
½	Lauchstengel	
½	Sellerie	in Stücke schneiden
1	Knochen	abspülen
1 Liter	kaltes Wasser	in Pfanne geben, Gemüse beifügen und alles langsam erhitzen 15-20 Minuten leicht auskochen lassen
	Salz	Bouillon würzen
600 g	mageres Siedfleisch	in Würfel schneiden und dem vorbereiteten Bouillon begeben Fleisch während ca. 1 Stunde weichkochen lassen

Das Fleisch wird zum Anrichten in das Fonduecaquelon gegossen und am Tisch mit der Fonduegabel aus dem Bouillon „gefischt“.

Dazu serviert man wie beim Fondue chinoise verschiedene kalte Saucen, Beilagen wie Reis, Pommes frites, Gschwellti, Ofenkartoffeln, Pommes Chips, Süsssaures, Chutneys, Essiggemüse, Salate.

## RINDSSAFTPLÄTZLI MIT TOMATEN

6	Rindssaftplätzli Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin	beidseitig zurückhaltend würzen
1	Zwiebel	fein schneiden
wenig	Öl oder Butter	in einer Pfanne erwärmen, die Zwiebeln begeben und darin golden braten
½ dl	Sherry	dazugiessen, und gut zur Hälfte einkochen lassen
2.5dl	Bouillon	Bouillon beifügen
1 Büchse	gehackte Pelati	zugeben, aufkochen lassen. Die Saftplätzli einschichten. Alles zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 1 – 1 ½ Stunden weich schmoren.

## GARNITUR

3	Knoblauchzehen	Butter in eine Pfanne erwärmen, Knoblauch dazupressen, golden dünsten und sofort vom Feuer nehmen. Petersilie hacken und unter mischen. Vor dem Servieren die Plätzli mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Knoblauch-Petersilienmischung darüber geben.
1 Bund	Petersilie	
1 EL	Butter	

## FLANKSTEAK

1	Flanksteak	1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
wenig	Öl oder Butter	in einer Pfanne stark erwärmen, Flanksteak während 1 Minute auf jeder Seite gut anrösten. Bei 120°C im Ofen ca 20 Minuten bis zu 58°C Kerntemperatur nachgaren lassen. Kurz ruhen lassen
		Oder bei 80°C ca 30 – 40 Minuten zur gewünschten Kerntemperatur nachgaren lassen
	Salz, Pfeffer	Fleisch würzen Gegen die Faserrichtung in dünne Tranchen schneiden.  Die Garzeiten variieren je nach Dicke des Fleischstückes.

## RINDERTALG

Rindertalg ist in der Küche vor allem als Brat- und Frittierfett beliebt. Der Schmelzpunkt liegt bei 45 bis 50 Grad. Für die berühmten belgischen Pommes frites werden die Kartoffeln zweimal in Rindsfett frittiert – so bleiben sie innen weich und werden aussen knusprig. Bis in die Neunzigerjahre frittierte auch der Fast-Food-Konzern McDonald's seine Pommes frites in Rindsfett, bis er auf Initiative der Konsumentenorganisationen zu pflanzlichem Fett wechselte

## TALGBRÖTLI

1kg	Ruchmehl	
1 ½ El	Salz	
1 ½ El	Zucker	
1 ½ Würfel	Hefe	Alles zusammen in eine Schüssel geben, vermischen und gut kneten. Teig zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen. Aus dem Teig ca 15 Brötli formen, nochmals 15 Minuten gehen lassen und im 200°C heissen Backofen ca 15 – 20 Minuten backen.
5dl	Mineralwasser	
150g	Rindertalg weich	

## TALG-PFEFFERNÜSSE

50g	Rindertalg	
50g	Butter	Butter und Talg cremig mixen
100g	Zucker braun	dazugeben, fluffig- cremig mixen
1	Ei	
3 El	Halbrahm	Ei und Halbrahm dazugeben und verrühren
250g	Mehl	
1 P	Salz	
½ TI	Backpulver	
2 TI	Zimt	
2 T	Lebkuchengewürz	
	Pfeffer gemahlen	Mehl, mit Backpulver, Salz und Gewürzen vermischen und kurz zu einem Teig kneten. Zu einer Rolle formen und gleichgrosse Stücke abschneiden. Zu Kugeln rollen und diese mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
		Bei 200°C ca 10 Minuten backen
140g	Puderzucker	Zucker mit Wasser zu einer dicken Glasur rühren und die gebackenen Pfeffernüsse noch warm glasieren.

## QUELLENANGABEN

Internet	Bemerkungen
www.schweizerfleisch.ch	sehr gute und schöne Informationen und Videos über alles Wichtige bei der Fleischzubereitung Seite von Proviande, Rezepte, Fachinfos
www.carnasuisse.ch	schweizer Fleischfachverband Marketingtools Rezepte
www.beef.ch	Fleischstücke, Rezepte
www.wildeisen.ch	grosse Rezeptdatei nach Stichworten
www.bettybossi.ch	Rezepte nach Stichwort „Rindfleisch“, Rind
www.bell.ch	Rezepte
www.zumfressengern.ch	Blog und eine reiche Ideenvielfalt zum Thema Nose to Tail
www.stadt-land-gnuss.ch	breite Rezeptpalette, Hintergründe und Meinungen zu Tierhaltung, Blog
Buch. Kathrin Sprecher	Fleischküche, Rezepte mit Natura Beef
Buch: Fleisch von Lucki Maurer	Rezepte und Praxiswissen zu besonderen Fleischstücken
Bücher Niedertemperaturgaren Annemarie Wildeisen	viele feine Rezepte, die sicher gelingen