



DAS
GROSSE BUCH
VOM
FLEISCH

TE



WARENKUNDE 12

- EINLEITUNG 6
Zum Gebrauch dieses Buches.
- FLEISCH IN GESCHICHTE UND KULTURGESCHICHTE 8
Fleisch in der kulinarischen Geschichte der Menschheit.
- NAHRUNGSMITTEL FLEISCH 16
Inhaltsstoffe und Qualitätsbegriff im Wandel.
- RIND- UND KALBFLEISCH 24
Alle wichtigen Teilstücke und ihre Verwendung.
- SCHWEINEFLEISCH 56
Die Teile vom Schwein und wie man sie verwendet.
- SCHAF- UND ZIEGENFLEISCH 76
Die wichtigsten Zuschnitte und ihre Verwendung.
- EXOTISCHE FLEISCHLIEFERANTEN 94
Von Bison und Büffel bis Pferd, Lama und Kamel.

KÜCHENPRAXIS 102

- DIE WICHTIGSTEN GARMETHODEN 108
Wie man welches Fleisch am besten zubereitet.
- FLEISCH AUFBEWAHREN 116
Tipps zum Einkaufen, Tiefkühlen und Auftauen.
- FLEISCH ZERTEILEN 118
Wie man Fleisch schneidet und pariert. Das Auslösen von Schulter, Kamm, Kotelett und Rücken.
- INNEREIEN UND FLEISCH VORBEREITEN 130
Wie man Innereien häutet, Hackfleisch herstellt, Fleisch spickt, bardiert und bindet.
- FLEISCH KONSERVIEREN 140
Vom Pökeln, Räuchern und Trocknen. Fleisch marinieren und beizen.
- FOND, BRÜHE, JUS UND GLACE 144
Die Grundlage feiner Suppen und Saucen.

Küchengeheimnisse – *ausgeplaudert*

- Artgerechte Tierhaltung 22
- Wichtige Fleischrinderrassen und ihre Geschichte 28
- Marmorierung im Trend 35
- Fleisch einkaufen: Qualität verspricht Genuss 52
- Vom Wild- zum Edelschwein:
Die Zahl der Rassen ist begrenzt 60
- Schinkenspezialitäten aus aller Welt 68
- Vielfältig wie kein anderes Haustier: Schafe 80
- Bisonfleisch – ein Geheimitipp 96
- Lieber im Stall als auf dem Teller? 99
- In den Wüsten der Welt zu Hause 100
- Spezielle Geräte und wie Profis sie verwenden 128
- Fleisch würzen und andere Küchengeheimnisse 138
- Urlaubererinnerungen und Lamm vom Grill 278
- Fleisch in der Spitzenküche 287
- Das Geheimnis einer guten Sauce 300



REZEPTE 152

Alle Rezepte sind für 4 Portionen berechnet, sofern nichts anderes angegeben ist.

VORSPEISEN 156

Von Carpaccio und Tatar über feine Salate bis hin zu Kalbsterrine, Sulz und Paté.

SUPPEN UND EINTÖPFE 172

Leicht, raffiniert oder deftig: mit feinen Einlagen, asiatisch gewürzt oder exotisch serviert.

POCHIEREN, KOCHEN, DÄMPFEN 186

Klassiker wie Tafelspitz, Kasseler und Eisbein fehlen ebenso wenig wie raffinierte neue Kreationen.

SCHMOREN 200

Bœuf bourguignon, Rouladen und Rinderbacke: zartes Fleisch in aromatischen Saucen.

AUS DER PFANNE 224

Steaks und Medaillons, auf den Punkt gebraten, sind im Handumdrehen fertig.

AUS DEM OFEN 242

Von der gefüllten Kalbsbrust bis Kasseler und Krustenbraten: Große Braten bleiben schön saftig.

GRILLEN, PÖKELN, RÄUCHERN 270

Spieße, Spareribs, Spanferkel – eingelegt in würzige Marinaden – begeistern Grillfreunde.

INNEREIEIEN 282

Leber, Nieren, Herz und Bries: Von Zicklein, Lamm und Kalb schmecken sie am besten.

DELIKATE SAUCEN 296

Pfeffersauce zu Kurzgebratenem, Aceto-Sabayon oder rote Currysauce: Feine Saucen und Würzbutters runden zartes Fleisch perfekt ab.

GLOSSAR 310

REGISTER 312

UNSERE SPITZENKÖCHE 317

IMPRESSUM 320



KÜCHENPRAXIS

*Der richtige Umgang mit
Fleisch in der Küche*



Rinderscherzl mit Löwenzahn

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

FÜR DAS RINDFLEISCH

- 600 g Rinderscherzl (Mittelbug-, Schaufelstück)
- 200 g Rinderknochen, Salz
- 1 mittelgroße Möhre, ½ Knollensellerie
- 1 Stange Lauch, 1 fest kochende Kartoffel, alles gewaschen, geputzt oder geschält und in Rauten geschnitten
- 1 mittelgroße weiße Zwiebel, halbiert und in der Pfanne ohne Fett gebräunt
- 1 Bund glatte Petersilie, 1 Bund Schnittlauch

FÜR DEN SALAT

- 2 Rote Beten, Meersalz, 1 TL Kümmel
- 2 Bund gelber Löwenzahn oder 2 Bund Rucola oder 1 großer Kopf Frisée-Salat
- 100 ml Traubenkernöl, 1 TL Kürbiskernöl
- 50 ml Champagner- oder Weißweinessig
- Salz, Zucker, schwarzer Pfeffer
- 1 Stück geschälter frischer Meerrettich

1. Blanchieren Sie das Fleisch und die Knochen und spülen Sie sie ab. Dann die Knochen mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen und aufkochen. Das Fleisch zufügen und 1 Stunde gar ziehen lassen. Dann geben Sie das Gemüse und die Zwiebel zu und garen beides 20 Minuten in der Brühe mit.

2. Die Roten Beten waschen, trocknen, mit Meersalz und Kümmel würzen und ungeschält auf einem Salzbett (100 g Meersalz) in Alufolie bei 160 °C im vorgeheizten Ofen etwa 1 Stunde garen.

3. Die Roten Beten herausnehmen, abkühlen lassen, schälen und in Rauten schneiden. Den Löwenzahn putzen, waschen und trockenschleudern. Beide Öle, Essig und 50 ml Brühe vom Fleisch gut verrühren und abschmecken. Das Fleisch herausnehmen und quer zur Faser in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

4. Gemüse und Rote Beten anrichten, Löwenzahn darauf verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Petersilienblättchen und Schnittlauchhalmen bestreuen und den Meerrettich darüber raspeln. Das Fleisch daneben anrichten, mit etwas Brühe übergießen und mit grobem Meersalz bestreuen.

S. 32, 40

WARENKUNDE Mittelbugstück

S. 110

KÜCHENPRAXIS Fleisch kochen



Feiner Salat mit Schweinefleisch

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 50 Min.

FÜR DEN SALAT

- 300–350 g Schweinerücken oder -filet
- 8 kleine Salzwassergarnelen von je 20–30 g
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL Öl
- 1 Chilischote
- 25 g Ingwer, geschält und gehackt
- 25 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse, im Mörser grob zerstoßen
- Saft von ½ Limette
- 20 g Kokosraspel, geröstet
- 10 g süß-scharfe Chilipaste (aus gerösteten Schalotten und Chilis; aus dem Asialaden)
- 20 ml Geflügelfond
- etwas Limettensaft, Fischsauce, Zucker
- 3 Kaffirlimettenblätter, in sehr feinen Streifen
- je 50 g geputzte Möhre und geschälte, entkernte Gurke, in feinen Streifen (Julienne)
- 1 grüne Mango, in feinen Streifen
- 150 g Papayafruchtfleisch, in feinen Streifen

FÜR DIE GARNITUR

- 2 Kopfsalatherzen
- je 2 Stängel Pfefferminze und Koriandergrün
- 2 EL feine Knoblauchscheiben, in Öl frittiert

1. Das Fleisch mit Küchenpapier trockentupfen und in etwa 1 x 4 cm große Streifen schneiden. Die Garnelen schälen und wie die Fleischstreifen salzen und pfeffern. Das Öl im Wok stark erhitzen, Fleisch und Garnelen darin unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten braten – das Fleisch soll gerade durchgebraten sein – herausnehmen und beides beiseite stellen.

2. Die Chilischote längs halbieren, Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Verrühren Sie in einer Schüssel Chiliwürfel, Ingwer, Erdnüsse, Limettensaft, Kokosraspel, Chilipaste und den Geflügelfond gut miteinander und schmecken Sie die Chili-Erdnuss-Paste nach Belieben mit etwas Limettensaft, Fischsauce und Zucker ab.

3. Die Fleischstreifen und Garnelen mit den Limettenblättern, Möhren-, Gurken-, Mango- und Papaya streifen vermischen. Rühren Sie die Chili-Erdnuss-Paste unter und lassen Sie alles kurz durchziehen.

4. Den Kopfsalat waschen, putzen und trockenschleudern. Legen Sie pro Portion jeweils 3 bis 4 innere Salatblätter in einer Schale zusammen und richten Sie den Schweinefleischsalat darin an. Minze und Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Streuen Sie die Kräuter und die Knoblauchchips vor dem Servieren über den Salat.



S. 70

WARENKUNDE Schweinerücken

S. 108

KÜCHENPRAXIS Braten



In Rotwein pochiertes Rinderfilet

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

FÜR DAS RINDERFILET

- 800 g pariertes Rinderfilet aus dem Mittelstück
- 2 Schalotten, in Scheiben geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, abgezogen und halbiert
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 8 Pfefferkörner, zerdrückt
- 1 l kräftige Rinderbrühe (S. 146)
- 1,2–1,6 l Burgunder (je nach Topfgröße)
- 100 ml Rotweinessig, Salz

FÜR DAS GEMÜSE

- 10 mittelgroße fest kochende Kartoffeln (700 g)
- 3 große Tomaten, 2–3 EL Olivenöl zum Braten
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Zweig Thymian

FÜR DIE SAUCE DIVINE

- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 5 weiße Pfefferkörner
- 1 TL Weißweinessig
- 1 TL süßer Sherry oder Marsala
- 50 ml Rinderbrühe (S. 146)
- 1 Knoblauchzehe, abgezogen und halbiert
- 2 Eigelbe
- 150 ml mildes Olivenöl, auf knapp 50 °C erwärmt
- 1 EL Rinderglace (Ersatz: Kalbsjus)
- 1 EL fein gehackte schwarze Oliven
- 1 EL geschlagene Sahne
- Zitronensaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

AUSSERDEM

- einige Zweige Thymian



1. Das Rinderfilet sehr gut trockentupfen und in Form binden, wie unten in Step 1 gezeigt. Schalotten, Knoblauch, Gewürze, Brühe, Rotwein, Essig sowie ein wenig Salz in einem Topf aufkochen. Das Rinderfilet zum Pochieren in den Fond hängen, wie in Step 2 gezeigt.

2. Kartoffeln waschen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Die Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls 5 mm groß würfeln. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Kartoffelwürfel darin an. Wenn sie ringsum leicht gebräunt sind, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Hitze reduzieren und die Kartoffeln noch 5 bis 7 Minuten weiterbraten. Kurz vor Ende der Garzeit Knoblauch, Thymian und Tomatenwürfel untermischen und abschmecken.

3. Das Filet herausnehmen, in Alufolie wickeln und bei 80 °C im vorgeheizten Ofen noch 10 Minuten ruhen lassen.

4. Für die Sauce Schalotte, Pfeffer, Essig, Sherry und 40 ml Wasser auf etwa 1 EL reduzieren. Die Brühe zugeben und alles durch ein Sieb gießen. Eine Metallschüssel mit Knoblauch ausreiben, die Reduktion darin mit den Eigelben auf einem Wasserbad (80 °C) cremig aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen und das erwärmte Olivenöl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unterschlagen. Rinderglace erwärmen und mit den Oliven unterrühren, dann die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben und die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Das Gemüse abtropfen lassen, dann auf einer vorgewärmten Platte verteilen. Tranchieren Sie das Filet, richten Sie die Scheiben auf dem Gemüse an und servieren Sie es mit Thymian garniert. Die Sauce Divine separat dazureichen.

Gemüse nach Saison

Im Sommer bietet sich eine Variante des Gemüses mit Artischocken an:

Ersetzen Sie dafür 4 Kartoffeln durch 2 geputzte Artischockenböden. Diese sofort mit Zitrone abreiben, damit sie sich nicht verfärben, dann in 5 mm große Würfel schneiden und mit den Kartoffelwürfeln zusammen anbraten.

S. 34

WARENKUNDE Rinderfilet

S. 136

KÜCHENPRAXIS Rollbraten binden

S. 146, 151

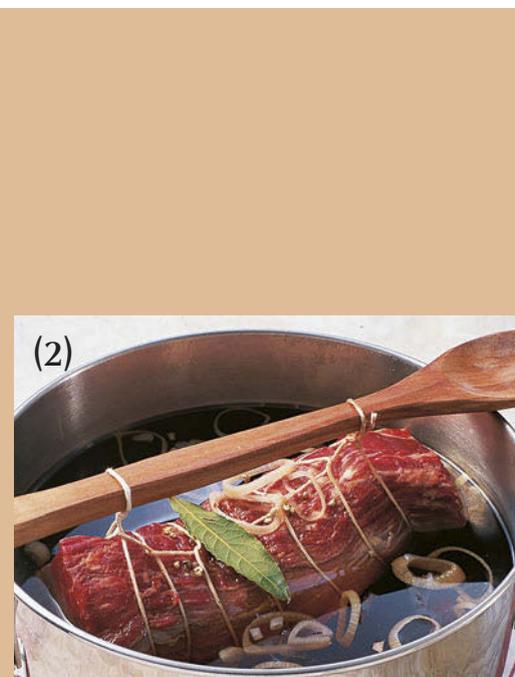
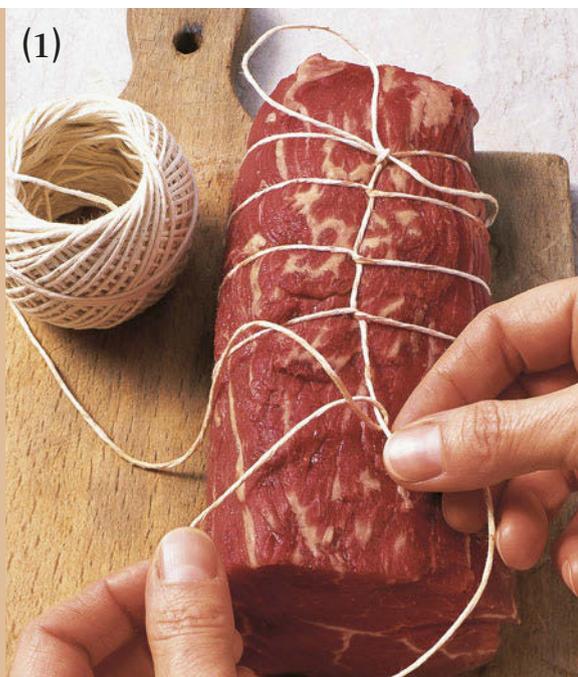
KÜCHENPRAXIS Rinderbrühe, -glace

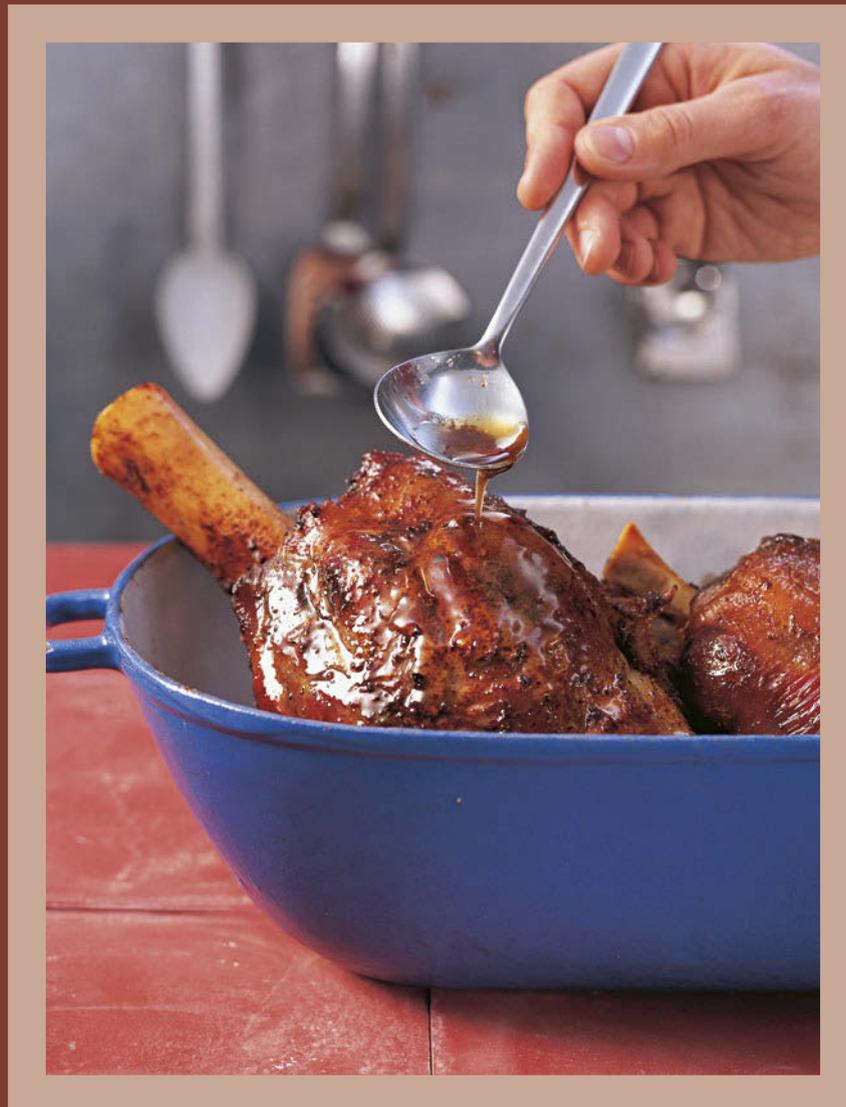
RINDERFILET

in Form binden und pochieren

(1) Das Rinderfilet mit Küchengarn wie einen Rollbraten binden, dabei an beiden Enden jeweils eine Schlaufe anbringen.

(2) Einen stabilen, langen Kochlöffel durch die Schlaufen stecken und auf den Topfrand legen. Die Länge der Schlaufen muss so bemessen sein, dass das Filet den Topfboden nicht berührt, aber vollständig von dem Fond bedeckt ist, bei Bedarf noch etwas Rotwein nachgießen. Lassen Sie dann das Fleisch je nach Dicke in 25 bis 30 Minuten knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen.





Schmoren

Rinderbraten, Rouladen und Ragouts: Bei diesem Garverfahren werden auch die bindegewebsreichen Stücke herrlich zart.

Butterzart mit viel Aroma

Das Geheimnis beim Schmoren liegt in der Zugabe von ein wenig Wein oder Fond und im Wartenkönnen: Mit ausreichend Zeit und Flüssigkeit werden Gulasch oder Kalbshaxe wunderbar weich.

UM ZWEI DINGE AUF EINMAL geht es denn auch beim Schmoren: Zuerst brät man das Fleisch im heißen Fett ringsum an, wobei sich aromatische Röststoffe bilden. Anschließend kommt etwas Flüssigkeit hinzu und aus dem Braten wird ein Dünsten, daher spricht man beim Schmoren auch von einem kombinierten Garverfahren.

WELCHES FLEISCH SICH DAFÜR EIGNET

Insbesondere die bindegewebsreichen Teilstücke sind zum Schmoren ideal, weil das feste Bindegewebe viel Flüssigkeit aufnehmen muss, um weich zu werden. Hierzu zählen in erster Linie die stark beanspruchten Muskeln des Vorderviertels, wie etwa die Schulter vom Rind mit ihren Teilstücken Dicker Bug, Falsches Filet oder Mittelbugstück oder auch die Wadenmuskulatur von Rind, Kalb oder Lamm. Flüssigkeit allein reicht jedoch noch nicht: Das Bindegewebe braucht auch noch ausreichend Zeit und Temperatur zum Quellen.

VON VORTEIL: SCHWERES GESCHIRR

Besonders gute Ergebnisse lassen sich beim Schmoren in schwerem Kochgeschirr aus Gusseisen erzielen: Die dicken Wände und der Boden des Topfes speichern die Hitze lange – und geben sie dann langsam und gleichmäßig wieder an das Gargut ab. Mit der Folge, dass Ragoutwürfel oder Bratenstücke darin gleichmäßiger bräunen und garen als in Kochgeschirr aus anderen Materialien. Kein Wunder, dass viele Köche Schmortöpfe aus Gusseisen empfehlen. Wer also Schmorgerichte oder auch Braten aus dem Ofen liebt, für den lohnt es sich, über die Anschaffung eines entsprechenden Schmortopfes nachzudenken. Und noch ein Tipp: Nicht oberflächenbehandeltes Gussgeschirr gehört nicht in die Spülmaschine sondern wird von Hand gereinigt. Auch sollte es immer unmittelbar nach dem Säubern abgetrocknet werden, da sich sonst rasch ein Anflug von Rost bilden kann.

DIE EINZELNEN SCHRITTE

Zunächst einmal wird das Fett, in der Regel Öl oder Butterschmalz, im offenen Schmortopf (oder in einer Pfanne) erhitzt und das Fleisch darin rundherum angebraten – große Braten würzt man vor, Würfel für Gulasch und Ragouts erst nach dem Anbraten. Hat das Fleisch dann eine schöne braune Kruste, nehmen Sie es wieder aus dem Topf und stellen es beiseite. Jetzt ist es Zeit für die Zugabe des würzenden Gemüses – Mirepoix – wie die Köche sagen. Dazu werden Möhren, Knollensellerie und Zwiebeln klein gewürfelt und im verbliebenen Fett angebraten, bevor sie dann mit etwas Wein oder Fond abgelöscht werden – die Schmorphase beginnt. Allerdings sollten Sie nicht zu viel Flüssigkeit auf einmal angießen, denn sonst kocht das Fleisch. Je öfter der Vorgang von Ablöschen und Trockenrösten wiederholt wird – im Idealfall sind es drei Mal – desto intensiver wird der Schmorfond. Manchmal kann dabei Tomatenmark mit hinzukommen oder weitere würzende Zutaten, manchmal wird das Gemüse auch mit wenig Mehl bestäubt, um eine sämige Sauce zu erhalten. Nun legen Sie das Fleisch wieder ein und füllen das Ganze mit dunklem Fond und Wein oder mit Marinadenflüssigkeit auf, wenn das Fleisch zuvor eingelegt wurde, wie beim Boeuf bourguignon. Mehr als zur Hälfte sollte es jedoch nicht von Flüssigkeit bedeckt sein.

DIE SAUCE ZUM SCHLUSS

In der Schmorphase kommt dann der Deckel auf den Topf, das Fleisch gart bei reduzierter Hitze unten in siedender Flüssigkeit und oben im Dampf. Der sich dabei geschmacklich noch weiter verdichtende Schmorfond ist dann eine ideale Grundlage für eine aromatische Sauce.

Eine Sauce ganz nebenbei

Für eine feine Sauce nehmen Sie nach Ende der Garzeit das Fleisch aus dem Topf und stellen es warm. Dann schmecken Sie den Schmorfond ab und lassen ihn bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Nach Belieben können Sie die Sauce noch mit ein paar kalten Butterwürfeln binden.

**TEUBNER FLEISCH –
DAS MUST-HAVE-KOCHBUCH
FÜR IHRE KÜCHE!**



ISBN 978-3-8338-4902-2



9 783833 849022

€ 29,99 [D]
€ 29,99 [A]