



TIPPS & TRICKS AUS UNSERER

KALBFLEISCH-Küche

MIT
KÖSTLICHEN
REZEPTIDEEN,
EINFACH ZUM
NACHKOCHEN.



Kalbfleisch –

GROSSE TRADITION UND VOLL IM TREND

Bewusst genießen, gesund leben, fit bleiben bis ins hohe Alter – dies sind oftmals unsere Maximen fürs Leben. Dazu gehört auch eine gesunde, ausgewogene Ernährung, bei der der Genussaspekt keinesfalls zu kurz kommen darf. Diesen Anforderungen entspricht das Lebensmittel Kalbfleisch nahezu ideal. Kaum eine Fleischart ist zarter, delikater und magerer als Kalbfleisch.

Dass Kalbfleisch nicht nur eine hochpreisige Delikatesse darstellt, sondern ein breites Spektrum an Zubereitungsmöglichkeiten bietet, wollen wir anhand dieses Kochheftchens aufzeigen. Wie schon in den tausendfach bewährten AMA Fleisch-Kochbüchern „Rindfleisch-Küche“ und „Schweinefleisch-Küche“ finden Sie auf den folgenden Seiten, Kochrezepte Schritt für Schritt fotografiert und erklärt – einfach zum Nachkochen.

Ein herzlicher Dank gebührt Meisterkoch Willi Haider (1. Steirische Kochschule), von dem alle Rezepte stammen und mit dessen Hilfe die „Schritt für Schritt“ Rezepte erstellt wurden.

Das AMA-Team wünscht Ihnen gutes Gelingen beim Ausprobieren der Rezepte und einen guten Appetit beim anschließenden Genießen.



*Willibald Haider
Meisterkoch*

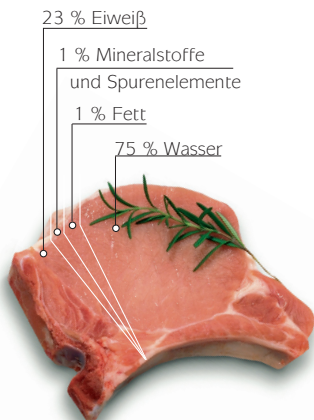
A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Stückler".

Dr. Rudolf Stückler
Produktmarketing Fleisch und Fleischwaren, Geflügel

Im Kalbfleisch – ist viel drin

WENIG FETT – VIEL NÄHRSTOFFE

**Mageres Kalbfleisch
enthält durchschnittlich:**



Kaum eine Fleischsorte ist zarter, milder und magerer als Kalbfleisch. Es ist deshalb so zart, weil das Bindegewebe (z.B. Sehnen) noch weich ist und die Muskeln sich noch nicht voll entwickelt haben. Kalbfleisch ist für alle Garmethoden, vom Sieden über Dünsten und Braten bis hin zum Kurzbraten, vorzüglich geeignet.

Nicht zuletzt deshalb ist es auch ideal für den gesundheits- und figurbewussten Genießer. Es leistet wegen seines hohen Gehalts an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen einen wesentlichen Beitrag zu einer optimalen Nährstoffversorgung des Körpers.

So zählt es zu den wichtigsten Eiweißlieferanten. Mageres Kalbfleisch besteht z.B. aus 22 % Eiweiß, 75 % Wasser, 1 % Mineralstoffen und Spurenelementen und nur bis zu 2 % aus Fett. Entsprechend niedrig ist der Energiegehalt von magerem Fleisch (105 kcal oder 440 kJ pro 100 g). Das enthaltene Eiweiß hat aufgrund seiner Aminosäurezusammensetzung eine hohe biologische Wertigkeit. Neben seiner Eigenschaft als Proteinlieferant enthält Fleisch viele lebenswichtige Vitamine, vorrangig die wasserlöslichen Vitamine der B-Gruppe. In den Innereien sind auch fettlösliche Vitamine wie Vitamin A und Vitamin D enthalten.

Von großer Bedeutung ist das Fleisch auch als Eisenlieferant. Dies beruht nicht nur auf dem hohen Gehalt an Eisen im Vergleich zu anderen Nahrungsmitteln (Rindfleisch 2,5 mg/100 g; Schweinefleisch 1,3 mg/100 g, Lammfleisch 2,1 mg/100 g – im Gegensatz dazu Käse mit 0,3 mg/100 g oder Milch mit 0,4 mg/100 g). Noch wichtiger ist die besonders gute Verfügbarkeit des Eisens im Vergleich zu jenem aus pflanzlichen Nahrungsmitteln. Auch kann durch eine gemischte Kost von Fleisch und pflanzlichen Lebensmitteln die an sich geringe Verfügbarkeit des Eisens aus pflanzlichen Nahrungsmitteln deutlich verbessert werden.

Um die Nährstoffverluste möglichst gering zu halten, gilt es, einige Grundregeln zu beachten.

So sollte man Fleisch immer sehr heiß anbraten, damit eine Versiegelung der Oberflächen erfolgt und der wertvolle Fleischsaft nicht verloren geht. Fleischsaftverluste kann man auch vermeiden, wenn man bei der Zubereitung nicht mit einer Fleischgabel hineinsticht, sondern z. B. eine Zange benutzt.

Weiters sollte man gegarte Bratenstücke oder dicke Steaks vor dem Anschneiden einige Minuten ruhen lassen. Während dieser Zeit „entspannt“ sich das Fleisch d.h. der heiße Saft verteilt sich gleichmäßig im Fleisch. Vermindern kann man die Nährstoffverluste – etwa bei gekochtem Fleisch – durch eine Weiterverwendung der Suppe.

KALBFLEISCH HAT VIELE PLUSPUNKTE:

EIWEISS

Das Eiweiß ist besonders hochwertig. Es enthält die lebensnotwendigen Eiweißbausteine, die der Mensch für die Bildung von Muskeln, Sehnen, Knochen, Haut und Organen sowie Enzymen und Abwehrkörpern benötigt. Kalbfleisch ist arm an Bindegewebe (Sehnen, Knorpeln) und deshalb leicht verdaulich. Es findet daher auch in der Diät- und Krankenküche bevorzugt Verwendung.

FETT

Gänzlich ohne Fett geht es nicht! Denn im Fett sind die im Fleisch enthaltenen Aromastoffe gelöst. Als Geschmacksträger ist daher das Fett für den Wohlgeschmack des Fleisches unersetzlich. Weiters kann unser Körper bestimmte Vitamine (A, D, E, K) nur mit Fett als Trägerstoff aufnehmen.

VITAMINE

Kalbfleisch enthält viele wichtige Vitamine, die in der üblichen Ernährung oft zu kurz kommen. Insbesondere von den Vitaminen der B-Gruppe sowie von Vitamin D ist Kalbfleisch ein wertvoller Lieferant – so decken schon 150 g Kalbfleisch den Tagesbedarf an Vitamin D.

MINERALSTOFFE

Kalbfleisch ist ebenfalls reich an den Mineralstoffen Eisen, Kalium, Zink und Phosphor. Diese sind wichtige Bestandteile aller Körperzellen und regulieren lebenswichtige Stoffwechselforgänge.

Kalbfleisch –

ALLES, WAS SIE ÜBER DIE QUALITÄT WISSEN SOLLTEN



**Ihr Fleischer berät Sie gerne.
Lassen Sie Ihr ausgewähltes
Fleisch küchenfertig vor-
bereiten.**

Kalbfleisch bietet viel Spielraum zum Erfinden eigener Rezepte. Es besitzt einen sehr feinen Eigengeschmack und nimmt Gewürze und Kräuter hervorragend auf – deshalb sollte man beim Würzen sehr vorsichtig und zurückhaltend ans Werk gehen.

Es ist für alle Garmethoden vom Kochen über Braten, Schmoren, Dünsten bis hin zum Kurzbraten und Grillen geeignet.

ZART – BEKÖMMLICH ...

Kalbfleisch ist besonders feinfasrig, zart und mager. Es ist – eine entsprechende Zubereitung vorausgesetzt – leicht verdaulich und gut bekömmlich. Je jünger die Tiere sind, umso kleiner sind die Teilstücke und umso zarter die Fleischfasern. Nicht umsonst gilt es einerseits als exklusive Fleischart für Gourmets, andererseits hat es aber auch einen wichtigen Stellenwert in der Schonküche. In diesem Zusammenhang ist die fachgerechte Portionierung erwähnenswert. Die Koteletts, Schnitzel oder Steaks müssen immer quer (am besten im rechten Winkel) zum Faserverlauf des Fleischstückes geschnitten werden. Dies bietet die Gewähr, dass das Fleisch nicht nur fein-, sondern auch kurzfasrig und deshalb besonders zart ist.

WAS FÜR EINE ROLLE DIE FARBE SPIELT ...

Viele Konsumenten greifen immer noch am liebsten zu einem möglichst hellen Stück und sitzen damit einem Vorurteil auf. Entgegen weitverbreiteter Meinung sagt die Intensität der Färbung nicht unmittelbar etwas über die Fleischqualität aus. Erstklassiges Kalbfleisch kann Farbschattierungen von „weiß“ über „hellrosa“ bis „leicht rötlich“ aufweisen.

Hauptsächlich bekommen die Kälber Milch – entweder in Form von frischer Vollmilch oder einer speziellen Kälbernahrung, bestehend aus Fetten – zu trinken. Dieses Futter ist speziell auf die Bedürfnisse der Tiere abgestimmt. Durch die Zufütterung von Heu und Getreide – bzw. die Haltung auf Stroh mit genügend Bewegungsmöglichkeit – kommt es aufgrund der Einlagerung von

Eisen im Muskel zu einer rötlichen Färbung des Fleisches. Auf die Zartheit des Fleisches hat die Färbung keinen Einfluss. Die Qualität von sehr blassem Kalbfleisch wird unterschiedlich beurteilt. Manche halten dieses Fleisch von sehr jungen – nur mit Milch gefütterten – Kälbern für eine Delikatesse, Kritiker beurteilen es jedoch als zu mager – deshalb geschmacksarm, weich und wässrig. Heutzutage geht der Trend zu rosa bis hellrotem Kalbfleisch, das von Tieren stammt, die schon etwas älter und gewichtiger sind.

G'SCHMACKIG – SAFTIG ...

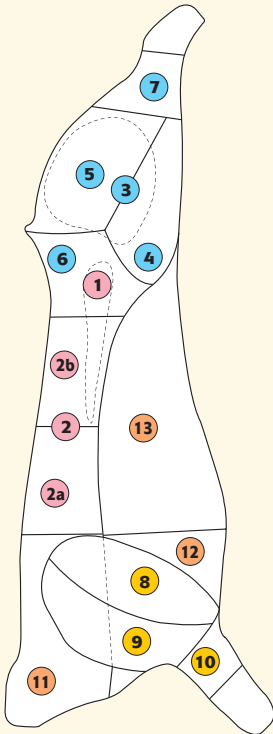
Auch Kalbfleisch bester Qualität sollte eine ganz leichte Marmorierung aufweisen. Darunter versteht man eine zarte Fettmaserung im Fleisch, die sich beim Zubereiten ausbrät. Sie bewirkt, dass das einzigartige Aroma zur Geltung kommt und das Fleisch wunderbar zart und saftig bleibt.

„FRISCH“ MUSS ES SEIN ...!

Im Gegensatz zu Rindfleisch muss Kalbfleisch nicht vorgereift (abgehangen) sein. Bereits nach einigen Tagen, also üblicherweise dann, wenn es zum Verkauf angeboten wird, ist es genügend abgelagert, wunderbar zart und mürb. Frisches Kalbfleisch hat ein leicht feuchtes, leicht glänzendes Aussehen und weist auch einen frischen, angenehmen Geruch auf.



Kalbfleisch TEILSTÜCKE



RÜCKEN	1	Filet
	2a	Langes Karree
	2b	Kurzes Karree
SCHLÖGEL	3	Kaiserteil (Schale)
	4	Nuss
	5	Fricandeau
	6	Schlussbraten
	7	Hintere Stelze
SCHULTER	8	Dicke Schulter
	9	Dünne Schulter
	10	Vordere Stelze
HALS	11	Hals
BRUST	12	Brust
	13	Wammerl



LAGE, EIGENSCHAFTEN, VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Der Rücken birgt die beiden überaus mürben Filets, die im Ganzen und als Steaks oder Medallions geschnitten, kurzgebraten, gegrillt oder gebraten bzw. für Geschnetzeltes verwendet werden.
Das Karree" (2 a) wird mit oder ohne Knochen angeboten und ist ein ausgezeichnetes Bratenstück. Aus dem Karree werden zarte Koteletts, bzw. ausgelöst, feine Steaks geschnitten, die (kurz-)gebraten, gegrillt oder gebacken werden. Eine besondere Spezialität bietet der Nierenbraten (2b) mit Filet und eingewachsenem Nierenstück.
Durch Form und Faserung bedingt, das ideale und meistverwendete Teilstück für Schnitzel aller Art (z. B. Naturschnitzel, gebacken als „Original Wiener Schnitzel“); im Ganzen, als (gespickter) Braten.
Besonders zartes, saftiges Teilstück, das sowohl im Ganzen als Braten (gespickt), portioniert für Schnitzel, Steaks, Medallions, Fondues als auch für Ragouts verwendet wird.
Im Ganzen gespickt und gebraten, portioniert für Steaks, Schnitzel sowohl Ragouts. Lässt sich weiter unterteilen in Tafelspitz, Unterschale sowie Weißes Scherzel.
Das saftige Hüftstück ist ein beliebtes Bratenstück, das, portioniert, beste Schnitzel ergibt.
Ist ein beliebtes Grill- und Bratenstück. In Scheiben geschnitten als Osso buco. Ausgelöst wird dieses Fleisch als „Kalbsvögerl“ verkauft. Hervorragend geeignet zum Braten oder Dünsten (Ragout, Gulasch).
Ein kräftiges, saftiges Stück, das sich in die „Dicke Schulter (8) und „Dünne Schulter (Schulterschmelz, Magerers Meisel)“ (9) unterteilen lässt. Zum Braundünsten, für Ragouts, Gulasch und Eintöpfe hervorragend geeignet. Von Fett und Sehnen befreite Stücke werden auch zu saftigen Schnitzeln geschnitten.
Ist ein beliebtes Grill- und Bratenstück. Ausgelöst wird dieses Fleisch als „Kalbsvögerl“ angeboten. Hervorragend geeignet zum Braten oder Dünsten (Ragout, Gulasch).
Im Stück mit Knochen wegen seiner Saftigkeit ein beliebtes Bratenstück. Ausgelöst eignet sich dieses Teilstück für Rollbraten oder zum Füllen. Portioniert für Ragouts, Gulasch und Frikassee.
Wird vorwiegend im Stück als Braten (glaciert und gedünstet) sowie „untergriffen“ zum Füllen (gefüllte Kalbsbrust) verwendet. Ausgelöst hervorragend geeignet zum Rollen und Füllen bzw. portioniert für Ragouts und Eingemachtes.
Schließt bauchwärts an die Brust an und eignet sich ebenfalls ausgezeichnet für Gulasch. Gewürfelt wird dieses Fleischstück gerne für Eintöpfe bzw. Eingemachtes, faschirt für Hackbraten, Laibchen oder „Butterschnitzel“ verwendet.



GRUNDREZEPT FÜR

Klare Kalbssuppe

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:

- 1 kg Kalbsknochen sowie Fleischstücke (Parüren)

- 25 dag Wurzelgemüse (z. B. Lauch, Petersilienstängel, Petersilienwurzel, Karotte, Gelbe Rübe, Sellerieknolle, Zwiebel)

- 2–3 Lorbeerblätter

- Petersiliengrün

- 1 TL Salz

- 1 TL Pfefferkörner (weiß)



EINLAGENEMPFEHLUNG: WURZELGEMÜSE, WÜRFELIG GESCHNITTENE KALBFLEISCHSTÜCKCHEN SOWIE KLASISCHE SUPPENEINLAGEN DER ÖSTERREICHISCHEN KÜCHE (GRIESSNOCKERL, SCHÖBERL, FRITTATEN, KNÖDEL ETC.)

	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	146/611	2,46 g

	ca. 2 1/2 Stunden	
--	-------------------	---



PROFITIPP

! Die Kalbsknochen-suppe eignet sich ideal zum Aufgießen von Saucen, Ragouts, Risotto-gerichten etc., salzen Sie deshalb eher zurückhaltend.



! Ideal für Kinder- und Schonkost.





1 Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Fleischknochen und Abschnitte einlegen.



2 Nach einigen Minuten die überbrühten Knochen aus dem Topf nehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

! Das Abschrecken der Knochen mit kaltem Wasser beseitigt unangenehme Gerüche und Geschmacksstoffe. Außerdem erhalten Sie dadurch eine klare Suppe.



3 Die blanchierten Fleischknochen und Fleischstücke in ca. 3 l frischem kaltem Wasser zu stellen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 1 Stunde langsam weiterköcheln lassen.



4 Zwischendurch den sich bildenden Schaum sowie den Fettspiegel abschöpfen.



5 Gewaschenes und groß geschnittenes Wurzelgemüse sowie Gewürze zugeben und eine weitere Stunde im nicht zugedeckten Topf sanft köcheln lassen.



6 Danach die Suppe abseihen und je nach Weiterverwendung abschmecken.

GRUNDREZEPT FÜR

Gekochtes Kalbfleisch/Züngerl

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

ca. 1 1/2 l Kalbsuppe (siehe Rezept Seite 18)

1 Kalbszunge (ca. 60 dag) oder

1 Kalbsvögerl (ca. 80 dag)

	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	505/2113	24,1 g

	Garzeit: ca. 3 Stunden Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten	
--	--	---



Kalbsvögerl mit Salzerdäpfeln und Wurzelgemüse im Sud

! Das Abschrecken der Kalbszunge nach dem Kochen hat den Zweck, dass sie sich leichter schälen lässt und auch die appetitliche Färbung behält.

! Gekochte Zunge schneidet man am besten mit einer Aufschnittmaschine in Längsrichtung.



Tranchierte Kalbszunge mit Salzkartoffeln und Gemüse Julienne



1a Ausgelöste Kalbsstelze (Kalbsvögerl) in heiße Kalbssuppe (siehe Grundrezept Seite 18) einlegen.



1b Frische Kalbszunge in heiße Kalbssuppe (siehe Grundrezept Seite 18) oder Wasser einlegen.



2 Das Wurzelgemüse in zündholzdicke Stäbchen schneiden (Julienne). In Salzwasser in 2-Minuten-Abständen zuerst Gelbe Rüben, Karotten und Sellerie einkochen. Zum Schluss Lauch 1 Minute mitkochen lassen. Die bissfesten blanchierten Gemüsestreifen mit kaltem Wasser abschrecken.



3a Nach 3 Stunden Kochzeit das Kalbsvögerl aus dem Topf nehmen und kurz im Eiswasser abschrecken.

! Durch das Abschrecken bleibt das Fleisch saftig, lässt sich ausgezeichnet aufschneiden und behält außerdem seine appetitliche Farbe.



3b Nach ca. 3 Stunden Kochzeit die Kalbszunge aus dem Topf nehmen und im Eiswasser abschrecken.



4 Mit einem Messer die Haut der Kalbszunge abschälen. Das Kalbfleisch oder die Zunge kalt aufschneiden und vor dem Servieren in der heißen Suppe mit dem Wurzelgemüse erwärmen.

GRUNDREZEPT FÜR

Vitello tonnato

(Gekochtes Kalbfleisch mit Thunfischsauce)

ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN:

80 dag Kalbfleisch (z. B. Kaiserteil, Fricandeau)

Kalbssuppe (siehe Seite 18)

Für die Sauce:

1/8 l Sauerrahm

15 dag Thunfisch (aus der Dose)

1 EL Kapern

3 Sardellenfilets

3 EL Mayonnaise

Saft einer halben Zitrone

2 Knoblauchzehen

1/8 l Kalbssuppe

Salz, Pfeffer (weiß)



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	437/1828	24,6 g

	Vorbereitung: ca. 3 Stunden	
	Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten	

Eigentlich ist Vitello tonnato in ca. einer 1/2 Stunde fertig, wären da nicht die Gar- sowie die Auskühl- und Marinierzeiten (die für die volle Entfaltung des Geschmacks jedoch notwendig sind).

! Fleisch am Vortag bereits kochen und am Tag des Servierens rechtzeitig marinieren.

! Vitello tonnato stammt ursprünglich aus der Lombardei, eignet sich entweder als Vorspeise oder als leichte Hauptspeise.





1 Fleisch in heiÙe Suppe legen und ca. 3 Stunden köcheln.

! Sollte keine Suppe verfügbar sein, Suppengrün, Lorbeerblatt, halbierte Zwiebel, Zitronenschale, Pfefferkörner und 1/8 l WeiÙwein in Wasser aufkochen und Fleisch darin gar ziehen lassen.



2 Gekochtes Fleischstück aus der Suppe nehmen und in kaltem (mit Eiswürfeln versetztem) Wasser abschrecken. Danach in ein feuchtes Tuch einwickeln und kalt stellen.



3 Für die Thunfischsauce alle Zutaten in einer geeigneten Schüssel gut verrühren.

! Thunfisch aus der Dose vor der Weiterverarbeitung in einem Sieb abtropfen lassen.



4 Den Teller mit der Thunfischsauce bestreichen. Das ausgekühlte, gekochte Fleisch in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden und fchrig auflegen. Thunfischsauce darbergieÙen und mit Blattsalat garnieren.

! Das Fleisch eher zartrosa kochen (68 °C Kerntemperatur). Verwenden Sie zum überprüfen des Garzustandes ein Fleischthermometer.

! Zum Aufschneiden des gekochten Fleisches eignet sich am besten eine Aufschnittmaschine.

! Besonders aromatisch schmeckt dieses Gericht, wenn man das Fleisch einige Stunden vor dem Servieren mit der Thunfischsauce mariniert.



PROFITIPP

! Verwenden Sie am besten einen Stabmixer.

GRUNDREZEPT FÜR

Eingemachtes Kalbfleisch

(Kalbs-Einmachsuppe)

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

50 dag gekochtes Kalbfleisch, würfelig geschnitten

8 dag Butter

5 dag Mehl, glatt

1 1/4 l Suppe

1/16 l Weißwein, trocken

Salz, Pfeffer (weiß)

30 dag gekochtes Gemüse

(Erbsen, Karotten, Karfiol, Fisolen etc.)

1/16 l Obers

2 Eidotter

Lorbeerblatt, Muskatnuss, Zitronenschale

Schnittlauch, frisch



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	432/1807	22 g

 <p>ca. 30 Minuten</p>	
--	---





1 Butter zerlassen, Mehl dazu-
geben (nicht bräunen).

! Verwenden Sie die
Suppe, in der das Kalb-
fleisch gekocht wurde (siehe
Seite 18).



2 Mit Wein ablöschen, mit Sup-
pe aufgießen, ca. 10 Minuten
aufkochen lassen.

! Schneiden Sie das vor-
gekochte Kalbfleisch
in mundgerechte, möglichst
gleichgroße Würfel.



3 Fleischstücke und Gemüse
dazugeben und mit Salz,
Pfeffer, Zitronenschale und
Muskatnuss würzen.



4 Noch einige Minuten ziehen
lassen und mit Schnittlauch
verfeinern.



5 Abschließend die Suppe mit
Obers und Eidotter legie-
ren. Dazu verquirlt man die
Eidotter mit dem Obers und
rührt sie langsam in die heiße
Suppe, nicht mehr aufkochen!

! Verwenden Sie Fleisch
von preislich günstigen
Teilstücken wie z.B. Hals,
Stelzen oder Schulter.

! Mit Semmelknödeln
stellt das eingemachte
Kalbfleisch eine herzhafte
Hauptspeise dar.

GRUNDREZEPT FÜR

Pochiertes Kalbfleisch

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

Variante A: für Schonkost

- 25–30 dag Kalbfleisch (z. B. Schlussbraten, Karree, Fricandeau)

- ca. 1 l klare Kalbssuppe (siehe Seite: 18)

- 2-3 Lorbeerblätter

- 1 Rosmarinzwieglein

- Öl

Pochierte Kalbsmedaillons mit Salzerdäpfeln und Schnittlauch/Kräuterjoghurt



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

Variante B:

- 25–30 dag Filet (am besten vom Mittelstück)

- ca. 1 l klare Kalbssuppe (siehe Seite: 18)

- Lorbeerblätter

- Rosmarinzwieglein

- Öl

Angebratene, pochierter Filetscheiben mit Salzerdäpfeln und Schnittlauch/Kräuterjoghurt.



BEILAGENEMPFEHLUNG: SALZERDÄPFEL, KRÄUTERJOGHURT, SCHNITTLAUCH

	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	390/1632	20,5 g

ca. 15
Minuten

	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	390/1632	20,5 g

ca. 20
Minuten

Unter „Pochieren“ versteht man das Garziehen unter der Siedetemperatur.

VARIANTE A



1 Fleisch in gut fingerdicke Medallions schneiden und in die heiße Suppe legen. Suppe mit Lorbeerblättern und einem Rosmarinzweig würzen.



2 Medallions von Suppe bedeckt 8–10 Minuten ziehen lassen.

VARIANTE B



1 Filetstück in wenig Fett rundum rasch anbraten.

! Das Filet können Sie auch ohne Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne anbraten.



3 Bratenthermometer in das Fleisch stecken und nicht zugeeckt ziehen lassen. Dabei soll die Suppe das Fleisch völlig bedecken. Die Suppe darf nicht kochen, nur siedeln. Idealerweise sollte die „Kerntemperatur“ des Fleisches nach ca. 20 Minuten ca. 68 °C erreichen.



2 Danach das Fleischstück in die siedende Suppe (ca. 80 °C) einlegen und ziehen lassen. Je kräftiger die Suppe, desto intensiver ist der Geschmack des Fleisches.



4 Das Filet in fingerdicke Scheiben schneiden und mit Salzerdäpfeln und Schnittlauch/Kräuterjoghurt anrichten.

GRUNDREZEPT FÜR

Rahmgulasch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

80 dag Kalbfleisch (Schulter, Hals, Vögel),
grob gewürfelt

3/4 l klare Kalbs- oder Rindsuppe

30 dag Zwiebeln (ca. 1/3 der Fleischmenge)

10 dag Öl

1/8 l Sauerrahm

1 EL Paradeismark

2 EL Paprikapulver, edelsüß

1/2 EL Mehl, glatt

2 Lorbeerblätter



1 TL Kümmel, gemahlen

1/2 Chilischote

1/4 Zitronenschale

Salz, Pfeffer (weiß)



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	609/2548	36,5 g
 ca. 3 1/2 Stunden		





1 Fein geschnittene Zwiebeln in heißem Öl unter Rühren goldbraun anrösten.



2 Paradeisemark einrühren und kurz mitrösten.



3 Topf von der Herdplatte ziehen, Paprikapulver einstreuen und gut verrühren.



4 Mit Suppe aufgießen und ca. eine 1/2 Stunde köcheln lassen.



5 Gewürze dazugeben, abschmecken und ca. 1 Stunde weiterköcheln lassen.



6 Das Fleisch zum Gulaschansatz geben.



7 Ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

! Topf nicht zudecken, so wird der Gulaschsaft reduziert und bekommt eine sämige Konsistenz.



8 Sauerrahm und Mehl mit 1/16 l Wasser verrühren und damit das Gulasch binden, nochmals abschmecken und kurz aufkochen.

! Das Fleisch schneidet man zuerst in etwa 5 cm dicke Scheiben und diese in gleichgroße Würfel.

! Das Paprikapulver darf keinesfalls anbrennen, sonst schmeckt es bitter.

GRUNDREZEPT FÜR

Ragout

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

80 dag Kalbfleisch (z. B. Nuss, Schulter, Hals, Vögerl)

1/8 l Öl (oder 15 dag Butterschmalz)

20 dag Zwiebel, fein geschnitten

15 dag Champignons

1 EL Mehl, glatt

1/2 l klare Kalbs- oder Rindsuppe



1/8 l Sauerrahm

1 EL Petersilie, frisch gehackt

1 TL Majoran

Salz, Pfeffer



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	618/2586	41,5 g
 ca. 2 1/2 Stunden		



1 Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



2 Fleisch chargenweise in heißem Fett anbraten.



3 Angebratenes Fleisch warm stellen. Bratrückstand mit etwas Suppe lösen, kurz einkochen und zum Fleisch geben.



4 Fett erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln darin goldbraun anrösten.



5 Die angebratenen Fleischstücke mit dem Bratrückstand zu den gerösteten Zwiebeln geben.



6 Mit Mehl stauben und gut verrühren.



7 Mit Suppe aufgießen und nicht zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden langsam weichdünsten. Bei Bedarf etwas Suppe nachgießen.



8 Mit Salz, Pfeffer und frisch gehackter Petersilie abschmecken.



9 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die gewaschenen, blättrig geschnittenen Champignons anbraten und ins Ragout geben.

! Fleisch immer in kleinen Mengen anbraten. So kühlt der Pfannenboden bei Zugabe des Fleisches nicht so sehr ab, die Fleischsporen schließen sich rasch und es geht somit weniger Fleischsaft verloren. Außerdem entsteht schnell eine braune Kruste, die der Sauce Farbe und Röstgeschmack gibt.



10 Anschließend den Sauerrahm einrühren und das Ragout noch etwas ziehen lassen.

! Ragout nicht wieder aufkochen lassen, sonst flockt der Sauerrahm aus.

GRUNDREZEPT FÜR



Ossobucco

(geschmorte Kalbshaxen)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- ca. 1 1/4 kg Kalbsstelze mit Knochen,
in 3 cm dicke Scheiben geschnitten
-
- 1/4 kg geschälte, gekochte Paradeiser, püriert
-
- 2 Zwiebeln, fein geschnitten
-
- 25 dag Wurzelwerk (z. B. Karotten, Gelbe Rüben,
Sellerie, Petersilwurzel)
-
- 1/8 l Weißwein, trocken
-
- 1/2 l Kalbs- oder Rindsuppe
-
- Salz, Thymian, Rosmarin
-
- 3 Lorbeerblätter
-
- 3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
-
- Mehl zum Stauben
-
- Öl
-



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	534/2234	17,4 g
 ca. 3 Stunden		

BEILAGENEMPFEHLUNG:

BRATERDÄPFEL MIT ROSMARIN





1 Die gut fingerdick geschnittenen Beinscheiben salzen, pfeffern und bemehlen.



2 Etwas Öl erhitzen und das Fleisch mit der bemehlten Seite zuerst einlegen.



3 Fleisch kurz beidseitig anbraten und herausnehmen.



4 Im Bratenrückstand die gleichmäßig geschnittenen Zwiebeln goldbraun anrösten.



5 Fein geschnittenes Wurzelwerk begeben und ebenfalls durchrösten.



6 Mit Weißwein ablöschen.



7 Pürierte Paradeiser zugeben und kurz einkochen. Gut verrühren und mit Suppe aufgießen.



8 Gewürze begeben und anschließend das Fleisch wieder in den Topf legen



9 Ca. 2 1/2 – 3 Stunden bei geringer Hitze im zugedeckten Topf schmoren. Wenn das Fleisch gar ist, bei Bedarf nochmals abschmecken und anrichten.

GRUNDREZEPT FÜR

Reisfleisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

60 dag Kalbfleisch, kleinwürfelig geschnitten
(Schulter, Vögerl, Hals)

10 dag Öl oder Butterschmalz

20 dag Zwiebeln, fein gehackt

15 dag Reis

1 l Kalbs- oder Rindsuppe

2 EL Paprikapulver, edelsüß

2 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

1/2 Chilischote

1/4 geriebene Zitronenschale

1/2 TL Kümmel, gemahlen

Pfeffer, Salz



1/8 l Sauerrahm

1/2 EL Mehl, glatt

2 EL Wasser

Parmesan zum Bestreuen



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	624/2611	37,9 g
 ca. 2 Stunden		





1 Kleinwürfelig geschnittenes Fleisch im heißen Fett anrösten und warm stellen.



2 **!** Fleisch am besten in kleinen Mengen anbraten, damit eine braune Kruste entsteht und das Fleisch saftig bleibt.



3 Im Bratrückstand fein gehackte Zwiebeln goldgelb rösten.



4 Topf von der Herdplatte ziehen, Paprikapulver einrühren und ca. 1 Minute anschwitzen lassen.

! Paprika darf keinesfalls anbrennen, da er sonst bitter schmeckt.



5 Mit Suppe aufgießen und aufkochen.



6 Gewürze dazugeben.

GULASCH, RAGOUT & CO



Fleischstücke samt Fleischsaft dazugeben und ca. eine 3/4 Stunde köcheln lassen. Zum Anrichten 1/4 l Saft abschöpfen und beiseite stellen.



Reis dazugeben, umrühren, langsam köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet und der Reis weich gekocht ist.



Beiseite gestellten Gulaschsaft ca. 30 Minuten erhitzen und würzen. Rahm mit Wasser und Mehl verquirlen, einrühren und etwas ziehen lassen.



Reisfleisch in einen nassen Schöpfer pressen und auf Teller stürzen. Mit abgeschmecktem Gulaschsaft umgießen und mit Parmesan bestreuen.

! Ist die Flüssigkeit verdunstet, ehe der Reis weich ist, gießt man einfach etwas Suppe nach und dünstet so lange weiter, bis er gar ist.

! In der Kärntner Landesküche gibt es das „Brennfleisch“, das wie das Reisfleisch zubereitet wird: Statt Reis wird Hirse oder „Hadnbrein“ (Buchweizen) verwendet. Als Würze wird zusätzlich etwas Minze oder Zitronenmelisse verwendet.

GRUNDREZEPT FÜR

Gebratenes Kotelett



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2 Kalbskoteletts à 25 dag, eher dick geschnitten

Salz, Pfeffer

Öl

BEILAGENEMPFEHLUNG:

REIS, MISCHGEMÜSE,
KAROTTEN-BROKKOLI-
GEMÜSE



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	385/1611	21,5 g

 ca. 20 Minuten	
--	---



1 Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Koteletts einlegen und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

! Verwenden Sie zum Braten eine schwere Pfanne. Diese speichert die Hitze, sodass es beim Einlegen des Fleisches zu keinem allzu großen Temperaturabfall kommt. Das hat zur Folge, dass sich die Fleischporen rasch schließen und das Kotelett saftig bleibt.



2 Nach dem Wenden die Temperatur reduzieren und bis zum gewünschten Garpunkt fertig braten.

Die fertig gebratenen Koteletts, mit Alufolie bedeckt, 10 Minuten in der warmen Pfanne rasten lassen.

! Das Kotelett niemals mit einer Gabel anstechen, weil dadurch wertvoller Fleischsaft austritt und es zäh und trocken wird.



! Das Fleisch erst während des Bratens salzen. So bleibt es saftig.

! Fühlt sich das Fleisch auf Druck mit einem Löffel eher fest an, ist es bereits durchgebraten.

! Durch eine entsprechende Ruhezeit verteilt sich der Saft wieder gleichmäßig im Fleisch, sodass es beim Anschneiden saftig und zart ist.

GRUNDREZEPT FÜR

Geschnetzeltes

mit Schwammerln

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

30 dag Kalbfleisch (z. B. Nuss, Kaiserteil oder Filet),
dickblättrig geschnitten

15 dag Champignons (oder Pilze der Saison)

1/8 l Sauerrahm

1/8 l Schlagobers

1/4 l Kalbs- oder Rindsuppe

1/2 Zwiebel

Mehl

eine halbe Zitrone

Petersilie, frisch gehackt

Salz, Pfeffer (weiß)

Öl



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	529/2213	28 g

 ca. 20 Minuten 

BEILAGENEMPFEHLUNG:

ALS BEILAGE ZU KALBSGESCHNETZELTEM EIGNEN SICH TEIGWAREN UND AUCH GANZ AUSGEZEICHNET ERDÄPFEL-RÖSTI.





1 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Einseitig bemehlte Fleischstückchen mit der bemehlten Seite zuerst in die Pfanne legen. Fleisch beidseitig rasch anbraten, salzen und pfeffern.



2 Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im Bratensatz die fein geschnittene Zwiebel goldgelb anrösten.



3 Die gewaschenen, fein geschnittenen Champignons dazugeben und kurz anschwitzen.



4 Etwas Zitronensaft beigeben,



5 mit Suppe aufgießen und Bratensatz vom Pfannenboden lösen.



6 In einer Schale Sauerrahm, Obers und Mehl verquirlen und anschließend in die Sauce rühren.



7 Die angebratenen Fleischstückchen in der Sauce einige Minuten sanft gar ziehen lassen und abschließend mit gehackter Petersilie abschmecken.

! Für Geschnetzeltes nur Fleisch verwenden, das zart und schnell gar ist, z. B. Filet, Kaiserteil oder Nuss.

GRUNDREZEPT FÜR

Medaillons

mit Käse überbacken



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

4-6 Filetsteaks à 5 bis 8 dag (Filet oder Rücken)

1 gekochter, geschälter Paradeiser, gewürfelt

Mozzarella, ca. 12 dag oder andere Käsesorte

Basilikum

Salz, Pfeffer

Öl


BEILAGENEMPFEHLUNG:


MISCHGEMÜSE UND GERÖSTETE ERDÄPFEL



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	138/577	7,9 g
 ca. 20 Minuten		

! Für die Paradeiswürfel einfach die Schale des Paradeisers kreuzweise mit einem scharfen Messer einkerben und kurz in siedendes Wasser legen. Danach sofort in reichlich eiskaltem Wasser abschrecken. So lässt er sich sehr einfach schälen.

 Verwenden Sie nur hitzebeständige Fette (Butterschmalz, Kokosfett, Sonnenblumenöl etc., jedoch keine kaltgepressten Öle wie z. B. Distelöl etc.) und überhitzen Sie diese auch nicht.

 Beim Fertigbraten gilt folgende Faustregel: Je dicker das Steak, desto geringer die Hitze.

! Beschichtete Pfannen haben den Vorteil, dass sich das Fleisch beim Anbraten nicht anlegen kann. Es entsteht dadurch jedoch kein Bratrückstand, der zum Ansatz für Saft oder Saucen verwendet werden kann.



1 Etwas Öl in einer schweren Bratpfanne erhitzen, Steaks einlegen, würzen und beidseitig kräftig anbraten.



2 Auf jedes Steak Paradeiswürfel legen, mit einem Basilikumblatt und einer Scheibe Mozzarella bedecken.



3 Bei reduzierter Hitze zugedeckt fertig braten, bis der Käse geschmolzen ist.

GANZ EINFACH:

Gemüse blanchieren



1 Paraderis an der Oberseite kreuzweise einritzen.



3 Paraderis lassen sich nun problemlos schälen.



2 Paraderis ca. 20 Sekunden in reichlich siedendes Wasser legen. Danach die Paraderis herausnehmen und sofort in reichlich eiskaltem Wasser abschrecken.

! Verwenden Sie Eiswürfel.



4 Gemüse (div. Wurzelgemüse, Karfiol, Melanzani, Brokkoli) in reichlich gesalzenes siedendes Wasser legen und bissfest überkochen. Danach sofort in eiskaltem Wasser abschrecken.

GRUNDREZEPT FÜR

Saltimbocca

(Römerschnitzel)

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Kalbsschnitzel à 8 dag
(z. B. Karree, Kaiserteil, Nuss)

5 dag Rohschinken, dünn geschnitten

1/16 l Weißwein

1/16 l Kalbs- oder Rindsuppe

Mehl

4 Salbeiblätter

Pfeffer, Salz


Öl, Butter

BEILAGENEMPFEHLUNG: RISOTTO (EVTL. RUCOLA)



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	183/766	7,45 g

	ca. 20 Minuten	
---	-------------------	--

 Dieses köstlich leichte Gerichtstammursprünglich aus Rom. Wörtlich übersetzt bedeutet Saltimbocca „Spring in den Mund“.





Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, einseitig bemehlen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel mit der bemehlten Seite nach unten einlegen und kurz beidseitig anbraten.



Mit je einer Schinkenscheibe und einem Salbeiblatt belegen.



Schnitzel aus der Pfanne heben, beiseite stellen und den Bratensatz mit Weißwein lösen und etwas einkochen lassen.



Mit Suppe aufgießen und die Schnitzel wieder in die Pfanne legen.



Ca. 10 Minuten weich dünsten lassen und anschließend in den Bratensatz ein nussgroßes Stück Butter einrühren. Nicht mehr aufkochen.

GRUNDREZEPT FÜR

Naturschnitzel

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2 Kalbsschnitzel à 18 dag
(Kaiserteil, Nuss, Fricandeanu, Schlussbraten)

1/8 l Kalbs- oder Rindsuppe

5 dag Butter

Mehl

Salz, Pfeffer

Öl

Kräuterreis

2 kleine Zwiebeln

3 Tassen Reis

1 Bund Petersilie

Butter



Suppe

Salz

Majoran

BEILAGENEMPFEHLUNG: PETERSILERDÄPFEL, REIS



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	507/2121	33 g
 ca. 15 Minuten		

KRÄUTERREIS:

Zwiebeln hacken und mit dem Reis in ca. 1 1/2 EL Butter anschwitzen, salzen, mit 4 1/2 Tassen Suppe aufgießen und aufkochen. Reis umrühren, zudecken und auf kleiner Flamme ca. 1/2 Stunde dünsten. Gegen Ende der Garzeit Petersilie hacken und mit ein wenig Majoran unter den Reis mischen.



1 Schnitzel auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen und auf der anderen Seite mit Mehl bestäuben. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel mit der bemehlten Seite nach unten einlegen.



Verwenden Sie zum Bemehlen griffiges Mehl, da dieses im Gegensatz zu glattem nicht pappt und sich beim Anbraten eine schönere Kruste bilden kann.



2 Bei mittlerer Hitze 1 1/2 Minuten anbraten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls kurz braten.



Überhitzen Sie das Fett nicht. Das verdirbt den Geschmack und es entstehen gesundheitsschädliche Substanzen.



3 Schnitzel aus der Pfanne heben und warm stellen. Den Bratrückstand mit Suppe lösen und einkochen.



Nicht zu viel Suppe aufgießen, denn dadurch wird der Saft zu dünn und geschmacksarm.



Anstelle von Suppe kann man auch mit Wasser aufgießen und mit Suppenwürfel nachwürzen.



4 In den Bratensaft Butterstückchen einrühren und schmelzen lassen. Nicht mehr aufkochen!



5 Den Bratensaft abschmecken und durch ein Sieb über die Schnitzel gießen.

GRUNDREZEPT FÜR

Saftschnitzel

mit Rahmsauce und Schwammerln

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2 Kalbsschnitzel à 18 dag
(z. B. Kaiserteil, Nuss, Fricandeau oder Schlussbraten)

6 dag Zwiebeln

10 dag Eierschwammerln (oder andere Pilze der Saison)

1/4 l klare Kalbs- oder Rindsuppe (siehe Seite 8)

1/16 l Obers

Petersilie, frisch gehackt

Salz, Pfeffer (weiß)



Mehl

Öl



BEILAGENEMPFEHLUNG: NOCKERL



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	432/1807	19,3 g
 ca. 45 Minuten		



1 Schnitzel auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen und auf der anderen Seite mit Mehl bestäuben. Öl in Pfanne erhitzen und beidseitig anbraten (zuerst auf der bemehlten Seite).



Durch kräftiges Anbraten schließen sich die Fleischporen, der wertvolle Fleischsaft bleibt erhalten und die Schnitzel bleiben saftig.



2 Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im Bratrückstand die fein geschnittenen Zwiebeln glasig anschwitzen.



3 Die gewaschenen, geputzten Schwammerl begeben und kurz durchrösten.



4 Mit Suppe aufgießen und etwas einkochen lassen.



5 Die Schnitzel in die Sauce legen, mit Obers angießen und eine halbe Stunde sanft dünsten lassen.



6 Mit frisch gehackter Petersilie verfeinern und anrichten.

GRUNDREZEPT FÜR

Rouladen



ZUTATEN FÜR 3 ROULADEN:

3 Kalbsschnitzel à ca. 18 dag, dünn geschnitten
(Kaiserteil, Nuss, Fricandeau)



1/4 l klare Kalbssuppe oder Rindsuppe
(siehe Seite 8)


Salz, Pfeffer

griffiges Mehl zum Stauben

Öl



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	283/1184	8,2 g
 ca. 1 Stunde 		

 Rouladen sind wegen der zahlreichen raffinierten Zubereitungsmöglichkeiten überaus beliebt. Wichtig dabei ist, dass die Fülle nicht mit dem Fleisch in einen geschmacklichen Wettstreit tritt: Die Zutaten sollen einander ergänzen bzw. sollte die geschmackliche Eigenart des einen durch das andere unterstrichen werden.

ROULADEN RICHTIG FIXIEREN

Damit die Fülle beim Garen nicht aus den Fleischrouladen herausquillt, muss man sie gut verschließen.

Für Rouladen mit weicher Fülle (Farce) verwendet man vorzugsweise einen **Küchenspagat** (hitzebeständig, geschmacksneutral): Die Rouladen mit dem Spagat rundherum binden und die Schnur zuletzt über der Längsachse verknoten, sodass sie seitlich gut geschlossen sind.

Für Rouladen mit festerem Inhalt kann man **Rouladen-Nadeln** oder **Rouladen-Ringe** verwenden. Besonders leicht sind **Rouladen-Klammern** zu entfernen, die mit einer Feder ausgestattet sind.

Zart und saftig bleiben Rouladen, wenn man sie in ein gut gewässertes **Schweinsnetz** wickelt. Es schmilzt beim Braten, dadurch spart man Bratfett. Bestreut man das ausgebreitete Netz mit Kräutern, bevor man die Roulade daraufsetzt, erhält das Gericht zusätzlich ein besonderes Aroma.

ROULADEN RICHTIG VORBEREITEN



1

Die gefüllten, geschlossenen Rouladen in Mehl wälzen.



2

Fett erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten.



3

Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und das überschüssige Fett abgießen.



PROFITIPP

! Verwenden Sie zum Schließen der Rouladen Zahnstocher, so bestreichen Sie diese vorher mit Öl. Dadurch lassen sie sich nach dem Garen leichter entfernen.



Eine schwere Pfanne trägt zum Gelingen bei: Der dicke Boden speichert die Hitze besser und es bildet sich auch ein schöner Bratsatz.



Wird das Fleisch warm gestellt, den austretenden Fleischsaft auffangen. Fleisch und Saft werden ganz zum Schluss in die fertige Sauce gegeben und erwärmt (bringt zusätzlichen Geschmack). Keinesfalls kochen, das Fleisch würde sonst zäh werden.



4

Den Bratrückstand mit etwas Suppe ablöschen, lösen und etwas einkochen lassen.



5

! Den Bratenfond durch ein Sieb über die Rouladen gießen.



6

Die Rouladen zugedeckt etwa 30 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf etwas Suppe nachgießen. Vor dem Anrichten noch einmal abschmecken.

GRUNDREZEPT FÜR

Wiener Schnitzel

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 Kalbsschnitzel à 18 dag (z. B. Kaiserteil, Nuss, Schlussbraten, Fricandeanu, Karree)

- 1 Ei



- Mehl, glatt

- Semmelbrösel

- Salz, Pfeffer

- Öl



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	479/2004	19,6 g
 ca. 20 Minuten		

BEILAGENEMPFEHLUNG: PETERSILERDÄPFEL, REIS



Falls nicht schon portioniert gekauft, schneiden Sie quer zur Faser ca. 1 cm dicke Schnitzel.



! **Schmetterlingsschnitzel.** Ist das Teilstück für ein ordentliches Schnitzel zu klein, schneidet man ein „Schmetterlingsschnitzel“: Die erste Schnitte nicht ganz abschneiden, die zweite, gleich starke Schnitte ganz durchschneiden. Aufklappen und evtl. vorhandene Sehnen einschneiden.



Schnitzel unter eine stärkere Folie (z. B. Klarsichthülle) legen und vorsichtig gleichmäßig auf eine Dicke von ca. 1/2 cm flachklopfen.



4 Schnitzel beidseitig salzen und pfeffern. In einer geeigneten Schüssel das Ei mit einer Gabel leicht verschlagen.



5 Die beiderseits bemehlten Schnitzel durchziehen.



6 Anschließend in Bröseln wenden, zart andrücken und die überschüssigen Brösel abschütteln.



7 Ein bis zwei Finger dick Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel einlegen. Die optimale Temperatur (150 °C) ist dann erreicht, wenn kleine Bläschen aufsteigen, sobald man das Schnitzel ins Öl taucht.



8 Die Schnitzel beidseitig goldgelb backen. Danach die Schnitzel aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen

! Gegen Ende der Backzeit die Temperatur von ca. 150 °C auf ca. 180 °C erhöhen, so wird die Panier schön knusprig.



PROFITIPPS

! Das „Schwingen“ der Pfanne hat den Sinn, dass die Schnitzel gleichmäßig mit heißem Fett umgeben werden, es erfordert jedoch einige Erfahrung. Stattdessen kann man die Schnitzel auch vorsichtig wenden.

! Ideal sind leicht zu reinigende Pfannen, die schwer und nicht zu niedrig sein sollten.

! Die Schnitzel sollten schwimmend herausgebakken werden und keinesfalls übereinander zu liegen kommen. Deshalb entweder etappenweise backen oder eine entsprechend große Pfanne verwenden.



CORDON BLEU

Die Schnitzel auf einer Hälfte mit Schinken und Käsescheiben belegen.

! Der würzige Emmentaler gibt dem Cordon bleu seinen typischen Geschmack.

GRUNDREZEPT FÜR

Piccata milanese

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

4 kleine Kalbsschnitzel (z. B. Kaiserteil, Nuss, Fricandeau) je ca. 8 dag

1 Ei

20 dag Spaghetti

1 gekochter, geschälter Paradeiser, gewürfelt

Parmesan

Basilikum

Mehl



Salz, Pfeffer

Öl



BEILAGENEMPFEHLUNG: FRISCHER BLATT- ODER PARADEISSALAT

	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	812/3397	28 g

	ca. 30 Minuten	
--	----------------	---





1 Schnitzel salzen und pfeffern, in Mehl wenden. Die bemehlten Schnitzel durch das verschlagene Ei ziehen und anschließend in geriebenem Parmesan wenden.



Der geriebene Parmesan kann auch mit Weißbrotbröseln kombiniert werden.



2 Fingerdick Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel einlegen.



3 Schnitzel beidseitig goldbraun backen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



4 Die „al dente“ gekochten Spaghetti in Olivenöl schwenken. Frisches, gehacktes Basilikum untermengen.



5 Paradeiswürfel kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

GRUNDREZEPT FÜR

Butterschnitzel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

70 dag Kalbfleisch, faschiert
(z. B. Gusto, Schulter, Hals)

2 Toastbrotseiben

1/16 l Obers

1/16 l Kalbs- oder Rindsuppe

1 Ei

Butter

Öl

Petersilie, frisch gehackt

Muskat

Salz

Erdäpfelpüree:

1 kg Erdäpfel, mehlig



1/8 l Milch, lauwarm

10 dag Butter

Salz, Muskatnuss



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	304/1272	18,3 g

 ca. 30 Minuten	
---	---

ERDÄPFELPÜREE:

Erdäpfel schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen (dauert ca. 10 Minuten). Erdäpfelwürfel abseihen, gut abtropfen lassen und noch heiß durch eine Erdäpfelpresse drücken. Milch und Butter mit einem Schneebesen locker einrühren und mit Salz und wenig abgeriebener Muskatnuss würzen.



BEILAGENEMPFEHLUNG: ERDÄPFELPÜREE



1

Kalbfleisch faszieren.



2

Toastbrot in Wasser einweichen und auspressen. Faszierteres, vorbereitetes Toastbrot, Ei, Obers, Petersilie und Gewürze gut vermengen.



3

Laibchen formen und mit dem Messer eine Struktur eindrücken.



4

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen langsam beidseitig braten.



5

Laibchen aus der Pfanne heben. Den Bratrückstand mit Suppe ablöschen und einkochen.




6


Kalte Butterstückchen einrühren und schmelzen. Nicht mehr aufkochen lassen.





7

Butterschnitzel mit Saft übergießen und anrichten.

 **Faschiertes Kalbfleisch ist umso leichter verdaulich, je magerer das Fleisch ist und je feiner es zerkleinert wird.**

 **Faschiertes Fleisch verdirbt leicht, deshalb gilt die Faustregel, dass es möglichst am Tag der Herstellung verwendet werden sollte.**

 **Sehr dekorativ sieht es aus, wenn Sie vor dem Braten mit einer Palette oder Teigkarte ein Gittermuster in die Oberfläche der Butterschnitzel drücken.**

 **Faschiertes Butterschnitzel gilt als Schonkost, deshalb auch das Fehlen von Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer und Majoran.**

Kalbs-Burger

ZUTATEN FÜR 4 BURGER:

4 Burger-Laibchen

Gebäck nach Wahl:

Baguette, Hamburger Laibchen, Semmel, Sesamweckerl etc.

Für die Burger:

60 dag Faschiertes vom Kalb

Salz, Pfeffer

Öl

Zucchini-Salsa:

20 dag Zucchini

1 Jungzwiebel

Zitronensaft

Salz



Chili

Für die Garnitur:

Salatblätter

1 gelber Paprika

	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	440/1841	17,9 g

	ca. 30 Minuten	
--	-------------------	---

ZUBEREITUNG:

Faschiertes Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und Laibchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger einlegen. Burger beidseitig goldbraun anbraten, dabei mit einer Küchenschaukel wenden. Die Burger aus der Pfanne heben und abtropfen lassen. Für die Salsa Zucchini fein raspeln. Jungzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zucchini und Jungzwiebel mit 1 EL Zitronensaft vermischen, mit Salz und einer Prise Chili abschmecken. Salat waschen und abtropfen lassen. Gelben Paprika waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Das Gebäck durchschneiden, die Unterteile mit Salatblättern und je einem Burger belegen. Paprikaringe und Zucchini-salsa darauf verteilen. Deckel darauflegen.



Symbolfoto

GRUNDREZEPT FÜR

Kalbs-Farce/Brät

ZUTATEN:

20 dag	faschiertes Kalbfleisch
1/8 l	Obers
2	Eiklar
	Salz, Pfeffer
5 dag	Mangold, Spinat oder
2 EL	Kräuter zum Färben (grüne Farce)

! Die Farce kann auch z. B. mit Pistazien, grünem oder rosa Pfeffer kombiniert werden. Weitere geschmackliche Änderungen erzielt man durch Beigabe von Oregano, Thymian oder Knoblauch. Sie dient als Grundmasse für Nockerln, Füllungen (Rouladen, Strudel, Pasteten, Terrinen) sowie für Würste.



1 Faschiertes Kalbfleisch zu einem Laibchen formen und anfrieren.



2 Laibchen in kleine Stücke teilen.



3 In einem Universalzerkleinerer die Fleischstückchen und das Eiklar feinst zerkleinern.



4 Das Obers beigeben, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und weitermischen.



5 Zum Schluss den klein geschnitten Mangold dazugeben.



6 Fertige Farce zum Weiterarbeiten.

GRUNDREZEPT FÜR

Nierenbraten

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:

1	Nierenbraten (ca. 2,5 kg)
1/4 l	klare Rind- oder Kalbssuppe
1/2 kg	Kalbsknochen
	Salz, Pfeffer
	Öl

	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	541/2264	18,2 g

	ca. 3 1/2 Stunden	
--	--------------------------	---

BEILAGENEMPFEHLUNG:

BLANCHIERTES GEMÜSE, REIS, RISIPISI, ERBSEN, CHAMPIGNONS, ERBSEN-SCHOTEN, GLACIERTE KAROTTEN



1 Öl in einer Kasserolle erhitzen und den Nierenbraten sowie die Knochen rundum anbraten.



2 Nierenbraten auf Kalbsknochen in geeigneter Bratpfanne ins Rohr schieben. Bei 150 °C ca. 3 Stunden braten. Regelmäßig mit Suppe untergießen.



3 Bratenstück nach Ende der Garzeit aus dem Rohr nehmen und zum Rasten warm stellen, danach in fingerdicke Scheiben aufschneiden.

DIE FACHGERECHTE VORBEREITUNG:



1 Nierenbraten mit Niere im Ganzen.



2 Niere grob entfetten und der Länge nach aufgeschnitten auf den Nierenbraten legen.



3 Nierenbraten salzen und pfeffern.



4 Nierenbraten breiter aufschneiden,



5 einrollen,



6 mit Spagat binden.

! Sollten Sie die Niere (im Fettmantel) dem Braten beilegen, so ist zu beachten, dass die Niere eine wesentlich kürzere Garungsdauer benötigt – daher vorher herausheben, warm stellen.

! Die küchenfertige Zubereitung, wie das Entfetten der Nieren, das Rollen sowie Binden, können Sie auch vom Fleischer durchführen lassen.

! Statt den gerollten Braten mit Spagat zu binden, kann man ihn auch in ein Schweinsnetz einrollen. Da dieses beim Braten schmilzt, benötigt man außerdem weniger Bratfett.

! Die Verwendung von Kalbsknochen ist deshalb von Vorteil, weil man dadurch einen sehr geschmackvollen Bratensaft erhält.

! Das „Rasten“ an einem warmen Ort sollte vor dem Tranchieren zumindest 10–15 Minuten dauern. Während dieser Zeit verteilt sich der Fleischsaft gleichmäßig im Bratenstück. Beim anschließenden Anschneiden rinnt kaum Saft aus und das Fleisch bleibt saftig und aromatisch.

GRUNDREZEPT FÜR

Gebratene Stelze



mit Schwammerln



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1	Kalbsstelze (ca. 1,8 kg)
25 dag	Eierschwammerl (evtl. Champignons)
40 dag	Zwiebeln, fein gehackt
1/4 l	Kalbs- oder Rindsuppe
1	Zweig Rosmarin
2	Lorbeerblätter
	Salz, Pfeffer (weiß)
	Öl

BEILAGENEMPFEHLUNG: BRATERDÄPFEL, SEMMELKNÖDEL, ERDÄPFELNOCKERL

	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	574/2402	22,3 g
 ca. 3 1/2 Stunden 		

! Eine gute Kalbsstelze sollte immer etwas mehr Fleisch als Knochen aufweisen. Vor dem Schmoren soll die dünne Außenhaut leicht eingeschnitten werden, damit sie sich beim Braten nicht so stark verformt.



GROSSE BRATEN



1 Öl in einer Pfanne erhitzen, Stelze rundum kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.



2 Stelze sowie einen Rosmarin-zweig ins Rohr schieben und bei ca. 150° C braten.



3 In der Zwischenzeit die feingehackten Zwiebeln goldbraun rösten, die Schwammerln beigeben und gut durchschwenken.



4 Während des Bratens die Stelze gelegentlich mit Suppe untergießen.



5 Nach der halben Bratzeit (ca. 1 1/2 Std.) die gerösteten Zwiebeln und Eierschwammerl dazugeben und weiterbraten.



6 Der Braten ist gar, wenn die Kerntemperatur von 78 °C erreicht wird.

! Die Stelze soll beim Schmoren nur bis max. zur halben Höhe in der Sauce liegen. Das Fleisch regelmäßig begießen, zeitweise wenden.

👉 Verwenden Sie ein Bratthermometer und stechen Sie es so ins Fleisch, dass die Spitze des Temperaturfühlers in der Mitte der dicksten Stelle des Fleischstückes steckt.

GRUNDREZEPT FÜR

Kalbsbraten



mit Gemüse geschmort



ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:

1	Kalbsschulter (ca. 1,7 kg)
75 dag	Wurzelgemüse (Zwiebeln, Karotten, Gelbe Rüben, Sellerie, Petersilwurzel, Schalotten, Lauch), grob gewürfelt
1/2 l	klare Kalbs- oder Rindsuppe
1/4 l	Weißwein, trocken
1/8 l	Obers
1	EL Mehl, glatt
	Salz, Pfeffer
	Petersilie
	Lorbeer, Salbei
	Öl

	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	381/2594	14,9 g

	ca. 3 Stunden	
--	------------------	---

BEILAGENEMPFEHLUNG: SEMMELKNÖDEL, NUDELN, BRATERDÄPFEL



! Fleisch immer quer zur Faser schneiden.





1 In einer geeigneten Bratpfanne etwas Öl erhitzen, gewürfeltes Wurzelgemüse dazugeben und anrösten. Danach Gemüse beiseite stellen.



2 Wiederum etwas Öl erhitzen und das Bratenstück rundum kräftig anbraten.



3 Mit Wein ablöschen und fast bis zur Gänze einkochen lassen.



4 Danach mit Suppe aufgießen.



5 Salbei und Lorbeer beigegeben, ins Rohr schieben und bei 150° C braten.



6 Nach ca. 1 1/2 Stunden das angeröstete Gemüse dazugeben und eine weitere Stunde im Rohr braten.



7 Fleisch aus der Pfanne heben und warm stellen.



8 Obers mit etwas Mehl verquirlen und in die Bratensauce einrühren. Kurz aufkochen lassen.



9 Fein gehackte Petersilie zugeben und Sauce abschmecken.

GRUNDREZEPT FÜR

Gefüllte Kalbsbrust



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:

1 Kalbsbrust (2,5-3 kg)

Salz, Pfeffer (weiß)

Öl

Für die Fülle:

25 dag Semmelwürfel

1/16 l Öl

3 Eier

1/4 l Milch

1/2 Zwiebel, fein gehackt

Majoran

Salz, Pfeffer (weiß)

	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	480/2008	24 g

ca. 3 Stunden

ZUBEREITUNG FÜLLE:

Zwiebel in Öl anrösten, eventuell Champignons und Gemüse kurz mitdünsten.

Milch zugießen, aufkochen und alles über die Semmelwürfel gießen. Würzen und gut vermischen. Abkühlen lassen, Eier zugeben und gut durchkneten. Rasten lassen.

! Semmelfülle wird sehr flaumig, wenn man die Semmelwürfel mit heißer Milch übergießt. Die heiße Flüssigkeit wird besser aufgenommen, die Masse bindet leichter. Semmelknödel und -füllen zerfallen nicht, wenn man die Masse vor dem Formen nochmals gut durchknetet.

BEILAGENEMPFEHLUNG: KRAUTSALAT

EINLAGEN FÜR DIE FÜLLE: CHAMPIGNONS, MISCHGEMÜSE, KÄSE, KRÄUTER



FACHGERECHTE VORBEREITUNG:



Bratenstück „untergreifen“. Darunter versteht man das Einschneiden einer „Tasche“ in das Fleisch, um es füllen zu können. Dazu verwendet man ein spitzes, scharfes Messer und schneidet an der Schnittfläche einen Schlitz in das Bratenstück. Dabei dürfen die Ränder nicht angeschnitten werden, da sonst beim Braten die aufquellende Semmelfülle austritt.



Die Tasche des Bratenstückes locker mit der Semmelfülle füllen.



Die Öffnung fest mit Nadel und Küchengarnt zunähen.



Knochen in die Pfanne geben, die gefüllte Kalbsbrust darauflegen und mit Öl beträufeln.



Mit etwas Suppe untergießen und die Kalbsbrust bei 150 °C im Rohr braten.



PROFITIPPS

! Selbstverständlich kann man die Kalbsbrust auch vom Fleischer küchenfertig vorbereiten lassen. Dabei werden die Rippenknochen ausgelöst, das Teilstück zugeputzt und eine Tasche für die Fülle fachgerecht eingeschnitten. Die anfallenden Knochen und Abschnitte lassen Sie sich zum Mitbraten dazugeben.

! Braten bei zu starker Bräunung mit Alufolie bedecken.



Nach insgesamt ca. 2 1/2 Stunden den fertigen Braten aus dem Rohr nehmen und für einige Minuten warm stellen.

! Gelegentlich mit Bratensaft übergießen. So erhalten Sie eine appetitliche Oberfläche.

! Zur Abwechslung kann man Kalbsbrust auch mit Risotto oder Nudelaufmasse füllen.

! Damit die Kalbsbrust während des Bratens nicht aufplatzt, soll man die Fülle locker in die Öffnung stopfen.

GRUNDREZEPT FÜR

Gebratene Leber und Niere

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

30 dag Kalbsleber

30 dag Niere (1 Stück), geputzt

2 cl Cognac

1/16 l Suppe

Öl

4 dag Butter

1 TL Pfeffer (grün)

Salz, Pfeffer



BEILAGENEMPFEHLUNG: THYMIANNUDELN

	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	618/2586	34 g

	ca. 20 Minuten	
--	-------------------	--





1 Die dünne Deckhaut der Kalbsleber vorsichtig entfernen und in ca. 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2 Kalbsniere von Fett befreien und in fingerdicke Scheiben schneiden.



3 Öl in der Pfanne erhitzen. Leber und Niere einlegen und beidseitig vorsichtig anbraten.

! Nicht zu heiß anbraten, sonst wird die Leber hart und bitter.



4 Die gebratenen Innereien mit grünen Pfefferkörnern würzen.



5 Anschließend mit Cognac ablöschen.



6 Die Innereien aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratrückstand mit Suppe ablöschen und etwas einkochen lassen.



7 Mit einem Stück kalter Butter binden und nicht mehr aufkochen.



8 Die gebratene Leber bzw. Nierenstücke in die Sauce legen und kurz durchziehen lassen.

GRUNDREZEPT FÜR

Gebratenes Bries

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

50 dag Kalbsbries

2 EL Butter zum Anbraten

1/8 l Weißwein, trocken

1 EL Balsamicoessig

Mehl

2 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer

BEILAGENEMPFEHLUNG:

ZART MARINIERTE BLATTSALATE



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	241/1008	12,7 g
 ca. 45 Minuten		





1 Bries zusammen mit Wein, Lorbeerblättern und Salz in kaltem Wasser aufstellen und ca. 1/2 Stunde köcheln.

! Vor der Zubereitung das Bries in kaltem Wasser gut auswässern.



2 Das gebrühte Bries in eiskaltem Wasser abschrecken.



3 Danach die Reckhäute vorsichtig abziehen, und



4 die Briesstücke in fingerdicke Scheiben schneiden.



5 Salzen und beidseitig in Mehl wenden.



6 Butter in einer Pfanne erhitzen und die Briesscheiben einlegen.



7 Vorsichtig goldbraun braten. Nach dem Wenden mit etwas Balsamicoessig verfeinern.

GRUNDREZEPT FÜR

Beuschel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 90 dag Kalbslunge

- 1/2 Kalbsherz

- 1 mittelgroße Zwiebel

- 20 dag Wurzelwerk (Sellerie, Petersilwurzel,
Karotte, Gelbe Rübe)

- 3 Lorbeerblätter

- 5 Pfefferkörner

- Thymianstrauß

- Salz

Für die Sauce:

- 1/16 l Öl

- 2 EL Mehl, glatt

- 1 mittelgroße Zwiebel

- 3 Essiggurkerl

- 2 TL Kapern

- 3 Sardellen

- 3 EL Sauerrahm

- 1 EL Senf

- 1/2 Zitronenschale, gerieben

- Majoran, Salz, Pfeffer

- 3/4 l Kochsud

- 1/8 l Weißwein

- das gekochte Wurzelwerk

- die fein geschnittene Lunge und das Herz



	kcal/kJ	Fett
Pro Portion	568/2377	26,5 g

<p>ca. 3 Stunden</p>	
--------------------------	--

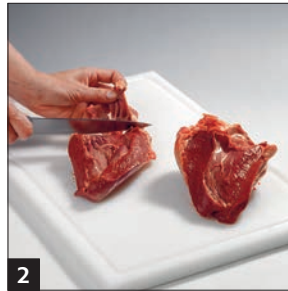


BEILAGENEMPFEHLUNG: SEMMELKNÖDEL

VORBEREITUNG UND ZUBEREITUNG DER INNEREIEN:



1 Vor dem Kochen die Lunge mehrmals mit einer Messerspitze anstechen, damit der Sud eindringen kann.



2 Das Kalbsherz halbieren und die sehnigen Teile sowie anhaftendes Fett wegschneiden.



3 Lunge, Herz sowie Wurzelwerk, Zwiebel und Gewürze in gut 3 l kaltem Wasser zustellen.



4 Zugedeckt langsam kochen, nach ca. 1 1/2 Stunden die Lunge aus dem Sud nehmen und in eiskaltem Wasser abkühlen. Das Herz weiterkochen, bis es gar ist, und danach ebenfalls in kaltem Wasser abschrecken.



5 Die ausgekühlten Innereien zuerst in dünne Blätter, dann in feine Streifen schneiden.

ZUBEREITUNG DES BEUSCHELS:



1 Das mit Lunge und Herz mitgekochte Wurzelwerk fein hacken oder passieren.



2 Gurkerl, Kapern, Sardellen und Majoran fein hacken.



3 In einem geeigneten Topf eine Einbrenn bereiten. Dazu wird Öl erhitzt und das Mehl dann kräftig braun angebraten.



4 Fein gehackte Zwiebel der Einbrenn beimengen.



5 Passiertes Gemüse und die feingehackten Gewürze einrühren.



6 Mit Weißwein ablöschen.



7 Mit Kochsud aufgießen und ca. eine 1/2 Stunde verkochen.



8 Mit geriebener Zitronenschale, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.



9 Die Beuschelstreifen beigegeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.



10 Sauerrahm, Mehl und etwas Wasser verquirlen und ins Beuschel einrühren.



11 Nicht mehr aufkochen, sondern nur noch etwas ziehen lassen und anrichten.

! Praktisch ist es, die Innereien schon am Vortag der Zubereitung zu kochen.

! Wenn Sie bei der Sauerrahm-Mischung mehr Wasser und weniger Mehl verwenden, erhalten sie eine Beuschelsuppe.



IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:
Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH
Dresdner Straße 68a, 1200 Wien
www.ama.at

Ein HERZLICHER DANK
gebührt Meisterkoch Willi Haider (1. Steirische Kochschule), von dem alle Rezepte
stammen und mit dessen Hilfe die „Schritt für Schritt“ Rezepte erstellt wurden
sowie der ARGE RIND für die Bereitstellung diverser Fotos.

© 2015 by Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH

Gesamtkoordination: AMA Marketing, Projektleitung: Dr. Rudolf Stückler, Bildnachweis: AMA Marketing, Coverfoto: GrillZeit, alle „Schritt für Schritt“-Fotos Fotostudio Manfred Dal/Linz, Bilder Seite 4, 5, 46: Fotostudio Liesl Biber/Wien, Druck: Druckhaus Thalerhof

Diese Broschüre dient ausschließlich dem privaten Gebrauch bzw. Informationszwecken. Die Inhalte der Broschüre wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, der Medieninhaber übernimmt jedoch keine Haftung oder Gewähr für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Zuverlässigkeit, insbesondere im Hinblick auf gesundheitliche Folgen oder Verträglichkeiten. Angaben zu gesundheitlichen oder medizinischen Themen stellen keinen Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker oder einen anderen Vertreter von Heilberufen dar.



www.ama-marketing.at