



Tipps und Tricks aus unserer Rindfleisch-Küche.

MIT KÖSTLICHEN
REZEPTIDEEN
EINFACH ZUM
NACHKOCHEN



Inhaltsverzeichnis

	Seite
VORWORT	1
WARENKUNDE	
Woran man ausgezeichnete Qualität erkennt	2
SUPPEN, SIEDEFLEISCH & CO	
Grundrezept für Siedefleisch und Rindsuppe	4
GULASCH, RAGOUT & CO	
Grundrezept für Gulasch	6
Grundrezept für Rindsragout	8
ROULADEN	
Grundrezept für Rindsrouladen	11
ROSTBRATEN, SAFTSCHNITZEL	
Grundrezept für Zwiebelrostbraten	15
Grundrezept für gedünstetes Saft schnitzel	18
GROSSE BRATEN	
Grundrezept für gespickten Rindsbraten	21
ROASTBEEF	
Grundrezept für Roastbeef	24
PFANNENGERICHTE	
Grundrezept für Boef Stroganoff	26
STEAKS	
Filetsteak, richtig gebraten	28
TEILSTÜCKSKUNDE	
Rindfleisch-Teilstücke: Lage, Eigenschaften, Verwendungsmöglichkeiten	30

Rindfleisch

EIN STÜCK TRADITION

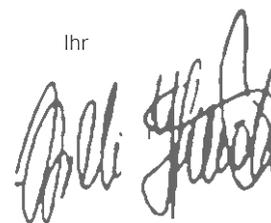
Rindfleisch ist aus der österreichischen Küche nicht wegzudenken – und das aus gutem Grund: Aus den zahlreichen Teilstücken lassen sich die raffiniertesten Gerichte zubereiten, von ganz schnell und einfach gekochten Speisen für den Alltag bis hin zu den köstlichsten Braten für Festtage. Nicht zu vergessen bei Rindfleisch sind auch die vielseitigen Möglichkeiten, das Fleisch weiterzuverwenden. Man denke nur an gekochtes Rindfleisch, bei dessen Zubereitung man eine Suppe erhält. Das Siedefleisch kann später zu einem Rindfleischsalat, zu einer Sulz oder zu einem Grenadiermarsch weiterverarbeitet werden.

In dieser Broschüre finden Sie die gängigsten Rezepte Schritt für Schritt erklärt, ganz einfach zum Nachkochen.

Noch eine Bemerkung zu guter Letzt: Fleisch und Rindfleisch im Besonderen zählt zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln, die am Markt sind. Noch nie wurde soviel Sorgfalt an den Tag gelegt und so viele Kontrollen durchgeführt wie gerade jetzt. Fleisch verspricht nicht nur Genuss, es ist ein wertvolles Lebensmittel, das – richtig zubereitet – unseren Speiseplan wesentlich bereichert.

Also gutes Gelingen bei unseren Rezepten

Ihr



Willibald Haider

Übrigens: Viele weitere Rezepte und Informationen finden Sie im AMA-Kochbuch „Rindfleisch-Küche“ sowie im Internet unter www.ama.info.at.



Willibald Haider
Meisterkoch

WORAN MAN AUSGEZEICHNETE

Qualität erkennt



Reif für den Genuß

Rindfleisch erhält erst durch eine fachgerechte Reifung seine volle Qualität. Bestehen Sie, im Gegensatz zu Schweinefleisch, Kalb- oder Geflügelfleisch beim Einkauf von Rindfleisch darauf, dass es gut „abgehangen“ ist. Gereiftes Rindfleisch erkennt man unter anderem daran, dass es Fingereindrücke behält. Da es beim Einkauf allerdings kaum möglich ist, das Fleisch mit den Händen zu prüfen, sollte man zumindest auf die Farbe achten. Ausreichend gereifte Teilstücke sind etwas dunkler als frische.



Marmorierung – gibt Saft und Kraft

Die landläufige Meinung: „Je magerer das Fleisch, desto besser“ stimmt nicht ganz. Tatsächlich ist es von Vorteil, wenn das Fleisch eine leichte „Marmorierung“ aufweist. Darunter versteht man die dünnen Fettäderchen, die das Muskelfleisch durchziehen. Sie schmelzen beim Zubereiten und machen das Fleisch zarter, saftiger und geschmackvoller.



Die beste Verpackung – ein leichter Fettrand

Ein zartes Fettrandel ist die beste Verpackung - denn es schützt das Fleisch bei der Lagerung vor dem Austrocknen und bewirkt, dass es beim Zubereiten saftig bleibt und seinen aromatischen Wohlgeschmack erhält. Wenn Sie das Fleisch mit der fettreichen Seite zuerst anbraten, ersparen Sie sich außerdem die unnötige Zugabe von Fremdfett. Besonders Kalorienbewusste können das Fettrandel ja vor dem Anrichten wegschneiden.

Je feiner – desto lieber

Die Fasrigkeit wird maßgeblich von der Stärke der Muskelfaser bestimmt. Hier spielen neben der Wahl des entsprechenden Teilstückes das Alter und Geschlecht des Tieres eine entscheidende Rolle. Das Fleisch von jungen, weiblichen Rindern ist feinfasriger als das von älteren männlichen. Zum Kurzbraten und Grillen verwendet man feinfasrige Teilstücke, zum Kochen und Dünsten kann das Rindfleisch ruhig etwas grobfasriger sein. Dieses Fleisch ist auch preiswerter.

Richtig portioniert – halb gewonnen

Achten Sie darauf, dass Ihre Teilstücke stets quer zur Faser geschnitten werden. Denn nur so ergeben sich kurze, zarte Fleischfasern.

Lagerung zu Hause

Grundsätzlich gilt: Fleisch immer nur so lange lagern, wie notwendig. Je kürzer, desto besser. Besonders empfindlich ist portioniertes und zerkleinertes Rindfleisch, vor allem Faschiertes und Geschnetzeltes. Wollen Sie Rindfleisch nicht am Tag des Einkaufs zubereiten, so können Sie es bis zu 3 Tagen im Kühlschrank aufbewahren, ohne dass es zu Qualitätseinbußen kommt. Packen Sie das gekaufte Fleisch aus, tupfen Sie es trocken, aber waschen Sie es nicht. Da Frischfleisch sehr leicht Fremdgerüche annimmt und außerdem leicht austrocknet, empfiehlt es sich, es in einem zugedeckten Gefäß (Kunststoff, Porzellan oder Glas) im kältesten Teil des Kühlschranks, also im unteren Teil, aufzubewahren.

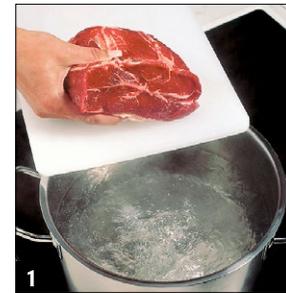


GRUNDREZEPT FÜR

Siedefleisch und Rindsuppe

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

1,5 kg	Rindfleisch (z.B. Schulterscherzel, Mageres Meisel, Dicke Schulter, Brustkern)
25 dag	Wurzelgemüse (Lauch, geschälte Karotten, Sellerieknolle, Gelbe Rübe, Petersilienwurzel)
1	Zwiebel mit Schale, gewaschen, halbiert in einer Pfanne gebräunt
	Salz
8	schwarze Pfefferkörner
	etwas Liebstöckel, Petersiliengrün
	eventuell Suppenwürze zum Abschmecken



Möchte man ein saftiges, herzhaftes Fleisch, legt man das Rindfleisch in **kochendes**, leicht gesalzenes Wasser.

! Dadurch schließen sich die Poren des Fleisches sofort, der Fleischsaft bleibt erhalten, somit schmeckt es gehaltvoller und saftiger. Die Suppe wird jedoch nicht so kräftig.



Möchte man aber eine kräftige Suppe, legt man das Rindfleisch in ca. 3-4 Liter **kalt**es, leicht gesalzenes Wasser ein.

! Wenn man das Rindfleisch mit vorher kurz überbrühten Rindsknochen zustellt, so wird die Suppe noch kräftiger und das Fleisch kann sich anfangs am Topfboden nicht anlegen.



Ca. 1 1/2 Stunden langsam, nicht zugedeckt köcheln (leicht kräuselnde Wasseroberfläche).

! Dadurch werden die Sehnen und Häute des Fleisches butterweich und der Gewichtsverlust ist viel geringer als beim schnellen Kochen.

Zwischendurch den sich bildenden Schaum abschöpfen.



Danach geputztes Wurzelgemüse sowie Zwiebel und Gewürze zugeben und ca. eine weitere 1/2 Stunde köcheln, bis das Fleisch gar ist.

! Seien Sie sparsam mit der Zugabe von Karotten – sie machen die Suppe süßlich; zuviel Lauch färbt die Suppe grünlich; Sellerie ist sehr geschmacksintensiv.



Zur Feststellung, ob das Fleisch schon gar ist, sticht man mit einer Strick- oder Rouladennadel ins Fleisch. Lässt sich kaum ein Widerstand feststellen, so ist das Fleisch gar.



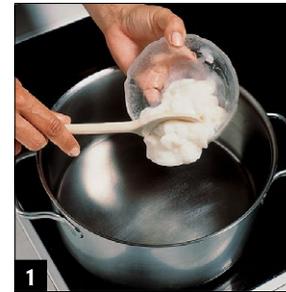
Sollte das Fleisch nicht sofort serviert werden, ist es ratsam, es im kalten Wasser (am besten mit Eiswürfeln) abzuschrecken und darin auskühlen zu lassen. Dadurch verhindert man ein Austrocknen und die appetitlich frische Farbe bleibt erhalten. Die Suppe abschmecken, durch ein Sieb laufen lassen und servieren.

GRUNDREZEPT FÜR

Gulasch

ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN:

1 kg Rindfleisch (z.B. Wadshinken, Hals, Schulterschere)
1 l Rindsuppe (Wasser)
75 dag Zwiebeln
20 dag Schweineschmalz
2 EL Paradeismark
3 EL Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Lorbeerblätter
1 TL Kümmel
Majoran
2 Knoblauchzehen
1/2 Chilischote



1 Schmalz in einem großen Topf erhitzen.



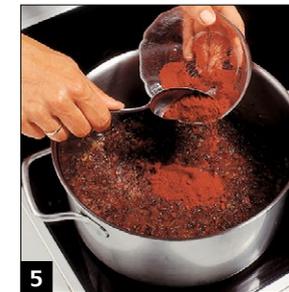
2 Fein geschnittene Zwiebeln dazugeben.



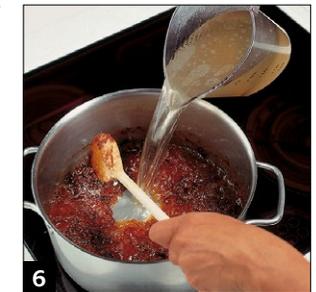
3 Zwiebel unter ständigem Rühren goldgelb rösten.



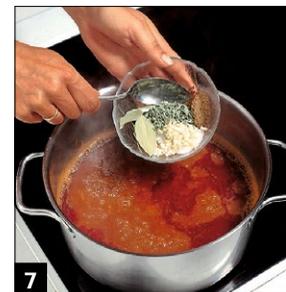
4 Paradeismark zugeben, gut verrühren und den Topf von der heißen Herdplatte nehmen.



5 Paprika einstreuen und ca. 2 Minuten gut verrühren.



6 Mit ca. 1 Liter Rindsuppe aufgießen und ca. 1/2 Stunde köcheln lassen.



7 Gewürze begeben, abschmecken und weiterköcheln lassen.



8 In der Zwischenzeit das Fleisch würfelig schneiden und danach salzen und pfeffern.



9 Das Fleisch zum Gulaschansatz geben und im offenen Topf ca. 2 Stunden dünsten, bis das Fleisch weich und mürb ist und das Gulasch eine sämige Konsistenz hat.

GRUNDREZEPT FÜR

Rindsragout

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

80 dag	Rindfleisch (z.B. Dicke Schulter, Hüferschwanzel, Mageres Meisel, Schulterschere, Hals etc.)
40 dag	Zwiebeln
1/8 l	Öl
1/4 l	Rotwein, trocken (bzw. Most oder Bier)
2-3 EL	Paradeismark
1 l	Rindsuppe (Wasser)
	Salz, Pfeffer, aus der Mühle
15 dag	Frühstücksspeck
je 1	Paprikaschote, grün und rot
20 dag	Champignons
	Gewürze je nach Geschmack (Lorbeerblätter, Majoran, Thymian, Rosmarin, Salbei etc.)



1 Öl erhitzen und fein geschnittene Zwiebeln goldgelb anrösten.



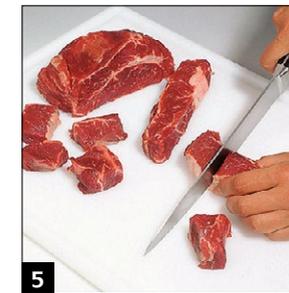
2 Paradeismark einrühren und gut bräunen.



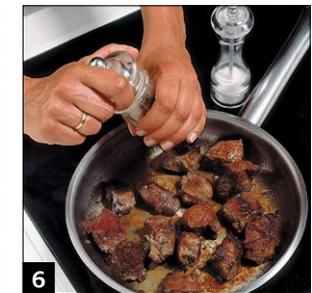
3 Schrittweise mit Rotwein (Bier, Most) ablöschen und gut einkochen lassen.



4 Mit Rindsuppe aufgießen und ca. eine 1/2 Stunde nicht zugedeckt köcheln lassen.



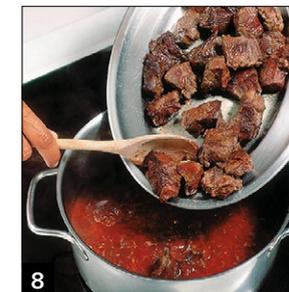
5 In der Zwischenzeit das Fleisch in gleichmäßig große Würfel schneiden.



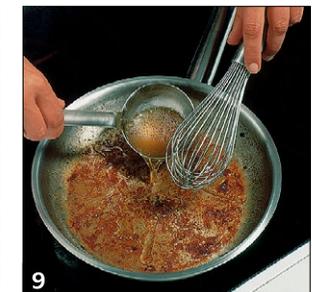
6 Die Fleischwürfel in einer Pfanne rundum kräftig anbraten und dabei mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.



! Das Anbraten geschieht am besten etappenweise in kleinen Mengen, da dadurch wenig Fleischsaft austritt und sich am Fleisch eine schöne braune Kruste bildet.



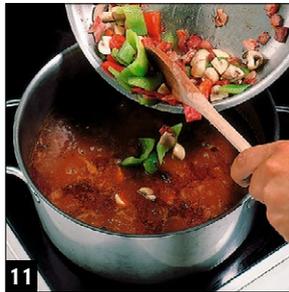
8 Die angebratenen Fleischstücke zum Saucenansatz geben.



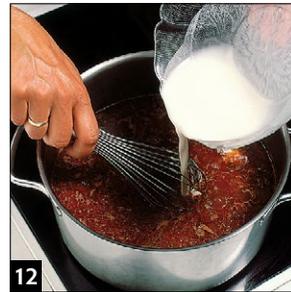
9 Den Bratrückstand mit etwas Rindsuppe ablöschen und mit einem Küchenquirl lösen. Ebenfalls durch ein Sieb zum Ragoutansatz gießen, Gewürze begeben und ca. 1 1/2 Stunden nicht zugedeckt köcheln.



In der Zwischenzeit in einer Pfanne würfelig geschnittenen Frühstücksspeck sowie geschnittene Paprikaschoten und Champignons anrösten.



Speck mit Röstgemüse zum Ragout geben und noch ca. 1/2 Stunde weich köcheln.



Abschließend mit einem Gemisch aus Sauerrahm und etwas Mehl binden, abschmecken und servieren.



PROFITIPPS VON Willi Haider:

! Das Bräunen von Paradeismark ist deshalb wichtig, da dadurch der Paradeisergeschmack weicht und das Ragout eine schöne braune Farbe bekommt.

! Für Ragouts das Fleisch kleiner als für Gulasch schneiden.

! Die Fleischsauce bekommt durch die lange Dünstzeit genügend Röstoffe, um sie ausreichend

zu färben. Dünstet man im Dampfdrucktopf, dann ist der Saft wenig gefärbt.

! Anstelle von Sauerrahm kann zum Binden auch Rotwein verwendet werden.

! Feine Ragouts nicht stauben, weniger Flüssigkeit nehmen.

! Mehrere Gemüsearten Gemüsegemischt verwenden. Geeignet für alle Ragouts

sind: Wurzelwerk, Fisolen, Kohlrabi, Karfiol, Erbsen, Paradeiser, Paprika, Eierfrüchte, Sprossenkohl.

! Gemüse, das rasch gar ist, erst gegen Ende der Garzeit dem Gericht beifügen.

! Als Beilagen zu Ragouts eignen sich hervorragend Erdäpfel, Nudeln, Reis, Knödel oder Gebäck.

GRUNDREZEPT FÜR **Rindsrouladen**

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN:

3 Rindschnitzel à ca. 15 dag (z.B. aus Schale, Weißes Scherzel, Tafelstück)

Senf, scharf

Salz, Pfeffer, aus der Mühle

Öl (zum Anbraten)

Beispiele für die Fülle:

a) Kochschinken, Käse, Zwiebeln, Champignons

b) Kochschinken, Lauch, Salbeiblätter

c) Frankfurter, Frühstücksspeck, Paprikaschote, Sellerie, Karotten

Für die Sauce:

Öl

10 dag Zwiebeln

10 dag Karotten

10 dag Sellerie

1 EL Paradeismark

1/8 l Rotwein, trocken

1/2 l Rindsuppe bzw. Wasser

2 Lorbeerblätter

1 Rosmarin- oder Thymianzweiglein

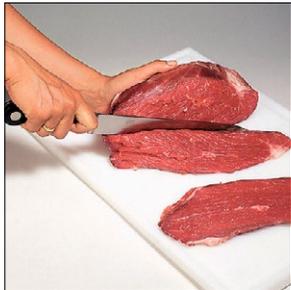
Zum Binden:

1 EL Mehl, glatt

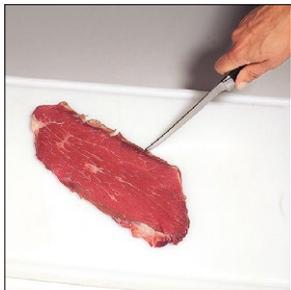
1/16 Rotwein (evtl. Sauerrahm)

WICHTIGE TIPPS

ZUR VORBEREITUNG
VON ROULADEN:



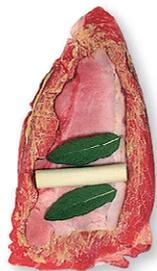
! Falls nicht portioniert gekauft, schneiden Sie ca. 1 cm dünne Schnitzel stets quer zum Faserverlauf eines Gustostückes (besonders empfehlenswert sind Tafelstück, Schale, Nuss, Weißes Scherzel oder Rostbraten).



! Ränder mit Messer in regelmäßigen Abständen leicht einkerben.



! Schnitzel zwischen eine stärkere Folie (z.B. Klarsichthülle) legen und mit einer Pfanne oder einem Plattierisen vorsichtig gleichmäßig auf eine Stärke von ca. 1/2 cm flach klopfen.



! Achten Sie beim Belegen darauf, dass die Schnitzel problemlos gerollt werden können und nichts über den Fleischrand hinausragt.

Damit die Fülle beim Schmoren nicht herausquillt, muss man die Rouladen gut verschließen. Dazu gibt es folgende Möglichkeiten:

ROULADEN-NADELN:

Diese spitzen, kleinen Metallspieße durchbohren problemlos auch Fleisch von fester Konsistenz und lassen sich nach dem Garen leichter entfernen als Zahnstocher.

ROULADEN-KLAMMERN:

Mit einer Feder ausgestattet, werden die rohen Rouladen einfach eingeklemmt. Nach dem Garen sind sie leicht wieder zu entfernen.

ROULADEN-SPAGAT:

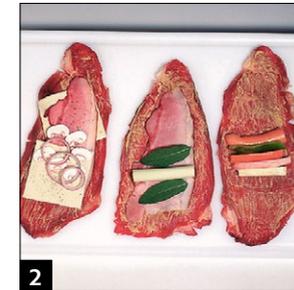
Der Spagat ist hitzebeständig und geschmacksneutral.

SCHWEINSNETZ:

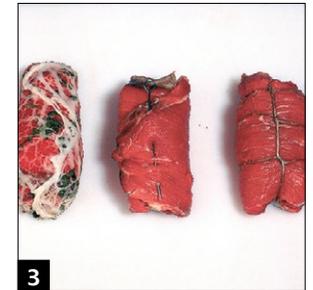
Zum Rollen im Schweinsnetz verwendet man ein gut gewässertes, entsprechend zugeschnittenes Schweinsnetz. Es schmilzt beim Braten, dadurch spart man Bratfett und die an sich sehr mageren Rindschnitzel bleiben zart und saftig. Bestreuen Sie das aufgetriebene Netz mit Kräutern Ihrer Wahl. Durch das Schmelzen verbrennen diese nicht und geben Ihren Rindsrouladen eine besondere Note.



1 Schnitzel mit scharfem Senf bestreichen sowie mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle auf einer Seite würzen.



2 Belegen Sie die Schnitzel mit Zutaten Ihrer Wahl, z.B.:
a) Käse, Kochschinken, Champignons, Zwiebeln
b) Kochschinken, Lauch, Salbeiblätter
c) Frühstücksspeck, Frankfurter, Paprikaschoten, Selleriewurzel, Karotten.



3 Zum Verschließen kann man verschiedene Techniken anwenden. Ob im Schweinsnetz (links) gerollt, mit einer Metallnadel (mitte) verschlossen oder mit Küchengarn (rechts) gebunden, alle sind sehr einfach.



4 Eine schwere Pfanne erhitzen und die Rouladen in etwas Fett rundum kräftig anbraten. Dabei leicht mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.



5 Die gebräunten Rouladen aus der Pfanne in eine, zum Dünsten geeignete Kasserolle geben.



6 In die Bratpfanne mit dem Bratrückstand etwas Öl gießen und die fein geschnittenen Zwiebeln goldgelb anbraten. Danach fein geraspelte Karotten sowie Sellerie dazugeben und gut durchrösten.

Bitte umblättern!



7 1 EL Paradeismark beigegeben und unter ständigem Rühren anbräunen.

! Paradeismark gut durchrösten. So vergeht der Paradeisgeschmack und die Sauce bekommt eine appetitlich braune Farbe.

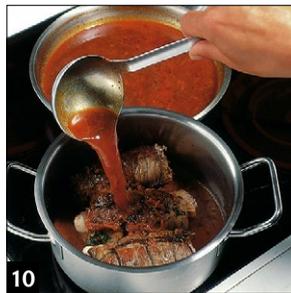


8 Mehrmals mit kleinen Mengen Rotwein ablöschen und zwischendurch immer etwas einkochen lassen.

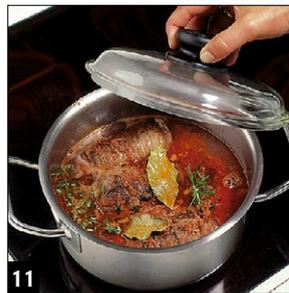


9 Mit Rindsuppe aufgießen und kurz aufkochen lassen.

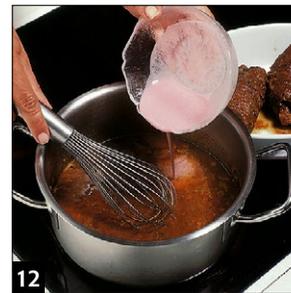
! Falls keine Rindsuppe vorhanden, kann man auch Wasser nehmen und nach dem Dünsten mit etwas Suppenwürze verfeinern.



10 Den Saucenansatz zu den Rouladen gießen.



11 Gewürze beigegeben und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 1 1/2 Stunden langsam weich dünsten. Anschließend die Rouladen aus der Sauce heben und allfällig vorhandene Nadeln oder Spagete entfernen.



12 Zum Binden der Sauce etwas Mehl in Rotwein verquirlen und unter ständigem Rühren zur Sauce geben. Anstelle des Rotweines kann man auch mit Sauerrahm und Mehl binden. Danach kurz aufkochen, abschmecken und servieren.

GRUNDREZEPT FÜR **Zwiebelrostbraten**

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2 Schnitten	vom Rostbraten à ca. 18 dag
	Senf, scharf
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Öl
10 dag	Zwiebeln
1/8 l	Rotwein, trocken
1/8 l	Rindsuppe (Wasser)
	Mehl, glatt zum Binden und Stauben
10 dag	Zwiebeln zum Frittieren
	Öl zum Frittieren





1 Schnitzel plattieren und Ränder gleichmäßig leicht einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt.



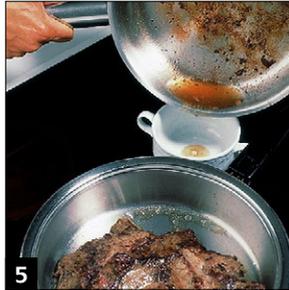
2 Fleisch auf einer Seite mit Senf bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.



3 Rostbratenscheiben mit der gewürzten Seite zuerst in eine Pfanne mit heißem Öl legen und beidseitig rasch anbraten.



4 Das Fleisch mit einem Bratwender oder einer Küchenschaukel wenden und anschließend in eine zum Dünsten geeignete Kasserolle geben.



5 Überschüssiges Fett aus der Bratpfanne abgießen.



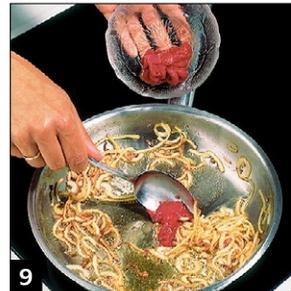
6 Bratensatz mit Rindsuppe ablöschen, mit dem Küchenquirrl lösen und etwas einkochen.



7 Abgelöschten Bratensatz durch ein Sieb auf den Rostbraten gießen.



8 In Pfanne Öl erhitzen und nicht zu fein geschnittene Zwiebeln goldbraun anbraten.



9 Paradeismark einrühren und so lange rösten, bis eine schöne Braunfärbung eintritt.



10 Mit Rotwein schrittweise ablöschen, kurz einkochen und mit etwas Rindsuppe aufgießen.



11 Diesen Saucenansatz zum Fleisch geben.



12 Zugedeckt langsam ca. 1 1/2 Stunden weich dünsten.



13 Wenn das Fleisch weich ist, aus der Kasserolle heben und warm stellen. Zum Binden der Sauce etwas Mehl in Rotwein verquirlen und einrühren. Kurz aufkochen und abschmecken.



14 Zwiebelringe mit Mehl stauben und schwimmend in heißem Fett goldgelb backen.



15 Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und zum Servieren über den Rostbraten streuen.

GRUNDREZEPT FÜR

Saftschnitzel

GEDÜNSTET

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2 Rindschnitzel à ca. 18 dag (Schale, Tafelstück, Nuss, Weißes Scherzel oder Hüferscherzel)

Senf, scharf (Dijonsenf)

Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Öl zum Anbraten

Für den Saft:

1/2 l Rindsuppe

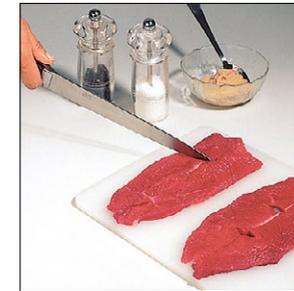
1/8 l Sauerrahm

etwas glattes Mehl

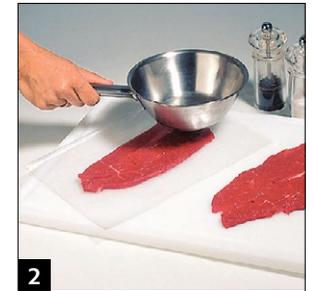
Kapern (aus dem Glas)



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

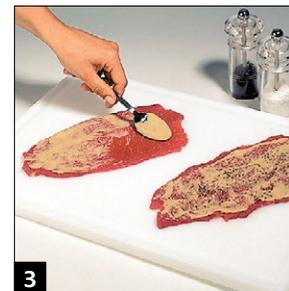


! Sollten einfach geschnittene Schnitzel zu klein ausfallen, schneidet man so genannte „Schmetterlingsschnitzel“. Dazu tranziert man eine ca. 1 cm starke Schnitte fast ab (aber nicht durch) und eine weitere gleich starke Schnitte ganz ab. Anschließend hackt man die Aufklappkante mehrmals leicht ein, damit sich das Schnitzel beim Anbraten nicht wölbt.



2 Plattieren Sie die Schnitzel möglichst vorsichtig mit einem Plattierisen, einem schweren Messerrücken oder einer geeigneten Pfanne.

! Mit einem profilierten Fleischklopfer oder beim Steaken werden die zarten Fleischfasern zerstört und wertvoller Fleischsaft tritt aus.



3 Würzen Sie die Schnitzel auf einer Seite mit Senf, Salz und Pfeffer aus der Mühle.



4 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel mit der gewürzten Seite zuerst kräftig anbraten.

! Durch das rasche Anbraten schließen sich die Poren sofort und der wertvolle Fleischsaft bleibt erhalten.



5 Beidseitig angebratene Schnitzel aus der Pfanne heben und in geeigneten Topf zum Dünsten legen.

Bitte umblättern! →



6 Bratrückstand mit Rindsuppe ablöschen und mit dem Küchenquirl lösen.



7 Anschließend durch ein Sieb zu den Schnitzeln gießen. Topf zudecken und langsam ca. eine Stunde weich dünsten. Während des Dünstens mehrmals mit etwas Suppe aufgießen.

! **Achtung; Nicht zu viel aufgießen, denn die Schnitzel sollen dünsten und nicht kochen.**



8 Sauerrahm, Senf und Kapern mit etwas Rindsuppe oder Wasser sämig rühren. Schnitzel aus dem Saft heben. Das Sauerrahmgemisch vorsichtig in den Saucenansatz einrühren. Kurz aufkochen lassen, mit Gewürzen verfeinern und abschmecken. Schnitzel wieder einlegen, kurz ziehen lassen und servieren.



PROFITIPPS FÜR SAFTSCHNITZEL:

! Verwenden Sie nur hitzebeständige Fette wie z.B. Butterschmalz, Sonnenblumenöl etc. – keine kaltgepressten Öle.

! Verwenden Sie nur Pfannen mit schweren Böden, da diese die Hitze speichern und beim Einlegen des Fleisches nicht so sehr abkühlen.

! Verwenden Sie das Öl nur einmal und überhitzen Sie es nicht. Das verdirbt den Geschmack und es entstehen gesundheitsschädliche Substanzen.

! Anstelle von Rindsuppe können Sie auch Wasser verwenden. Zum Verfeinern können Sie nach dem Dünsten mit etwas Suppenwürfel würzen.



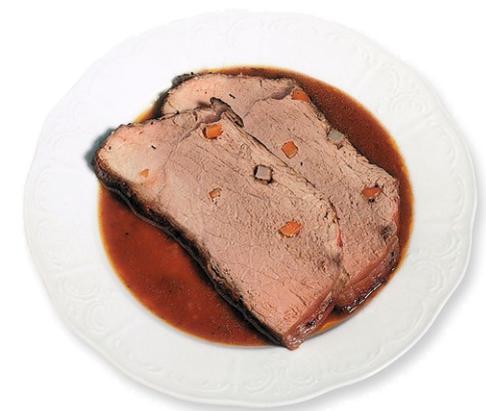
! Fleisch beim Wenden keinesfalls mit einer Gabel anstechen. Fleischsaft würde austreten und das Fleisch in der Folge trocken werden. Verwenden Sie stattdessen eine Schaufel bzw. einen Bratwender.

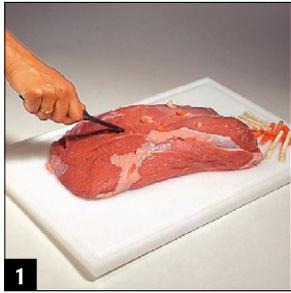
GRUNDREZEPT FÜR Rindsbraten

GESPICKT

ZUTATEN FÜR 8-10 PORTIONEN:

2,5 kg	Rindfleisch (z.B. Tafelstück)
2	Zwiebeln (eventuell Wurzelgemüse)
2 EL	Paradeismark
	Senf
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle
	Gewürze (Lorbeer, Thymian, Salbei)
	Zum Spicken: Selleriewurzel, Karotten, „Grüner“ Speck (ungesalchter)
3/8 l	Rotwein, trocken (Bier, Most)
1/2 l	Rindsuppe
	Öl
	Mehl, glatt zum Stauben (bzw. Sauerrahm oder Süßrahm)

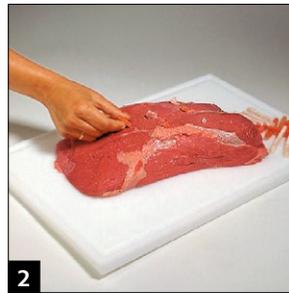




1 Sellerie, Karotten und Speck in Stifte schneiden. Zum Spicken das Fleisch möglichst parallel zum Faserverlauf mit einem Messer einstechen.



! Die Speckstreifen lassen sich leichter verarbeiten, wenn man sie zuvor im Tiefkühlfach anfriert.



2 Die Einstiche mit dem Stiel eines Kochlöffels vergrößern. Die Gemüse- bzw. Speckstifte abwechselnd in die vorgebohrten Löcher stecken.



3 Das Bratenstück mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.



4 In einer Bratpfanne Öl erhitzen, und das Bratenstück auf der fettreichen Seite zuerst einlegen.



5 Rundum kräftig anbraten und anschließend in eine Bratform legen.



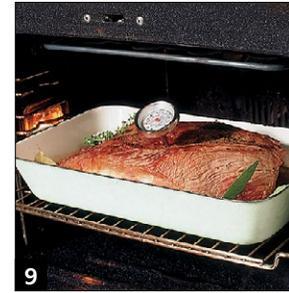
6 Fein geschnittene Zwiebeln (eventuell Wurzelgemüse) im Bratrückstand goldgelb anrösten und Paradeismark zugeben.



7 Nach gutem Durchrösten mit Rotwein schrittweise ablöschen, etwas einkochen und mit Suppe aufgießen.



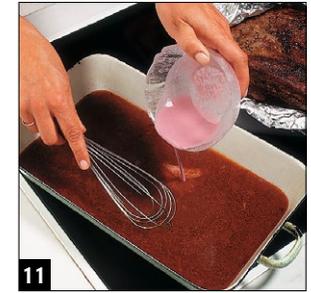
8 Den Saucenansatz zum Braten gießen.



9 Gewürze beilegen, ein Bratensternometer einstechen und im Rohr bei ca. 110° C ca. 3 Stunden braten.



10 Während des Bratens den Temperaturverlauf beobachten und regelmäßig mit Suppe untergießen. Der Braten ist gar, wenn die Kerntemperatur von 73° C erreicht wird.



11 Bratenstück aus der Bratenform heben und zum Rasten warm stellen. Die Sauce mit einer Mischung aus Rotwein und glattem Mehl (aber auch Sauerrahm und Mehl) binden und abschmecken.



PROFITIPPS FÜR GROSSE BRATEN

! Um eine ausgezeichnete Bratensauce zu erhalten, gießt man, nachdem der Bratensaft verdampft ist und der Bratensatz anfängt zu bräunen, heiße Flüssigkeit (Suppe, Wein etc.) auf, dass der Boden der Bratform bedeckt ist. Dazu verwendet man heiße Flüssigkeit, da sonst das Fleisch schockt und austrocknet.

Bei langer Bratzeit muss mehrmals – jedoch immer wenig – Flüssigkeit nachgegossen werden. Je weniger Flüssigkeit beigegeben werden muss, desto besser ist es für den Braten und die Sauce.

! Rotwein immer in kleinen Mengen beigegeben. So erhält man eine satte braune Farbe und der Paradeisgeschmack verschwindet.

! Geschmortes Rindfleisch schmeckt aufgewärmt sehr gut. Deshalb ist es vernünftig, bei Rindsbraten größere Mengen zuzubereiten. Der portionierte Braten kann einfach in eigener Sauce tiefgefroren bzw. aufgewärmt werden.

! Bratenstücke stets quer zur Faser portionieren und mit der Sauce, die man eventuell durch ein Sieb laufen lässt, servieren.



Und so wird der Rindsbraten warm gestellt:

1. Variante: Einen umgedrehten Anrichteteller in einen flachen Topf geben, ca. 1 cm heiße Flüssigkeit einfüllen, Braten auf den Tellerboden stellen und abgedeckt auf der Herdplatte warmhalten.

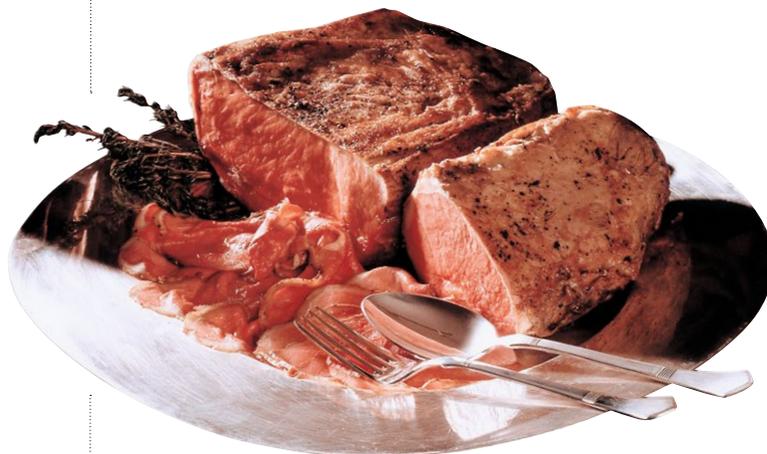
2. Variante: Backofen auf ca. 70° C vorheizen bzw. auf diese Temperatur absenken. Das Backblech mit Wasser zur Hälfte füllen, das mit Alufolie abgedeckte Bratenstück auf ein Gitter legen und über das Blech schieben.



GRUNDREZEPT FÜR **Roastbeef**

ZUTATEN FÜR 8-10 PORTIONEN:

2 kg	Beiried
1/16 l	Öl (oder Bratfett)
	Senf scharf (Dijon bzw. Englischer Senf)
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz
	Gewürze (Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Salbei)



1 Fleisch auf Fettseite schröpfen (in regelmäßigen Abständen – ca. 1 cm – mit einem scharfen Messer die Fettschicht bis zum Fleischansatz einschneiden).



2 Mit Senf einreiben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

! Da oftmals kein so großes Küchenbrett im Haushalt vorhanden ist, empfiehlt es sich, auf einem Backblech zu würzen.



3 In einer großen, schweren Bratpfanne Öl erhitzen und das Roastbeef mit der Fettseite zuerst ins heiße Öl legen.



4 Auf allen Seiten kräftig anbraten.

! Zum Wenden verwenden Sie eine Küchenschaufel, keinesfalls mit einer Gabel anstechen, da sonst wertvoller Fleischsaft austritt. Auch die Schnittflächen kräftig anbraten.



5 Angebratenes Bratenstück auf den Gitterrost legen und in die Mitte des Backrohrs schieben. Um den Garungsverlauf genau verfolgen zu können, empfiehlt es sich, ein Bratenthermometer in den Kern des Fleischstückes zu stecken. Auf einem darunterliegenden Backblech breitet man die Kräuter zum Aromatisieren aus. Bei nur ca. 110° C etwa 3 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von ca. 65° C braten.

! So bleibt das Fleisch saftig, ist innen zart rosa und wird bei geringstem Bratverlust sehr mürbe.



6 Nachdem die Kerntemperatur erreicht wurde, muss man das Fleisch unbedingt noch einige Minuten (bis zu 1/4 Stunde) rasten lassen.

! Fleisch entweder in Alufolie einwickeln, im ausgeschalteten Rohr mit leicht geöffneter Tür oder in einer bedeckten Kasserolle ruhen lassen. Während dieser Zeit verteilt sich der Fleischsaft gleichmäßig und wird wieder gebunden, sodass beim anschließenden Anschneiden fast kein Saft austritt.

GRUNDREZEPT FÜR

Boef Stroganoff

SAUTIERTES RINDFLEISCH

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

30 dag	Rindslungenbraten
1	Zwiebel, mittelgroß
10 dag	Champignons
10 dag	Essiggurkerl, süßsauer
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1/8 l	Sauerrahm
	Mehl, glatt zum Binden
	Öl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle



1 Lungenbraten zuerst in knapp 1 cm dünne Scheiben und danach in Streifen schneiden.



2 Etwas Öl in einer schweren Bratpfanne erhitzen.



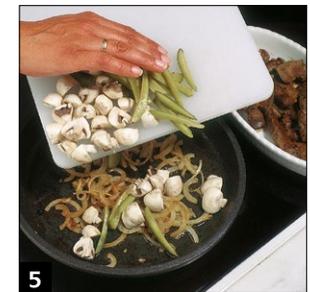
3 Das Fleisch kurz rundum anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und anschließend warm stellen.



! Das Sautieren geschieht immer in kleinen Mengen. So kann nur wenig Fleischsaft austreten, das Fleisch wird geröstet und erhält eine schöne Kruste. Ist die Menge zu groß, wird das Fleisch durch die austretende Flüssigkeit bloß gedünstet.



4 Zum Bratrückstand etwas Öl gießen und die geschnittene Zwiebel goldgelb anrösten.



5 Anschließend die halbierten oder geviertelten Champignons sowie die, in Streifen geschnittenen, Essiggurkerln dazugeben und kurz mitbraten.



6 1 TL Paprikapulver einstreuen und gut verrühren.



7 Sauerrahm mit etwas Suppe (Wasser) und Mehl verquirlen und zum Röstgemüse gießen.



8 Kurz aufkochen, gebratene Fleischstückchen zugeben, verrühren und etwas ziehen lassen.

Filetsteak

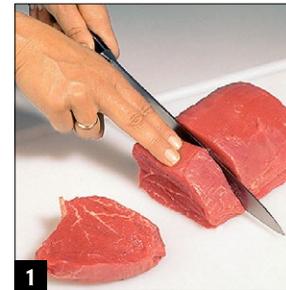
RICHTIG *GEBRATEN*

ZUTATEN JE PORTION:

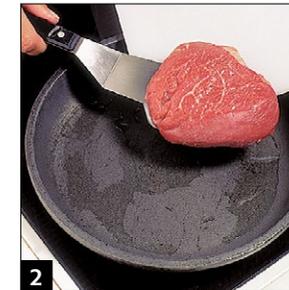
1 Filetsteak ca. 18 bis 20 dag
Öl
Salz, Pfeffer, aus der Mühle



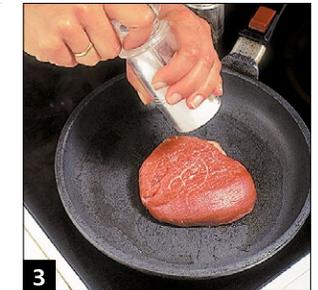
Die zartesten und saftigsten Steaks werden aus dem Lungenbraten geschnitten. Aber auch aus der Beiried oder dem günstigeren Hüferl stammen herzhafteste Steaks.



1 Den Lungenbraten von Sehnen und Häuten befreien und in zumindest zweifingerdicke Steaks portionieren.



2 Etwas Öl in schwerer Bratpfanne erhitzen, die Steaks einlegen und kräftig anbraten, damit sich die Poren sofort schließen.



3 Während des Anbratens mit Salz und Pfeffer würzen.



4 Beim Fertigbraten gilt folgende Faustregel: Je dicker das Steak, desto geringer die Hitze. Bei reduzierter Hitze wird bis zum gewünschten Garungspunkt fertig gebraten.



5 Vor dem Servieren sollte das Steak noch einige Minuten rasten. Ziehen Sie die Pfanne rechtzeitig von der heißen Platte und decken Sie das Steak mit Alufolie ab.

! Wer saftiges, im Kern zartrosiges Fleisch bevorzugt, sollte es wenden, sobald Fleischsaft an der Oberfläche auszutreten und zu gerinnen beginnt.

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

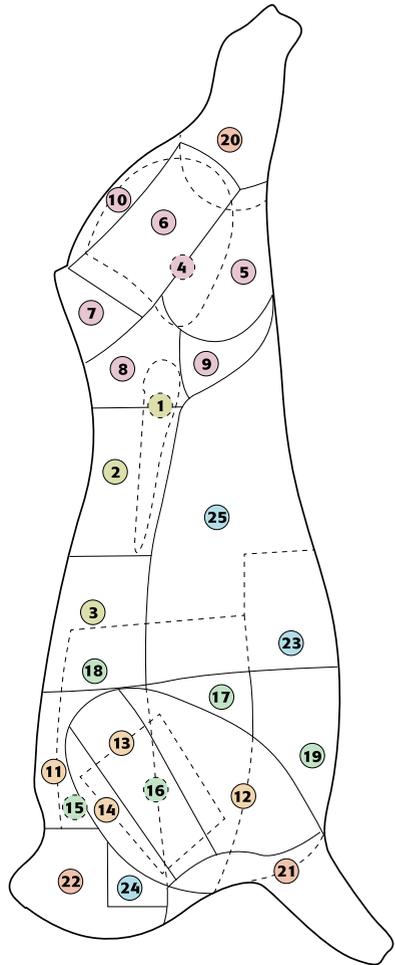
! Beschichtete Pfannen haben den Vorteil, dass sich das Fleisch beim Anbraten nicht anlegen kann. Es entsteht dadurch jedoch kein Bratrückstand, der zum Ansatz für Saft oder Soßen verwendet werden kann.

! Verwenden Sie nur hitzebeständige Fette (Butterschmalz, Kokosfett, Sonnenblumenöl etc.) jedoch keine kaltgepressten Öle (wie z.B. Distelöl etc.).

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

Rindfleisch-Teilstücke

LAGE, EIGENSCHAFTEN, VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN



ENGLISCHER	1 Lungenbraten
	2 Beiried
	3 Rostbraten
GUSTOSTÜCKE vom Knöpfel	4 Schale
	5 Nuss
	6 Tafelstück
	7 Tafelspitz
	8 Hüferscherzel
	9 Hüferschwanzel
	10 Weißes Scherzel
GUSTOSTÜCKE vom Vorderviertel	11 Hinteres Ausgelöstes
	12 Dicke Schulter
	13 Schulterscherzel
	14 Mageres Meisel
HINTERES	15 Kruspelspitz
	16 Kavalierspitz
	17 Dicker Spitz
	18 Rieddeckel
	19 Brustkern
GULASCH-FLEISCH	20 Hinterer Wadschinken und Wadelstützen
	21 Vorderer Wadschinken und Bugscherzel
VORDERES	22 Hals
	23 Mittleres- und Dünnes Kügerl
	24 Fetttes Meisel
	25 Platte

Teilstücke für...

SUPPEN, SIEDEFLEISCH & CO:



TAFELSPITZ:

Hervorragendes, feinfasriges Siedefleisch mit klassischem Fettrand. Quillt beim Kochen auf; eine besondere Wiener Spezialität.

HÜFERSCHWANZEL:

Saftig, marmoriert; lockere Struktur, ausgezeichnet zum Sieden, Dämpfen, Dünsten und Schmoren.

SCHULTERSCHERZEL:

(Schulterdeckel, Schulterblatt) Längliches, von Sehnen durchzogenes Teilstück, sehr saftig und ausgezeichnet geeignet zum Schmoren, zum Sieden, für Ragouts bzw. für Gulasch.

KAVALIERSPITZ:

Liegt an der Unterseite des Schulterblattes; besonders saftiges, aufquellendes Siedefleisch.

BEINFLEISCH:

Mit Rippenknochen; sehr saftiges, beim Sieden gut aufquellendes Suppenfleisch.

GULASCH, RAGOUT & CO:



HINTERES AUSGELÖSTES:

(Gab, Federl, Niederer Grat) saftiges, fettdurchwachsenes Fleisch; ähnlich dem Rostbraten, jedoch günstiger.

VORDERER UND HINTERER WADSCHINKEN:

Dieses saftige, mit Sehnen durchwachsene Fleisch, eignet sich ausgezeichnet für diverse Ragouts.

HALS:

(Tristel, Vorderes Ausgelöstes) grobfasriges, fast fettloses, sehnenarmes Fleisch.

MAGERES MEISEL:

(Schultermeisel, falsches Filet) kompaktes, mageres Schulterteilstück, das dem Lungenbraten ähnlich sieht. Hervorragend als Ragoutfleisch, aber auch als Bratenstück.

GROSSE BRATEN:



TAFELSTÜCK:

(Lange Seite) etwas grobfasrig, jedoch hervorragend geeignet für Schnitzel, Rouladen und Schmoren im Ganzen.

WEISSES SCHERZEL:

Sehr mageres, trockenes, eher grobfasriges Teilstück, ideal für Schnitzel, Rouladen sowie als gespickter Braten.

DICKE SCHULTER:

Saftiges, kompaktes Teilstück, das sich ideal als Bratenstück und gewürfelt für Ragouts eignet.

MAGERES MEISEL:

(Falsches Filet, Schultermeisel) sehr mageres, kompaktes, gut zu portionierendes Schulterstück; hervorragend geeignet zum Braten (gespickt).

PFANNENGERICHTE:



LUNGENBRATEN:

(Filet) das wohl edelste und teuerste Teilstück; besonders mager, feinfasrig, mürb und saftig.

BEIRIED:

(Roastbeef) sehr zartes, saftiges Teilstück; sollte eine schöne Fettabdeckung und Marmorierung aufweisen.

ROSTBRATEN:

(Hochrippe) sehr aromatisches, fettdurchwachsenes, saftiges Teilstück.

NUSS:

(Zapfen, Kugel) saftiges, fast fettfreies Teilstück aus dem Knöpfel.

HÜFERSCHERZEL:

(Hüferl, Hieferl, Hieferschertel) das Hüftteilstück; saftiger, magerer, leicht marmorierter Muskel mit lockerer Faserstruktur.



IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH

Dresdner Straße 68a, 1200 Wien

www.amainfo.at

Ein HERZLICHER DANK

gebührt Meisterkoch Willi Haider, von dem alle Rezepte stammen und mit dessen Hilfe die „Schritt für Schritt“ Rezepte erstellt wurden.

© 2016 by Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH

Gesamtkoordination: AMA Marketing • Projektleitung: Dr. Rudolf Stückler • Bildnachweis: AMA Marketing, Coverfoto Stefan Hobel, alle „Schritt für Schritt“-Fotos Fotostudio Manfred Dall/Linz • Druck: Druckhaus Thalerhof

Wir bitten um Verständnis, dass im Sinne einer besseren Lesbarkeit auf geschlechtsspezifische Formulierungen verzichtet wird. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gleichermaßen angesprochen.

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.amainfo.at