



Rindfleisch

AUS DER REGION

MIT DEN BELIEBTESTEN
REZEPTEN ZUBEREITET

Landrat
SIEGFRIED WALCH

”

**Regionalität schafft Identität
und stützt unsere Betriebe
im Landkreis Traunstein.
Wir wollen die Wertschätzung
für heimische Produkte
und das Handwerk stärken!**

“



Was Sie wissen sollten...

...mit der vorliegenden Broschüre wollen wir Ihnen das heimische Rind schmackhaft machen - traditionell und doch zeitgemäß zubereitet!

Rindfleisch als gekochter Tafelspitz oder als saftiger Rinderschmorbraten gehören schon seit jeher in Bayern auf den Sonntags- und Festtagstisch! Während früher alle Rinderteilstücke Verwendung in der Küche fanden, greifen heute die meisten Verbraucher eher zu den Edelteilen wie Steaks oder Rouladen. Auch der Absatz von Rinderhackfleisch hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Dabei ist es sehr lohnend, neben Braten und Kurzbraten auch die traditionellen Garmachungsarten, wie Kochen oder Schmoren, für die Rindfleischküche zu entdecken. Die Garzeit ist dabei zwar etwas länger, dafür lassen sich aber auch preiswerte, weniger bekannte Teilstücke als echte Schmankerl zubereiten.

Die Rezepte in der vorliegenden Broschüre sind jeweils für vier Personen berechnet. Die Fleischmenge beträgt dabei in der Regel etwa 100-150 g/pro Person. Diese Menge orientiert sich an der Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung und im Hinblick auf die Gesundheitsprävention sollten nicht mehr als insgesamt 600 g Fleisch und Wurst pro Person und Woche gegessen werden. Es wurde überdies auch auf fettarme Garverfahren und Zubereitungen geachtet.

Mit der Verwendung von heimischem Rindfleisch stärken Sie die Region - lassen Sie es sich schmecken!

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!

An dieser Stelle bedanken wir uns bei Herrn Hans Grabner, 1. Vorsitzender der Erzeugergemeinschaft Schlachtvieh und Geschäftsführer der Schlachthof Traunstein Betriebs GmbH, für die großzügige Bereitstellung des Rindfleisches für die Kochvorführung am Regionaltag den 09.07.2017 im Landratsamt Traunstein.

Sieglinde Maier-Stöhr und Johanna Renoth

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Traunstein
(Fachberaterinnen im Bereich Ernährung und Haushaltsleistungen und Fachlehrerinnen für Küchenpraxis an den Landwirtschaftsschulen, Abteilung Hauswirtschaft, in Laufen und Traunstein)

Einkauf, Qualität und Warenkunde

Rindfleischkategorien

Rindfleisch ist der Sammelbegriff für verschiedene Rindfleischsorten. Die Tiere werden im Handel nach Alter und Geschlecht verschiedenen Kategorien zugeordnet.

- **Kalbfleisch:** Fleisch von Tieren, die zum Zeitpunkt der Schlachtung höchstens acht Monate alt sind.
- **Jungrindfleisch:** Fleisch von männlichen und weiblichen Tieren im Alter von acht bis zwölf Monaten.
- **Jungbullenfleisch:** Fleisch von männlichen, nicht kastrierten Tieren jünger als zwei Jahre.
- **Bullenfleisch:** Fleisch von männlichen, nicht kastrierten Tieren, älter als zwei Jahre.
- **Färsenfleisch:** Fleisch von weiblichen Tieren, die noch kein Kalb geboren haben.
- **Kuhfleisch:** Fleisch von weiblichen Tieren, die bereits gekalbt haben. Überwiegend Milchkühe, die nicht mehr zur Milcherzeugung genutzt werden.
- **Ochsenfleisch:** Fleisch von männlichen, kastrierten Tieren

Welches Fleisch kaufe ich ein?

Jungbullenfleisch oder Fleisch von Milchkühen ist das am häufigsten angebotene Fleisch in Deutschland.

Fleisch von Milchkühen wird bei guter Marmorierung und mittlerer bis starker Fettauflage als Teilstücke in der Frischetheke angeboten. Ein großer Teil davon wird verarbeitet, z.B. als Gulasch oder Hackfleisch verkauft.

Fleisch aus extensiver Weidehaltung (z.B. Mutterkuhhaltung) lässt sich vor allem an der sehr guten Qualität des Fleisches erkennen. Eine gleichmäßige, rote Färbung und eine gleichmäßige, feine Fettmarmorierung sind Qualitätsmerkmale dafür.

Gütesiegel für Rindfleisch

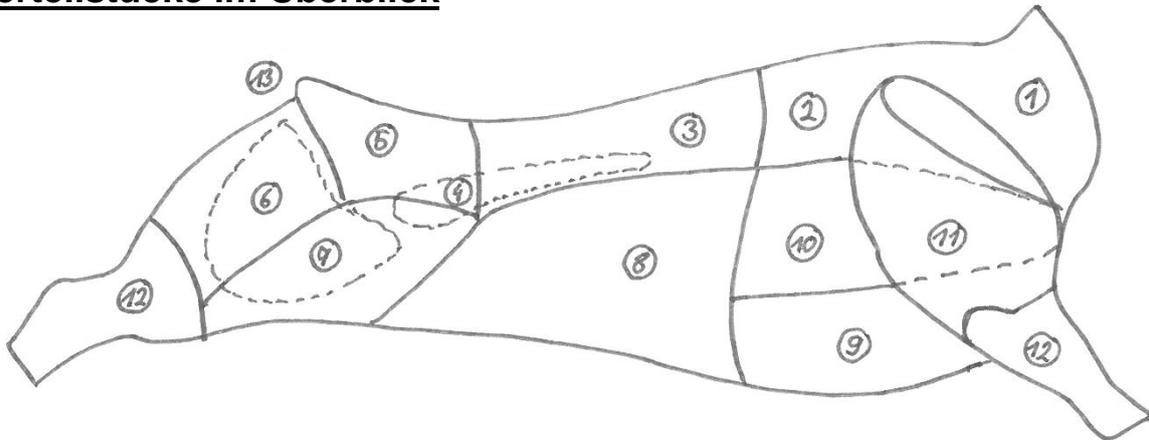


Fleisch ohne Gentechnik: Wenn die Fleischverpackung oder die Kennzeichnung an der Ladentheke das Siegel „Gentechnikfrei“ trägt, können Sie sicher davon ausgehen, dass diese Tiere nicht mit gentechnisch veränderten Futter versorgt worden sind.



Geprüfte Qualität aus Bayern: Die Tiere stammen zu 100% aus Bayern und werden auch in Bayern geschlachtet. Regeln zu Weide, Düngung und Schlachtttransportzeiten unterstützen dieses Qualitätssiegel.

Rinderteilstücke im Überblick



Die Teilstücke beim Rind (1. Kamm/ Nacken/ Hals, 2. Fehrippe/ Hohe Rippe, 3. Roastbeef, 4. Filet, 5. Hüfte/Blume (Bürgermeisterstück), 6. Unter- und Oberschale (Tafelspitz), 7. Kugel, 8. Knochen- und Fleischnümmung, 9. Brust, 10. Spannrippe/ Querrippe, 11. Bug/ Schulter, 12. Vorder- Hinteresse, 13. Schwanz)

Fleischqualität



- **Farbe** - abhängig von Fleischart, Alter und Fütterung des Tieres. Junge Tiere haben helleres, ältere Tiere dunkleres Fleisch. Sehr wichtig ist auch, dass das Fleisch gut abgehangen ist. Dies erkennt man optisch an der etwas gräulichen oder bräunlichen Färbung.
- **Struktur** – abhängig von Alter und Geschlecht des Tieres. Jungbullenfleisch und Kuhfleisch sind gröber strukturiert als Färsen- und Ochsenfleisch.
- **Marmorierung** – das Fleisch ist gleichmäßig von feinen Fettäderchen durchzogen. Fett gibt dem Fleisch Geschmack. Gut marmoriertes Fleisch ist zarter und saftiger als sehr mageres. Das ist zum Teil aber auch rassebedingt. Eine artgerechte Fütterung fördert die Marmorierung.
- **Safthaltevermögen** – am frischen, glänzenden Anschnitt zu erkennen. Fleisch bei dem übermäßig viel Saft austritt hat keine gute Qualität.
- **Zartheit** – vor allem von der Reifedauer bestimmt, je länger das Fleisch abgehangen ist, desto zarter und mürber wird es. Das liegt vor allem daran, dass durch die kontrollierte Reifung Umwandlungsprozesse in der Muskulatur stattfinden. Diese Prozesse sorgen dafür, dass die Fleischfasern „weicher“ werden und dann bei der Zubereitung mehr Wasser halten können als frisches Fleisch, somit bleibt es saftig. Kochfleisch ist nach fünf bis sechs Tagen gereift, Braten- und Kurzbratfleisch sollte mindestens

14 Tage abhängen. Mit fortschreitender Reifedauer entwickelt sich auch das Fleischaroma. Von Natur aus zartestes Fleisch ist Ochsenfleisch und Färsenfleisch.

Lagerung und Zubereitung

Rindfleisch zuschneiden

- Fleisch sollte immer quer, zumindest schräg zur Faser geschnitten werden.
- Schneidet man längs der Fleischfasern, ist das Fleisch schwerer zu kauen und verliert während der Zubereitung an Fleischsaft. Fettränder am Fleisch müssen vor der Zubereitung eingeschnitten werden, damit sich das Fleischstück beim Braten nicht aufwölbt.

Rindfleisch würzen

- Grundsätzlich sind wenige Gewürze oft besser als zu viele.
- Es lassen sich die unterschiedlichsten Gewürze individuell einsetzen. Besonders gut zu Rindfleisch passen: Pfeffer schwarz und weiß, Paprika, Knoblauch, Oregano, Lorbeer, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Piment, Wacholderbeeren, Muskat oder Chili.

Lagerung

- **Frisches Fleisch** sollte nach dem Kauf ausgepackt werden (ausgenommen Packungen, die vakuumiert oder unter Schutzatmosphäre verpackt worden sind). Es bleibt am besten frisch, wenn es zugedeckt im Kühlschrank bei Temperaturen zwischen 0 und 4 °C aufbewahrt wird. Je stärker das Fleisch zerkleinert ist (Hackfleisch, Gulasch), umso kürzer ist es lagerfähig.
- **Zubereitetes Rindfleisch** ist im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar (je nach Gericht allerdings mit geschmacklichen Einbußen)

Empfohlene Lagerdauer von rohem Rindfleisch bei 0 – 4 °C:

Fleischstück, roh	Empfohlene Lagerdauer (nach der Reifung)
Braten, Steaks, ganze Stücke	3-4 Tage
Innereien	1-2 Tage
Gulasch, Geschnetzeltes	1 Tag
Hackfleisch	Max. 8 Stunden

- **Tiefgefrorenes Fleisch** muss bei mindestens -18 °C gelagert werden. Die Lagerdauer richtet sich nach dem Fettgehalt des Fleisches. Generell gilt: Je geringer der Fettgehalt, desto länger lässt sich das Fleisch tiefgekühlt lagern.

Tipps:

- Wird **Hackfleisch** nicht am selben Tag verarbeitet, muss es eingefroren werden.
- Rohes Fleisch ungesalzen und in eng anliegenden Folien verpackt einfrieren. Flache Packungen frieren rasch durch und tauen schneller auf als dicke Packungen. Langsames Auftauen im Kühlschrank ergibt das beste Auftau-Ergebnis. Danach sollte das Fleisch nicht erneut eingefroren werden.

Empfohlene Lagerdauer von tiefgefrorenem Rindfleisch bei -18 °C:

Fleischart	Empfohlene Lagerdauer
Rindfleisch, mager	8-10 Monate

Hygienetipps

Fleisch muss besonders hygienisch behandelt werden, denn es verdirbt relativ leicht. Verderbenes ist nicht nur ein Ärgernis, sondern gefährdet die Gesundheit! Bei sachgemäßer Schlachtung und Verarbeitung sind rohe Fleischstücke normalerweise keimarm. Die hohen Eiweiß- und Wasseranteile im Fleisch begünstigen jedoch das Wachstum vorhandener Mikroorganismen und damit den Verderb.

Tipps:

- Rohes sowie zubereitetes Fleisch im Kühlschrank zugedeckt lagern.
- Arbeitsflächen, die mit rohem Fleisch in Berührung gekommen sind, sofort und gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen, um eine Ausbreitung von Keimen zu verhindern. Schneidbretter verwenden, die sich leicht reinigen lassen und diese auch nur für die Fleischverarbeitung nutzen.
- Rohes Fleisch sollte nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen, damit Keime nicht übertragen werden. Vor allem nicht mit Lebensmitteln, die anschließend nicht mehr erhitzt werden (Salate, Aufschnitt, Milcherzeugnisse). Daher sollte man sich bei der Fleischverarbeitung zwischendurch auch immer wieder die Hände waschen.
- Tiefgekühltes Fleisch am besten im Kühlschrank auftauen lassen. Fleisch in ein Sieb mit Schale legen, in der das Auftauwasser aufgefangen wird. So kommt das Fleisch nicht mehr mit dem Fleischsaft in Berührung. Auftauwasser sorgfältig entsorgen.
- Fleisch so zubereiten, dass auch im Innern für zwei Minuten 70 °C erreicht werden. Diese Temperatur tötet hitzeempfindliche Mikroorganismen ab (Kerntemperatur mit Bratenthermometer messen).
- **Bleibt die Kerntemperatur darunter, besteht das Risiko einer Lebensmittelinfektion. Für Schwangere, Kleinkinder, abwehrgeschwächte und alte Menschen sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass Fleisch immer durchgegart ist!**
- Sollen **Rindfleischgerichte vorgekocht** werden, diese immer verzehrsfertig zu Ende garen und nicht nur anbraten. Bleibt das Fleischinnere nämlich roh, so bietet es gute Wachstumsbedingungen für schädliche Mikroorganismen. Beim späteren Fertigbraten würden diese selbst zwar abgetötet, die von ihnen gebildeten Stoffwechselprodukte dabei aber nicht unbedingt zerstört werden.
- **Zubereitete Fleischspeisen**, die nicht sofort auf den Tisch kommen, entweder heiß halten oder besser rasch abkühlen und kühl lagern. Beim Wiederaufwärmen sollte das Fleisch abermals auf mindestens 70 °C erhitzt werden.

Rindfleisch kochen

Zubereitung

Das Fleisch wird in reichlich Flüssigkeit bei 96 – 100 °C gekocht.

1. In kaltem, ungesalzenen Wasser aufsetzen → dadurch besseres Auslaugen
z.B. Rindersuppe
2. In kochenden, gesalzenen Wasser zusetzen → dadurch kein Auslaugen
z.B. Tafelspitz

Anwendung/ geeignete Teilstücke

Rindssuppe:

- Geeignete Knochenstücke: geschnittene Knochen mit Fleischansatz z.B. Beinfleisch, Schwanz
- Geeignetes Siedefleisch: Dünung und Bauchlappen, Spann- oder Querrippe
Hochwertiger sind Nacken und Hals (als spätere Suppen- einlage).



Gekochtes Rindfleisch/ Tafelspitz: Tafelspitz, Unterschale, Brust, Brustspitze, Mittelbug



Soßfleisch Boeuf à la mode: bevorzugt Ochsen- oder Färsenfleisch. Geeignete Teilstücke: Rose oder Bug

Garzeit

1 kg Tafelspitz braucht bei schwach siedendem Kochwasser ca. 2-2,5 Stunden

Bei schwacher Hitze, dafür länger gegart, bleibt das Fleisch saftiger. Ob das Fleisch durch ist, erkennen Sie, wenn Sie mit der Fleischgabel hineinstecken und kein roter Fleischsaft heraustritt.

Tipps:

- Für eine klare Suppe die Knochen vor der Verwendung mit heißem Wasser überbrühen, anschließend kalt abschrecken. Dies bindet die Trübstoffe.
- Die Suppe nie stark kochen lassen, nur sieden. Entstandenen Schaum sofort abschöpfen.
- Soll die Suppe eingefroren werden, den Deckel zum Abkühlen abnehmen, sonst wird die Suppe sauer.
- Das Entfetten der Suppe geht leichter, wenn sie kalt ist. Die Fettaugen sind dann fest und lassen sich einfach abschöpfen.
- Wer eine sehr klare und intensiv schmeckende Rindssuppe (Consommé) will, kann sie mit entsprechendem Klärfleisch (Rinderhackfleisch mit Eiweiß und Gewürzen) klären.



Tafelspitz

Zutaten (für 6 Personen):

2 Zwiebeln
1-1,5 kg Rindfleisch (Tafelspitz)
250 g Suppengrün
(Karotten, Sellerie, Petersilienwurzeln
zu gleichen Teilen)
½ Lauchstange
Salz
ca. 2 Liter Wasser
8 Pfefferkörner
1-2 Lorbeerblätter
1 Stängel Liebstöckel
2 Stiele Majoran



Vorbereitung:

1. Von der Zwiebel Strunk und Wurzeln sparsam abschneiden, halbieren und einer Pfanne die Schnittflächen dunkel bräunen.
2. Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie sparsam schälen und in gleichgroße Stücke schneiden; Lauch halbieren und waschen, ebenso klein schneiden.

Zubereitung:

3. Gemüse, Zwiebeln, Lorbeerblätter und Pfefferkörner in kaltem Wasser zusetzen und aufkochen. Kochende Flüssigkeit salzen, anschließend das Fleisch einlegen. Auf mittlere Hitze zurückschalten.
4. Aufsteigenden Schaum ständig abschöpfen, leicht aufwallend insgesamt 2-2,5 Stunden köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die Beilagen vorbereiten.
6. 20 min vor Ende der Garzeit die frischen Kräuter mitköcheln lassen.
7. Gegartes Fleisch aus der Suppe heben und in Scheiben schneiden, auf eine vorgewärmte Servierplatte legen und mit Brühe übergießen, heiß servieren.
8. Die Suppe durch ein Haarsieb abgießen, mit Salz und ggf. mit Gemüsebrühe abschmecken.

Tipp:

- aus übrigem Fleisch können hervorragend Rindfleischsalat oder Sülze hergestellt werden.

Passende Beilagen:

Meerrettich oder Senfsauce, Zucchini- Karottengemüse, Ofenkartoffeln mit Rosmarin

Rinderbrust mit Sauce Vinaigrette

Zutaten:

500 g Rinderknochen
600 g Rindfleisch (Brust, oder Tafelspitz)
1 ½ l Wasser
1 ½ TL Salz
1 Bund Suppengrün
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel mit gelber Schale

Zum Marinieren:

2 EL Essig
1 Prise Salz
3 EL Brühe

Sauce Vinaigrette:

2 EL Essig
Salz, schwarzer Pfeffer
6 EL Öl
1 EL Zwiebel, gewürfelt
1 EL frische Kräuter, gehackt



Zubereitung:

1. Rindfleisch wie bei der Zubereitung Tafelspitz beschrieben kochen, wegen geringerem Gewicht aber nur 1 – 1,5 Stunden kochen. Fleisch in der Brühe erkalten lassen.
2. Fleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden.
3. Auf einer Platte anrichten, mit verdünntem Essig und Salz einige Stunden marinieren.
4. Für die Sauce Vinaigrette Essig, Brühe, Salz und Pfeffer verquirlen, Öl dazugeben und sämig rühren. Zwiebeln und Kräuter darunter mischen.
5. Eine Stunde vor dem Anrichten Sauce über das Fleisch geben.
6. Mit Tomatenspalten, Petersilie und hartgekochten Eiern garnieren.

Passende Beilagen: Röstkartoffeln, Brot, Blattsalat



Rindssuppe (Boullion)

Zutaten:

2 Zwiebeln
400 g Rindfleisch (Siedefleisch s. S. 8)
500 g Rindfleischknochen mit Fleischbehaftung; gehackt
250 g Suppengrün
(Karotten, Sellerie, Petersilienwurzeln zu gleichen Teilen)
½ Lauchstange
Salz
ca. 3 l Wasser
8 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
1 Stängel Liebstöckel
2 Stiele Majoran



Suppeneinlage:

Frischer Schnittlauch
Fein gewürfelte Karotten und Sellerie
Gewürfeltes Rindfleisch

Vorbereitung:

1. Von der Zwiebel Strunk und Wurzeln sparsam abschneiden, halbieren und in einer Pfanne die Schnittflächen dunkel bräunen.
2. Knochen heiß abwaschen, Fleisch lauwarm abspülen.
3. Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie sparsam schälen und in gleichgroße Stücke schneiden; Lauch halbieren und waschen, ebenso schneiden.

Zubereitung:

4. Gemüse, Zwiebeln, Lorbeer, Pfefferkörner und Knochen in kaltem Wasser zum Kochen bringen. Leicht salzen, anschließend das Fleisch in die kochende Flüssigkeit einlegen. Auf mittlere Hitze zurückschalten.
5. Aufsteigenden Schaum ständig abschöpfen leicht aufwallend insgesamt zwei Stunden köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit die Einlage zum Servieren vorbereiten.
7. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die frischen Kräuter mitköcheln lassen.
8. Gegartes Fleisch aus der Suppe heben und als Einlage für die Suppe würfeln oder in Scheiben schneiden.
9. Die Suppe durch ein Haarsieb abgießen, mit Salz und ggf. mit Gemüsebrühe abschmecken.
10. Die Suppeneinlage kurz in der Suppe erwärmen, heiß servieren.

Tipps:

- Die restliche Suppe ohne Einlage eignet sich gut zum Einfrieren.
- Achtung: Beim Abkühlen den Deckel vom Topf nehmen, sonst wird die Suppe sauer.
- Im ausgekühlten Zustand kann die Suppe sehr gut entfettet werden. Dazu die Fettaugen mit einem Schaumlöffel von der Suppe abschöpfen.

Sülze vom Rinderbraten

Zutaten:

300 g fertiger, kalter Rinderbraten
200 g gelbe und rote Paprikaschoten
1 TL Salz
80 g Essiggurken
750 ml Fleischbrühe
1 ½ TL Agar- Agar Pulver (7,5 g)
Pfeffer aus der Mühle
3 EL Weißweinessig

7 Weckgläser à 165 ml Inhalt

Kräuter- Senf- Vinaigrette:

1 Bund frische Kräuter
1 TL Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
Zitronenabrieb
1 EL Senf
5 EL weißer Balsamicoessig
5 EL Rapsöl
etwas Gemüsebrühe

Zum Servieren:

4 Tomaten
Frisches Baguette



Zubereitung:

1. Rinderbraten, Paprikaschoten und Essiggurken gleichmäßig fein würfeln. Die Paprikawürfel kurz in kochendem Salzwasser blanchieren.
2. Alles in einer Schüssel vermischen und gleichmäßig auf die Weckgläser verteilen.
3. Die Fleischbrühe in einem Topf mit dem Agar- Agar verrühren, unter Rühren aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Essig pikant abschmecken.
4. Die Brühe in die Gläser füllen, sodass die Zutaten gerade bedeckt sind. Die Gläser zugedeckt in den Kühlschrank stellen und die Sülze über Nacht fest werden lassen.
5. Alternativ können die Sülzen auch einkocht werden, dann sind sie länger haltbar. Dafür die Weckgläser nach Vorschrift verschließen. Die Sülzen im 100°C heißen Wasserbad 90 Minuten einkochen.

Zum Servieren:

1. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Kräuter hacken und mit den weiteren Zutaten eine Vinaigrette rühren.
3. Die Sülze mit Tomaten, Vinaigrette und frischem Baguette anrichten.

Rindfleischsalat mit Kürbiskernöl

Zutaten:

400 g Rindfleisch (z. B. Brust, Tafelspitz)

1 l Wasser

1 TL Salz

1 Bund Suppengrün

1 Lorbeerblatt

1 Zwiebel mit gelber Schale

1 Zwiebel

4 Gewürzgurken

1 grüne Paprikaschote

Zum Marinieren:

1/8 l Fleischbrühe

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

1 TL mittelscharfer Senf

4 EL Essig

4 EL Kürbiskernöl

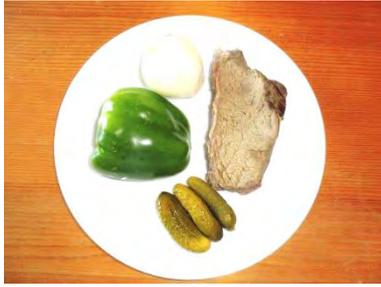


Zubereitung:

1. Rindfleisch kochen (siehe Zubereitung „Tafelspitz“). Fleisch in der Brühe erkalten lassen. 1/8 l Brühe zur Seite stellen, Rest anderweitig verwenden.
2. Fleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden.
3. Zwiebel in dünne Ringe, Gewürzgurken in dünne Scheiben und Paprikaschote in feine Streifen schneiden.
4. Für die Marinade alle Zutaten verrühren und mit den geschnittenen Zutaten vermengen.
5. Mindestens zwei Stunden durchziehen lassen, nochmal abschmecken.

Tipps:

- statt Kürbiskernöl kann auch kaltgepresstes Rapsöl verwendet werden
- zusätzlich rote Paprikaschoten, Radieschen, Zuckermais (aus der Dose) oder gekochte Grüne Bohnen verwenden
- Wichtig ist, dass der Salat kaltgestellt gut durchziehen kann
- Rindfleischsalate sind deshalb sehr gut vorzubereiten



Rindfleisch schmoren

Zubereitung

Entsprechend vorbereitetes Fleisch in einem Schmortopf mit genügend Fett (wasserfrei, z.B. Rapsöl) bei mittlerer Hitze stark anbraten. Anschließend mit wenig heißer Flüssigkeit nach und nach aufgießen, wobei das Gargut zu maximal zwei Drittel bedeckt sein sollte. Zugedeckt schwach siedend garen.

Anwendung

Rouladen: Oberschale(= klassisches Rouladenstück), Unterschale, Runde Nuss

Gulasch: Wadschenkel, Dicke Schulter, Unterschale, Hüfte

Ragout: Beinscheiben, Ochschwanz

Schmorbraten/Sauerbraten: Schulter, Nuss, Hochrippe, Bürgermeisterstück, Falsches Filet (= Schulterfilet)

Garzeit

1 ½ -2 ½ Stunden (bei Fleisch im Stück), evtl. auch länger, je nach Fleischmenge und Teilstück

Kerntemperatur

Mindestens 80°C

*Schmoren ist **DAS** Erfolgsrezept für viele Fleischrezepte und spart Zeit!
Bei richtiger Temperatur und ausreichend Flüssigkeit gart das Gericht selbständig!*

Tipps:

- Wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe werden teilweise beim Schmoren aus dem Fleisch herausgelöst, gehen aber nicht verloren, da der Bratenfond mitverwendet wird. Zudem enthält die Bratenflüssigkeit sehr viele Aromastoffe.
- Die Fülle von Rouladen sollte immer etwas Fett beziehungsweise Speck enthalten.
- Zu Gulasch gehören reichlich Zwiebeln und scharfe Gewürze.
- Fleischstücke evtl. portionsweise anbraten, um ein „Saftziehen“ zu vermeiden.
- Fleisch beim Anbraten mehrmals wenden bis es gleichmäßig braun ist.
- Als Schmorflüssigkeit eignen sich besonders Fleisch- oder Gemüsebrühe, für spezielle Gerichte Rotwein oder Bier, für Sauerbraten etwas Beize.
- Sauerbraten vorher 2 - 4 Tage in Essig-oder Rotweinbeize einlegen.
- Viele Schmorgerichte können nach dem Anbraten auch sehr gut im Schnellkochtopf gegart werden, die Garzeit verkürzt sich dabei erheblich (Beispiel: Rindsrouladen mit einer Garzeit von 1 - 1,5 Stunden werden im Schnellkochtopf in 25 - 35 Minuten gar)

Geschmorte Beinscheiben

Zutaten:

2-3 Beinscheiben(= ca.1 kg)vom Jungbullen

Salz, Pfeffer

2 EL Mehl

2 EL Raps- oder Olivenöl

3 Zwiebeln

2 Gelbe Rüben

4 Stangen Bleichsellerie

2 EL Tomatenmark

3 Tomaten

1/8 l Rotwein

ca. 1/2 l Brühe (Fleisch- oder Gemüsebrühe)

2 EL Balsamicoessig

2 Lorbeerblätter, 2 Zweige Thymian

1-2 Knoblauchzehen nach Belieben

Gremolata (grüne Kräuterpaste)

1 Bund glatte Petersilie

1-2 Knoblauchzehen

1 Zitrone, unbehandelt



Zubereitung:

1. Beinscheiben abwaschen, trocken tupfen, Sehnen neben den Knochen einschneiden
2. Fleisch salzen und pfeffern, in Mehl wenden.
3. Zwiebeln und Gelbe Rüben schälen, grob würfeln, Selleriestangen in 1 cm Stücke schneiden, Tomaten grob würfeln.
4. Öl in einem großen Schmortopf erhitzen und Fleischscheiben von beiden Seiten scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
5. Zwiebeln, gelbe Rüben und Sellerie im Bratfett anrösten, Tomatenmark dazugeben und ebenso kurz mitrösten, Tomatenstücke hinzufügen und mit Rotwein und Brühe ablöschen.

6. Beinscheiben zurück in den Schmortopf legen, ebenso die feingehackten Knoblauchzehen, Lorbeerblätter und Thymian. Bei Bedarf etwas Brühe zugießen (die Beinscheiben sollen knapp bedeckt sein).
7. Zugedeckt bei sehr schwacher Hitze weich schmoren, Garzeit ca. 2 - 2,5 Stunden im Backofen bei 180 °C (alternativ auf dem Kochfeld).
8. Inzwischen Gremolata zubereiten: Petersilie waschen, schneiden, mit dem Abrieb von einer halben Zitrone und fein gehacktem Knoblauch gut vermengen.
9. Fertiges Fleisch (mit oder ohne Knochen) mit der Soße und Gremolata anrichten.

Passende Beilagen: Bandnu-



deln, Risotto, Salate der Saison

Geschmortes Rindsgulasch

Zutaten:

750 g Zwiebeln in Scheiben gehobelt
2 EL Butterschmalz
4 EL Tomatenmark
1 TL Salz
750 g Rindfleisch, z.B. von der Hüfte
6 EL Gemüsebrühe

Zum Abschmecken:

3 EL Rosenpaprika
2 TL Salz
Abrieb einer 1/2 Zitrone, unbehandelt
1 TL Kümmel
1 TL Majoran
2 Knoblauchzehen



Zubereitung:

1. Die Zwiebelscheiben in einem Schmortopf mit Deckel im heißen Fett andünsten und so lange dünsten, bis sie musig werden. Nach ca. 10 Minuten das Tomatenmark und das Salz hinzufügen. Noch kurz anbräunen lassen.
2. Anschließend das Rindfleisch einlegen und im eigenen Saft bei 170°C für 2 Stunden im Backofen fertig garen.
3. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit mit den angegebenen Gewürzen abschmecken.
4. Mit gebratenen Polentaschnitten und Salat servieren.

Gebratene Polentaschnitten

Zutaten:

1,5 l Wasser
330 g Maisgrieß
50 g eingelegte getrocknete Tomaten
2 TL Salz
Etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Wasser aufkochen, salzen und den Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen.
2. Gewürfelte Tomaten, Gemüsebrühe und Pfeffer unterrühren, kurz quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit eine Kastenform mit Frischhaltefolie auskleiden. Die Maisgrießmasse einfüllen, mit der überstehenden Folie abdecken und 2 Stunden auskühlen lassen.
4. Den kalten Grießkuchen in Scheiben schneiden, und diagonal zu Dreiecken teilen.
5. Dreiecke auf ein Backblech mit Backpapier legen.
6. Im Backofen mit Grillbeheizung vorsichtig beidseitig bis zur gewünschten Bräunung grillen.
7. Übrige Polentaschnitten einfrieren und nach Bedarf auftauen und grillen.

Rindsrouladen mit Steinpilzfüllung

Zutaten:

20 g getrocknete Steinpilze
250 ml heißes Wasser
1 kleine Zwiebel oder Schalotte
2 EL mittelscharfer Senf
1 mittelgroße gelbe Rübe
60 g Bleichsellerie
2 Zwiebeln
4 Rindsrouladen aus der Oberschale
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 Scheiben roher Schinken
2 El Rapsöl
2 El Tomatenmark
100 ml Rotwein
200 ml Wasser
1 Lorbeerblatt
4 Gewürznelken

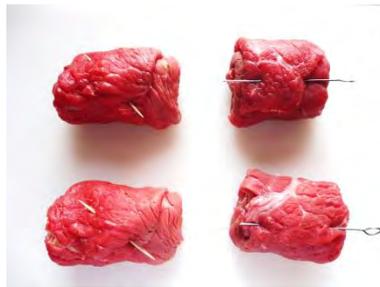
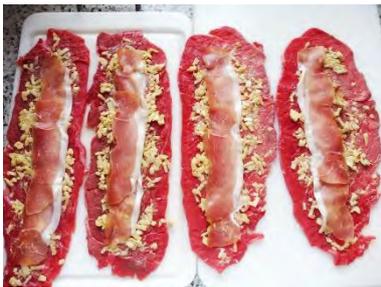


Zubereitung:

1. Steinpilze mit heißem Wasser übergießen, 30 Minuten ziehen lassen; 1 Zwiebel fein würfeln, mit Senf verrühren; restliche Zwiebeln, gelbe Rübe, Staudensellerie in 1 cm große Stücke schneiden.
2. Pilze abseihen, Einweichwasser auffangen und beiseite stellen.
3. Rouladen nebeneinander legen, mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit der Zwiebel-Senf-Mischung bestreichen.
4. Jede Fleischscheibe mit zwei Scheiben Schinken belegen, Pilze darauf verteilen.
5. Rouladen an den Seiten leicht einschlagen, aufrollen und mit Rouladennadeln oder Holzspießchen feststecken.

6. Rouladen in heißem Öl rundherum scharf anbraten und herausnehmen. Gemüsewürfel im Bratfett anrösten, Tomatenmark kurz mit anschwitzen, mit Rotwein, Pilzsud und Wasser ablöschen.
7. Angebratene Rouladen einlegen, Gewürze hinzufügen.
8. Im geschlossenen Bräter im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. eine Stunde schmoren; Tipp: Schnellkochtopf verwenden, Garzeit: 25-30 Minuten.
9. Rouladen aus der Schmorflüssigkeit nehmen und Spieße entfernen.
10. Soße durch ein Sieb streichen, nach Belieben mit etwas angerührter Stärke binden und abschmecken.

Passende Beilagen: Salzkartoffeln, Kartoffelbrei, Spätzle, Nudeln, Salate oder Gemüse



Rindfleisch im Ofen braten

Zubereitung

Entsprechend vorbereitetes Fleisch in heißem Fett (wasserfrei, z.B. Rapsöl) bei starker Hitze im offenen Bratgeschirr in etwas Fett rundherum anbraten und im Backofen gar braten **oder** von Anfang an mit oder ohne Zugabe von Fett im Backofen bei mittlerer Hitze garen. Braten zwischendurch mit Bratensaft begießen.

Anwendung:

Rinderbraten

Edelteile: Filet(= extrem zartes Teilstück, sehr mager) und Roastbeef (Lende)
Oberschale, Unterschale, Kugel, Hüfte, Hohe Rippe, Weißrippe, Wade

Klassisches Braten:

Fleisch nach dem Anbraten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (Heißluft 160 °C) braten

Niedertemperaturgaren:

Besonders geeignet für Roastbeef und Filet.

Das angebratene Fleisch wird bei einer konstanten Temperatur von 80 °C (bis 100 °C) bei Ober- und Unterhitze bis zur gewünschten Kerntemperatur gegart (Bratenthermometer verwenden).

Wichtig: Flaches Gargeschirr wählen, nicht zudecken, nicht aufgießen!

Wird eine Bratensoße gewünscht, muss diese extra zubereitet werden, da sich beim Niedertemperaturgaren nur wenig Bratensaft bildet.

Garzeit:

Beispiel: 1 kg Roastbeef braucht 2-3 Stunden bei 80 °C (nach dem Anbraten)

Kerntemperatur:

„Rare“ bei ca. 45 °C,

„medium“ bei ca. 60 °C

„well done“ bei ca. 80 °C

Für jeden Braten sind längere Garzeiten bei niedrigen Temperaturen zu bevorzugen!

Tipps:

- Ideal für einen saftigen Braten sind Fleischstücke von mindestens 1 kg
- Gewürze haften besser, wenn das Fleisch vorher leicht mit Öl bestrichen oder dünn mit mittelscharfem Senf eingerieben wird
- Der Bräter soll so groß sein, dass heiße Luft von der Seite an den Braten kommen kann
- Den Braten möglichst nicht anstecken, um Saftverlust zu vermeiden
- Vor dem Aufschneiden den Braten einige Minuten ruhen lassen. Dabei steigt die Innentemperatur noch um ca. 3 °C an, der Fleischsaft kann sich gleichmäßig verteilen und läuft beim Schneiden nicht so leicht aus

Rinderbraten weich und saftig

Zutaten (Festessen, für 8-10 Personen):

1,5 kg Rindfleisch, (Oberschale, Tafelspitz)

300 g Wurzelwerk (Sellerie, Gelbe Rüben, Pastinaken)

200 g Zwiebeln

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Öl zum Anbraten

2 EL Tomatenmark

¼ l Rotwein

1 l Gemüsebrühe zum Aufgießen

Gewürzsträußchen aus:

50 g Lauch

1 Lorbeerblatt

1 Zweig Thymian

1 Zweig Majoran

Zusätzlich 8 Pfefferkörner



Für die Soße:

3 EL Stärke oder Mehl

Vorbereitung:

1. Rindfleisch vorbereiten (parieren), mit einem scharfen Messer Sehnen, Fett und evtl. Häute sparsam abschneiden.
2. Wurzelwerk und Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden, getrennt in Glasschüsseln geben und abdecken.
3. Alle weiteren Zutaten abwägen und bereitstellen, Ofen auf 180 °C vorheizen.

Wird die Soße später nicht püriert, sondern abgeseiht und dann gebunden, kann man die Fleischabschnitte mit dem Wurzelwerk anrösten und mit garen. Dies gibt der Soße einen besonders intensiven Geschmack!

Zubereitung:

4. Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten, anschließend aus dem Topf heben und zur Seite stellen.
5. Das Wurzelwerk kräftig anbraten, Zwiebeln und Tomatenmark hinzufügen und weiter rösten. Je dunkler, umso schöner ist die Farbe der Soße später.
6. Mit Wein und Gemüsefond ablöschen und aufkochen. Fleisch in die Sauce einlegen.
7. Bei 180 °C unter Wenden weich schmoren. Bei Bedarf Flüssigkeit zugießen. Nach ca. 2 Stunden Gewürzsträußchen und Pfefferkörner zugeben.
8. Nach weiteren 30 Minuten den Braten aus dem Saft nehmen und warm stellen. Soße evtl. entfetten und abseihen. Stärke oder Mehl mit kaltem Wasser verrühren und unter Rühren in die warme Flüssigkeit einrühren, unter ständigem Rühren aufkochen. Soße abschmecken.

Statt mit Stärke kann die Soße auch mit püriertem Wurzelwerk gebunden werden. Dazu die Pfefferkörner und das Sträußchen aus der Soße nehmen und den Bratensaft mit dem Wurzelwerk pürieren.

Passende Beilagen: Spätzle, Semmelknödel, Blaukraut, Gedünstetes Gemüse

Rinderfilet mit Knusperkruste

Zutaten:

600 g Rinderfilet
400 g Möhren
3 Zwiebeln
250 g Sellerie
2 Knoblauchzehen
3 EL Tomatenmark
70 ml Olivenöl
1 TL Meersalz
etwas schwarzer Pfeffer
300 ml Rotwein
300 ml Gemüsebrühe
3 Lorbeerblätter

Kruste:

2 Toastscheiben
1 Bund Petersilie
60 g geriebener Parmesan
Schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl



Beilagen:

2 Süßkartoffeln
Rosmarinzweige

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und schneiden, die Süßkartoffeln schälen, vierteln und einschneiden. Legen sie dazu einen Kochlöffel unter, das erleichtert das Einschneiden (siehe erstes Foto)
2. Rinderfilet abtupfen, aus Salz und Knoblauch im Mörser eine Paste herstellen und damit das Fleisch einreiben. In einem Bräter rundherum scharf anbraten. Herausnehmen und ruhen lassen.
3. Ofen auf 180 °C vorheizen
4. Das Gemüse im Fleischsaft anbraten, Tomatenmark zugeben, mit Brühe und Wein ablöschen. Filet obendrauf setzen, Süßkartoffeln mit der Schnittfläche nach unten an den Rand legen.
5. Ofen auf 140 °C zurückschalten und das Fleisch 40 Minuten garen.
6. Währenddessen die Knusperkruste herstellen: Toastbrot sehr fein würfeln, mit Petersilie und gehobeltem Parmesan vermischen und abschmecken.
7. Die Süßkartoffeln im Bräter wenden, (falls sie noch nicht durch sind, kurz ohne Fleisch weiter garen) die Knusperkruste auf dem Fleisch verteilen, bei 200 °C Umluftgrill ca. 15 Minuten überbacken.
8. Im Bräter servieren.



Roastbeef

(Niedertemperaturgaren)

Zutaten:

750 g Roastbeef
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Rapsöl oder Butterschmalz

Zubereitung:

1. Backrohr mit Bräter auf 80 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze).
2. Fleisch abtupfen, häuten und vorbereiten soweit notwendig. Fettseite einschneiden, damit Fleischstück seine gerade Form behält.
3. Fleisch salzen.
4. In heißem Öl rundherum anbraten, auch an den Enden (insgesamt 10 Minuten).
5. Fleisch pfeffern, in den Backofen geben und bis zum gewünschten Garzustand fertig braten.



Garzeit: 2 Stunden: „rare“, Kerntemperatur: 45 °C

Garzeit: 1 ½ Stunden: „medium“, Kerntemperatur: 60 °C

6. Fleisch vor dem Aufschneiden 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen, dann in ½ cm dicke Scheiben schneiden
7. Sofort servieren

Passende Beilagen: Kartoffelgratin, Kartoffelbrei, Gemüse oder Salate nach Wahl



Rindfleisch kurzbraten und grillen

Zubereitung

Steaks in sehr heißer Pfanne und wenig Fett (wasserfrei) möglichst schnell auf beiden Seiten anbraten. Hitzezufuhr verringern, bis zum gewünschten Garzustand fortbraten, oder im Backrohr bei Niedertemperatur fertig garen.

Zum Grillen Fleisch mit Öl bepinseln und anfangs möglichst nah an die Hitzequelle legen.

Anwendung

Steaks

Roastbeef mit Knochen:

T-Bone-Steak (mit Filet)
Porterhouse-Steak (mit Filet)
Sirloin Steak (ohne Filet)

Roastbeef ohne Knochen:

Rumpsteak, Entrecote

Filet:

Filetsteak, Tournedo, Filet mignon, Chateaubriand

Hüfte: Hüftsteak
Hochrippe: Ribeye-Steak

Garzeit

Hängt von der Dicke der Steaks ab

Beispiel: Gesamtbratdauer bei einem Steak aus dem Roastbeef mit 3 cm Dicke:

blutig/ rare = 3 Minuten,

rosa/ medium = 5 - 7 Minuten

durch/ well done = 10 Minuten

Pro weiterem Zentimeter Dicke jeweils 1 Minute länger

Marmoriert, das heißt mit Fett durchwachsene Teilstücke, bleiben nach dem Braten zarter.

Beim Rumpsteak sollte der Fettrand vor dem Garen mehrfach eingeschnitten werden, damit sich das Fleisch nicht nach oben wölbt.

Garprobe

Kerntemperatur:

„Blutig“ bei ca. 45 °C, „rosa“ bei ca. 60 °C und „durch“ bei ca. 80 °C

Drucktest mit für Kurzbrat- und Grillstücke:

Das Fleisch gibt Druck nach → noch nicht durch

Das Fleisch gibt Druck nicht nach → das Fleisch ist durch

Tipps:

- Je dicker das Steak, desto länger die Garzeit und desto geringer sollte die Temperatur zum Fertiggaren sein
- Die Garzeit verlängert sich bei Fleisch mit Knochen
- Zartes Fleisch (Edelteile) braucht weniger Zeit als andere Fleischstücke
- Die Größe der Pfanne sollte den Steaks angepasst sein
- Gegebenenfalls Bratensatz mit Flüssigkeit ablöschen und für die Soße verwenden

Steaks gebraten

Zutaten:

4 Steaks, je 200 g

2 EL Öl oder Butterschmalz

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Soße:

1 Schuss Cognac oder Sherry

etwa 200 ml Brühe

100 ml Sahne

Etwas Senf

Kräuter (Thymian, Rosmarin, Petersilie)

Salz, Pfeffer

20 g Butterflöckchen



Zubereitung:

1. Steaks ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Steaks trockentupfen, bei Rumpsteaks den Fettrand mehrmals einschneiden.

3. Öl oder Butterschmalz in einer sehr heißen Pfanne erhitzen, die Steaks darin bei starker Hitze auf jeder Seite je nach gewünschtem Garzustand 2-4 Minuten anbraten.
4. Nach Belieben in der letzten Minute einen Rosmarin- und einige Thymianzweige mitbraten.
5. Steaks salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Warmgestellt ruhen lassen.
6. Für die Soße den Bratenrückstand mit einem Schuss Cognac oder Sherry ablöschen und verdampfen lassen.
7. Etwa fingerhoch Brühe zugießen und stark einkochen lassen. Sahne zugießen und kurz aufkochen.
8. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Kräutern nach Belieben abschmecken.
9. Butterflöckchen einrühren; Soße zu den Steaks reichen.

Passende Beilagen:

Pommes frites, Kartoffelecken, Grilltomaten, Salate nach Wahl, Kräuterbutter



Gekrätertes Rinderfilet

Zutaten:

750 g Rinderfilet
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kräuterhülle:

Je 1 TL frische Blätter von
Rosmarin
Oregano
Zitronenthymian
½ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:



1. Rinderfilet ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, salzen.
2. Kräuter waschen, hacken, mit Olivenöl und Pfeffer mischen.
3. Backofen vorheizen: 180 °C, Ober- und Unterhitze.
4. Rinderfilet rundherum bei starker Hitze goldbraun anbraten, dann im Backofen 35-40 Minuten zu Ende garen.
5. Filet mit der Kräutermischung bestreichen, in Backpapier oder Alufolie wickeln und vor dem Aufschneiden noch 10 Minuten ruhen lassen.
6. Soße fertigstellen (Siehe Anleitung bei „Steaks“).

Tipp:

Niedertemperatur garen:

Backofen auf 80 °C vorheizen

nach dem Anbraten bis zum gewünschten Garzustand im Backofen fertig braten (Kerntemperatur messen!)

Passende Beilagen:

Kartoffelgratin, Kartoffelbrei, Pommes, Gemüse oder Salate nach Wahl



Rindfleisch grillen

Ein Qualitätsmerkmal für hochwertiges Rindfleisch ist die gleichmäßige Fettmarmorierung. Die intramuskuläre Fettmarmorierung ist bei der Zubereitung am Grill von großem Vorteil, weil Fett in der Hitze schmilzt und das Fleischstück somit saftig bleibt. Da dieses Fett kaum auf die Holzkohle tropft, werden Flammenbildung und unerwünschte Rauchentwicklung vermieden. Entfernen Sie vor dem Grillen lediglich sehr dicke Fettränder!

Gegrillte Rindersteaks mit Öl und Salz

Zutaten:

4 geeignete Steaks, z.B. aus der Hüfte,
1,5 – 2 cm dicke Scheiben
Kaltgepresstes Olivenöl
grobes Steinsalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, sehr
fein gemahlen

Vorbereitung:

1. Fleisch ca. 30 Minuten vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen und eventuelle Fettränder bis auf ½ cm zurückschneiden.
2. Fleisch mit ca. 1 EL Olivenöl beträufeln, gleichmäßig einreiben, dies verhindert das Anhaften am Rost und gibt zusätzliches Aroma.
3. Erst kurz vor dem Grillen mit groben Steinsalz und Pfeffer bestreuen, gleichmäßig einmassieren.



Zubereitung:

4. Steaks über die direkte Hitze auf den Grill legen, es bildet sich eine Kruste, die dafür sorgt, dass kein weiterer Fleischsaft austreten kann und das Fleisch saftig bleibt.
5. Fleisch wenden, sobald es sich nach ca. 2–3 Minuten leicht vom Grillrost abheben lässt. Sollte es zur Flammenbildung durch austropfenden Fleischsaft kommen, legen Sie das Fleisch vorsichtshalber an den Rand über weniger starke Hitze.
6. Das Fleisch auch auf der zweiten Seite ca. 2–3 Minuten fertig grillen, während der Garzeit stets den Deckel des Grills schließen.
7. Der Drucktest oder das Grillthermometer zeigt Ihnen, ob das Fleisch den gewünschten Garzustand hat.
8. Fleisch vor dem Servieren einige Minuten abgedeckt in einer feuerfesten Form ruhen lassen.

Rindersteaks in mediterraner Marinade

Zutaten:

4 geeignete Steaks

Marinade

100 ml Olivenöl

1 TL frischer Rosmarin

1 TL frischer Thymian

3 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 Knoblauchzehen angedrückt

2 TL grobes Steinsalz

1 TL frisch gemahlener Pfeffer



Vorbereitung:

1. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade herstellen. Ca. 8 EL davon abnehmen und später zu den Steaks servieren.
2. Fleisch in einen großen wiederverschließbaren Plastikbeutel legen und die Marinade dazu gießen. Die Luft aus dem Plastikbeutel streichen und mit einem Clip-Verschluss verschließen. Das Fleisch mehrmals wenden, sodass sich die Marinade zwischen dem Fleisch verteilen kann.
3. 2-3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. 30 Minuten vor dem Grillen das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Raumtemperatur annehmen kann.

Zubereitung:

4. Die Steaks gut abtropfen lassen, das Öl nicht mehr verwenden.
5. Steaks grillen wie beim vorherigen Rezept beschrieben
6. Fleisch einige Minuten in einer feuerfesten Form ruhen lassen. In feine Scheiben schneiden, mit der vorher aufbewahrten Marinade beträufeln und servieren.



Rindfleisch-Apple-Gratin

Zutaten:

4-6 Scheiben Rinderfilet oder Steaks, je ca. 100 g, 2 cm dick
2 EL Rapsöl oder Butterschmalz
Salz
Schwarzer Pfeffer
2 mittelgroße Äpfel, z. B. Elstar

Für die Soße:

200 ml Sahne
2 EL Tomatenketchup
1 TL Curry
Salz
Pfeffer
150 g geriebener Käse (Emmentaler, Gouda)



Zubereitung:

1. Äpfel waschen, schälen, mit dem Apfelausstecher Kerngehäuse entfernen. Äpfel in 1 cm dicke Ringe schneiden und die Hälfte in eine hitzebeständige Form legen.
2. Öl oder Butterschmalz in die heiße Pfanne geben.
3. Fleischscheiben einlegen, 2 Minuten anbraten, dann erst mit Pfannenwender wenden.
4. Zweite Seite ebenso 2 Minuten kräftig anbraten.
5. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Apfelscheiben legen.
6. Die restlichen Apfelscheiben darauf legen.
7. Alle Zutaten für die Soße verrühren, abschmecken und über die Äpfel gießen.
8. Mit geriebenem Käse bestreuen.
9. Im vorgeheizten Backofen 25 Minuten bei 200°C überbacken.

Passende Beilagen: Kartoffelpüree oder Kroketten, Salate der Saison



Rindfleisch - Burger

Burger - Patties

Zutaten:

600 g Rinderhackfleisch,
frisch durchgedreht
1 TL Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Rinderhackfleisch mit Salz und Pfeffer verkneten, und 5-6 Burger-Patties daraus formen.
2. Ein großes Küchbrett mit Frischhaltefolie überziehen, die Patties darauf flach drücken
Tipp: mit einer zweiten Folie darauf lassen sich die Burger-Patties schön formen und später wieder gut entnehmen.
3. Fleisch abdecken und kurz im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten zurechtschneiden.
4. Anschließend Patties auf dem Grill oder in einer beschichteten Pfanne braten.

Das Salz entzieht dem Hackfleisch Wasser und sorgt so für die typische krümelige Struktur der Patties.

Zum Belegen

1 rote Zwiebel
Salate der Saison
1 Tomate
1- 2 Essiggurken
6 Scheiben Käse
Senf oder Cocktailsauce
4 Stk. Burger Brötchen gekauft oder selbstgemacht

Zubereitung:

1. Zwiebeln fein würfeln, mit heißem Wasser überbrausen, abtropfen lassen und bis zum Verzehr kühl stellen.
2. Salate der Saison putzen, waschen, trocken schütteln und auf der Größe der Burger-Brötchen zurechtzupfen.
3. Tomate parallel zum Strunk in Scheiben schneiden.
4. 1-2 Essiggurken der Länge nach in feine Scheiben schneiden.
5. Alle Zutaten auf einem Teller bereitstellen.
6. Selbst gemachte Burger Brötchen aufschneiden, die Schnittflächen mit Senf oder anderer beliebiger Sauce bestreichen.
7. Burger belegen, evtl. mit einem Schaschlik-Spieß fixieren.

Blaukrautstrudel mit Rinderhackfleisch

Zutaten:

3 EL Butter
300 g Rinderhackfleisch
2 Zwiebeln geschält und fein gewürfelt
150 g Speckwürfel
500 g Blaukraut
4 EL Rohrzucker
100 ml Gemüsebrühe
Muskatnuss, Salz, Pfeffer

300 g Strudelteig aus dem Kühlregal
100 g flüssige Butter

Eistreiche (1 Ei, eine Prise Salz, 1 EL Sahne)



Zubereitung:

1. Die äußeren Blätter vom Blaukraut entfernen, Blaukraut fein schneiden oder hobeln und in Olivenöl anbraten. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen.
2. In einer Pfanne die Butter zerlassen, Zwiebeln, Knoblauch und Speckwürfel hinzugeben und anrösten.
3. Das Hackfleisch dazugeben und so lange anbraten, bis es durchgeröstet und krümelig zerfallen ist.
4. Blaukraut dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Würzen und so lange köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist
5. Strudelteig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.
6. Teig auseinanderfalten, die einzelnen Teigplatten voneinander trennen. Erste Teigplatte mit flüssiger Butter bestreichen und die zweite darauf setzen. Mit allen drei Platten genauso verfahren.
7. Füllung im oberen Drittel auf den Teig geben und aufrollen.
8. Mit Eistreiche bestreichen und bei 180 °C Ober- und Unterhitze 30 Minuten goldgelb backen.

Passende Beilagen: Blattsalat, Parmesanschaum



Hackfleischbällchen mit Schafskäse

Zutaten:

250 g Rinderhackfleisch
1 Ei
50 g sehr fein gehackte Zwiebeln
50 g sehr fein gehackten Sellerie
50 g Semmelbrösel
1 TL Tomatenmark

250 g Schafskäse (Feta)

Zum Würzen:

1 TL Rosmarin
1 TL Majoran
1 TL Salz
1 TL Paprika edelsüß
etwas Pfeffer aus der Mühle

Sonstiges:

Frische Rosmarinzweige zur Dekoration

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Fleischteig vorbereiten. Darauf achten, dass alles sehr fein gehackt ist. Evtl. das Gemüse durch den Fleischwolf drehen.
2. Alle Zutaten gleichmäßig verkneten, den Fleischteig kurz quellen lassen, danach abdecken und kühl stellen.
3. In der Zwischenzeit den Schafskäse in 24 Stücke schneiden.
4. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
5. Mit einem Teelöffel von der Fleischmasse kleine Portionen abstechen und platt drücken.
6. Je einen Würfel Schafskäse mit Fleischmasse umhüllen.
7. Mit feuchten Händen zu einer kleinen Kugel drehen.
8. Mit Abstand auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.
9. Mit Gartensalat der Saison und Rosmarinzweigen servieren.



Amt für Ernährung Landwirtschaft und Forsten Traunstein

Sieglinde Maier- Stöhr

Landwirtschaftsschule Traunstein
Schnepfenluckstraße 10
83278 Traunstein

Johanna Renoth

Landwirtschaftsschule Laufen
Lebenauerstraße 35
83410 Laufen

Erzeugergemeinschaft Schlachtvieh w.V.

Erzeugergemeinschaft Schlachtvieh
Geschäftsführer Schlachthof Traunstein Betriebs GmbH
Hans Grabner
Kotzinger Str. 9a
83278 Traunstein

Landratsamt Traunstein

Katharina Buchner
Papst-Benedikt-XVI.-Platz
83278 Traunstein

Quellen:

Rezepte © Sieglinde Maier- Stöhr und Johanna Renoth
Bilder © Sieglinde Maier- Stöhr und Johanna Renoth
Layout Deckblatt © Johanna Renoth und Katharina Buchner

Bildnachweise:

<http://www.ohnegentechnik.org/druckfaehige-siegelvorlagen/ohne-gentechnik-siegel/>
<http://www.kern.bayern.de/wirtschaft/141891/index.php>



CHIEMGAU
REGIONAL

Landratsamt Traunstein
Papst-Benedikt-XVI.-Platz
83278 Traunstein

Zusammengestellt von
Sieglinde Maier-Stöhr und Johanna Renoth



Ein Initiative
des Landkreises
Traunstein