8A6LniQo

In der zweiten Folge der AZ-Kochreihe geht es um Rind, Lamm und Kalb

So wird das Steak zum Fest

Als kleine Vorfreude auf die Osterzeit und zum Ende der Karwoche: Koch Harald Schultes verrät, wie man verschiedene Fleischarten saftig brät und schmort

Fleisch gehört für viele Menschen zu einem gelungenen Mahl dazu – vor allem jetzt, da das Ende der Karwoche ansteht. Im zweiten Teil unserer Koch-Reihe „Küchen-Kniffe“ zeigen wir Ihnen, wie Lamm, Rind und Kalb in der Pfanne und im Ofen zu etwas Schmackhaftem werden.

Harald Schultes, erfolgreicher Koch und Inhaber von Haralds Kochschule verrät Ihnen seine besten Tipps für die Lagerung und Verarbeitung.

Wichtig beim Einkauf: Achten Sie auf Qualität. Wie das Tier gemästet und gehalten wird, hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wie Filet, Schulter oder Lende später schmecken.

Deshalb lohnt es sich, eher weniger, dafür qualitativ hochwertigeres Fleisch zu kaufen. Sie können darauf achten, ob das Fleisch biologisch erzeugt wurde oder auf einem konventionellen Hof, zu dem Sie Vertrauen haben.

Wenn Sie beim Metzger einkaufen, können Sie fragen, woher das Fleisch kommt und genau die Menge kaufen, die Sie brauchen.

Viel Spaß beim Kochen!

Sophie Anfang

Lesen Sie in der nächsten Folge: Alles über Gemüse

AZ-KOCHSERIE

Küchen-Kniffe *mit Harald Schultes*

Der Anteil des Bindegewebes im Fleisch bestimmt, welche Qualität das Fleischteil besitzt und für was es am besten verwendet werden kann.

Je mehr Sehnen das Fleisch hat, desto zäher ist es und desto mehr Zeit braucht das Fleisch, bis es weich wird. Ein paar Beispiele: Filet (zart) eignet sich als Steak, Schulter (weniger zart) zum Schmoren und Brust (eher zäh) als Kochfleisch.

Unmittelbar nach dem Schlachten ist Fleisch schlaff, weich und glänzend rot. Wenige Stunden danach wird es fest (Muskelstarre). In diesem Zustand wird es beim Kochen zäh. Nach zwei bis drei Tagen löst sich die Muskelstarre (Reifung). Jetzt ist das Fleisch abgehangen, mattrot, riecht und schmeckt leicht säuerlich.

Gereiftes Fleisch soll sich bei der Lagerung möglichst wenig verändern. Deshalb sollte es bei einer Temperatur von 0 bis 4 Grad Celsius und hoher Luftfeuchtigkeit aufbewahrt werden.

Je mehr Fett ein Fleischstück hat, desto weniger empfindlich ist es bei Hitze. Mageres Fleisch (etwa Kalb) darf nicht zu scharf gebraten werden, da es sonst verbrennt.

Intermuskuläres Fett befindet sich zwischen den Muskelfasern. Beim Rinderfilet ist dies als Marmorierung erkennbar. Ein gut marmoriertes Fleisch schmeckt zarter als sehr mageres Fleisch. Fett ist Träger vieler Aromastoffe, die beim Braten entstehen.

WAS FÜR WAS?

Welches Fleischstück eignet sich für welche Garmethode besonders gut? Eine Übersicht.

- **Keule** oder **Schlegel** sind gut für Schmorgerichte, weil das Fleisch fettarm ist.
- **Nierenstück** und **große Lende** (Rind) ist ein wertvolles Fleisch zum Kurzbraten und Braten.
- **Rinderschulter** (Bug) ist gutes Koch-, Schmor- oder auch Hackfleisch. Geht auch als Gulasch.
- **Hüfte** und **Rose** machen sich als Rouladen, Rumpsteak oder Schmorbraten hervorragend.
- **Kugel** und **Große Nuß** verwenden Sie am besten für Rouladen, Gulasch und Tatar.
- **Unterschale:** Sie eignet sich für Rouladen, Gulasch und Schmorbraten.
- **Oberschale:** Verwenden Sie sie für Rouladen, Tatar und Schmorbraten.
- **Hinterhesse:** Hieraus wird gutes Gulasch und Klärfleisch.

KALB

Einmal kurz gebraten

Kalb zählt zu weißem Fleisch. Sobald das Tier einmal Gras gefressen hat, wird das Fleisch rot.

Fleischteile von Kälbern, etwa der Rücken sind sehr delikate Stücke.

Sie eignen sich gut, um kurz gebraten zu werden.

Das sollten Sie beachten:

- Entfernen Sie die Sehnen, sie werden sonst beim Braten zäh.
- Salzen Sie das Fleisch leicht.
- Verwenden Sie neutrales Öl (kein Olivenöl) und erhitzen Sie es. Weil das Fleisch so fettarm ist, darf das Öl nicht zu heiß werden. Verwenden Sie eine Edelstahlpfanne oder, als zweitbeste Variante, eine Teflon-Pfanne.
- Um die Temperatur zu regulieren, geben Sie Butter hinzu. Allerdings nicht ganz zu Beginn, da sie sonst zu braun wird und nicht mehr so gut schmeckt.
- Stechen Sie das Fleisch nicht an.
- Weil Kalb so zart ist, ist es empfindlich gegenüber anderen Geschmäckern. Die Beilage und Soße sollte deshalb eher zurückhaltend sein.

Kalb ist sehr fein im Geschmack.

Zum Braten Butter dazu.

RIND

Saftig und zart: So gelingt das Fleisch

Sobald Fleisch dicker als ein Zentimeter ist, muss es auch in den Ofen. So wird Ihr Rindersteak schön saftig:

- Salzen Sie das Fleisch vorher, so zieht das Salz in das Gewebe ein. Pfeffer muss grobkörnig sein, sonst verbrennt er.
- Nehmen Sie Traubenkern- oder Sonnenblumenöl, kein Olivenöl. Lassen Sie es in einer Pfanne so heiß werden, dass es raucht.
- Braten Sie das Steak kurz auf beiden Seiten an. Die Pfanne muss ofenfest sein und so groß, dass die ganze Bodenfläche mit Fleisch bedeckt ist. Unbedeckter Boden überhitzt und lässt Bratensatz verbrennen.
- Ab in den Ofen, am besten mit Umluft. Sie können ihn zwischen 160 und 210 Grad einstellen. Am Garverhalten ändert das nichts, nur an der Garzeit. Verwenden Sie immer die gleiche Temperatur, so bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie lange das Fleisch im Ofen bleiben muss. Braten Sie einmal ein dickeres Fleisch an, können Sie die Garzeit ausrechnen (doppelt so dickes Fleisch = doppelt so lange in den Ofen).
- Geben Sie das Fleisch eine Viertelstunde in den Ofen, dann nehmen Sie es heraus. Damit es nicht zäh wird, muss es entspannen, mindestens zehn Minuten, besser länger.
- Das Fleisch kommt erneut in den Ofen und wird bis zum gewünschten Punkt gegart.
- Medium ist es, wenn es sich beim Drucktest so anfühlt wie der Daumenballen an einer gestreckten Hand. Gut durch fühlt sich so an, wie die Stelle zwischen Daumen und Zeigefinger einer gestreckten Hand.
- Danach: Das Fleisch kurz ruhen lassen.

AZ-Redakteurin Sophie Anfang und Harald Schultes bereiten eine Hochrippe zu. Fs.: von Loeper

SCHMOREN

Braten und kochen kombiniert

Schmoren eignet sich bei Keule, Bug, Brust und Hals.

- **Anbraten (180 bis 200 Grad):** Fett in einer Pfanne erhitzen. Fleisch auf allen Seiten braun anbraten. So entstehen die Farbe und die Geschmacksstoffe. Röstgemüse und Speck ebenfalls anbraten.
- **Ablöschen:** Fleisch und Gemüse mit Flüssigkeit ablöschen, den Bratensatz lösen. Flüssigkeit einkochen, das verstärkt den Geschmack. Mehrmals wiederholen.
- **Schmoren:** So viel Flüssigkeit in die Pfanne gießen, dass das Fleisch nur zu einem Viertel darin liegt. Gewürze dazu, wenn die Flüssigkeit kocht. Zudecken und im Ofen bei niedriger Temperatur (80 Grad) garen. Fleischstück mehrmals wenden. Gar ist's, wenn beim Anstechen geringer Widerstand spürbar ist.

LAMM

Nicht nur zu Ostern eine feine Sache

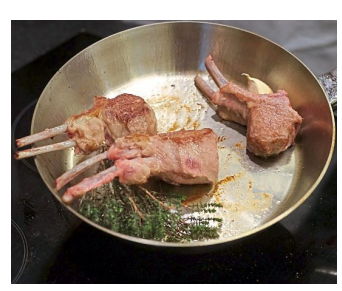
Lamm ist gut zum Schmoren (siehe links). Hier zeigen wir Ihnen, wie man Lammkarrée anbrät:

- Bei Fleisch, das angebraten werden soll, muss die Haut entfernt werden, sie wird beim Braten sonst hart und zäh.
- Um die Sehne zu entfernen, stechen Sie ins Fleisch ein und schneiden eine kleine Lasche. Drehen Sie das Messer und ziehen Sie die Sehne von sich weg. Geschnitten wird in die andere Richtung.
- Teilen Sie das Lammkarrée nach jedem zweiten Knochen in kleinere Stücke.
- Fettarmes Fleisch darf nicht zu heiß angebraten werden, sonst wird es trocken. Das Öl sollte flimmern.
- Genereller Tipp: Geben Sie nicht zu viel Fleisch in die Pfanne, sonst sinkt die Temperatur zu sehr. Das Fleisch verliert so Saft und schwimmt.

Die Haut muss weg.

Sehne von sich wegziehen.

Das Lammkarrée teilen.



Nicht zu heiß anbraten.