

# Jungrind Guide

Rindfleisch passend auswählen und lecker zubereiten - von den Basics für Unerfahrene zu Details für Fortgeschrittene

Fleisch richtig auszuwählen und zubereiten, das ist gerade für Neulinge der Rindfleischküche eine Herausforderung. Mit dieser Übersicht wollen wir eine Möglichkeit der Orientierung bieten, zusammenfassen welche Stücke mit der richtigen Zubereitungsart besonders zur Geltung kommen und ein wenig über die Rindfleischkultur erzählen. Wir hoffen damit auch für Fortgeschrittene und Profis einige interessante Details oder ein neues leckeres Rezept dabei zu haben.

Zu Beginn:

## Was ist eigentlich Jungrind?

Jungrinder sind mit einem Alter von etwa 9-12 Monaten etwas älter als Kälber und deutlich jünger als Fleischrinder. Jungrindfleisch ist deshalb immer noch besonders zart und saftig. Die Fleischstücke und Schnitte sind die selben wie beim Rindfleisch.



Hallo!

"Wie bereite ich das zu?" oder "Was kann ich damit kochen?" - das sind häufige Fragen an uns. Mit diesem Guide hoffen wir sie beantworten zu können und vermeintliche Hürden beim Kochen von Jungrind vorweg zu nehmen. Wir wünschen euch viel Spaß und gutes Gelingen damit!

Die beiden Bioreisenbäuerinnen -

Sarah und Michaela



## Inhalt:

Die Jungrinder	Seite 3
Die Fleischstücke	Seite 4
Die Zubereitungsarten	Seite 10
Die Rezepte	Seite 14
Die Nährhaftigkeit	Seite 24

### Impressum und Bildnachweis:

Texte und Layout - Sarah Reisenbauer

Version und Stand - 2017

Bildnachweis: Sarah Reisenbauer - S. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9; Creative Commons Lizenz: S9 rechts unten; S10; S11 von Whitney; S12 oben (von Ron Frazier), mitte, unten; S13 oben (von Hajime Nakano), unten (von CCFoodTravel.com); S14; S15 oben, mitte, unten (von Patrick and Martha Dundon); S16 von Christian Kadluba; S17 oben von Jorge Gonzalez, unten von Oliver Hallmann; S18 von Oliver Hallmann; S19; S20; S21 von Oliver Hallmann; S22; S23 von steve johnson; S24; S25; S26 oben von Christian Allinger, unten Varaine on wikimedia.



## Die Rinderhaltung:

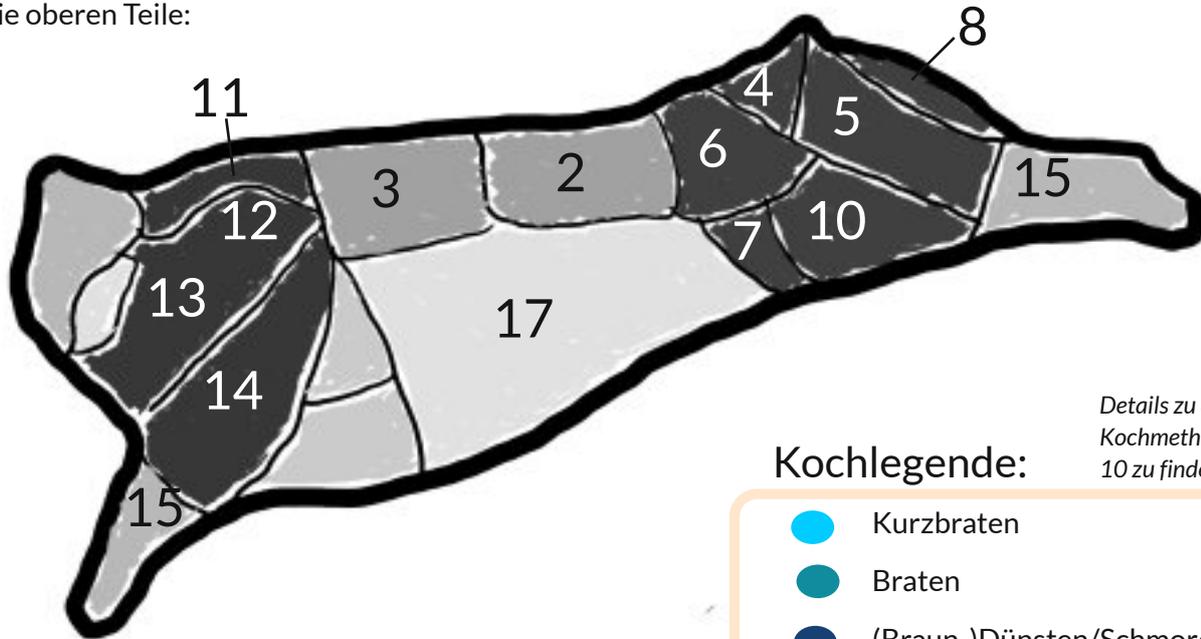
Unsere Kühe haben einen Freilaufstall mit doppelt so viel Platz pro Kuh wie vorgeschrieben und einem ganzjährig jederzeit zugänglichen Auslauf. Im Sommer sind sie täglich auf der Weide. Wir haben einen Stier in der Herde, damit die Fortpflanzung ganz natürlich abläuft. Die Rasse des Stieres ist "Black Angus" - eine exzellente Fleischrasse, die daneben noch den Vorteil für die Kühe hat, dass sie kleinwüchsiger ist und damit die Geburten der Kälber meist ganz unkompliziert ablaufen. Die Kälber dürfen bei den Mutterkühen in der Herde aufwachsen. Sie werden nicht mit Getreide gemästet und bekommen viel Raufutter um eine hohe Fleischqualität zu garantieren und ein gesundheitsförderndes Fettprofil zu erhalten. Wir haben täglich Kontakt zu jedem Tier und legen Wert auf einen liebevollen Umgang mit ihnen.

## Das Rindfleisch:

Um den Jungrindern unnötigen Stress zu ersparen werden sie bei einem landwirtschaftlichen Betrieb mit Schlachtraum in der Nähe des Hofes geschlachtet. Dann darf das Fleisch etwa 10 Tage gekühlt reifen. Das ist ein wichtiger Prozess, das Fleisch wird dadurch zart und mürbe, der Geschmack intensiver. Dann erst werden die Stücke nach der Wiener Teilung zugeschnitten.



Die oberen Teile:



Details zu den Kochmethoden sind ab Seite 10 zu finden.

### Kochlegende:

- Kurzbraten
- Braten
- (Braun-)Dünsten/Schmoren
- Sieden/Kochen
- Grillen/BBQ
- Backen/Schnitzel

## Die Stücke, eine Teilkunde - Schnellübersicht

Jedes Fleischstück kommt mit bestimmten Arten der Zubereitung besonders zur Geltung. Hier ist ein Überblick, über die gängigsten Stücke, weiter unten gibt es mehr Details und passende Rezepte:

### 1 Lungenbraten ● ● ●

Zubereitung: Filetsteak, Braten im Ganzen, Fondue, feine Ragouts, Beef Tatare

### 2 Beiried ● ● ● ●

Zubereitung: Steak, Braten (Roastbeef), Beef Tatare

### 3 Rostbraten ● ● ● ●

Zubereitung: Grill, Rouladen, Braten im Ganzen, Zwiebelrostbraten

### 4 Tafelspitz ● ● ●

Zubereitung: Tafelspitz, Schmorbraten, Suppenfleisch

### 5 Tafelstück ● ● ●

Zubereitung: Roulade, Naturschnitzel, Schmorbraten

### 6 Hüfertscherzel ● ● ● ●

Zubereitung: Steak, feine Schnitzel, Braten

### 7 Hüfertschwanzel ● ● ●

Zubereitung: Tafelspitzersatz, Braten, Ragout, Gulasch

### 8 Weiße Scherzel ● ● ● ●

Zubereitung: Braten, Schnitzel, Suppenfleisch

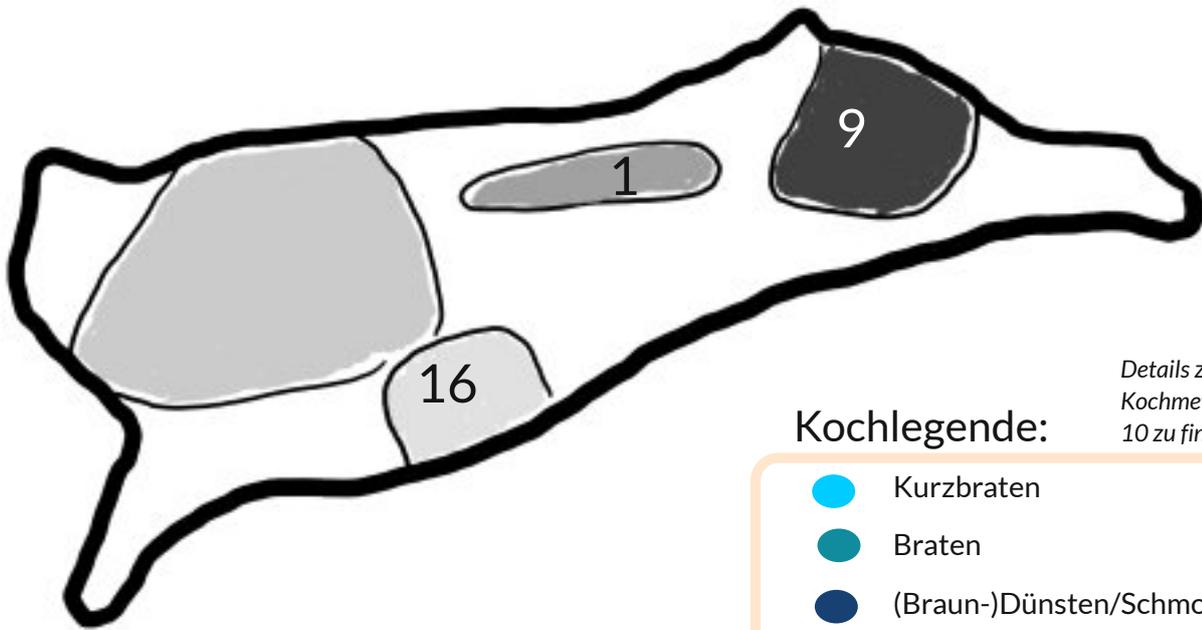
### 9 Schwarze Scherzel (Schale) ● ● ●

Zubereitung: Braten, Schnitzel, Rouladen, Gulasch

### 10 Zapfen (Nuss) ● ● ● ●

Zubereitung: Fondues, Spieße, Minutensteaks, Braten, Schnitzel, Rouladen, Ragouts

Die unteren Teile:



Details zu den Kochmethoden sind ab Seite 10 zu finden.

### Kochlegende:

- Kurzbraten
- Braten
- (Braun-)Dünsten/Schmoren
- Sieden/Kochen
- Grillen/BBQ
- Backen/Schnitzel

### 11 Hinteres Ausgelöstes ● ● ●

Zubereitung: Braten, Grillspieße, BBQ, Steak

### 12 Schulterscherzel ● ● ●

Zubereitung: Braten, Schmorgerichte, Suppenfleisch

### 13 Mageres Meisel ● ● ●

Zubereitung: Braten, Gulasch, Suppenfleisch, Beef Tatare

### 14 Dicke Schulter ● ● ●

Zubereitung: Gulasch, Braten, Schmorgerichte

### 15 Wadschinken (hinterer / vorderer) ● ● ●

Zubereitung: Gulasch, Braten (flachsenarme Stücke), Suppenfleisch

### 16 Kügerl ●

Zubereitung: Suppenfleisch

### 17 Beinflfleisch ● ● ● ●

Zubereitung: Braten, Suppenfleisch, BBQ für KennerInnen

### Innereien ● ● ● ● ● ●

Zubereitung: vielfältig, je nach Sorte

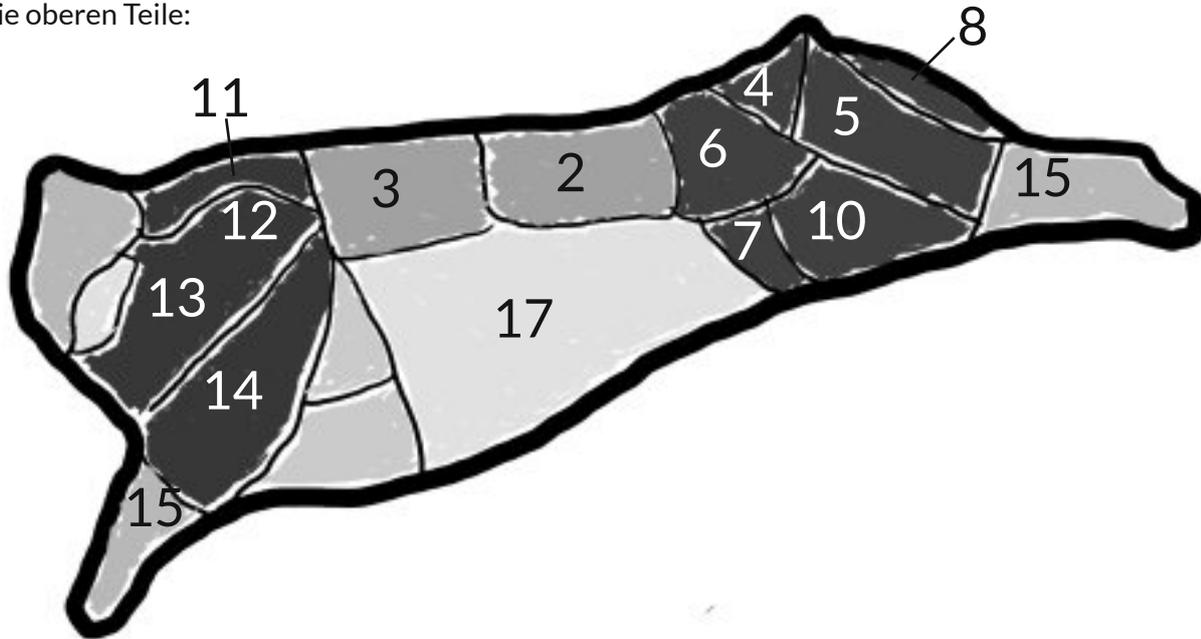
### Knochen ●

Zubereitung: Suppe, Bouillon

### Faschiertes ● ● ● ● ●

Zubereitung: Schmorbraten, Burger, Cevapcici, Lasagne

Die oberen Teile:



## Die Stücke, eine Teilkunde - Detailübersicht

### 1 Lungenbraten

Das Filet wird in Österreich Lungenbraten genannt - es ist das edelste Stück des Jungrindes. Es ist besonders zart und saftig, mit feinen Fasern und hat ein mageres Fleisch mit etwa 2-4% Fettgehalt. Zwei Filets von etwa 1,5 kg hat ein Tier. Aus dem Mittelstück lassen sich die besten Steaks schneiden, üblicherweise quer zur Faserung und einige cm dick. Das Fleisch benötigt nur eine kurze Garzeit.

Zubereitung: kurzbraten, braten, roh | Filetsteak, Braten im Ganzen, Fondue, feine Ragouts, Beef Tartare

Rezepte: Steaks und Spieße (S. 18), Beef Tartare (S. 26)

Internationaler Name: Tenderloin (USA)



### 3 Rostbraten

Sehr saftig, mürbe und aromatisch, da es ein recht durchwachsendes Teilstück ist. Der Rostbraten ist gleich neben der Beiried, hat aber einen höheren Fettgehalt als diese, etwa 10-12%. Er kann ebenfalls kurz gebraten werden, ideal zum Beispiel auf dem Grill. Oder er wird klassisch gedünstet etwa als Zwiebelrostbraten serviert. Auch bei ungeübter Zubereitung wird er nicht so schnell trocken wie die Beiried und verträgt kräftige Saucen gut.

Zubereitung: kurzbraten, braten, dünsten, grillen | Grill, Zwiebelrostbraten, Rouladen, Braten im Ganzen

Rezepte: Steaks und Spieße (S. 18), Rouladen (S. 21), Braten (S. 23)

Internationale Namen: Forerib (UK), Rundes Roastbeef (D)



### 2 Beiried

Die Beiried ist die preiswerte Alternative zum Lungenbraten, hat aber einen stärkeren Geschmack und eine kräftigere Struktur als dieser. Beiried muss gut abgehangen sein, hat eine weiße Fettabdeckung und ein schön marmoriertes Fleisch. Den leichten Fettrand beim Steak einschneiden, damit es sich beim Braten nicht verformt.

Zubereitung: kurzbraten, braten, dünsten, roh | Steak, Braten (Roastbeef), Beef Tartare

Rezepte: Steaks und Spieße (S. 18), Beef Tartare (S. 26), Roastbeef (S. 23)

Internationale Namen: Strip Loin Steak (USA), Flaches Roastbeef (D), Entrecote (F)



### 4 Tafelspitz

Ein Klassiker der österreichischen Rindfleischküche. Er sollte immer einen gewissen Fettrand haben, der beim Kochen auch dran bleiben soll um den Saft im Fleisch zu halten. Üblicherweise wird er auch mit dem Fettrand serviert.

Er hat ein feines, mageres Fleisch mit leichter Marmorierung, das für viele Arten der Zubereitung geeignet ist. Das Aroma kommt beim Sieden und Schmoren besonders zur Geltung, wofür am Besten größere Stücke geeignet sind die dann innen besonders saftig bleiben. Ein gut abgelegener Tafelspitz lässt sich sogar grillen.

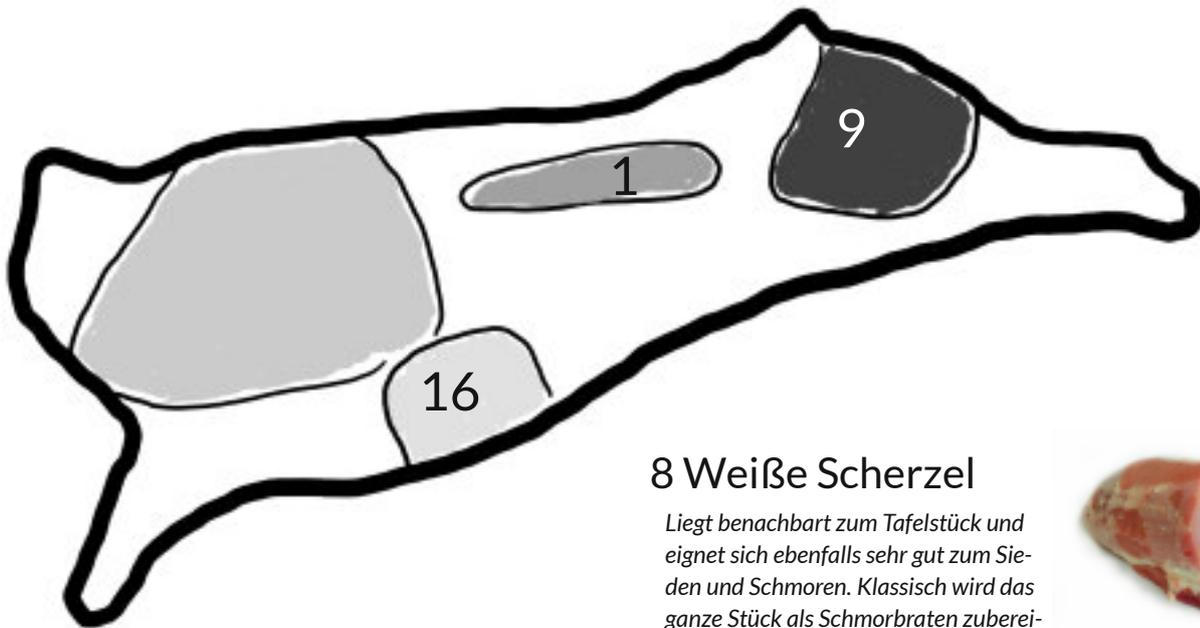
Zubereitung: sieden, schmoren | Tafelspitz, Braten, Suppe

Rezepte: Tafelspitz (S. 16), Braten (S. 23), Suppe und Rindfleischsalat, Rindfleisch-Wrap, Rindfleisch-Wok (S. 14/15)

Internationaler Name: Bottomsteak (USA)



Die unteren Teile:



## 5 Tafelstück

Das Tafelstück ist grobfasriger als der Tafelspitz und hat auch weniger Fettmarmorierung. Es ist daher mager und sollte vor dem Kochen mit Speck oder Ähnlichem gespickt werden. Generell ist es ein gutes Schmor- und Siedefleisch.

Zubereitung: dünsten, sieden, braten | Roulade, Naturschnitzel, Schmorbraten

Rezepte: Tafelspitz (S. 16), Braten (S. 23), Suppe und Rindfleischsalat, Rindfleisch-Wrap, Rindfleisch-Wok (S. 14/15), Rouladen (S. 21)

Internationale Namen: Unterschale oder Frikandeau (D), Bottomsteak (USA)

## 6 Hüferlscherzel

Auch oft einfach nur "Hüferl" oder "Hüfer" genannt und ein sehr feines Teilstück, aber Achtung - nicht mit dem daran anschließenden Hüferlschwanzel verwechseln. Es ergibt, besonders beim Junggrind, zarte und saftige Steaks - fast vergleichbar mit dem Filet.

Zubereitung: kurzbraten, grillen, braten, braundünsten | Steak, feine Schnitzel, Braten

Rezepte: Steaks und Spieße (S. 18), Schnitzel (S. 20), Braten (S. 23)

Internationale Namen: Hüfte (D), Sirloin Steak (USA), Rump (UK)

## 7 Hüferlschwanzel

Eine gute Alternative zum Tafelspitz. Mager, bleibt beim Kochen aber sehr saftig. Daher wird es vor allem gesiedet und auch ein exzellenter Schmorbraten gelingt damit. Wie auch beim Tafelspitz wird die Fettabdeckung auf dem Stück belassen.

Zubereitung: sieden, braten, schmoren | Tafelspitzersatz, Braten, Ragout, Gulasch

Rezepte: Tafelspitz (S. 16), Braten (S. 23), Suppe und Rindfleischsalat, Rindfleisch-Wrap, Rindfleisch-Wok (S. 14/15), Gulasch (S. 22)

Internationale Namen: Bürgermeisterstück (D), Bottom Sirloin Flap (USA)

## 8 Weiße Scherzel

Liegt benachbart zum Tafelstück und eignet sich ebenfalls sehr gut zum Sieden und Schmoren. Klassisch wird das ganze Stück als Schmorbraten zubereitet, da es von sich aus schon die richtige Form mitbringt. Es ist grobfasrig und sehr mager - daher empfiehlt es sich mit Speck zu spicken.



Zubereitung: braten, schmoren, backen, sieden | Braten, Schnitzel, Suppenfleisch

Rezepte: Tafelspitz (S. 16), Braten (S. 23), Suppe und Rindfleischsalat, Rindfleisch-Wrap, Rindfleisch-Wok (S. 14/15), Schnitzel (S. 20)

Internationale Namen: Rolle (D), Eye of Round Steak (USA)

## 9 Schwarze Scherzel (Schale)

Liefert ein sehr beliebtes Fleisch für Schnitzel und besonders Rouladen, wegen seines großen Formates. Es ist ein eher mageres Fleisch mit dünner Fettabdeckung - im Ganzen zubereitet bietet es sich an zu spicken.



Zubereitung: braten, schmoren, backen | Braten, Schnitzel, Rouladen, Gulasch

Rezepte: Schnitzel (S. 20), Rouladen (S. 21), Braten (S. 23), Gulasch (S. 22)

Internationale Namen: Oberschale (D), Top Round Steak (USA)

## 10 Zapfen (Nuss)

Auch die Nuss liefert ein exzellentes Schnitzel- und Rouladenfleisch, sie eignet sich aber auch zum Kurzbraten. Es handelt sich um ein sehr fettarmes und feinfaseriges Fleisch und kann auch für Ragouts, Fondues, Spieße oder als Braten verwendet werden. Ein wahre Allrounderin. Es sollte ein wenig Fett zugegeben werden, sonst kann das Fleisch trocken werden.

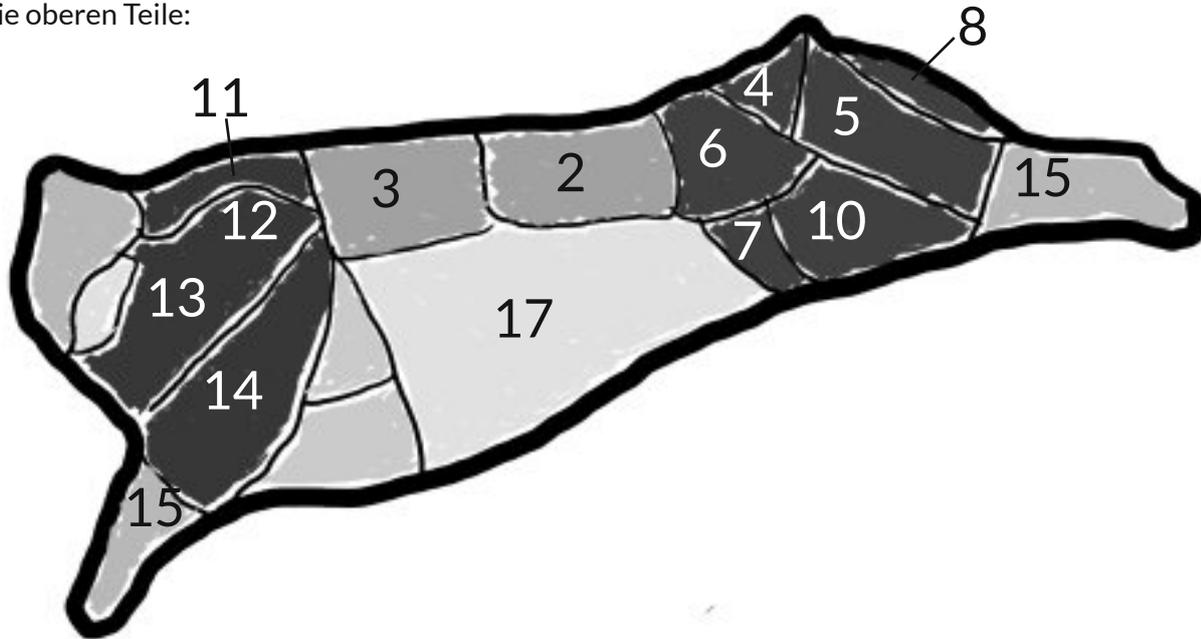


Zubereitung: kurzbraten, braten, dünsten/braundünsten | Fondues, Spieße, Minutensteaks, Braten, Schnitzel, Rouladen, Ragouts

Rezepte: Spieße (S. 18), Schnitzel (S. 20), Rouladen (S. 21), Braten (S. 23)

Internationale Namen: Kugel (D), Knuckle (USA), Thin Flank (UK), Vorschlag (CH)

Die oberen Teile:



## 11 Hinteres Ausgelöstes

*Exquisites Bratenfleisch, das an den Rostbraten anschließt und diesem sehr ähnelt. Sehr gut marmoriert und vielseitig verwendbar. Er gibt einen saftigen und zarten Braten, am Besten bei niedriger Temperatur gegart. Kann aber auch als Steak genossen oder gegrillt werden.*

Zubereitung: braten, grillen, kurzbraten | Braten, Grillspieße

Rezepte: Braten (S. 23), Steaks und Spieße (S. 18),

Internationale Namen: Fehlrippe (D), Rib Eye Steak (USA)

## 12 Schulterschmelz

*Das Schulterschmelz ist ein sehr aromatisches Rindfleisch, das geschmort werden kann und das sich gut als Braten macht. Es lässt sich auch kurzbraten, dann sollte man allerdings sehnige Teile entfernen.*



Zubereitung: sieden, schmoren, braten | Braten, Schmorgerichte, Suppen.

Rezepte: Steaks und Spieße (S. 18), Braten (S. 23), Suppe und Rindfleischsalat, Rindfleisch-Wrap, Rindfleisch-Wok (S. 14/15)

Internationale Namen: Schaufelstück, Mittelbugstück (D), Flat Iron Steak (USA)

## 13 Mageres Meisel

*Ein geschätztes Stück in der österreichischen Rundfleischküche - ergibt einen herrlichen Schmorbraten. Ein mageres und kompaktes Stück, daher kann es gleich im Ganzen gebraten werden. Spicken bietet sich an und die Sehne im Inneren kann im Fleisch belassen werden, sie wird beim garen weich und gibt ein schönes Aroma.*



Zubereitung: schmoren, dünsten, sieden, braten, roh | Braten, Suppen, Kochfleisch, Schmorgerichte, Gulasch, Beef Tartare

Rezepte: Braten (S. 23), Suppe und Rindfleischsalat, Rindfleisch-Wrap, Rindfleisch-Wok (S. 14/15), Gulasch (S. 22)

Internationale Namen: Falsches Filet, Schulterfilet (D), Shoulder Steak (USA)

## 14 Dicke Schulter

*Stammt wie der Name schon sagt aus der Schulter des Rindes. Sie hat ein mageres Fleisch mit einer gewissen Festigkeit und größerer Faser. Daher sollte sie länger gegart werden um das Fleisch mürbe und wunderbar geschmackvoll werden zu lassen.*

Zubereitung: schmoren, dünsten, braundünsten, sieden, braten | Braten, Gulasch, Schmorgerichte.

Rezepte: Braten (S. 23), Suppe und Rindfleischsalat, Rindfleisch-Wrap, Rindfleisch-Wok (S. 14/15), Gulasch (S. 22)

Internationale Namen: Shoulder Steak (USA), Dickes Bugstück (D)

## 15 Wadschinken (hinterer / vorderer)

*Durch die stärkere Beanspruchung dieser Muskeln bei der Bewegung des Rindes haben sie eine höhere Sehnigkeit, was eine lange Garzeit bedingt. Dafür wird man aber mit einem sehr aromatischen Gulasch belohnt.*



Zubereitung: schmoren, sieden, braten | Gulasch, Braten (flachsenarme Stücke), Suppen und Bouillion

Rezepte: Gulasch (S. 22), Braten (S. 23), Suppe und Rindfleischsalat, Rindfleisch-Wrap, Rindfleisch-Wok (S. 14/15)

Internationale Namen: Hesse, Haxe (D), Shank (USA), Geretto (I), Jarret (F)

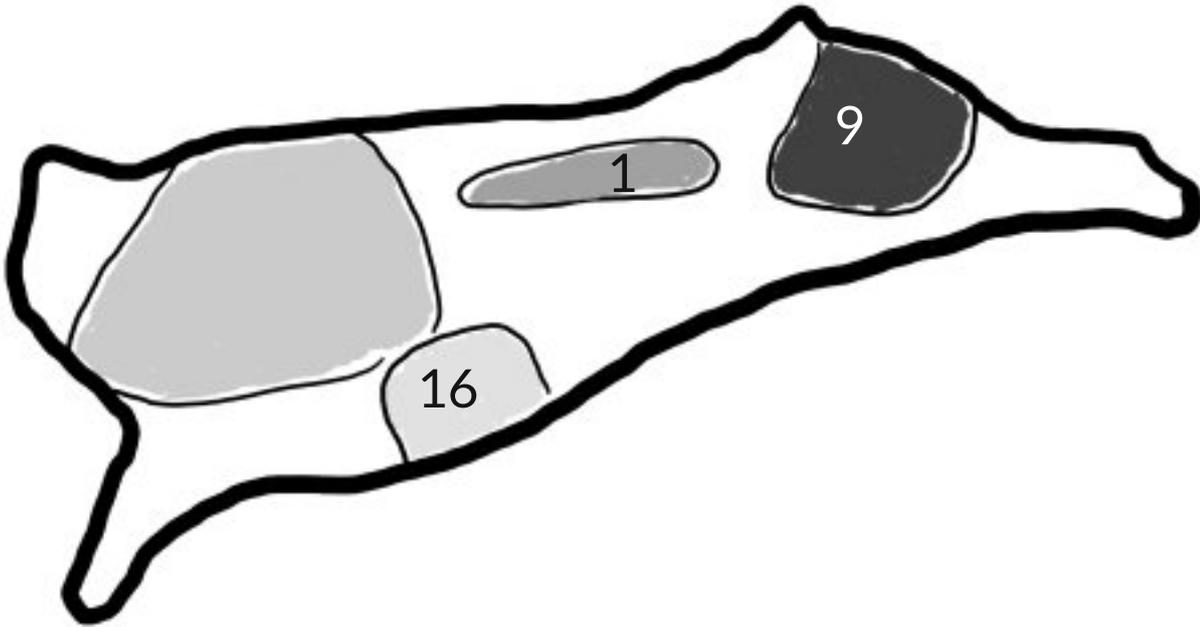
## 16 Kügerl

*Ein Aroma spendendes Suppenfleisch, das selbst recht mager ist aber eine gute Fettabdeckung besitzt, die beim Kochen dran bleiben soll. Beim Schmoren und Sieden kommt es zur vollen Geltung, wobei es trotz seiner groben Fasern recht zart und saftig wird. Es braucht dafür etwas längere Garzeiten. In Gourmetrestaurants ist sie im Smoker zubereitet erhältlich.*

Zubereitung: sieden, schmoren | Suppen und Bouillion

Rezepte: Suppe und Rindfleischsalat, Rindfleisch-Wrap, Rindfleisch-Wok (S. 14/15)

Die unteren Teile:



## 17 Beinfleisch

Das Fleisch um die Rippen ist das Beinfleisch - es kann mit Knochen oder ausgelöst sein. Beim Kochen kommt es mit seinen groben Fasern und seinem aromatischen Fleisch besonders zur Geltung. Es ist ein beliebtes, saftiges Stück in der österreichischen Rundfleischküche. Das Fett sollte auf dem Fleisch belassen werden, genauso der Knochen, um den vollen Geschmack entfalten zu können.

Zubereitung: sieden, schmoren, braten | Braten, Suppen und Bouillion, BBQ für KennerInnen

Rezepte: Suppe und Rindfleischsalat, Rindfleisch-Wrap, Rindfleisch-Wok (S. 14/15), Braten (S. 23) - dazu passen Kren, Lauch, Sellerie, Kräuter, Jus, Rotweinsauce

Internationale Namen: Spannrippe (D), Roast Ready (USA)

## Innereien

Die Organe sind sehr aromatisch und wahre Nährstoffbomben (siehe Nahrhaftiges S. 25). Mittlerweile sind sie in der Küche stark unterrepräsentiert, waren sie doch zu früheren Zeiten sehr geschätzt und das Erste was vom geschlachteten Tier verzehrt wurde. Zur Verwendung kommen hauptsächlich: Leber, Lunge, Herz, Nieren, Bries (Thymus).



Zubereitung: vielfältig, je nach Sorte

Rezepte: Gebackene Leber (S. 20), Leberknödel (S. 26), Suppen (S. 14/15)

Internationaler Name: Organ Meats

## Knochen

Die Knochen haben in einer echten Rindssuppe ihren Stammplatz. Es gibt Mark- und Fleischknochen. Beide haben verschiedene Eigenschaften. Die Markknochen enthalten nährendes Knochenmark das nach dem Kochen ausgelöst und gegessen werden kann. Die Fleischknochen haben meist noch Knorpel- und Muskelreste. Beim Kochen geben sie ein vorzügliches Aroma an die Suppe weiter.



Zubereitung: sieden | Suppen und Bouillion

Rezepte: Suppen (S. 14/15)

Internationale Namen: Marrow Bones, Knuckle Bones

## Faschiertes

Faschiertes ist zerkleinertes, meist nicht zu mageres Fleisch aus verschiedenen Stücken des Rindes. Durch den Fettanteil wird es beim Zubereiten sehr aromatisch. Es ist äußerst vielseitig verwendbar.



Zubereitung: kurzbraten, braten, schmoren, grillen | äußerst vielseitig verwendbar

Rezepte: Burger (S. 19)

Internationale Namen: Minced Beef

Nicht aufgeführte Stücke sind auf Anfrage erhältlich.

# Die Zubereitung

Bevor es weiter zu den Rezepten geht - was heißt nun eigentlich kurzbraten, sieden, spicken, braundünsten usw. ?



## Kurzbraten

Kurzes beidseitiges Anbraten bei guter Hitze z.B. in der Pfanne oder auf dem Grill reicht aus um Fleisch mit diesem Hinweis gar und zart werden zu lassen. Zu langes Anbraten kann zu Verlust der Saftigkeit führen. Das Fleisch sollte trocken getupft oder mariniert aufgelegt werden. Die Hitze ist gut wenn das Fleisch gleich nach dem Einlegen schon zischt und brutzelt. Ein hitzebeständiges Fett wie z.B. Schmalz, Butter oder Kokosfett nehmen. Nach dem beidseitigen Anbraten

dann die Hitze reduzieren und nach Belieben fertig garen lassen. Würzen und dickere Stücke (Steaks) danach noch ein paar Minuten an einen warmen Ort stellen (leicht vorgeheiztes Backrohr) um sie ganz zart und saftig zu bekommen.

*Teile zum Kurzbraten: Lungenbraten, Beiried, Rostbraten, Hüfelscherzel, Zapfen, Hinteres Ausgelöstes, Innereien*

## So gelingt's besonders gut

- Suppen: das Suppenfleisch und die Knochen schon ins kalte Wasser geben, erst dann erwärmen. So nimmt die Suppe ein kräftigeres Aroma an.
- Kochfleisch: im Gegenteil zur Suppe soll der Geschmack hier im Fleisch bleiben - daher erst zugeben wenn das Wasser/die Suppe schon kocht.
- Schneiden: Fleisch wird quer zur Faser geschnitten. Um einen besonders guten Geschmack zu erhalten die Fettränder nicht

wegschneiden. Die Fettränder einkerben damit sich das Fleisch beim braten nicht wölbt.

- Steaks nicht klopfen, und die saftigen Jungrindschnitzel sehr vorsichtig klopfen sonst werden sie trocken.
- Magere Fleischstücke mit Speck umwickeln oder spicken.
- Fleisch erst nach dem Kochen salzen damit es seine Saftigkeit nicht verliert.
- Vor dem Grillen das Fleisch abtrocknen

# Die Zubereitung

## Spicken:

Mageres Fleisch sollte vor dem Braten gespickt werden damit es nicht austrocknet. Dazu aus ungeräuchertem Speck kleine Keile schneiden und diese in das Fleisch stecken.

## Braten

Das Braten ist ein Sammelbegriff für trockenes Garen bei hoher Temperatur. Es umfasst etwa das Braten von Fleischstücken in der Pfanne sowie in einem offen oder geschlossenen Behälter im Backrohr. In allen Fällen entsteht auf der Oberfläche des Bratgutes eine aromatische braune Kruste. Ziel ist es die Hitze und Dauer so zu wählen, dass eine solche Kruste mit einer guten Bräune entsteht, die Kerntemperatur aber bei etwa 70-80°C bleibt. Dann wird das Kollagen im Fleischinneren schön weich und zart.

Das Fleisch beim Braten nicht salzen - entweder schon über Nacht im Kühlschrank einwürzen damit der Fleischsaft schon vorher austritt oder erst nach dem Anbraten, ansonsten gelingt die Kruste nicht gut. Große Bratenstücke in einer Pfanne rundum scharf anbraten und dann in einem geschlossenen Gefäß in das Backrohr geben.

Die Garzeit hängt vom Stück und von der Größe ab, kann aber bei einer Temperatur von 160-200°C bei großen Stücken einige Stunden betragen. Später kann der Deckel abgenommen werden um die Kruste schön knusprig werden zu lassen. Nach dem Garen noch etwas liegen lassen, dann lässt sich das Stück gut schneiden, zerfällt nicht und der Saft schießt nicht heraus sondern verteilt sich im Fleisch.

*Teile zum Braten: fast jedes Stück kann gebraten werden - Lungenbraten, Beiried, Rostbraten, Tafelspitz, Tafelstück, Hüferscherzel, Hüferschwanzel, Weiße Scherzel, Schwarze Scherzel, Zapfen, Hinteres Ausgelöstes, Schulterscherzel, Magere Meisel, Dicke Schulter, Wadschinken, Beinflisch, Faschiertes, Innereien*



# Die Zubereitung



## Dünsten/Braundünsten - Schmoren

Unter dem Dünsten versteht man das Garen in Flüssigkeit, meist in einem geschlossenen Geschirr, am Siedepunkt. Eine spezielle Form des Dünstens ist das Braundünsten oder Schmoren. Dabei wird das Dünstgut erst scharf angebraten bis es bräunt um eine schöne braunen Sauce zu erhalten. Dann wird mit Flüssigkeit (z.B. Suppe, Fond, Wein,...) aufgegossen und im geschlossenen Gefäß im Rohr oder am Herd bei etwa 160-180°C gar gedünstet. Zum Schluss die Flüssigkeit noch bei offenem Topf zur Sauce reduzieren lassen. Gemüse und anderes kann im selben Topf mitgegart werden. Diese Garmethoden eignen sich besonders für ganze Bratenstücke (Schmorbraten), Rouladen, Rindsschnitzerl, Rostbraten, Ragouts, Gulasch.

*Teile zum Dünsten: Tafelstück, Hüferlschwanzel, Rostbraten, Beiried, Weiße Scherzel, Schwarze Scherzel, Tafelspitz, Zapfen, Schulterscherzel, Magere Meisel, Dicke Schulter, Wadschinken, Beinflisch, Innereien*

## Backen

Die Schnitzel erst panieren und dann in Fett in der Pfanne schwimmend herausbacken, bei etwa 150-180°C. Nur hitzebeständige Fette verwenden z.B. Schmalz, Butterschmalz, Kokosfett, ...

Zum Panieren erst mit Mehl bestäuben, dann durch geschlagenes Ei ziehen. Als Abschluss können wahlweise klassisch Semmelbrösel oder kreativer Nüsse, Kokosflocken oder anderes verwendet werden.

*Teile zum Backen: Schwarze Scherzel, Zapfen, Hüferlscherzel, Weißes Scherzel, Leber*



# Die Zubereitung

## Sieden

Das Fleisch wird in Flüssigkeit knapp unter dem Siedepunkt bei etwa 90-95°C gegart. Die Flüssigkeit soll dabei nicht kochen, daher auch Siedefleisch genannt. Diese Methode der Zubereitung ist durch die österreichische Rindfleischküche weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt geworden. Ein Siedefleisch-Klassiker ist der Tafelspitz. Wie weiß man nun dass die Temperatur stimmt wenn kein Thermometer zur Hand ist? Die Flüssigkeit soll gerade nicht kochen, kleine Bläschen steigen immer wieder auf aber es wallt noch nicht - dann ist es richtig. Ein toller Effekt dabei ist dass eigentlich zwei Gerichte in einem zubereitet werden können, denn die Flüssigkeit wird im Laufe des Siedens zu einer ausgezeichneten Suppe - einfach noch ein wenig Suppengemüse und Kräuter eine halbe Stunde vor dem Ende zugeben. Die Garzeit hängt sehr vom verwendeten Fleisch und der Größe des Stückes ab - mindestens eine halbe bis ganze Stunde sollte auf jeden Fall vorgesehen werden.

*Teile zum Sieden: Tafelspitz, Hüferschwanzel, Tafelstück, Kügerl, Wad-schinken, Schulterscherzel, Magere Meisel, Weiße Scherzel, Dicke Schulter, Beinflfleisch, Knochen, Innereien*



## Grillen/BBQ

Alle Stücke die sich zum Kurzbraten eignen können auch sehr gut gegrillt werden. Auch manch anderes Stück kommt am Grill super zur Geltung wenn man ihm entsprechend Zeit gibt. Dann den Grill nicht zu heiß halten und eventuell mit einem Deckel verschließen.

*Teile zum Grillen: Lungenbraten, Beiried, Rostbraten, Hüferscherzel, Zapfen, Ripperl (Beinflfleisch mit Knochen), Hinteres Ausgelöstes, Leber und Innereien*



## Rindssuppe aus Brühe/Bouillon

### Grundrezept mit Variationsideen

Eine echte Rindssuppe ist unvergleichbar aromatischer, gesünder und intensiver als die Suppe aus dem Packerl. Sie benötigt kaum Aufwand aber ein bisschen Vorbereitung, denn die Brühe oder Bouillon sollte idealerweise einige Stunden leicht vor sich hin köcheln dürfen.

Eine gute Rindsbrühe bildet die Basis für eine Rindssuppe und braucht verschiedene Arten von Knochen und Fleisch. Zusammen liefern sie die passenden Aromen, eine schöne Farbe und verdauungsfördernde Gelatine.



### Zutaten für einen großen Topf:

(ca. 2-3l)

1-2 kg Fleisch- und Markknochen

- sehr gut sind auch: Ochsenfleisch und knorpelige Teile und falls gerade bei der Hand: Knochen von Steaks, Koteletts,...

0,5-1kg Suppenfleisch (optional)

- gibt gutes Aroma: Suppenfleisch, Beinfleisch, Kügerl, Tafelspitz, Hüfertschwanzel, ...

Optional: Stück Leber

- gibt gutes Aroma

60 ml natürlicher Apfelessig

Gemüse im Ganzen

- traditionellerweise einige dieser: 2 Zwiebel halbiert, 2 Karotten, 2 Stk. Selleriestangen oder eine Schnitte von der Knolle, 2 Gelbe Möhre, 1 Lauch, 2 Peterwurzeln

Kräuter

Mit Stängel und zusammengebunden um sie wieder herausfischen zu können oder in ein Stück Stoff gepackt

- Petersilie (viel), Thymianzweig, Lorbeerblatt, einige ganze Pfefferkörner, ein Zweig Liebstöckel, Prise Muskat

Wasser bis der Topf gefüllt ist, ca. 2l

*Tip: Am Besten gleich einen großen Topf davon machen, den Rest der Bouillon kann man praktischerweise als Basis für verschiedenste Suppen aller Art, Saucen und Aufgüsse verwenden. Im Kühlschrank hält sie ca. eine Woche und sie lässt sich gut einfrieren. Später hinzugegebenes Kochfleisch eignet sich nachher hervorragend als Aufschnitt zur Jause, im Weckerl, für einen Rindfleischsalat oder im Wok.*

1. Knochen und Fleisch können zuvor in einer Pfanne oder im Backrohr angebraten werden. Dann alles außer den Gewürzen in einen großen Topf (oder Schongarer) geben und aufkochen. Meist bildet sich ein Schaum, diesen am Besten abschöpfen. Die Hitze reduzieren so dass es gerade nicht köchelt und die Gewürze zugeben.

*Tip: Wenn du das Fleisch weiter verwenden möchtest, z.B als Tafelspitz oder Suppeneinlage, erst später zugeben wenn die Suppe schon kocht und nur ca. eine Stunde mitkochen lassen. Auch das Gemüse kann optional ca. 30 Minuten vorm Ende dazugegeben werden um es nicht zu zerbrechen.*

2. Die Brühe/Bouillon einige Stunden zugedeckt simmern, je nach Vorliebe - 2h bis 12h, je länger desto intensiver wird sie. Erst vor dem Essen salzen, da sie etwas Volumen verliert. Die Brühe abseihen und weiterverarbeiten oder in den Kühlschrank/ Gefrierschrank geben.

3. Für die Rindssuppe Gemüse in Bouillon kochen oder das gekochte Gemüse klein schneiden und zusammen mit etwas aufgeschnittenem Kochfleisch in der Brühe anrichten. Salzen und mit Schnittlauch oder Petersilie bestreuen.

Mögliche Einlagen: Nudeln, Eiterln, Wandeln, Knöderln, Schöberln, Strudeln, Leberknödel (siehe Rezept Seite 26), Frittaten, Grießnockerl,...

Variationen

## Variationsideen für Suppen

Hat man eine Brühe gemacht eignet sie sich im Grunde als Basis für eine unglaubliche Vielzahl an Suppen. Einfach ein paar Zutaten hineinwerfen, kochen und fertig. Deshalb die Sortierung in Baukastenzutaten - einfach ein paar auswählen oder je nach Kühlschranksbestand vorgehen. Dann nach Schema kochen:

### Baukasten:

#### Hitzebeständiges Fett

*Butter, Kokosfett, Schmalz, ...*

#### Zwiebel oder Schalotten

#### Gemüse

*- gängig sind: Karotten, Zucchini, Erbsen, Kürbis, Erdäpfel, Kohlrabi, Tomaten, ...*

#### Brühe oder Bouillon

*- optional: Schuss Wein, Sojasauce, Essig, ...*

#### Optional: eine Einlagen

*- wie bei der klassischen Version oder:  
Getreide: etwa Dinkelreis, Emmerreis, Einkornreis, Bohnen, Kichererbsen, ...*

#### Kräuter und Gewürze

*- ideal frisch, z.B.: Petersilie, Schnittlauch, Ingwer, Curry, Liebstöckl, Thymian, Knoblauch, Bärlauch, Chili, ...*

#### Optional: Garnierung und mehr

*- z.B.: Kochfleisch, Sauerrahm, Schlagobers, Kernöl, Kokosmilch, Joghurt, Speckwürfel, Croutons, Nussmus oder Erdnussbutter, ...*

### Suppen - Kochschema

1. Zwiebel in ca. 1-2 EL Fett im Topf anschwitzen.
2. Gemüse (grob geschnitten bei Cremesuppe, fein gewürfelt bei klarer Suppe) zugeben und kurz mit rösten.
3. Mit Brühe aufgießen bis alles gut bedeckt ist und aufkochen. Die optionale Einlage je nach Garzeit zugeben und alles ca. 20min. weich kochen. Kräuter und Gewürze kurz vor Ende zufügen dann bleiben sie aromatisch.
4. Nun Cremesuppen pürieren, gibt man genug Gemüse in die Suppe so bindet sie von alleine. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer möglichen Garnierung anrichten.



### Ideen:

*Karotten-Ingwer Suppe mit Kokosmilch*

*Zucchinicremesuppe mit Schlagobers*

*Klare Suppe mit Gemüse und Dinkelreis*

## Variation - Traditional Irish Beef Stew

### Traditioneller Irischer Rindfleischartopf

### Zutaten:

2 EL Butter

1kg Gulaschfleisch oder Kochfleisch

*- wie Tafelspitz, Beinfleisch, Kügerl,...*

3 Zwiebel grob geschnitten

4 Karotten, grob geschnitten

5 Kartoffel, in Scheiben geschnitten

2 Stück Lauch, in Scheiben geschnitten

1 EL Getreide (optional), z.B. Dinkelreis, traditionell Gerste

1 TL Thymian gehackt

1 EL Petersilie, gehackt

Ca. 0,75 l Rinderbrühe

Salz und Pfeffer

Ein Nationalgericht Irlands, einfach aber unglaublich köstlich, sättigend und wärmend. Früher wurde es mit Lammfleisch zubereitet, heute überwiegt die Version mit Rind.

1. Das Fleisch würfeln und in einer Pfanne entweder im eigenen Fett oder mit etwas Butter anbraten.

2. Einen Topf dann schichtenweise füllen mit Lagen von Fleisch, Zwiebel, Karotten, Lauch, Gewürze, Kartoffel. Ganz oben mit einer Schicht Kartoffel abschließen und mit zerlassener Butter übergießen.

3. Die Brühe einfüllen so dass alles gut bedeckt ist. Aufkochen und Schaum abschöpfen, dann zugedeckt ca. 2h köcheln lassen.

4. Kann mit oder ohne den üblichen Suppeneinlagen serviert werden. Dazu gibts traditionell Butterbrot und Guinness.





### Tafelspitz - der österreichische Kochfleischklassiker

Er kann entweder gleich in einem mit einer Rindsuppe/Brühe, wie oben beschrieben, zubereitet werden oder separat wie hier beschrieben. Das selbe Rezept eignet sich auch für andere Kochfleischstücke wie Schulterschrzel, Hüferschwanzel, Beinfleisch, ... ganz ausgezeichnet.

#### Zutaten:

Tafelspitzstück oder ganzen Tafelspitz  
*- alternativ: Hüferschwanzel, Tafelstück, Weiße Scherzel, Magere Meisel*

2 Schalotten oder Zwiebel

2 Karotten

2 Gelbe Möhren

2 Peterwurzeln

Schnitte Knollensellerie

Halbe Lauchstange

Optional: Erdäpfel, speckig

2 Lorbeerblätter

Thymianzweig

Pfefferkörner, ein paar

2 Knoblauchzehen

1 TL Liebstöckl

Muskat, Salz

Schnittlauch, zum Bestreuen

1. Zu einem ganzen Tafelspitz ca. 4l Wasser in einen Topf geben, sonst entsprechend weniger. Aufkochen und ca. eine Stunde leicht köcheln lassen, dabei den Schaum immer wieder abschöpfen.

2. Das Gemüse und die Gewürze zugeben und nochmal ca. 45 Minuten weiter köcheln.

3. Gemüse und Fleisch aus der Suppe nehmen und die Suppe abseihen - idealerweise durch ein Tuch um feine Flankerl zu entfernen. Dann mit Salz und Muskat abschmecken, das Gemüse und Tafelspitz schneiden und in der Suppe anrichten.

4. Klassische Tafelspitzbeilagen sind: Semmelkrenn, Apfelkrenn, Erdäpfelröster, ...

## Variationsideen für Kochfleisch aus der Suppe

Das Kochfleisch oder Suppenfleisch sowie übrig gebliebener Tafelspitz oder anderes Rindfleisch lässt sich super zu neuen Gerichten verarbeiten:

### Baukasten Rindfleischsalat:

Gekochtes Fleischstück ca. 300g  
*wie etwa Tafelspitz, Beinfleisch, ... fein aufgeschnitten*

Zwiebel oder Schalotten

Gemüse

- z.B.: Tomaten, Gurken, Paprika, ...

Salate

- nach Belieben z.B.: Kopfsalat, Eissalat, Vogersalat, ...

Salz, Pfeffer

Hochwertiges Öl

- Leinöl, Walnussöl, Extra natives Olivenöl, Kürbiskernöl, ...

Kräuter und Gewürze

- ideal frisch, z.B.: Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch, Bärlauch, Chili, ...

Optional: Marinade

- eine Marinade herstellen aus einem Öl, etwas Essig oder Balsamico, Salz, Pfeffer, Kräutern und Gewürzen, nach Geschmack Honig, ...

Optional: Garnierung und mehr

- z.B.: Ei, Käse, Bohnen, Speckwürfel, Nüsse, Sauerteigbrot mit Butter, Polentaschnitten, ...

### Schema:

1. Optional: eine intensive Marinade bereiten - meist ungefähr ein Teil Essig/Balsamico, ein Teil Öl, Salz, Pfeffer und Gewürze oder andere Geschmacksträger.

2. Optional: das Fleisch einmarinieren und idealerweise einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Alle Zutaten nach Belieben abmischen und anrichten.



### Ideen:

#### Rindfleischsalat mit Kürbiskernöl

Zutaten: gekochtes Fleisch aufgeschnitten, Zwiebel, 1-4 gekochte Eier, Paprikastreifen, Gurkerl, Kren, gekochte Käferbohnen, gekochte Erdäpfel nach Belieben, Apfelessig oder Balsamico, Kürbiskernöl, Schnittlauch, Salz, Pfeffer.

Das Fleisch mit Essig und Kernöl, Salz, Pfeffer und Zwiebel marinieren und ziehen lassen. Idealerweise ein paar Stunden. Mit den anderen Zutaten abmischen und anrichten.

#### Apfel - Rindfleischsalat

Zutaten: Marinade aus: 3 EL Apfelsaft, 5 EL Apfelessig, 5 EL hochwertiges Öl, Pfeffer, Salz, frische Kräuter; Apfel, gewürfelt, gekochtes Fleisch aufgeschnitten, Gemüse und Salat nach Belieben, Salz, Pfeffer.

Fleisch mit der Marinade vermengen und ziehen lassen, je länger desto intensiver wird es. Dann mit den anderen Zutaten vermischen und auf Blattsalat anrichten. Mit den Kräutern bestreuen.

#### Rindfleischsalat - Wrap:

Den Salat in einen Wrap packen, dafür zur Marinade am Besten noch etwas Sauerrahm geben.

#### Rindfleisch - Wok:

Rindfleisch in etwas Fett in einem Wok oder einer großen Pfanne abbraten, zur Seite stellen. Gemüse, Nüsse, Nudeln, ... nach Belieben ebenfalls der Reihe nach abbraten bis fast fertig. Dann alles zusammen nochmal kurz in der Pfanne schwenken und würzen entweder mit einer Marinade, Sojasauce oder frischen Kräutern, ... fertig.





## Grillen - der Dauerbrenner

Es ist in aller Munde - das Gegrillte. Im Frühling werden nun schon immer früher die Griller und BBQs ausgepackt und die Saison geht lange in den Herbst hinein. Gegrilltes hat ein einzigartiges geräuchertes Aroma und schmeckt im Kreise von netten Leuten besonders gut.

### Einige gängige Steaks:

**Filetsteak:** aus dem Lungenbraten geschnitten, meist 120 bis 240 Gramm.

**Rib-Eye-Steak:** aus dem Rostbraten geschnitten, meist über 200 Gramm.

**Rumpsteak:** aus der Beiried geschnitten, meist 200 bis 400 Gramm.

**Hüftsteak:** aus dem Hüfelercherzel geschnitten, meist 150 bis 300 Gramm.

### Grillfleisch:

Als Grillfleisch eignen sich unter anderem Stücke aus dem Lungenbraten, der Beiried, dem Rostbraten, des Hüfelercherzels, dem Schwarzen Scherzel, der Leber.

Fortgeschrittene können sich an den folgenden Stücken versuchen: Tafelspitz, Ripperl, Hinteres Ausgelöstes.

### Grillspieße:

Grillfleisch würfelig geschnitten

*- falls es mager ist etwas Speck zwischen das Fleisch spießen*

Gemüse das schnell gart

*- wie etwa: Zwiebel, Paprika, Zucchini, Tomaten*

Marinade: aus Kräutern z.B. Oregano und Rosmarin, hitzebeständigem Öl, Pfeffer, Zitronen- oder Limettensaft, Honig, Salz

### Zubereitung Steaks:

1. Steaks auf Zimmertemperatur bringen und nach Belieben würzen oder marinieren.
2. Auf den heißen Grill legen oder in eine heiße Pfanne mit etwas Fett.
3. Von beiden Seiten scharf anbraten, die erste Seite benötigt etwas länger als die Zweite. Dann auf die gewünschte Garstufe bei reduzierter Hitze hin fertig braten. Ca. 3 Minuten wenn es eher roh bleiben soll, 5-6 Minuten für medium und 10-12 Minuten wenn es durchgebraten sein soll.
4. Fortgeschrittene lassen das Steak dann noch einige Minuten an einem warmen aber nicht heißen Ort ruhen, z.B. weiter außen am Grill oder im Backrohr.
5. Wenn das Steak in der Pfanne gebraten wurde kann man aus den Bratrückständen noch eine wunderbare Sauce zaubern. Nochmal etwas Fett zugeben, pfeffern und salzen, mit Brühe, Wein oder Cognac ablöschen und zum Schluss ein Schuss Schlagobers. Den inzwischen ausgetretenen Saft des Steaks noch zur Sauce geben und gemeinsam servieren.

### Zubereitung Spieße:

1. Das Fleisch idealerweise über Nacht marinieren aber rechtzeitig auf Zimmertemperatur wärmen lassen.
2. Auf Spieße abwechselnd Gemüse und Fleisch aufstecken.
3. Nochmal mit Marinade bestreichen, auf den Grill legen und von allen Seiten anbraten.

## Rezepte - Grillen/BBQ

### Burger:

500g Faschiertes

1-2 Zwiebel oder Schalotten

Kräuter und Gewürze

- etwa: Petersilie, Thymian,  
Rosmarin, Oregano, Chili, ...

Optional: Aromaten

- Rotwein, Senf, Curry,...

Salz und Pfeffer

Weitere Burgerzutaten

- Burger Buns oder Weckerl, Salat,  
Tomaten, Gurkerl, Avocado, Käse,  
Speck, Saucen

### Zutaten Burger-Buns:

500g Dinkelvollkornmehl

500g Dinkelmehl

80g Butter

0,6l Joghurt

2 Eier

1 Hefewürfel

Optional: Sauerteig

Salz

Optionale Zutaten:

- Kräuter der Provence, Sesam oder  
Mohn zum Bestreuen, Kurkuma

### Zutaten Curryketchup:

500g Tomaten

1 Zwiebel

1 EL Butter

Essig oder Zitronensaft

Honig

Curry-Gewürzmischung

- oder selber mischen aus:  
Cayennepfeffer oder Chili,  
Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt,  
Senfsamen, Pfeffer, Lorbeerblatt,  
Koriander, Ingwer, Nelken

Salz

### Zubereitung Burger:

1. Das Faschierte mit den Zwiebel, den Kräutern und Gewürzen, Salz, Pfeffer und optionalen Zutaten mischen und mit einem Mixer oder Küchenmaschine für einige Minuten verkneten.

2. Aus ca. 130 Gramm der Mischung eine flache Flade pressen. Achtung das Faschierte zieht sich beim Braten zusammen ca. auf die Hälfte der Größe, das ist zu bedenken.

3. In einer heißen Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten durchbraten. Meist ist kein extra Fett nötig, es seid denn das Faschierte ist sehr mager.

4. Optionaler Käse kann in den letzten Minuten des Bratens auf das Fleisch gelegt und mit gebraten werden bis er schmilzt.

### Zubereitung Burger-Buns:

1. Butter bei wenig Hitze zerlassen, Joghurt und Eier einrühren, ebenso die Gewürze und optional den Sauerteig, dann in das Mehl kneten. Den Teig über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Die Hefe in etwas Wasser auflösen und in den Teig kneten. Teig gehen lassen bis er das Volumen verdoppelt hat. Dann nochmals durchkneten.

3. Backrohr auf 180°C vorheizen.

4. Teig halbieren und zwei dicke Würste formen. Aus jeder Wurst vier Teile machen - jeden Teil zu einem Laibchen formen. Damit es beim Arbeiten nicht klebt mit Mehl bestäuben. Die Buns auf ein befettetes Backpapier geben und optional mit Sesam bestreuen. Dafür davor noch anfeuchten.

5. Nochmal gehen lassen bis das Volumen sich deutlich vergrößert hat aber sie noch kleiner als die gewünschte Bungröße sind.

6. Backen bis oben leicht goldig gebräunt, variiert nach Größe, ca. 15 Minuten. Unter einem feuchten Tuch auskühlen lassen um die Kruste weich zu machen.

### Zubereitung Curryketchup:

1. Tomaten vierteln und mit Schnittseiten nach oben auf ein tiefes Backblech legen, leicht salzen. Im Backrohr bei 200°C Heißluft backen bis sie deutlich zusammengehen um Flüssigkeit zu entziehen. Abkühlen lassen und pürieren/mixen.

2. Wer Schalenstücke entfernen mag kann die Masse durch ein Sieb streichen.

3. Zwiebel fein hacken und in der Butter anschwitzen bis leicht gelb.

4. Alles zusammenrühren und kosten. Mehr Honig zugeben wenn zu sauer, mehr Essig oder Zitronensaft zugeben wenn zu süß. Salzen bis würzig. Curry zugeben und nochmals abschmecken.



### Variation Burger:

*Für einen Burger braucht man nicht unbedingt ein Bun. Einfach das gebratene Fleisch zusammen mit dem Gemüse, Saucen und Beilagen auf einem Teller anrichten.*



# Schnitzel

Weltweit bekannt als Österreichs Nationalgericht - im Lande selbst ein beliebtes Sonntagsgericht bei der Oma. Ein gewisser Aufwand darf dafür nicht gescheut werden - er lohnt sich aber kurz darauf.

## Zutaten:

600g Schnitzelfleisch oder geschnittene Schnitzel

Fett - Schmalz oder Butterschmalz

ca. 100g Mehl

2 Eier

ca. 150g Semmelbrösel

*- kann ersetzt oder gemischt werden mit:  
Nüssen, Parmesanraspel, Emmentaler,  
Kokosflocken, Cornflakes, Kürbiskerne*

Salz

Zitronenscheibe

Tipp: eine große Portion auf einmal vorbereiten, dann entweder die panierten Schnitzel einfrieren oder die restlichen fertigen Schnitzel als Jause verwenden.

## Zubereitung:

1. Die Eier mit einer Gabel und etwas Salz in einem Suppenteller schlagen bis sie zerlaufen. Auch das Mehl und die Brösel je auf ein Teller geben.
2. Die Schnitzel eher dünn und quer zur Faser aus dem Stück schneiden. Vorsichtig klopfen und auf beiden Seiten salzen.
3. Die Schnitzel erst in das Mehl drücken, von beiden Seiten, dann durch die Eimasse ziehen bis es gut bedeckt ist. Abschließend mit Brösel bedecken und leicht andrücken.
4. In einer großen Pfanne üppig Fett erhitzen so dass die Schnitzel nach dem Einlegen darin schwimmen. Etwa 3-5 Minuten von beiden Seiten backen bis sie goldig braun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Mit einer Scheibe Zitrone anrichten.

## Beilagen:

Traditionell werden Schnitzel mit Petersilerdäpfel, Erdäpfelsalat oder einfach nur Salat gegessen.

## Variation - Gebackene Leber

Anstatt dem Schnitzelfleisch einfach Leber verwenden, ansonsten ist das Rezept ident. Eine sehr gesunde Alternative.



## Rindsrouladen

Das ideale Gericht um mit deinen Kochkünsten zu beeindrucken.

### Zutaten:

4 große Schnitzel

Salz und Pfeffer

4TL Dijon-Senf

8 Speckscheiben

6 Essiggurken

- in Streifen geschnitten

50g Karotte

- gekocht und in Streifen geschnitten

80g Gelbe Möhre

- gekocht und in Streifen geschnitten

Zwiebel, gewürfelt

1EL Butter

0,5l Rindsbrühe

Dinkelmehl

100ml Sauerrahm

Optional: 6 Kapern

Spagat zum Binden

- ersatzweise Zahnstocher

### Zubereitung:

1. Die Schnitzel vorsichtig klopfen.
2. Die Schnitzel auf beiden Seiten salzen und pfeffern, dann auf einer Seite mit einem TL Senf einstreichen. Darauf zwei Speckscheiben legen und dann die Gemüwestreifen und Gurkerl.
3. Die Schnitzel einschlagen und zu Rouladen zusammenbinden oder zusammenrollen. Falls kein Spagat bei Hand ist können auch Zahnstocher genommen werden - Achtung: die Gäste darauf hinweisen. Mit ein wenig Mehl bestäuben.
4. Rouladen kurz von allen Seiten in der Butter anbraten, so dass sie innen noch rosa bleiben. Herausnehmen und in einen Topf geben.
5. Aus den Bratrückständen eine Sauce machen. Dafür die Zwiebel dazugeben und anrösten bis sie goldig sind, mit Mehl stauben und kurz weiter rösten. Dann mit der Brühe aufgießen und schnelliterrühren um keine Klümpchen formen zu lassen. Kurz aufkochen lassen. Optionale Kapern zugeben.
5. Die Sauce zum Fleisch in den Topf füllen und alles im Backrohr bei 180°C zugedeckt für etwa 30 Minuten dünsten lassen. Oder bei 140°C für 45 Minuten, dann werden sie besonders zart.
6. Den Sauerrahm cremig rühren und zugeben, salzen, pfeffern und etwas Senf zugeben falls nötig für einen guten Geschmack. Die Sauce kann auch noch püriert werden um sie cremiger zu machen.

### Variation:

Die Füllung kann kreativ abgeändert werden, z.B. mit Pilzen oder es kann im Topf gleich noch Gemüse mit geschmort werden.



### Gulasch Zutaten:

- 500g Gulaschfleisch
  - *grob gewürfelt von: Wadschinken, Dicke Schulter, Schwarze Scherzel, Magere Meisel, Hüferlschwanzel*
- 2 EL Schmalz oder Butter
- 500g Zwiebel, in Streifen
- 3 TL Paprikapulver, süß oder scharf
- 1 EL Tomatenmark oder 1-2 gewürfelte Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 150 ml Rotwein
- 0,5l Brühe

### Optionale Zutaten:

- 50 g Speck, gewürfelt
- Thymian und Rosmarin
- 100ml Sauerrahm

### Variante - Szegeidiner Gulasch

- Gulaschzutaten +
- 150g Speckwürfel
- 500g Sauerkraut
- 3 Spitzpaprika, in Stücken
- 1 Knoblauchzehe
- Kümmel, gemahlen
- 1 Lorbeerblatt
- 125ml Sauerrahm

### Variante - Fisolengulasch:

- Gulaschzutaten +
- 1 TL Essig
- 1/2 TL Majoran
- 1/2 TL Kümmel gemahlen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Fisolen, geschnitten

## Rindsgulasch

Ursprünglich aus Ungarn stammend hat sich eine blühende Vielfalt an Gulascharten entwickelt, hier sind einige davon:

### Zubereitung:

1. Optional den Speck im Topf ausbraten bis er knusprig wird, dann herausnehmen und später zum Schmoren wieder zugeben.
2. Das Fleisch im Fett in einem großen Topf scharf von allen Seiten anbraten, salzen und pfeffern. Eventuell in zwei Portionen vorgehen falls viel Saft austritt.
3. Fleisch zur Seite stellen und Zwiebel einige Minuten anschwitzen, Paprikapulver und das Tomatenmark beimischen und kurz mit rösten bis die Flüssigkeit verkocht ist. Fleisch wieder begeben.
4. Dann mit Wein und Brühe löschen, optionale Kräuter zugeben.
5. Bei niedriger Hitze im geschlossenen Topf schmoren lassen für mindestens 1,5 Stunden, je länger desto besser.
6. Nochmals nachwürzen. Optional den Sauerrahm gut verrühren und beifügen.

### Beilagen:

Erdäpfel, Semmelknödel, Nudeln, Spätzle, Brot.

### Variante Szegeidiner Gulasch:

Wie oben ab Punkt 1 vorgehen, bei Punkt 3 auch die zusätzlichen Gewürze hinzugeben und die Paprika mit köcheln bis weich. Dann das Fleisch zugeben. Nach 45 Minuten Kochzeit das Sauerkraut in den Topf geben und alles weitere 30 Minuten köcheln lassen. Mit Sauerrahm servieren.

### Variante Fisolengulasch:

Wie oben vorgehen - es können aber weniger Zwiebel genommen werden. Beim Ablöschen auch den Essig und die Gewürze zugeben, dann weiter wie oben. Nach 45 Minuten Kochzeit die Fisolen in den Topf geben und alles weitere 30 Minuten köcheln lassen. Mit Sauerrahm servieren.



## Roastbeef und Rindsbraten

Roastbeef und Braten eignen sich hervorragend für feierliche Anlässe in einer größeren Runde - schließlich wird es meistens ein ordentliches Stück. Das Fleisch dann am Tisch in Szene gesetzt aufschneiden, das macht eine tolle Stimmung.

### Zutaten:

0,5 bis 1,5 kg Bratenfleisch

2 EL Schmalz oder Butter

Salz und Pfeffer

Optional: Senf, Wurzelgemüse,  
Rotwein, Schlagobers

Brühe

### Zutaten Roastbeef:

wie oben aber statt Bratenfleisch:  
Beiried

Bratenthermometer

### Zubereitung:

1. Das Backrohr auf 180°C vorheizen.
2. Das gut eingewürzte Fleisch im Fett im Bratbehältnis von allen Seiten gut anbraten bis es eine braune Kruste bekommt.
3. Das Stück in den Ofen schieben und braten lassen. Optional kann das Gemüse im Topf mit gebraten werden, dann einfach auch etwas Brühe und/oder Rotwein zugeben.

### Temperatur Roastbeef:

4. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 170°C reduzieren und nach weiteren 20 Minuten auf 160°C absenken. Wieder 30 Minuten braten und zwischendurch mit dem Saft oder Brühe übergießen. Temperatur auf 150° senken.

Am Thermometer kann abgelesen werden wann der gewünschte Gargrad erreicht ist: 45-55°C im Kern bedeutet rare (ca. 60 Minuten Bratzeit), 55-65°C ist mit rosa Kern und 65-75°C ist gut durch (ca. 90 Minuten Bratzeit). Achtung, das Fleisch gart noch etwas nach, also eine Spur früher herausnehmen. 10 Minuten an einem warmen Ort rasten lassen. Mit einem langen Messer quer zur Faser dünn aufschneiden.

### Temperatur Braten:

4. Temperatur nach 10 Minuten auf 150°C absenken. Dann ca. 2-3 Stunden garen lassen damit das Fleisch schön weich wird. Immer wieder mit dem eigenen Saft übergießen oder zugedeckt schmoren lassen. Kurz rasten lassen, währenddessen aus dem Bratrückstand eine Sauce bereiten.

# Die Nahrhaftigkeit

Wie steht es eigentlich um den Nährwert von Rind? Nährwert im Sinne von Nährstoffen, nicht den Kalorien. Fleisch und tierische Fette haben mittlerweile den Ruf für die menschliche Ernährung überholt zu sein oder werden sogar als ungesund verschmäht. Tierisches in Maßen zu genießen - wie hält sich das mit der Gesundheit? Hier eine kurze Spurensuche.

## Was für Nährstoffe sind im Rind?

### Eiweiß:

Fleisch ist bekanntlich ein guter Lieferant für Eiweiß, das der Körper nicht selbst herstellen kann. Wenig bekannt ist dass unterschiedliche Fleischstücke und Zubereitungen die Zusammensetzung der Eiweiße stark beeinflussen. Lang geköchelte Knochenbrühe hat neben Mengen an Kollagen besonders viel Glutamin. Glutamin ernährt die Darmschleimhaut ganz wunderbar.

Was heißt das nun für die Ernährung? Viele Menschen essen ausschließlich Filetfleisch, dadurch kann ein Mangel an Eiweißen entstehen, die für Bindegewebe, Knorpel und Darm wichtig sind um sich erfolgreich regenerieren zu können. Nicht umsonst gibt es das Bild von einer traditionellen (Bauern-) Küche, wo immer ein Topf Suppe am Herd vor sich hin simmert. Die Leute wussten und wissen weltweit um die Wichtigkeit der täglichen Suppe reich an Kollagen. Das kann ein Suppenwürfel nie ersetzen.



Quelle: *Nourishing Broth - An Old-Fashioned Remedy for the Modern World*, Sally Fallon Morell

### Fette und das Fettprofil:

Tiere aus Weidehaltung haben ein anderes Fettsäureprofil als Tiere aus einer Intensivmast. Es liegt nahe dass sich verschiedene Profile in der menschlichen Ernährung auch im Körper anders verhalten. Tiere aus Weidehaltung haben eine besonders günstige Verteilung der ungesättigten Fette, besonders der Omega-3 und Omega-6 Fette. Sie haben ein sehr niedriges sogenanntes Omega3-zu-Omega6-Verhältnis, so wie es etwa auch bei Wildtieren natürlich vorkommt. Im Gegensatz dazu geht die industrielle Fleischerzeugung mit einem hohen Verhältnis einher. Derzeit wird diskutiert, dass ein hohes Verhältnis chronisch entzündliche Erkrankungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, uvm. verursachen oder verschlechtern kann während Regionen in denen Menschen seit jeher Fleisch aus Weidehaltung konsumiert haben mit Gesundheit und Langlebigkeit der BewohnerInnen auffallen.

Quelle: *Daphne Miller, M. D., Universität Kalifornien*

Tierische Fette sind als ungesund angesehen, die moderne Gesellschaft verlässt sich lieber auf die seit ca. 1930 neu eingeführten und davor für den Körper unbekanntes Pflanzenöle (Sonnenblumenöl, Distelöl, Rapsöl,...) und gehärteten Pflanzenfette, wie etwa Margarine. Seit ungefähr zur selben Zeit nehmen Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems epidemisch zu obwohl der zunehmende Konsum der 'gesünderen' Pflanzenöl das eigentlich verhindern sollte. Es stellt sich die Frage - was ist Ursache und was Wirkung? Wie haben die Menschen vor hundert Jahren ohne diese Öle gesund leben können. Fast alle Rezepte in Uromas Kochbuch beginnen mit: "ó dag

Schmalz, ..." oder "5 dag Butter, ..." . Herzinfarkt war nicht so häufig und mit hohem Alter assoziiert. Fette von Tieren aus Weidehaltung sind seit Jahrtausenden und weltweit verlässlich in der menschlichen Ernährung erprobt.

Im Gegensatz dazu ist nachgewiesen dass gehärtete Pflanzenfette, auch Transfette oder Margarine genannt, Krebs verursachen können. Die Pflanzenöle ihrerseits enthalten sehr viele ungesättigte Fette, die wir brauchen, aber in einer ungünstigen Zusammensetzung. Bei der Extraktion werden sie stark erhitzt, wodurch sie oxidieren und mit Chemikalien versetzt, die anschließend nicht mehr vollständig entfernt werden können. Kaltgepresste Öle von hoher Qualität sind eine gute Alternative - das ungünstige Fettsäureprofil mit einem zu hohen Anteil an Omega-6 Fetten tragen sie aber auch.

Quelle: *Nourishing Traditions - The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats*, Sally Fallon

## Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente:

In Vergessenheit zu geraten droht eines der vitaminreichsten Nahrungsmittel überhaupt - die Leber; so wie auch die anderen Innereien. Die Leber enthält besonders viele der fettlöslichen und für den Körper ansonsten schwer erhältlichen Vitamine, weil die Leber im Körper als ihr Speicherort dient.

Oft werden pflanzliche Quellen als gute Lieferanten für die Vitamine A, D und K angegeben, doch es handelt sich oft nur um deren Vorstufen, die im Körper ganz anderes wirken und meistens nur zu einem Bruchteil in die aktiven Vitamine umgewandelt werden können. Gerade die fettlöslichen Vitamine sind in moderner westlicher Nahrung absolut unzureichend vorhanden, insbesondere Vitamin A. 100 Gramm Leber pro Woche reichen aus um den Bedarf zu decken. Gut bekannt ist der hohe Eisengehalt von Leber, der Gehalt an B-Vitaminen, Kupfer, Selen und Zink.

Leber sollte unbedingt von Tieren aus biologischer Haltung stammen. Als Entgiftungsorgan des Körpers sammeln sich darin auch all die Gifte aus der industriellen Tierhaltung an.

Quelle: *Wikipedia, Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts, the quarterly magazine of the Weston A. Price Foundation, Spring 2005.*



## Rohes Fleisch:

Weltweit gibt es in fast jeder traditionellen Kultur Rohfleischgerichte - sehr bekannt sind Sushi, Beef Tartare und Rohwürste wie Salami. Traditionelle Ernährung ist über viele Generationen nachhaltig erprobt, also mag es sein dass gerade im Rohen einige wichtige Nährstoffe enthalten sind. Rohes Fleisch enthält etwa viele Enzyme, die beim Kochen zerstört werden.

## Weitere Informationen:

- HP: Weston Price Foundation: [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)
- Videos (englisch) auf: [www.osher.ucsf.edu/video/#nutrition](http://www.osher.ucsf.edu/video/#nutrition)
- Bücher: *Gut and Psychology Syndrome*, Campbell - McBride

## Leberknödel



Tipp: eine große Portion auf einmal vorbereiten und zu je 4 Stück einfrieren.

### Zutaten - 8 Knödel:

150g Rindsleber, in  
Stücken  
50g Brot  
1/8l Milch  
1 kl. Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
1 Ei  
40g Semmelbrösel  
Majoran, Prise  
2 EL Petersilie  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Das Brot in die Milch einweichen.
2. Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in der Butter anschwitzen.
3. Das ausgedrückte Brot mit der Leber und der Zwiebelmischung faschieren oder pürieren. Dann die anderen Zutaten hinzufügen. Mit den Semmelbröseln binden. Für eine Weile kalt stellen, so dass sich Knödel formen lassen. Falls zu weich noch mehr Semmelbrösel zugeben.
4. Einfrieren oder in die kochende Suppe geben und für ca. 10 Minuten kochen.

## Leberschnitzel

siehe Variation von Schnitzel auf Seite 20.

## Beef Tartare



### Zutaten:

Stück Lungenbraten  
*- oder auch Beiried, Magere Meisel*  
1 Schalotte oder kl. Zwiebel  
Kräuter und Gewürze  
*- etwa: Petersilie, Thymian, Rosmarin, Oregano, Chili, ...*  
Optional: Kapern, weicher Dotter, Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Das Fleisch muss ganz frisch und bester Qualität sein. Kurz in den Tiefkühler legen bis es steif wird, dann lässt es sich besser schneiden. Entweder faschieren oder mit dem Messer in ganz kleine Stücke schneiden.
2. Mit den anderen Zutaten mischen und in einer hübschen Form anrichten.

Dazu passt: getoastetes Brot, Senf, weicher Dotter. Der Dotter wird öfters auch gleich ins Fleisch gemischt.