



WAGYU-muensterland.de

Feinstes Fleisch – Wagyu Münsterland

Rund um das Thema Wagyu Fleisch von Familie Holtmann

Seit 2009 beschäftigt sich Familie Holtmann zusätzlich mit dem Thema Wagyurinder und deren Haltung.

Viele haben sicherlich schon vom sagenumwobenen, sündhaft teuren Schlachtrind aus Japan bzw. der Stadt Kobe gehört, welches dort massiert und mit Reiswein gefüttert bzw. behandelt wird.

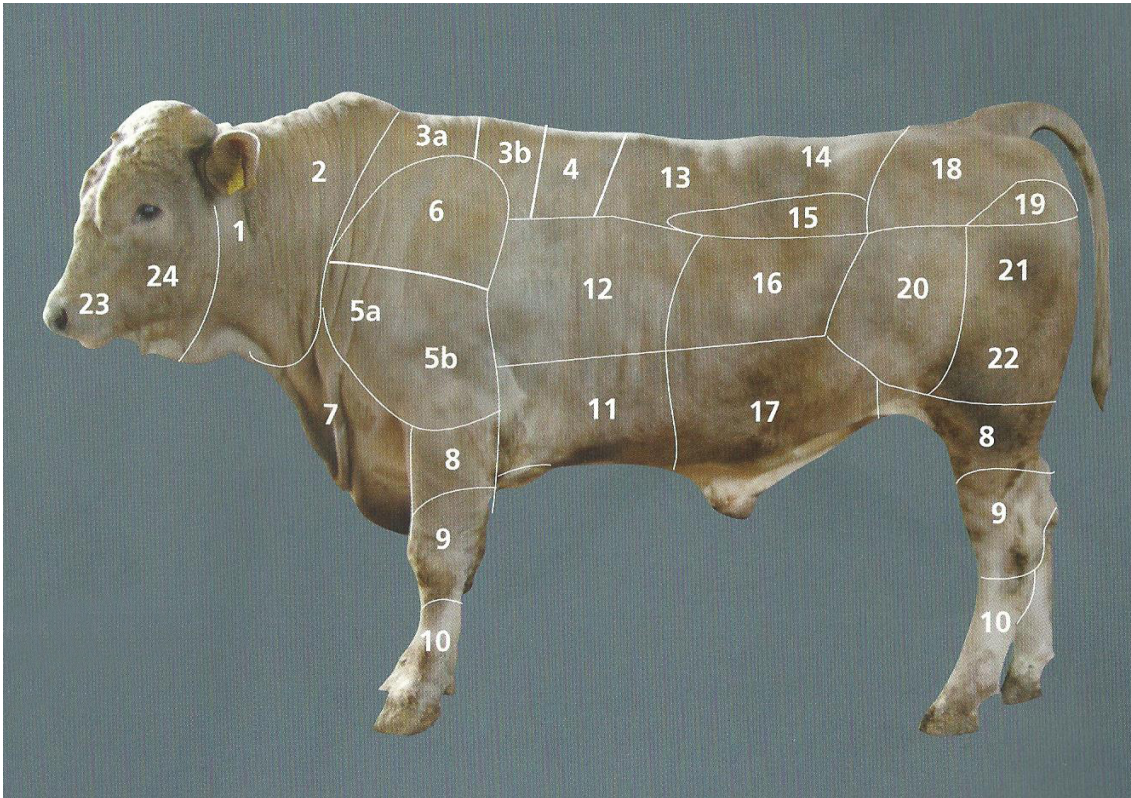
Original Koberinder sind als Marke in Japan geschützt und dürfen nicht exportiert werden. Es handelt sich bei Wagyufleisch außerhalb Japans um "Kobestyle", welches dem Original sehr nahe kommt bzw. es handelt sich um dieselbe Rasse.

Das Ziel von Familie Holtmann ist es, deutsches "Fullblood" (100% reinrassiges) - Wagyufleisch der Extraklasse zu erzeugen, welches der Kunde "vor Ort" bei uns kaufen kann. Damit ist auch größtmögliche Transparenz und Rückverfolgbarkeit vom Erzeuger zum Verbraucher gegeben. Dafür steht unser Herdenname "Wagyu Münsterland".

Das folgende Heft wird Ihnen die Zuschnitte, Warenkunde und Rezepte zum Thema Wagyufleisch näher bringen.

Das Rezeptheft wurde zusammengestellt von

artcuisine
Wir kochen, wo Sie feiern.



Europäischer Zuschnitt

1. Nacken
2. Kamm / Halsgrat
- 3a. Fehlrippe
- 3b. Hoherippe / Ribeye / Zungenstück
4. Hochrippe
- 5a. Falsches Filet
- 5b. Dickes Bugstück / Schaufelstück
6. Schulter
7. Brust
8. Hesse / Wade / Schaufelstück
9. Bein / Knie
10. Fuß
11. Brustkern
12. Querrippe
13. Roastbeef / T-Bone Steak
14. Roastbeef / Porterhouse Steak
15. Filet
16. Rippen – Lappen
17. Bauchlappen / Flanksteak
18. Steakhüfte
19. Hüftdeckel / Tafelspitz
20. Kugel / Nuss/ Bürgermeisterstück

21. Oberschale
22. Unterschale /Schwanzschale / Schwanzrolle / Semerolle (Stück der Unterschale)
23. Schnauze
24. Backe

Zu 1. und 2. Zungenstück (Nacken / Kamm / Halsgrat)

Das Fleisch braucht lange Garzeiten in feuchter Hitze. Oft wird es zu Hackfleisch oder Wurst verarbeitet. In Würfel geschnitten lässt es sich zu Gulasch verarbeiten.

Provenzalisches Rindergulasch

1 ½ kg Rindernacken (grob gewürfelt)
2 EL Olivenöl
4 Zwiebeln in Scheiben geschnitten
375 ml Rotwein
2 EL glatte Petersilie gehackt
1 EL Rosmarin gehackt
1 EL Thymian gehackt
2 Lorbeerblätter
250 g magerer Speck entrindet und fein gewürfelt
400 g stückige Tomaten aus der Dose
250 ml Rinderbrühe
500 g Karotten
50 g schwarze Oliven entsteint

Rindfleisch in einer Schüssel mit 1 Esslöffel des Öls, den Zwiebelscheiben, 250 ml Wein und der Hälfte der Kräuter vermischen. Mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Am nächsten Tag das Fleisch herausnehmen und die Marinade aufbewahren. Das restliche Öl in einem großen, schweren Topf erhitzen und das Fleisch und die Zwiebeln darin Portionsweise anbräunen. Aus dem Topf nehmen.

Den Speck in den Topf geben und in 3-5 Minuten knusprig braten. Das Fleisch mit dem restlichen Wein und der Marinade dazugeben und 2 Minuten kochen lassen, bis der Wein leicht reduziert ist. Dabei den Bratensatz vom Boden lösen. Tomaten und Brühe unterrühren und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die restlichen Kräuter Hineingeben. Kräftig abschmecken, abdecken und 1 1/2 Stunden köcheln lassen.

Karotten und Oliven dazugeben und ohne Deckel weitere 30 Minuten köcheln lassen, bis Fleisch und Karotten weich sind. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Zu 3. a Fehlrippe

Das Fleisch eignet sich zum Braten, Schmoren und Pochieren. Es ist auch gut geeignet für Sauerbraten.

Sauerbraten

1,5 kg Rindfleisch
2 Zwiebeln
10 Pfefferkörner
5 Pimentkörner
5 Nelken
2 Lorbeerblätter
700 ml Rotweinessig
700 ml Wasser

Einlegen

1. Das Fleisch gut abspülen und in eine hohe Schüssel legen.
2. Die Zwiebeln putzen und fein würfeln, zugeben. Die Gewürze zugeben.
3. Essig mit dem Wasser mischen und über den Braten gießen, so dass das Fleisch komplett bedeckt ist.
4. Mit Frischhaltefolie abdecken und mind. **4 Tage** im Kühlschrank kühl stellen, nach 2 Tagen das Fleisch 1x wenden. Täglich kontrollieren, ob das Fleisch noch in der Flüssigkeit liegt, sonst noch mal Essig-Wasser-Mischung nachgießen.

Variationen: Mit Suppengrün, mit Knoblauch, mit div. Kräutern, Anstatt Essig Rotwein, Weißwein, Balsamico etc. Wer den Geschmack der Marinade intensivieren möchte kann diese auch vorher mit allen Zutaten ca. 5 Minuten kräftig kochen. Sud erkalten lassen und dann das Fleisch darin einlegen.

Zubereiten

- Öl
- Die Marinade
- Speisestärke
- Wasser

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Küchentrepp trocken tupfen. Öl in einem Bräter heiß werden lassen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Wenn das Fleisch die gewünschte Farbe hat, mit einer Kelle voll von der Marinade ablöschen und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Zwischendurch immer wieder kontrollieren ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist, ansonsten etwas von der Marinade nachgießen.

Nach 1,5 Stunden das Fleisch in Alufolie wickeln und Warmstellen. Die Sauce kräftig aufkochen und darauf achten das der Bratensatz gelöst ist. Speisestärke in Wasser einrühren und diese Mischung EL weise in die kochende Sauce einrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Wer gerne möchte kann auch die Kräuter, Gewürze und Zwiebel von der Marinade nach dem ablöschen mit in den Kochsud geben und mitkochen lassen. Dann die Sauce vor dem Binden einmal durch ein Sieb schütten.

Tipp: Zum verfeinern der Sauce können Preiselbeeren, Pflaumenmus, Honig, dunkle Schokolade, Lebkuchen, Printen oder ähnliches eingearbeitet werden. Aber vorsichtig dosieren, dass es nachher nicht zu stark heraus schmeckt

Zu 3. b Hohe Rippe

Das Fleisch welches an Kamm oder Hals anschließen zeichnet sich durch seinen relativ hohen Bindegewebsanteil und die damit verbundene Saftigkeit aus. Dieses saftige Stück eignet sich erstklassig zum Kochen, Schmoren und Braten. Es ist daher ideal für würzige Sauerbraten, deftige Eintöpfe und feine Gulaschgerichte.

Rindereintopf mit Käseklößen

Für 4 Personen

ZUTATEN für den Eintopf

½ TL Muskatblütenpulver (Macis)
½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
½ TL Salz
2 EL Mehl
1 kg Hohe Rippe, küchenfertig
3 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl
100 g Butter
2 mittelgroße Zwiebeln
4 mittelgroße Möhren
200 g braune Champignons
6 Knoblauchzehen (am besten geräucherten Knoblauch, falls erhältlich)
1 Bund frische krausblättrige Petersilie
400 ml Ale (oder Altbier)
2 l Rinderfond
2 Lorbeerblätter

ZUTATEN für die Klößchen

125 g Schweineschmalz
150 g Stilton (oder anderer Blauschimmelkäse)
250 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
Salz
50 g gemahlene Walnüsse

ZUBEREITUNG

1. Muskatblütenpulver, Pfeffer, Salz und Mehl in einer Schüssel mischen. Rindfleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden, hineinlegen und mehrmals drin wenden. Mehlmischung beiseite stellen.

2. Butterschmalz oder Pflanzenöl und 50 g Butter in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Temperatur auf allen Seiten anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller legen und abkühlen lassen.

3. Zwiebeln schälen. Möhren putzen und waschen. Beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Champignons putzen und vierteln. Knoblauch zerdrücken. Restliche Butter

im Topf erhitzen, Zwiebeln, Möhren, Pilze und Knoblauch darin bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten langsam anbraten.

4. Petersilie waschen, Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Hälfte der Petersilie unter die Mehlmischung heben, zum Gemüse geben und ca. 2 Minuten mitbraten. Ale zugeben und alles aufkochen. Rinderfond und Lorbeerblätter zufügen. Mit einem Holzlöffel den Bratensatz vom Topfboden ablösen und die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren. Fleisch hineinlegen und alles ca. 50 Minuten leise köcheln lassen.

5. Für die Klößchen Schweineschmalz würfeln und Stilton zerkrümeln. Mehl in eine große Schüssel sieben, Schweineschmalz, Stilton, Backpulver, restliche Petersilie, 1 Prise Salz und Walnüsse zufügen. Alles mit den Fingerspitzen rasch zu einem Teig verkneten (benutzen Sie wirklich nur die Fingerspitzen, sonst wird der Teig glitschig). Aus dem Teig kleine Klößchen formen und auf einen mit Backpapier ausgelegten Teller legen.

6. Klößchen mit einem Schaumlöffel in den Topf geben und ca. 40 Minuten mitkochen. Rindereintopf und Käseklößchen in tiefen Tellern servieren.

Steak rückwärts

ca. 200 g Steak pro Person (Rib-Eye, o.ä.)

Das Rückwärtsbraten von Fleisch ist eine sehr schonende Zubereitungsmethode und ideal, wenn man à la minute perfekt gebratenes Fleisch servieren möchte. Hierzu wird das Fleisch zunächst bei niedriger Temperatur im Ofen vorgegart bis es eine Kerntemperatur von 50° hat und dann in der Edelstahlpfanne scharf angebraten.

Zunächst wird das Fleisch roh oder mit Öl und Kräutern mariniert (aber auf keinen Fall gesalzen!) bei ca. 60° - 80°C in den Backofen gegeben. Dort bleibt es, bis es eine Kerntemperatur von 50°C erreicht hat. Am besten ein digitales Bratenthermometer benutzen. Das dauert bei ca. 3 cm dicken Portionsstücken ohne Knochen ungefähr eine Stunde, bei einem ca. 1 kg schweren Braten rund 4 Stunden.

Anschließend brät man das Fleisch rund herum scharf in einer Pfanne an, um einen schönen krossen Rand und herrliche Röstaromen zu bekommen. Das Fleisch sollte nun eine Kerntemperatur von gut 60°C haben und kann sofort serviert werden.

Dazu Pesto, Paprika-Gremolata, Kräuterbutter oder andere Marinaden reichen.

Zu 4. Hochrippe

Nicht das Gleiche wie die Hohe Rippe!! Aus der Hochrippe gewinnt man das Côte de Boeuf.

Côte de Boeuf

Man kann es vorher marinieren, zum Beispiel mit Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin und Thymian – da einige meiner Gäste jedoch nicht alle Gewürze mögen, habe ich sie nur kurz beim Anbraten in die Pfanne gelegt, dann schmecken sie nicht allzu intensiv. Das von mir gekaufte Côte de boeuf hatte genau 1,5 Kilogramm und dafür empfiehlt sich für ein tolles Ergebnis folgende

Bratzeit und Schritte:

1. Zuerst den Backofen auf genau 160 °C vorheizen.
2. Das Fleisch am Knochen einschneiden, aber nicht vollständig auslösen, hier soll nur die Hitze gut hineinkommen.
3. Das Côte de Boeuf von jeder Seite für ca. 5 Minuten scharf anbraten.
4. Nun das Côte de Boeuf für genau 25 Minuten in den Backofen stellen. (offen)
5. Sodann den Ofen ausstellen – die Ofentür öffnen und das Fleisch für 5 Minuten ruhen lassen.
6. Das Fleisch nun herausnehmen – schräg in Scheiben von ca. 10 mm Dicke schneiden und genießen.



Zu 5. a Falsches Filet

Rinderrolle von der Unterschale. Das Fleisch eignet sich besonders für Schmorgerichte.

Falsches Rinderfilet in dunkler Biersauce sanft gegart.

Zutaten

3 Möhren
1 kleiner Knollensellerie (etwa 250 g)
500 g festkochende Kartoffeln
250 g Frühlingszwiebeln
etwa 1 kg Falsches Filet (Rinderrolle von der Unterschale)
Salz
gemahlener Pfeffer
3 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
330 ml Malzbier
400 ml Rinderbrühe
1 EL mittelscharfer Senf

Den Backofen bei Ober- / Unterhitze auf 95° C vorheizen.

Möhren und Knollensellerie putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, abspülen und abtropfen lassen. Dann Möhren, Knollensellerie und Kartoffeln in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.

Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Rapsöl in einem großen Bräter erhitzen. Das Fleisch darin 5 – 8 Minuten von allen Seiten gut anbraten und herausnehmen. Die Hitze sollte nicht zu hoch sein.

Möhren-, Sellerie-, Kartoffelwürfel und Frühlingszwiebelscheiben in den Bräter geben und in dem verbliebenen Bratfett 3 – 4 Minuten unter Rühren anbraten. Tomatenmark unterrühren. Die Kartoffel-Gemüse-Masse mit Salz und Pfeffer würzen, mit Bier und Brühe ablöschen.

Das angebratene Fleisch von allen Seiten mit Senf bestreichen und auf die Kartoffel-Gemüse-Masse in den Bräter legen.

Den Bräter auf dem Rost in den Vorgeheizten Backofen schieben. Das Fleisch 4 ½ Stunden garen.

Das gegarte Fleisch aus dem Bräter nehmen und in Scheiben schneiden. Das falsche Filet mit der Biersauce und dem Schmorgemüse anrichten.

Zu 5. b Dickes Bugstück

Das dicke Bugstück ist ein Teil der Rinderschulter. Das Fleisch eignet sich besonders für Schmorgerichte.

Wagyu Rind unter der Peka

Zutaten

1000 g Rindfleisch
1 große Zwiebel
6 Knoblauchzehen
2 Karotten
750 g Kartoffeln
10 g Rosmarin
3 Lorbeerblätter
60 g glattblättrige Petersilie
30 g Sellerieblatt
200 ml Weißwein
Salz
Butter (zum Einfetten)

Zubereitung

Das Fleisch in nicht zu große Stücke schneiden und gut salzen.

Die Kartoffeln und Karotten schälen, die Zwiebel abziehen und alles in Stücke schneiden.

Die Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und in feine Blättchen schneiden.

Bräter mit Butter einfetten und Fleisch-, Karotten-, Kartoffel- und Zwiebelstücke, sowie die Lorbeerblättchen gleichmäßig verteilen.

Dazwischen die Kräuter legen und mit Weißwein begießen.

Den geschlossenen Bräter in den Ofen geben und das Gericht bei 160 Grad ca. 3 Stunden garen. Der Deckel soll bis zum Servierzeitpunkt nicht abgenommen werden.

Zu 6. Schulter

Aus der Schulter lassen sich schöne Bratenstücke schneiden, z. B. Dicker Bug, Schaufel- und Mittelbugstück sowie das falsche Filet.

Rindsragout in der Tomatensauce

1200 g Rindfleisch von der Schulter
4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
400 ml Weißwein
100 ml Sherry
2 Dosen gehackte Tomaten
175 g Tomatenmark
1 Glas Rinderfond
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Fleisch in Würfel schneiden. Ein bisschen Fett kann an dem Fleisch bleiben, dann trocknet es beim Anbraten nicht aus. Das Fleisch in heißem Olivenöl anbraten. Beim Anbraten des Fleisches entsteht Wasser, so genannter Fleischsaft. Diesen Fleischsaft etwas einkochen lassen, um dem Ragout ein kräftiges Aroma zu verleihen.

Die Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden. Den Knoblauch ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Beides in einem separaten Topf anschwitzen. Das Fleisch, ohne den gelassenen Fleischsaft, zu den Angeschwitzten Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Tomatenmark und Lorbeer hinzugeben und alles miteinander vermengen, bis das Tomatenmark das Fleisch gleichmäßig benetzt.

Diese Masse dann mit Weißwein und etwas Sherry ablöschen. Anschließend die gehackten Tomaten dazu geben und alles miteinander vermengen. Zum Schluss den Rinderfond und den Fleischsaft, der vom Anbraten des Fleisches übrig geblieben ist, dazu geben. Das Ragout ca. 2 -3 Stunden leicht vor sich hin köcheln lassen bis die Fleischstücke die gewünschte Zartheit haben, sprich mit einer Gabel zerteilen lassen.

Zu 7. Brust

Die Brustspitze liefert festes, mit Fleischfett überzogenes Fleisch, das sich ausgezeichnet zum Kochen eignet. Es bleibt beim Garen schön saftig, da es kernig und von Fettschichten durchzogen ist. Dieses Fleisch findet gute Verwendung für deftige und kräftige Eintöpfe. Der Brustkern ist stärker durchwachsen als die Brustspitze. Daraus lassen sich köstliche und beliebte Gerichte wie „Labskaus“ zubereiten.

Gaisburger Marsch

1 kg Suppenfleischknochen
500 g Rinderbrust
1 Bund Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Karotte)
1 an der Schnittfläche geröstete Zwiebel (mit Schale)
1 Bund Blattpetersilie grob gehackt
1 Bund Schnittlauch
1 Zehe Knoblauch
1 Lorbeerblatt
1 TL zerdrückte Pfefferkörner
1 Gewürznelke

Zusätzlich für die Einlage

4 geschälte Kartoffeln, gewürfelt
2 Tassen handgeschabte Spätzle
1 fein geschnittene Zwiebel, in Butter goldbraun angeschwenkt

Suppenfleischknochen mit kaltem Wasser ansetzen, leicht salzen und zum Sieden bringen. Das Siedfleisch in den Suppentopf dazu geben und bei kleinem Feuer weiterkochen. Eine Stunde später das Suppengemüse hinzufügen. Das Fleisch mit einer Fleischgabel oder einer Stricknadel prüfen, ob es gar ist. Lässt sich die Gabel an der dicksten Stelle des Fleisches leicht einstechen und ebenso wieder herausziehen, dann ist das Fleisch gar. Das Suppengemüse wird separat beurteilt, und wenn fertig aus dem Topf genommen und in kleine Stücke geschnitten.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen, den Topf in einen anderen absieben und mit den Kartoffeln zehn Minuten kochen. In der Zwischenzeit das Fleisch und bereits weich gekochte Gemüse klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Zum Schluss Muskatnuss nach Belieben hinein reiben, Spätzle, Petersilie und den Schnittlauch dazu, aufkochen, alles in einer Suppenschüssel anrichten und mit den geschmälzten (von Schmalz) Zwiebeln garnieren und Schnittlauch darüber streuen.

Zu 8. Hesse /Wade/ Schaufelstück

Eine Spezialität aus dem Schaufelstück ist würziger Sauerbraten, der einige Tage in einer Marinade aus Rotwein und Essig eingelegt wird.

Schaufelbraten nach Burgunder Art

1.2 kg Schaufelbraten
1 TL Wacholder
4 Stk Gewürznelken
1 TL Pfeffer
grobes Meersalz
1 Stange Porree frisch
1 Möhre
1 Bund Frühlingszwiebeln frisch
2 Stk getrocknete Tomaten
250 ml Rotwein herb
500 gr Champignons
Butter
Sahne
Schmalz

Der Schaufelbraten wird zunächst pariert. Die Parüren werden mit ein paar Rindsknochen zu einer frischen Fleischbrühe zubereitet. Das ist wichtig, da der Fond zum aufgießen und zum garen verwendet wird.

Wacholder, Nelken und den Pfeffer in einer heißen Pfanne rösten. Im Mörser wird mit etwas Meersalz alles fein zerstoßen. Schon ist die Würzmischung fertig. Möhren, Porree, Sellerie und die Frühlingszwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Der Bräter wird erhitzt und etwas Butterschmalz hinzugefügt. Den gewürzten Schaufelbraten und das Gemüse Hineingeben. Das Fleisch ringsherum scharf anbraten und mit dem Rotwein ablöschen. Fleischfond hinzufügen Deckel drauf und ab damit in den Ofen. Dort bleibt er dann für ca 2 Stunde bei 160 Grad.

Die Champignons putzen und vierteln. Die Pilze werden in etwas Butter angeschwitzt und mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt. Sahne hinzufügen, kurz aufköcheln und schon sind sie fertig

Das Fleisch ist mittlerweile gar. Der Bratfond wird durch ein Sieb gegeben. Mit etwas kalter Butter wird die Sauce aufgeschlagen, nicht mehr kochen! Eventuell mit etwas Salz abschmecken.

Zu 9. Bein

Das Fleisch der Hesse ist langfaserig und stark von Bindegewebe durchzogen – daher muss es lange geschmort oder gekocht werden, wird dann aber besonders aromatisch und zart. Die dabei freigesetzte Gelatine bindet zugleich die Garflüssigkeit.

Rinderhesse wird meist als Beinscheibe (quer zum Knochen geschnitten) als hochwertiges Suppenfleisch angeboten, das noch den zentralen Röhrenknochen mit Knochenmark enthält.

Ossobuco Art

Für das Ossobuco:

4 Beinscheiben 4cm dick

Salz

Pfeffer (aus der Mühle)

4 EL Olivenöl

je 100 g Möhren, Staudensellerie, Fenchel und Schalotten (alles gewürfelt)

2 Knoblauchzehen (geschält)

1 Zweig Rosmarin

1/2 Teelöffel Fenchelsamen

2 EL Tomatenmark

30 ml Chianti

500 ml Rinderfond

Für die Gremolata:

2 Knoblauchzehen

2 Sardellenfilets

abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen und 1 Bio-Orange

2 EL weiche Butter

1 EL Mehl

2 EL Petersilie (gehackt)

Salz

Pfeffer

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Beinscheiben rundherum mit einem Messer einritzen. Slazen, pfeffern, von beiden Seiten im Öl in einem Bräter ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten. Rosmarin, Fenchelsamen und Tomatenmark mitbraten. Mit Wein ablöschen, aufkochen, um die Hälfte einkochen lassen, Fond zugießen, aufkochen lassen. Fleisch auf das Gemüse legen, zugedeckt im Ofen 1 ³/₄ bis 2 Stunden schmoren.

Für die Gremolata Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, Sardellenfilets fein hacken. Beides mit der Schale von einer Zitrone, der Orangenschale, Butter, Mehl und 1 EL gehackter Petersilie mischen.

Fleisch herausnehmen, Schmorfond mit Gemüse auf ein Sieb geben. Fond auffangen, entfetten und aufkochen lassen. Gremolata mit dem Schneebesen in den kochenden Schmorfond rühren, 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Durch ein

feines Sieb abgießen. Beinscheiben und Schmorgemüse zurück in den Bräter geben, mit heißer Soße übergießen, bei schwacher Hitze erhitzen.

Zitronenschale und Petersilie darüberstreuen.

Zu 11. Brustkern

Der „Brustkern“ ist ein appetitliches Stück Fleisch mit gleichmäßiger Fettabdeckung und homogener Faserung. Aufgrund dieser Qualitäten und nicht zuletzt wegen seiner Eignung zum Räuchern und BBQ hat er als „Smoked Brisket“ international Karriere gemacht.

Der Brustkern ist ein von Fett umgebenes, jedoch intramuskulär nur wenig durchzogenes Stück Fleisch aus dem vorderen und mittleren Teil der Rinderbrust. Zwar etwas grobfasrig, aber sehr saftig und geschmackvoll.

Aufwendiges Parieren entfällt hier zur Gänze, denn der Brustkern wird tunlichst mit seiner Fettabdeckung zubereitet, da er sonst Gefahr läuft, zu trocken zu geraten. Gegart werden sollte er überhaupt eher sachte, also möglichst lange und bei relativ niedriger Temperatur.

Geschmorte Rinderbrust mit karamellisierten Zwiebeln und Chili-Orangensoße

Zutaten:

1,6 kg Brustkern
2 Chilis
1 Karotte
1 Stange Stangensellerie
2 Lorbeerblätter
1 große Orange
3 TL Rinderfett
3 Zwiebeln
0,5 l Rinderbrühe
Meersalz/Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 160° vorheizen

Karotte schälen und mit dem Stangensellerie in Scheiben schneiden

Chilis vom Strunk befreien und halbieren

Zesten von der Orange abziehen, dann den Saft auspressen und beiseite stellen

Fleisch salzen, pfeffern und in einen nicht zu weiten Bräter legen, die Soße sollte das Fleisch beim schoren umgeben

Gemüse um das Fleisch verteilen und die Zesten zugeben

Zwiebeln häuten, halbieren und in Ringe schneiden

Rinderfett in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln goldbraun braten und auf das Fleisch legen

Brühe in die leere Zwiebelpfanne gießen, falls Bratensatz vorhanden anlösen und mit der restlichen Brühe um das Fleisch verteilen. Das Fleisch sollte zu 2/3 in der Brühe liegen

Den Bräter zudecken und für 2 Stunden in den Ofen schieben

Nach 2 Stunden den Deckel öffnen und weitergaren (ca. eine weitere Stunde), bis das Fleisch sehr weich ist

Den fertigen Braten mit der braunen Zwiebelschicht aus dem Bräter heben, auf eine Platte legen und mit Alufolie bedecken um den Braten warm zu halten

Die Bratensoße durch ein Sieb in einen Topf gießen und etwas stehen lassen
Entfetten (die Soße kann auch in eine Fettkanne gegossen werden), das Fett für eine
weitere Verwendung aufbewahren
Den Orangensaft durch ein Sieb in die Soße gießen
Auf die Menge von ca. einer Tasse reduzieren
Fleisch aufschneiden und mit Soße servieren.

Brustkern „Sous Vide“ mit Soba Nudeln und Mini Pak Choi

Zutaten:

1kg Brustkern
Limettenabrieb
Chili
Ingwer frisch
Zitronengras
½ kg Soba Nudeln (Asialaden)
Sesamöl
Sojasauce
16 Stk. Mini Pak Choi
1/8l Gemüsefond
Erdnußöl

Zubereitung:

Den Brustkern mit Limettenabrieb, wenig Chili, Ingwer gerieben und Zitronengras
gemörsert würzen.

Kurz in einer Pfanne anbraten und vakuumieren. Wer kein Vakuumiergerät besitzt,
packt das Fleisch in Frischhaltefolie. Die Folie so fest zudrehen, dass es wie ein Bonbon
aussieht. Dann noch genau so fest in Alufolie packen, so dass kein Wasser eindringen
kann.

Den Brustkern in einen Topf mit heißem Wasser legen. Das Wasser sollte nicht mehr als
60°C haben. Am besten mit einem Thermometer überwachen. Ich lasse das Wasser
einmal aufkochen, dann lege ich das Fleisch hinein und stelle die Herdplatte auf die
kleinste Stufe. Meistens liegt das Wasser dann bei ca. 60 – 65°C. Das Fleisch 8 Stunden
garen.

Die Soba Nudeln in gesalzenem Wasser kochen, abseihen und in einer
Pfanne mit Sesamöl und Sojasauce abschmecken.

Mini Pak Choi halbieren und im Gemüsefond mit Erdnußöl weich dünsten.

Den Brustkern aus dem Vakuumsack nehmen, dünn aufschneiden und mit den
Nudeln und dem Pak Choi servieren.

Zu 12. Querrippe

Der schönste Teil der „Querrippe“ wird nicht ohne Grund auch „Leiterstück“ genannt, denn tatsächlich hat dieses, säuberlich ausgelöst, ein wenig die Optik einer Sprossenwand. Kenner der Materie wissen aber um die Tugenden dieser Leiter, denn das Fleisch zwischen den Knochen ist besonders aromatisch und mürbe, die Fasern mit feinen Fettäderchen marmorierten Unterbaus sind relativ kurz und werden in nahezu jedem Fall saftig.

Querrippe vom Rind mit Kaffee-Marinade

Zutaten:

200 ml Espresso
1 in Scheiben geschnittene Chilischote
2 frische, zerdrückte Knoblauchzehen
200 ml Ahornsirup
100 gr frischer, geriebener Ingwer
5 geschälte und in Scheiben geschnittene Zwiebeln
etwas Salz
150 ml helle Sojasoße
200 ml flüssigen Honig
100 ml Rotweinessig
50 ml Speiseöl.

Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und braten Sie die Zwiebelstücke mit etwas Salz darin an, bis sie goldbraun, zart und leicht karamellisiert sind. Geben Sie dann die Sojasoße, den Essig und den Honig dazu und rühren Sie so lange um, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Pürieren Sie diese Mischung im Mixer. Anschließend verrühren Sie die Zwiebelsoße mit dem Kaffee, den Chilischeibchen, dem Ahornsirup, dem Ingwer und dem Knoblauch.

Vorbereitung:

Legen Sie die Querrippe in eine ofenfeste Form und begießen Sie sie mit der Kaffee-Marinade, bis sie vollständig bedeckt ist. An einem kühlen Ort lassen Sie das Fleisch nun fünf Stunden marinieren. Nehmen Sie die Querrippe aus der Marinade heraus – die Soße nicht wegschütten, die brauchen Sie später noch – und wickeln Sie sie in Alufolie. So backen Sie das Fleisch nun im auf 100 Grad Vorgeheizten Ofen für acht Stunden vor. Dann ist es herrlich zart und lässt sich problemlos vom Knochen lösen.

Grillen:

Wickeln Sie die Querrippe vorsichtig aus der Folie und geben Sie sie zusammen mit der Kaffee-Marinade und dem Bratensaft in eine feuerfeste Form. Grillen Sie das Fleisch in der Form so lange, bis die Marinade sich in eine appetitliche, klebrig-dunkle Glasur verwandelt hat.

Zu 13 und 14. Roastbeef / T-Bone Steak / Porterhouse Steak / Rumpsteak und Zu 18. Hüfte

Es muss nicht immer Filet sein. International ist oft von der "Lende" die Rede, die im Idealfall eine schöne weiße Fettabdeckung und eine zarte Marmorierung des Muskelfleisches aufweist. Diese Fettabdeckung sollte auch beim Garen nicht fehlen, denn sie hält das Fleisch saftig und in Form. Lediglich bei Steaks sollte sie mehrmals eingeschnitten werden, um ein "Schüsseln" zu verhindern.

Häufig werden wir gefragt, ob es einen Unterschied zwischen Roastbeef und Rumpsteak gibt: Roastbeef heißt das Fleischstück im Rinderrücken, aus dem die Rumpsteaks geschnitten werden. Es gibt also keinen Unterschied zwischen Rumpsteak und Roastbeef beim Fleisch, aber beim Zuschnitt: Roastbeef am Stück, Rumpsteak = Steaks aus dem Roastbeef geschnitten.

Das Porterhouse-Steak wird, wie auch das T-Bone-Steak, mit Filet und Knochen aus dem flachen Roastbeef geschnitten. Die beiden sehr ähnlichen Zuschnitte unterscheiden sich hauptsächlich durch Dicke und Größe des Filet-Anteils. Beim Porterhouse-Steak ist eine Dicke von etwa 6 cm und ein Gewicht von etwa 700–1000 g üblich. Der Name „T-Bone-Steak“ folgt der englischen Bezeichnung des T-förmigen Knochens; hierbei ist eine Dicke von etwa 4 cm und ein Gewicht von etwa 600 g üblich.

Steak rückwärts mit Römersalat und Paprika-Gremolata

ca. 200 g Steak vom Rind pro Person (Rumpsteak, Hüfteo.ä.)
Pflanzenöl

Das Rückwärtsbraten von Fleisch ist eine sehr schonende Zubereitungsmethode und ideal, wenn man à la minute perfekt gebratenes Fleisch servieren möchte. Hierzu wird das Fleisch zunächst bei niedriger Temperatur im Ofen vorgegart bis es eine Kerntemperatur von 50° hat und dann in der Edelstahlpfanne scharf angebraten.

Zunächst wird das Fleisch roh oder mit Öl und Kräutern mariniert (aber auf keinen Fall gesalzen!) bei ca. 60° - 80°C in den Backofen gegeben. Dort bleibt es, bis es eine Kerntemperatur von 50°C erreicht hat. Am besten ein Bratenthermometer benutzen. Das dauert bei ca. 3 cm dicken Portionsstücken ohne Knochen ungefähr eine Stunde, bei einem ca. 1kg schweren Braten rund 4 Stunden.

Anschließend brät man das Fleisch rund herum scharf in einer Pfanne an, um einen schönen krossen Rand und herrliche Röstaromen zu bekommen. Das Fleisch sollte nun eine Kerntemperatur von gut 60°C haben und kann sofort serviert werden.

Auf einem Teller den Salat anrichten. Das Steak als Ganzes oder als Tranchen anlegen. Die Gremolata darüber träufeln und sofort servieren.

Paprika-Gremolata

Kräuter
1 Knoblauchzehe
½ gelbe Paprika
½ rote Paprika

Öl
2-3 EL Zitronensaft
1 TL Dijon Senf

Für die *Vinaigrette* die Paprika, den Knoblauch und die Kräuter sehr klein würfeln bzw. hacken. Die weiteren Zutaten untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Römersalat mit klassischem Senf-Dressing und gehobeltem Parmesan

1 Kopf Römersalat
150 g Parmesan
2 rote Zwiebeln

150 ml Pflanzenöl (wie Distelöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl)
50 ml Weißweinessig oder weißen Balsamico
1 Zitrone
2 EL Senf
Salz
Pfeffer

Den *Salat* in große Steifen schneiden, waschen und trockenschleudern.

Den *Parmesan* reiben oder hobeln.

Für das *Dressing* Pflanzenöl und Essig im Verhältnis 3 zu 1 mischen und mit dem Senf montieren (kräftig aufschlagen), am besten mit dem Zauberstab. Etwas Zitronensaft, eine Prise Zucker oder Honig rundet den Geschmack ab. Vorsicht beim Essig! Ist der sehr sauer besser mit Wasser verlängern. Im Dressing kann der Weißweinessig auch durch Zitronensaft ersetzt werden. Ist beides sauer.

Das Dressing mit dem Salat vermischen. Den Salat auf Tellern anrichten, darüberlegen und mit dem Parmesan betreuen.

Grundrezept Essig-Öl-Dressing:

Öl und Säure (Essig, Balsamico, Zitronensaft, o.ä.) im Verhältnis 3 zu 1 mischen. Nach Belieben mit Honig, Zitronensaft, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wahl des Öls und des Essigs bestimmen den Geschmack.

Roastbeef mit Mini Orangen Sauce

1 unbehandelte Limetten
10 Wacholderbeeren
4 Pimentkörner
1000g Roastbeef
6 EL Öl

Zubereitung

Die Limette waschen, trocknen und von der Limette die Schale abreiben. Zusammen mit den Wacholderbeeren und dem Piment im Mörser fein zerstoßen. Das Fleisch waschen, trocknen und in einen Gefrierbeutel legen. 6 EL Öl und die Wacholdermischung dazugeben, verschließen und über Nacht marinieren lassen.

Den Backofen auf 100°C Umluft vorheizen.
Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die Marinade im Beutel in eine Schüssel gießen und zur Seite stellen.
Das restliche Öl erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten bis es schön gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen und auf der mittleren Einschubleiste ca. 90 Minuten garen. Dabei mehrmals wenden.

Mini Orangen Sauce mit Estragon

Zutaten: (für 6 Person)

500g Kumquats
1 Zwiebel
30g Butter
200ml Weißwein
1 Zitrone
2 Orangen
¼ TL Safran
Salz, Pfeffer
150g Zucker
5 Stiele Estragon die Blätter davon

Die Kumquats waschen und halbieren, die Zwiebel schälen und in feine Würfel hacken. Von einer Orange etwas Schale mit einem Zestenreißer abtrennen, beide Orangen auspressen, eine halbe Zitrone ebenfalls auspressen.

Die Zwiebeln und die Kumquats in etwas Butter glasig dünsten, mit Weißwein und Orangensaft ablöschen. Den Safran, etwas Pfeffer und den Zucker zugeben und 10 Minuten leise köcheln lassen. Danach mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken, passieren.

Die Sauce nochmals aufkochen und den Fleischsaft vom Chateaubriand einarbeiten. Estragon hacken und ebenfalls unterrühren.

Die Sauce mit kalten Butterflocken binden am besten aus dem Tiefkühler.

Zu 15. Rinderfilet

International meist „Filet“ genannt, liegt an der Innenseite des Roastbeef und ist aufgrund seiner geringen, physischen Beanspruchung das mit Abstand zarteste Stück Fleisch vom Rind und auch ohne längere Reifung von mürber Textur.

Als Faustregel für die richtige Kerntemperatur eines Steaks der Garstufe „Medium“ gilt:
48° – 50°C bei starker Marmorierung
52° - 54°C bei leichter Marmorierung
54° - 56°C bei magerem Fleisch

In Barolo pochiertes Rinderfilet

600g Rinderfilet
500ml Barolo
150ml roter Portwein
100ml Madeira
6 Schalotten
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
10 angedrückte schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
500ml Fleischbrühe
1 EL Zucker
1 TL Speisestärke

Die Schalotten für das Rinderfilet in einem Topf in etwas Butter anschwitzen. Mit dem Zucker karamellisieren und mit dem Barolo ablöschen, dann den Portwein und Madeira zugeben. Rosmarin, Thymian, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zugeben, aufkochen. Auf konstante 80°C bringen. Das Rinderfilet dazugeben und 25-30 Minuten pochiern, dabei immer wieder wenden. Nach der Hälfte der Garzeit den Backofen auf 80°C vorheizen.

Das Rinderfilet aus dem Barolo nehmen und in Alufolie einschlagen. Im Ofen warm halten. Dann die Fleischbrühe angießen zum Rotweinsud geben. Den Rotwein-Sud stark reduzieren. Mit Salz und Pfeffer. Ggf. mit in kaltem Wasser aufgelöster Speisestärke binden.

Das Rinderfilet aus dem Ofen holen und kurz von allen Seiten in etwas Butter anbraten. Aufschneiden.

Rinderfiletpfanne mit Schupfnudeln

600 g weißer Spargel
Salz, Zucker
1 TL Butter
400 g Rinderfilet
1 Knoblauchzehe
grob geschroteter Pfeffer
Thymian
2 Schalotten
1 TL Speiseöl
Schupfnudeln (500 g)
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
einige Blätter Bärlauch (alternativ Bärlauchpesto)

Den weißen Spargel ganz schälen und in Stücke schneiden. Einen Liter Wasser mit Salz, einer Prise Zucker und Butter aufkochen, weißen Spargel ca. zehn Minuten garen.

Spargel herausnehmen. Rinderfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, zerdrücken, mit Filetstreifen, Pfeffer und Thymian vermischen. Schalotten abziehen und in Streifen schneiden.

Öl erhitzen, Filet und Schupfnudeln nacheinander anbraten und herausnehmen. Schalotten in das verbliebene Bratfett geben und andünsten, Spargel und Rinderfilet dazugeben und kurz mit erhitzen.

Gemüsebrühe und Sahne aufkochen, etwas einkochen lassen. Bärlauch waschen und in Streifen schneiden.

Sauce mit Bärlauch verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken.

Zu 16. Rippen / Lappen

Allgemein teilt man Rinder im deutschsprachigen Raum bei der Schlachtung der Länge nach. Dabei entstehen zwei symmetrische Hälften, die jeweils in ein *Vorderviertel* und *Hinterviertel*^[2] geteilt werden, was man als *Abstechen* bezeichnet. Diese Trennung erfolgt meist zwischen der sechsten und siebenten Rippe. In der Vergangenheit wurde diese Trennung an hinteren Rippen vorgenommen, mit der Entwicklung der hochwertigeren Nutzung von Rindfleisch wird der Rücken länger zugeschnitten. Das Vorderviertel wird in Hals, Schild und Schulter zerlegt, das Hinterviertel in Keule, Rücken und Lappen.

Smokey BBQ-Sauce

3EL Worcestersauce
2EL Zwiebeln gehackt
2EL brauner Zucker
150g Tomatenketchup
1 Knoblauchzehe zerdrückt
1TL Senf
2TL Paprikapulver
2TL Chilipulver
Saft von 1 Zitrone
1TL Salz
etwas Rauchsatz nach Geschmack
Sonnenblumenöl

- Zwiebeln, Knoblauch mit Paprikapulver in einem Topf leicht andünsten.
- braunen Zucker dazu und auflösen lassen.
- restliche Zutaten zugeben und ca 5-10 Minute köcheln lassen
- kalt stellen

Rinderrippen

3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
Salz
3 Lorbeerblätter
2 kg Rinderrippen

Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln. In einem Topf etwa 4 l Wasser mit Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Rippen darin bei mittlerer Temperatur 120 Minuten leise köcheln lassen. Rippen herausnehmen und abkühlen lassen.

Rippen auf ein Backblech oder in einen flachen Bräter geben und mit der Hälfte der Sauce bestreichen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der unteren Schiene ca. 30-40 Min. braten (Umluft nicht empfehlenswert).

Nach 15 Min. erneut mit etwas Sauce bestreichen.

Die Rippen aus dem Ofen nehmen und kurz vor dem Servieren nochmals mit Sauce bestreichen.

Zu 17. Bauchlappen / Flanksteak

Als Bauchlappen, Dünnung oder Flanke wird küchensprachlich das dünne Muskelgewebe von Wirbeltieren bezeichnet, das die Bauchhöhle umgibt.

Bauchlappen von Kalb und Lamm können zu Ragouts, Gulasch oder Rollbraten verarbeitet werden, wegen des hohen Anteils an Bindegewebe müssen die Gerichte lange schmoren. Bauchlappen vom Rind werden zur Zubereitung von Rinderbrühe und -fond verwendet. Der größte Teil der Bauchlappen gelangt jedoch nicht direkt in den Handel, sondern dient zur Wurstherstellung. In den Vereinigten Staaten schätzt man kurzgebratene Bauchlappen von jungen Rindern als preiswerte Alternative zu Steaks, in Argentinien werden sie Matambre („Hungertöter“) genannt.

Bauchlappen von Fischen unterscheiden sich von den übrigen Muskeln nur durch ihre geringere Dicke. Die des Dornhais werden geräuchert als Schillerlocken angeboten, die des Thunfischs sind als Toro besonders geschätzt für Sushi.

Salat mit Flank Steak, thailändisch inspiriert

Zutaten

STEAK

- 1 Scheibe Palmzucker
- 50 ml Wasser
- 3 Esslöffel Fischsauce
- 75 ml Limettensaft
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Esslöffel Chiliflocken, hier: koreanische
- 30 ml Pflanzenöl
- 900 Gramm Flank Steak

SALAT

- 1 Eichblattsalat, gewaschen, zerzupft
- 1 Handvoll Kirschtomaten, halbiert
- 1 Salatgurke, gewürfelt
- 1-2 Schalotten, in feinen Ringen
- 2 Handvoll Koriandergrün, grob gehackt
- 1 Handvoll Minzeblättchen, grob gehackt
- 1 Handvoll Thai-Basilikum, optional

DRESSING

3 Esslöffel Limettensaft

3 Esslöffel Fischsauce

1 Prise Zucker

1 spitze Thai-Chilischote, in feinen Ringen

Zubereitung

Für die Marinade den (zerteilten) Palmzucker langsam im Wasser auflösen. Fischsauce, Limettensaft, Knoblauch, Chiliflocken und Öl unterrühren. Fleisch mit der Marinade in ein gut schliessendes flaches Gefäß geben (oder in einen Gefrierbeutel). Mehrere Stunden marinieren lassen, dabei ggf. einmal wenden.

Das Rückwärtsbraten von Fleisch ist eine sehr schonende Zubereitungsmethode und ideal, wenn man à la minute perfekt gebratenes Fleisch servieren möchte. Hierzu wird das Fleisch zunächst bei niedriger Temperatur im Ofen vorgegart bis es eine Kerntemperatur von 50° hat und dann in der Edelstahlpfanne scharf angebraten.

Zunächst wird das Fleisch roh oder mit Öl und Kräutern mariniert (aber auf keinen Fall gesalzen!) bei ca. 60° - 80°C in den Backofen gegeben. Dort bleibt es, bis es eine Kerntemperatur von 50°C erreicht hat. Am besten ein Bratenthermometer benutzen. Das dauert bei ca. 3 cm dicken Portionsstücken ohne Knochen ungefähr eine Stunde, bei einem ca. 1kg schweren Braten rund 4 Stunden.

Anschließend brät man das Fleisch rund herum scharf in einer Pfanne an, um einen schönen krossen Rand und herrliche Röstaromen zu bekommen.

Das Dressing in einer kleinen Schale anrühren. Salatzutaten in einer großen Schüssel mischen, Dressing darüber geben, alles gut umwenden.

Das Steak quer zur Faser dünn aufschneiden.

Salat auf Teller verteilen, Fleisch darauf legen.

Zu 19. Hüftdeckel / Tafelspitz

Der Tafelspitz zählt zu den wohlschmeckenden Gustostücken vom Rind, von denen er für die meisten Köche das alleredelste und damit leider auch teuerste ist. Was seiner Beliebtheit keinerlei Abbruch tut, entsprechend groß ist stets die Nachfrage. Gerne wird er deshalb größtmöglich aus der Keule geschnitten.

das Fleisch dafür unschlagbar zart, mit einer feinen Marmorierung und einer schönen, gleichmäßigen Fettabdeckung versehen. In dieser Qualität ist der Tafelspitz tatsächlich auch uneingeschränkt Steak-tauglich, wenn er die richtige Behandlung erfährt.

Will man den Tafelspitz als Steak auf den Teller bringen, empfiehlt sich, das Fleisch vor dem Kurzbraten auf Zimmertemperatur zu bringen und nach dem Braten bzw. Grillen gut 10 bis 15 Minuten gut temperiert (etwa 70-80°C) rasten zu lassen. Ideale Garstufen sind für den Tafelspitz vom Rost „medium“ und „medium rare“.

Brasilianische Beef picanha

Tafelspitz vom Rind oder Kalb

Grobes Salz



Schneiden Sie den Tafelspitz in 2 Zentimeter dicke Scheiben. Die Fettschicht nicht entfernen!!!

Reiben Sie das Salz auf das Fleisch und ca. eine halbe Stunde ziehen lassen.

Das Salz vom Fleisch wieder abreiben. Stecken Sie das Fleisch auf Spieße wie auf dem Bild gezeigt.

Grillen Sie das Fleisch auf dem Grill direkt. 5 Minuten von jeder Seite. Das Fleisch muss rare bleiben sonst ist es zäh.

In der brasilianischen Weise werden die äußeren Schichten dünn abgeschnitten und halten dann das Fleisch wieder über den Grill.

Dazu reicht man

Farofa simples: (einfache Farofa)

200-300g Maniok-Mehl (Asialaden)

100g Butter

Etwas Olivenöl

1 Zwiebel

2 TL Gewürzmischung aus Chili, Paprika geräuchert, Paprika edelsüß und Oregano

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Butter und Olivenöl in eine große Pfanne geben und die Zwiebel bei mittlerer Hitze dunkel goldbraun braten. Salz, Maniok-Mehl und Gewürzmischung hinzugeben. Gut mischen und backen lassen für etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren.

Vinaigrette:

2 Tomaten

1 kleine Zwiebel

1 kleines Bund Koriander

1 kleines Bund Lauchzwiebeln

Weißweinessig

Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer

Wasser

Alle Gemüse und Kräutern waschen und trocknen. Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln und Koriander fein hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl (ca. 50-80ml) hinzu gießen. Mit kaltem Wasser bedecken und mit Weißweinessig abschmecken. Der Geschmack soll leicht sauer sein.

Zu 20. Kugel / Nuss / Bürgermeisterstück

Das relativ kleine, dreieckige Teilstück, das in seiner Form ein wenig an eine Haifischflosse erinnert, liegt anatomisch gesehen zwischen Hüfte und Nuss des Rindes. Es war einst so begehrt, dass es meist dem Fleischer selbst, oder aber dessen allerbesten Kunden vorbehalten blieb, wie auch die deutsche Bezeichnungen „Bürgermeisterstück“ und „Pastorenstück“ illustrieren. Und tatsächlich ist dieses saftige Stück Fleisch sehr vielseitig verwendbar, bei entsprechender Qualität auch ausgesprochen zart und besonders fein im Geschmack.

Bürgermeisterstück gegrillt mit Trockenmarinade

Je 1EL Rosmarin, Majoran, Thymian, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Vanille
grob gemahlener Pfeffer
eine Prise Salz
Sonnenblumenöl

Für die Trockenmarinade von jeder Zutat je 1 EL in eine Schüssel geben und grob gemahlener Pfeffer und eine Prise Salz hinzufügen. Alle Zutaten miteinander vermischen.

Zunächst den Fettdeckel mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Achtung: dabei nicht bis zum Fleisch durchschneiden. Dann zunächst den Fettdeckel mit der Trockenmarinade einreiben. Anschließend die Rückseite des Bürgermeisterstücks mit Öl einreiben und ebenfalls mit Trockenmarinade bestreuen.

Den Grill nach der 50/50 Methode vorbereiten: Die Kohle vorglühen und auf eine Seite des Grills schieben. Auf die andere Seite eine Tropfschale neben die Kohlen stellen und mit Wasser (oder Bier) füllen. So entstehen eine direkte und eine indirekte Grillzone. Das Bürgermeisterstück auf den Rost über die Wasserschale legen und bei geschlossenem Deckel für 1,5 Stunden bei 180 Grad indirekt grillen. Das verdunstende Wasser sorgt für ein feuchtes Raumklima, dadurch wird das Fleisch besonders saftig.

Tipp: Die Deckellüftung des Kugelgrills über die indirekte Zone ziehen, damit ein Kamineffekt entsteht und das Bürgermeisterstück ordentlich Hitze bekommt.

Bouef a la mode

2 Zwiebeln
3 Stangensellerie
2 Möhren
Öl
1,5 kg Rinderschulter
1 EL Puderzucker
1 EL Tomatenmark
5 EL Cognac
500 ml kräftiger Rotwein
1 l Geflügelbrühe
1 Zimtstange
1 TL Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
1 TL Pimentkörner
6 Wacholderbeeren
4 EL milder Balsamicoessig
2–4 Stk. dunkle Schokolade
(ab 50 % Kakaoanteil)
Salz, Pfeffer

ZWIEBELN UND GEMÜSE schälen und grob würfeln.

DAS ÖL in einer Kasserolle bzw. in einem großen Topf erhitzen, das Fleisch bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten und wieder herausheben.

DEN PUDERZUCKER Hineingeben und hell karamellisieren. Das Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz schmoren. Mit Cognac und etwas Rotwein ablöschen und sämig einköcheln lassen. Den übrigen Rotwein in 2 Etappen angießen und ebenfalls einköcheln lassen. Das Gemüse dazugeben und kurz anschwitzen.

Das Fleisch wieder hineinsetzen und so viel Brühe angießen, dass es bedeckt ist. Bei leicht geöffnetem Deckel und geringer Hitze etwa 1,5 Stunden schmoren, dabei den Braten ab und zu wenden. Nach 1 Stunde Zimt, Lorbeerblätter, Pfeffer- und Pimentkörner sowie die Wacholderbeeren dazugeben.

NACH DEM ENDE DER GARZEIT das Fleisch aus der Sauce nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb gießen, noch einmal aufkochen und mit Balsamico, Schokolade, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer die Sauce sämiger bevorzugt, dickt sie mit in Wasser aufgelöster Speisestärke an.

Zu 21. Oberschale

Die Oberschale ist beim Rind ein Teil der Rinderkeule. sie liegt auf der Innenseite des Oberschenkels. Die Oberschale ist ein sehr begehrtes Fleischstück vom Rind, da sie sehr vielfältig verwendet werden kann. Die Oberschale hat sehr kurzfasriges Fleisch und hat nur sehr wenig Fett, das in Form von feinen Fettadern das Fleischstück durchzieht. Die Oberschale als Ganzes eignet sich besonders zum Braten oder zum Schmoren. Aus dem entfernten Deckel der Oberschale lassen sich Würfel für Gulasch oder Ragout schneiden, er eignet sich auch zur Herstellung von Schabefleisch. Die Oberschale als Ganzes eignet sich als Rinderbraten oder Rinderschmorbraten.

Scheiben aus der Oberschale sind das klassische Rouladenfleisch, Scheiben aus dem unteren, spitzeren Ende der Oberschale eignen sich auch zum Kurzbraten als Steak. Das bekannte Beefsteak bzw. Kluffsteak wird klassisch aus der Oberschale geschnitten.

Chazuke mit Kobe Rind

200 g Kobe Rind

1Tl Salz, Pfeffer

1 EL Reissessig

1 EL Wasabi Pulver

4 Frühlingszwiebeln

150 g Sushireis

600 ml Dashi oder Fischfond

1 El Sencha- oder Mancha Tee

4 Scheiben Limetten

Das Fleisch waschen, abtrocknen und mit Salz, Pfeffer und Essig einreiben. 1 Stunde marinieren. Mit feuchtem Küchenpapier abreiben und in dünne Streifen schneiden.

Den Wasabi mit ein paar Tropfen Wasser zu einer dicken Paste verrühren und diese zu vier Kugeln formen oder Wasabipaste verwenden.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Reis dämpfen und auf vier Schalen verteilen. Das Fleisch auf den Reis geben und jede Schüssel mit einer Kugel Wasabi krönen und die Frühlingszwiebeln darüber streuen.

Die Dashi erhitzen und den Tee damit zubereiten. 1 Minute ziehen lassen, dann in jede Schale 150 ml Tee gießen. Mit je einer Scheibe Limetten servieren.

Die Chazuke (japanische Suppe) wird traditionell mit frischem Fisch serviert.

Beizen:

Beize enthält saure Flüssigkeit wie Zitronensaft, Essig, (Butter-)Milch oder Wein. Die Säure spaltet die Eiweiße im Fleisch oder Fisch, so dass das Fleisch zart und mürbe wird. Es handelt sich dabei um eine Art Garprozess. Das Fleisch oder der Fisch verändert auch seine Farbe. Es lässt sich roh, nur mit der Beize verzehren, wie z. B. bei Graved Lachs und bei unserem ersten Gang.

Gebeiztes Fleisch kann auch weiter gegart werden, wie wir es im zweiten Gang im Wok gebraten haben.

Wenn weitere Gewürze (Salz, Zucker, Kräuter, Gewürze) zur Beize hinzugefügt werden, spricht man auch von *Marinieren*. Das gibt dem Fleisch oder Fisch mehr Aroma, wie beim Sauerbraten, Lamm in Milch oder auch bei Grillsteaks.

Kobe-Rinderbraten

ca. 180 g Rindfleisch p. P.
zerstoßener Kubeben Pfeffer
Bratöl
Wurzelgemüse (Möhren, Lauch, Sellerie, etc.)
Rotwein, Port, o.ä. zum Ablöschen

Das Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Wir hatten ein Stück aus dem Bug.

Das Wurzelgemüse waschen, schälen und fein hacken. Wir hatten Lauch, Möhren, Zwiebeln.

Den (Kuben-)Pfeffer grob zerstoßen und mit Öl in einem Bräter anschwanken. Das Fleisch von allen Seiten anbraten. Dann herausnehmen und das Gemüse im Bratensatz ebenfalls anrösten. Bei Bedarf mit etwas Wasser, Rotwein, Portwein oder auch Rinderbrühe ablöschen und den Bratsatz lösen.

Das Fleisch wieder hinzugeben und langsam bei niedriger Temperatur simmern lassen. Bei einer Kerntemperatur von 65°-70° Grad ist das Fleisch gut und saftig. Ihr könnt den Braten im Schmortopf auf dem Herd oder auch im Backofen schmoren.

Aus dem Gemüse eine Soße ziehen. Dazu das Gemüse mit dem Schneidstab pürieren, abschmecken und mit kalter Butter montieren.

Zu 22. Unterschale / Seemerolle

Die Schwanzrolle, auch Maus oder Seemerolle genannt ist nicht, wie fälschlicherweise vermutet ein Teil des Rinderschwanzes sondern wird von der Unterschale abgetrennt. Die gesamte Schwanzrolle wiegt in etwa drei Kilogramm und besteht aus magerem aber etwas festerem Fleisch. Da die Schwanzrolle eine längliche gleichmäßig dicke Form besitzt, lässt sie sich sehr gut portionieren. Aufgrund ihrer festeren Struktur eignet sich die Schwanzrolle vom Rind optimal zum Schmoren oder als Braten. Sehr gut lässt sich dieses Rindfleisch auch zu kleineren Rouladen verarbeiten. Die Größe von einem Kilogramm reicht ca. für ein schmackhaftes Festessen für vier Personen.

Schwanzrollen-Steak mit Pilzen

800 g Schwanzrolle
2 EL Sesamöl
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Salz
500 g Champignons
2 EL Butter
etwas Muskat

Fleisch mit dem würzigen Öl und Pfeffer gründlich einreiben, bedecken, bei Zimmertemperatur 1 Stunde stehen lassen.

Starke Hitze einschalten, die schwere Steakpfanne erhitzen, bis ein Wassertropfen darin laut zerspringt. Hitze reduzieren, das Fleisch hineinlegen, 30 Minuten rundum bräunen.

Ab und zu wenden, danach salzen, zugedeckt ruhen lassen.

Inzwischen die Pilze trocken abreiben. Große Pilze halbieren.

Butter im Bratfett aufschäumen lassen, die Pilze Hineingeben, 5 Minuten braten, dabei oft wenden, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Semerrolle unter einer Käsekruste

1 kg Semerrolle (Schwanzstück vom Rind)
Salz
schwarzer Pfeffer
2 Zwiebeln
375 g Möhren
2 EL Öl
125 g abgezogene Mandeln
1 Glas (400 ml) Rinderfond
2 Lorbeerblätter
2-3 Gewürznelken
500 g Rosenkohl
1 Scheibe Toastbrot
ca. 40 g fein geriebener, mittelalter Goudakäse
25 g Butter oder Margarine
geriebene Muskatnuss
eventuell Lorbeer und Petersilie zum Garnieren

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln und eine Möhre schälen und in Stücke schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch unter Wenden rundherum anbraten. Zwiebeln, Möhre und Mandeln (bis auf zwei Esslöffel) zufügen und kurz mit anrösten. Mit 1/8 Liter Wasser und Rinderfond ablöschen. Lorbeer und Nelken zufügen.

Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C) 1 1/2 bis zwei Stunden schmoren. Inzwischen restliche Möhren und Rosenkohl putzen und waschen. Möhren in Scheiben schneiden. Rosenkohl in wenig kochendem Salzwasser 15 bis 20 Minuten garen. Möhrenscheiben nach der Hälfte der Garzeit zum Braten geben, mitgaren.

Toastbrot fein zerbröseln und mit Käse mischen. Zehn bis 15 Minuten vor Ende der Schmorzeit auf dem Fleisch verteilen. Im geöffneten Bratentopf weiter braten. Fleisch und Gewürze aus dem Fond nehmen. Fond mit einem Schneidstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse abgießen. Fett zufügen und das Gemüse darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Braten anschneiden und mit etwas Soße und Gemüse auf einer Platte anrichten. Mit restlichen Mandeln bestreuen und nach Belieben mit Lorbeer und Petersilie garnieren. Restliche Soße dazu extra reichen.

Zu 24. Backe

Es ist kaum vorstellbar, dass es zarteres Fleisch als eine geschmorte Rinderbacke gibt. Nach nur drei Stunden im Bräter oder Kochtopf verwandelt sich das Unscheinbare Stück Fleisch in ein einzigartiges Geschmackserlebnis, das mit dem Löffel gegessen werden kann. Reichlich Gelatine im Fleisch sorgt für eine traumhafte Textur und sehr guten Transport der Geschmacksstoffe.

Geschmorte Rinderbacken an Port-Rotweinsauce

2 Rindsbacken (knappe 900 g)
Bratbutter oder Sonnenblumenöl
Pfeffer, Salz, Cayenne, Paprika
2 EL Tomatenpüree
1 Ruebli
1 Selleriestange
3-4 Champignons
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen, gepresst
3 dl Rotwein
ca. 2 dl Portwein
4 dl selbstgemachte Hühnerbouillon
1 Lorbeerblatt
2 EL Balsamico-Reduktion
1 EL Butter

Gemüse in ca. 0,5 cm grosse Stücke schneiden. Rinderbacken kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayenne würzen und in etwas Bratbutter oder Oel im Bräter von allen Seiten anbraten. Fleisch herausnehmen.

Falls nötig noch etwas Oel in Bräter geben und Gemüse bei mittlerer Hitze anbraten, sobald das Gemüse weich wird und etwas Farbe angenommen, Temperatur erhöhen und Tomatenpüree zugeben und kurz rösten. Fleisch und Lorbeerblatt begeben und mit 1/3 Port- und Rotwein ablöschen, einköcheln lassen, nächstes Drittel dazu gießen, einköcheln lassen, dann letztes Drittel zugeben nur noch kurz einköcheln lassen. Mit Bouillon aufgießen, die Backen sollten etwa zu 3/4 mit Flüssigkeit bedeckt sein. Das Ganze zugedeckt 3 1/2 Stunden, oder so lange bis die Backen weich sind, köcheln lassen. Das kann man auf dem Herd oder im Backofen machen. Backofen auf 140 C stellen. Etwa alle 30 Minuten die Backen mal drehen, damit sie nicht austrocknen.

Die geschmorten Rinderbacken aus dem Bräter nehmen und Warmstellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, bei mir kam ungefähr ein Liter raus - auf ca. zu 1/3 einköcheln lassen. Dazu am besten einen weiten Topf verwenden, so geht es schneller. Sauce mit Balsamico-Reduktion abschmecken und mit einem 1 EL Butter aufmontieren. Fleisch zurück in die Sauce geben und auf der Herdplatte warm halten bis der Beilagen fertig sind.