



**So macht Kochen Spaß:**

## **Rindfleisch**

**für Koch-Neulinge und Hobby-Köche**

- **Wissenswertes rund ums Rindfleisch**
- **Das finden Sie in der Ladentheke**
- **Und zum Schluss der Genuss: Rezepte**

**Herausgeber:**

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Nevinghoff 40

48147 Münster

Telefon: 0251 / 2376-0

Telefax: 0251 / 2376521

Siebengebirgsstraße 200

53229 Bonn

Telefon: 0228 / 703-1206

Telefax: 0228 / 703-8434

E-Mail: [info@lwk.nrw.de](mailto:info@lwk.nrw.de)

Internet: [www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de)

**Text, Gestaltung:**

Marita Eissing/Carola Weber

**Nachdruck oder Vervielfältigung**

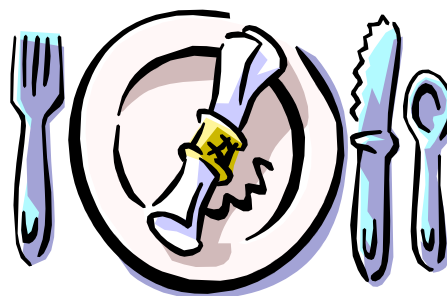
Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen vervielfältigt werden.

**Bitte beachten Sie:**

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben sein, z.B. durch die schon vorhandene Fußzeile:

**Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen**

# Lust auf Rindfleisch



Saftige Steaks, zartes Filet, würziges Roastbeef, feiner Tafelspitz – wem läuft da nicht schon beim Lesen das Wasser im Mund zusammen? Dabei wäre die Reihe noch beliebig fort zu setzen, denn das Rind liefert Fleisch für jeden Geschmack und jede Gelegenheit, vom Suppenfleisch bis zum Sauerbraten und von Tatar bis zum Gulasch. Damit jedes Gericht gut gelingt, sind beim Einkauf ein paar Dinge zu bedenken.

## Fleischkauf – wissen, worum es geht

Gerade weil wir auf diese leckeren Gerichte nicht verzichten möchten, wollen wir sicher sein, dass bei der Erzeugung und Vermarktung alles unternommen wird, um das Produkt Rindfleisch so sicher wie möglich zu machen.

### Der Weg des Rindfleisches bis auf den Teller

Beim Landwirt bekommt jedes Rind gleich nach der Geburt zwei Ohrmarken und einen Rinderpass. Zusätzlich werden alle Angaben in einer zentralen Datenbank gespeichert. Diese Daten sind auch Grundlage für die Kennzeichnung des Fleisches in den Schlacht- und Zerlegebetrieben und zuletzt in der Ladentheke, so dass sich der Weg lückenlos zurückverfolgen lässt.

Darüber hinaus werden zahlreiche Kontrollen durchgeführt, angefangen von den Futtermitteln bis zu den Fleischuntersuchungen.

Seit 2001 werden in Deutschland alle geschlachteten Rinder, die älter als 24 Monate sind, auf BSE getestet.

### Was steht auf dem Etikett?

Artikelbezeichnung (hier z.B. Rinderfilet), Mengenangabe, Mindesthaltbarkeitsdatum und Preis kennen wir auch von anderen Lebensmittelpackungen. Bei frischem, gekühltem oder gefrorenem Rindfleisch gibt es aber weitere Angaben, die uns bei der Kaufentscheidung helfen:

- Referenznummer, d.h. Kenn-Nummer des Tieres oder der Gruppe von Tieren, von denen das Fleisch stammt

### Literatur-Tipp:

#### Broschüre

aid infodienst:

#### „Das gläserne Rind“

Wo kommt mein Rindfleisch her?

(mit Infos zu Geburt, Fütterung, Schlachtung, Kontrollen, Fleischkennzeichnung, Qualität, Einkaufstipps)

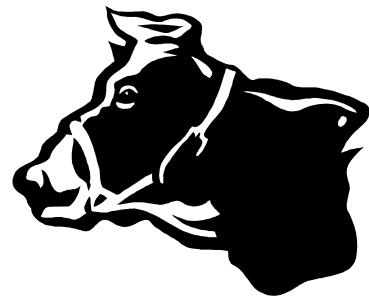
Bezugsquelle: siehe Seite 8

- Herkunft (geboren in ... / gemästet in ... / geschlachtet in ...)
- Angaben zur Zerlegung (zerlegt in ... / Zulassungsnummer des Schlacht- und Zerlegebetriebes oder Name und Anschrift)

Wenn das Rind hier geboren, aufgewachsen, geschlachtet und zerlegt wurde, steht auf dem Etikett jeweils die Angabe: **Deutschland**.

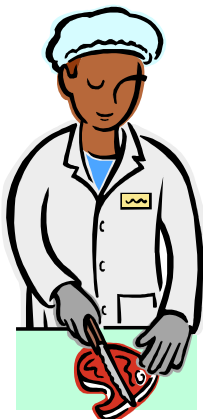
## Sie haben die Wahl: das Angebot in der Ladentheke

Wie vielfältig das Produkt Rindfleisch ist, merken wir spätestens dann, wenn wir vor der Fleischtheke stehen und die Vielzahl verschiedener Begriffe lesen: Färsenfleisch, Beinscheibe, Jungbulle, Oberschale, Ochse usw. Was aber sagen mir diese Begriffe, wenn ich Rindfleisch einkaufe?



### Rind ist nicht gleich Rind

- **Kalb**
  - ist ein Rind bis zu einem Alter von 6 Monaten
  - je nach Mastverfahren rosa bis hellrotes Fleisch
- **Färse**
  - ist ein weibliches Rind, das noch kein Kalb geboren hat
  - erhöhter Fettanteil im Fleisch, d.h. sehr gute Qualität (s.u.)
- **Ochse**
  - ist ein männliches kastriertes Rind
  - erhöhter Fettanteil im Fleisch, deshalb sehr zartes, marmoriertes Fleisch
- **Jungbulle**
  - ist ein männliches geschlechtsreifes Rind
  - mageres Fleisch
- **Kuh**
  - ist ein weibliches Rind, das mindestens ein Kalb geboren hat
  - Fleisch wird meist zur Herstellung von Wurst verwendet



#### Literatur-Tipp:

##### Broschüre

Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (CMA):

**„Fleisch: Informationen von A - Z“**

(mit allen wichtigen Stichwörtern zu Fleisch, Verordnungen, Gesetzen und Kontrollen)

Bezugsquelle: siehe Seite 8

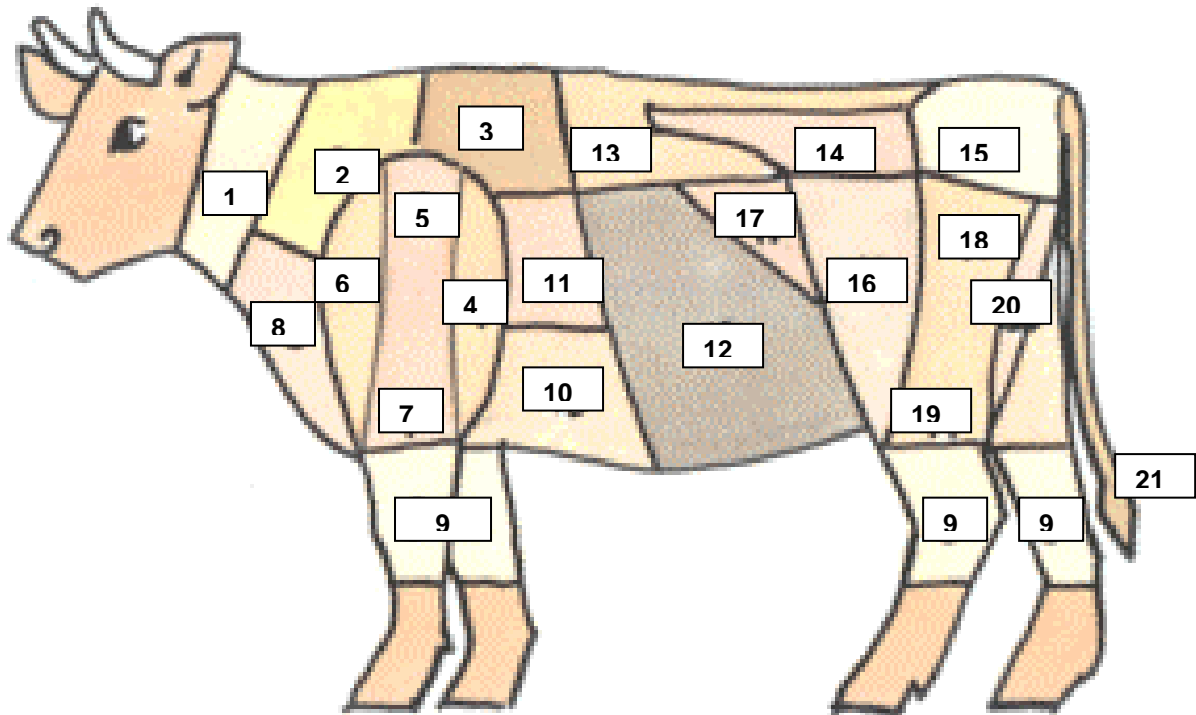
## Wo sitzt denn das Filet?

Bei Ihrem Metzger lesen Sie in der Fleischtheke das Schild „Rouladen aus der Unterschale“ oder im Supermarkt steht auf dem Etikett der Frischfleischpackung „Rinderhüfte“. Als Laie kann ich mit diesen Angaben zunächst wenig anfangen. Dabei können solche Bezeichnungen durchaus eine Entscheidungshilfe beim Kauf sein. Denn wenn ich weiß, aus welchem Körperteil des Rindes ein Stück Fleisch stammt, kann ich schon Rückschlüsse auf die Verwendung ziehen.

### Dabei hilft eine Faustregel:

Je stärker die Muskeln beansprucht werden, um so gröber sind die Fleischfasern. Zarte Stücke kommen deshalb aus weniger beanspruchten Teilen wie dem Rücken und der Innenseite der Keule.

Unter diesen Gesichtspunkten lohnt es, mal einen Blick auf die Zeichnung mit den Teilstücken zu werfen. Das Filet liegt im Rücken (14) und ist das zarteste Teilstück. Für die Suppe reicht das grobfaserigere und damit preisgünstigere Fleisch aus dem Vorderteil.



- |    |                |    |                    |
|----|----------------|----|--------------------|
| 1  | Nacken         | 13 | Roastbeef          |
| 2  | Fehlrippe      | 14 | Filet              |
| 3  | Hohe Rippe     | 15 | Hüfte              |
| 4  | Dicker Bug     | 16 | Kugel              |
| 5  | Mittelbug      | 17 | Bürgermeisterstück |
| 6  | falsches Filet | 18 | Oberschale         |
| 7  | Schaufelstück  | 19 | Unterschale        |
| 8  | Brustspitze    | 20 | Schwanzrolle       |
| 9  | Beinscheibe    | 21 | Ochsenchwanz       |
| 10 | Brustkern      |    |                    |
| 11 | Querrippe      |    |                    |
| 12 | Spannrippe     |    |                    |

## Das richtige Teilstück für jedes Gericht

Das Rind bietet eine Vielzahl von Teilstücken. Die Verwendungsmöglichkeiten der unterschiedlichen Teilstücke hängen wesentlich von der Faserstruktur ab. Die feinfaserigen Teilstücke eignen sich besonders gut zum Kurzbraten, die Teilstücke mit festen, größeren Fasern sind ideal zum Schmoren oder Kochen.



### Zum Kurzbraten:

- Roastbeef
- Filet
- Hohe Rippe



### Zum Braten + Schmoren:

- Roastbeef
- Filet
- Keule
- Brustkern
- Kamm / Nacken
- Bug



### Zum Kochen:

- Brustspitze
- Spannrippe / Querrippe
- Hohe Rippe
- Bauch
- Schwanz
- Beinscheibe



## Gute Qualität ist das A & O

Viele Faktoren sind für die einwandfreie Fleischqualität verantwortlich: die Rinder rasse, die Fütterung und Haltung, das Alter, das Geschlecht und die Auswahl von Schlachttieren. Aber auch das Behandeln des Fleisches nach dem Schlachten spielt eine maßgebliche Rolle für die Qualität. Fleisch muss nach dem Schlachten reifen, deshalb liefert nur ein sorgfältiges "Abhängen" so zarte Stücke, wie der Verbraucher es wünscht.

## Woran kann ich als Kunde gute Qualität erkennen?

Erfahrene Käufer/innen beurteilen die Fleischqualität nach Farbe, Faserstruktur, Marmorierung und Geruch. Wenn diese Erfahrungen fehlen, nimmt man die kompetenten Auskünfte des Fachpersonals in Anspruch. Kaufen Sie Ihr Fleisch nur dort, wo Sie sich gut beraten fühlen und man Ihren Wünschen gerecht wird.

Qualität ist ein weites Begriff. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher wünschen neben der reinen Fleischqualität auch eine sogenannte Prozessqualität. Sie möchten sicher sein, dass vom Bauernhof bis zur Ladentheke Sicherheits- und Qualitätsstandards eingehalten werden und diese Einhaltung streng kontrolliert wird.



Deshalb entstand das **QS-Kontrollsystem**, erkennbar an seinem blauen Zeichen. Die Buchstaben Q und S stehen für Qualität und Sicherheit. Hier haben sich Betriebe aus allen Bereichen (von der Futtermittelherstellung über die Bauernhöfe und Schlachtung bis zum Handel) zusammengeschlossen. Sie verpflichten sich, unter strengen Kontrollen genau festgelegte Kriterien zu erfüllen und damit den gesamten Prozess von der Erzeugung bis zur

Vermarktung durchschaubar zu machen. Dieses Zeichen wurde zuerst für Fleisch eingeführt und wird Zug um Zug auch für andere Produkte gelten. (mehr Infos unter „Links“ auf Seite 8)

Verbraucherinnen und Verbraucher, die bewusst auf Fleisch aus ökologischer Erzeugung zurückgreifen, erkennen die Produkte beim Einkauf am grün-schwarzen **Bio-Siegel**. Auch hier verpflichten sich die beteiligten Betriebe, ihre Erzeugung streng an den vorgegebenen Kriterien der EG-Öko-Verordnung auszurichten, wobei die Richtlinien der einzelnen Öko-Verbände meist noch strenger sind. (mehr Infos unter „Links“ auf Seite 8)



Darüber hinaus gibt es eine Reihe von **Markenfleisch-Programmen**, die ganz unterschiedliche Kriterien erfüllen. Beachten Sie deshalb jeweils die beiliegenden Informationen oder fragen Sie nach.

## Igitt - da ist ja Fett dran!

Leider wird das fettreichere Fleisch von vielen immer noch für qualitativ minderwertig gehalten. Lediglich der Fettrand beim Rumpsteak wird toleriert, denn bei dem kann ich selbst entscheiden, ob er auf dem Teller liegen bleibt.



Anders ist das mit „**marmoriertem Fleisch**“, das von feinen Fettäderchen durchzogen ist. Besonders ausgeprägt ist das bei Ochsenfleisch (s.o.). Dieses Fleisch schmeckt aber eindeutig besser, denn erstens ist es besonders zart und

zweitens sind im Fett fast alle Aroma- und Geschmackstoffe gelöst.

Wer auf Fett in der Nahrung achtet oder achten muss, weiß, dass es immer auf die „Dosierung“ ankommt. Ein wunderbar marmoriertes Stück Rindfleisch liefert – auf die Portion bezogen – nur wenig mehr Fett, aber eine Menge mehr Genuss!

## Ist Rindfleisch auch was für Koch-Neulinge und Eilige?

Aber klar! Denn Erfahrungen in der Zubereitung sind bestimmt nicht hinderlich, aber keineswegs Voraussetzung. Auch wenn Gerichte mit Rindfleisch bisher eher selten oder gar nicht auf Ihrem Speisezettel standen: **Wagen Sie sich ruhig ran!**

Früher war ein Familienfest ohne den großen Festtagsbraten gar nicht denkbar. Der Braten - nach alter Tradition geschmort - war sicherlich ein Hochgenuss, brauchte aber auch Zeit. Die Lebensgewohnheiten haben sich geändert. Die gemeinsamen Mahlzeiten finden vielfach nur noch an den Wochenenden statt. Die Zubereitung der Gerichte soll nicht viel Zeit und Aufwand mit sich bringen. Von einem Braten lassen viele deshalb lieber die Finger, zumal oft auch die Kenntnisse für die Zubereitung fehlen.

### Ein saftiger Braten - kein Kunststück!

Der saftige Braten erfordert keine große Kochkunst und erst recht nicht viel Zeitaufwand. Ganz problemlos wird er Ihnen gelingen, wenn Sie ihn im Backofen zubereiten. Braten morgens in den Backofen setzen, abends, bevor die Gäste kommen, herausnehmen – fertig! So einfach geht das!

Beim **Garen im Backofen** gibt es keine Gefahr, dass unten etwas anbrennt oder die oberen Schichten noch halb roh sind. Es gibt kein Nachsehen und kein Umschichten, bei dem mit dem Dampf auch das Aroma verfliegt. Was Sie dem Ofen zum Schmoren und Braten anvertrauen, das können Sie für Stunden vergessen.



#### 1. Methode: "Langzeitbraten"

- Braten auf dem Herd im offenen Bratgeschirr in etwas Fett rundherum anbraten
- Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze), Temperatur 60 bis 80°C
- Bratgeschirr auf die mittlere Schiene setzen (oder Braten in die Fettpfanne geben)
- Flüssigkeit zugeben
- den Braten ohne Deckel 6 – 7 Stunden garen

#### 2. Methode: "Schmoren im Topf"

- Braten in den Topf geben, Flüssigkeit zugeben
- Topf auf die untere Schiene setzen
- Braten im geschlossenen Topf bei 200°C garen

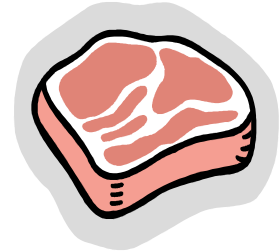
#### 3. Methode "Dünsten im Bratschlauch"

- Braten in den Bratschlauch geben
- Braten auf den Rost (mittlere Schiene) geben
- Braten bei 180°C garen



## Und noch ein paar Tipps für die Küchenpraxis

- Frisches Rindfleisch kann zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden
- Das Fleisch unzerkleinert kurz unter fließendem Wasser waschen, anschließend abtupfen
- Bei großen Fleischstücken werden Sehnen und dicke Haut vor dem Braten entfernt
- Große Bratenstücke vor dem Braten, kleine nach dem Anbraten salzen
- Steaks erst salzen, wenn sie gar sind
- Bei Steaks die äußere Fettschicht einritzen, damit sie sich in der Pfanne oder auf dem Grill nicht wölben
- Zur Herstellung einer kräftigen Brühe: Fleisch in kaltes Wasser geben (Geschmacks und Nährstoffe werden besser herausgelöst)
- Kochfleisch in kochendes Wasser geben, unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen
- Braten rundherum in heißem Fett anbraten, im Backofen oder Brattopf fertig garen
- Braten, Rouladen, Gulasch immer mit kochender Flüssigkeit auffüllen
- Fleisch ist gar, wenn es bei der Druckprobe nicht mehr nachgibt
- Nicht in das Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft verloren geht
- Bratenstück nach dem Garen etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann quer zur Faser aufschneiden



## Ist Fleisch „ein Stück Lebenskraft“?



Unser Körper ist rund um die Uhr im Einsatz. Für die unzähligen Funktionen, die er zu erfüllen hat, ist er auf die ständige Zufuhr bestimmter Stoffe angewiesen. Für den Zellaufbau und Zellerhalt braucht er Eiweiß, für die Funktion der Organe sind Mineralstoffe nötig, für die Herstellung von roten Blutkörperchen und Hormonen müssen die richtigen Vitamine zugeführt werden usw. Rindfleisch kann viele der benötigten Stoffe liefern, ist also wirklich „ein Stück Lebenskraft“. Deshalb gehört Fleisch zu einer ausgewogenen Ernährung.

### So viel Gutes steckt im Rindfleisch

- Rindfleisch versorgt den Körper mit hochwertigem Eiweiß sowie wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen.

- Fleisch-Eiweiß ist wertvoll, denn es kann vom Körper leichter genutzt werden als pflanzliches Eiweiß.
- Fleisch ist reich an B-Vitaminen. Als Bestandteil von Enzymen sind sie für viele wichtige Körperfunktionen unbedingt nötig.
- Fleisch hilft, den erhöhten Eiweißbedarf von Kindern, Jugendlichen, Sportlern und körperlich hart arbeitenden Menschen zu decken.

## Hier finden Sie ausführlichere Infos zum Thema

### Broschüren



#### aid infodienst - Verbraucherschutz . Ernährung . Landwirtschaft e.V. (aid)

„Das gläserne Rind“, DIN A5, 44 Seiten, Bezugsbedingungen erfragen

Bezugsadresse:

aid-Vertrieb DGV, Birkenmaarstr. 8, 53340 Meckenheim

Fax: 0 22 25 / 92 61 18

oder über Internet: [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)

auch als kostenloser Download unter [www.all-about-beef.de](http://www.all-about-beef.de)

Stand: April 2003

#### Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH (CMA)

„Fleisch: Informationen von A – Z“, DIN A5, 16 Seiten

Bezugsbedingungen erfragen

Koblenzer Str. 148, 53177 Bonn

Tel.: 02 28 / 8 47 – 0

Fax: 02 28 / 8 47 – 378

Stand: April 2003

### Interessante Links



[www.all-about-beef.de](http://www.all-about-beef.de) (Download der Broschüre „Das gläserne Rind“)

[www.cma.de/wissen\\_76660.php](http://www.cma.de/wissen_76660.php) (Infos zu Rinderhaltung, -fütterung u.a.)

[www.pro-nrw.de](http://www.pro-nrw.de) (Infos zu Fleisch, Kennzeichnung, BSE u.a.)

[www.verbraucherschutzministerium.de](http://www.verbraucherschutzministerium.de) (Infos zum Bio-Siegel)

[www.q-s.de](http://www.q-s.de) (Infos zum QS-System)

[www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de) dort unter „Online auf den Bauernhof“ und weiter mit „Frische einkaufen“ (Adressen von Bauernhöfen, die Rindfleisch aus eigener Aufzucht und Schlachtung anbieten)

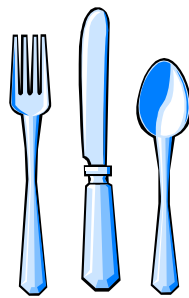
Stand: April 2003

Und zum Schluss der Genuss:  
**Ran an die Rindfleisch-Rezepte!**

Das soll an Informationen reichen! Schließlich ist unser Gaumen schon ganz auf Genuss eingestellt. Und das zu Recht, denn in der Rezeptsammlung finden Sie Rindfleisch-Gerichte für jede Gelegenheit und jeden Geschmack.

Wenn Sie Spaß am Kochen haben und gerne mal etwas Neues ausprobieren möchten, sind für Sie ganz bestimmt ein paar Anregungen dabei.

In diesem Sinne halten wir es mit Jean Anthelme Brillat-Savarin, einem französischen Philosophen und Genießer des 19. Jahrhunderts:



**"Ein neues Gericht"**

Die Entdeckung eines neuen Gerichtes  
ist für das Glück der Menschheit wichtiger  
als die Entdeckung eines neuen Gestirnes.

Weil der Schöpfer dem Menschen  
die Verpflichtung auferlegt,  
zu essen, um zu leben,  
lädt er ihn durch den Appetit ein  
und belohnt ihn durch den Genuss.



Wir wünschen  
viel Spaß beim Zubereiten  
und  
**Guten Appetit!**

Einfach gut!  
**24 Rezepte mit  
Rindfleisch**



### **Braten in der Pfanne**

Angebratenes Tatar-Steak .....	14
Rindegeschnetzeltes mit Champignons .....	15
Pfeffer-Steaks .....	16
Rindfleisch-Pfanne .....	17
Salat mit Rinderfiletspitzen .....	18

### **Schmoren**

Rindsrouladen .....	19
Rheinischer Sauerbraten .....	21
Ungarisches Kesselgulasch .....	22
Chili con Carne.....	24
Ochsenschwanz-Ragout .....	25
Boeuf bourguignon.....	26
Pichelsteiner Eintopf.....	27

**Für jeden  
Geschmack  
etwas dabei!**



## **Kochen**

Gepökelte Rinderbrust.....	28
Wiener Tafelspitz.....	29
Klare Rindfleischbrühe .....	30
Polnischer Rindfleischsalat .....	31
Hackfleisch-Suppe.....	32
Bunter Rindfleisch-Eintopf.....	33
Doppelte Kraftbrühe.....	34
Apfel-Rindfleisch .....	35

## **Garen im Backofen**

Roastbeef.....	36
Rinderbraten .....	37
Provinzialischer Eintopf.....	38
Rinderbraten aus der Folie .....	40

# Angebratenes Tatar-Steak

Für vier Personen 

raffiniert



400	g	Tatar (aus der Keule)	mit
1		Zwiebel	schälen, fein würfeln (evtl. dünsten),
1	kl. Glas	Kapern	abtropfen lassen,
1	TL	Salz	
1		Knoblauchzehe	schälen, zerdrücken,
1		Ei (Größe M)	und
1/2	TL	mittelscharfer Senf	gut vermischen.
			Mit nassen Händen aus der Fleischmasse 4 gleichgroße Kugeln formen und leicht plattdrücken.
30	g	Butterschmalz	erhitzen, Steaks darin von jeder Seite 3 Minuten braten (Fleisch soll von innen rosa sein). Auf jedes Steak etwas Kräuterbutter setzen und sofort servieren.

Dazu Röstis oder kräftiges Bauernbrot, gemischten Blattsalat oder Gemüse der Saison reichen.

## Garzeiten für Steaks (2 cm dick)

**Außen dünne braune Kruste, innen blutig (englisch):**

1 Minute von jeder Seite bei starker Hitze

**Außen braune Kruste, innen rosa, blutiger Kern:**

2 Minuten von jeder Seite bei starker Hitze

**Außen braun, innen rosa (medium):**

1 Minute von jeder Seite bei starker Hitze, danach 3 Minuten bei mittlerer Hitze von jeder Seite

**Außen braun, innen nicht mehr rosa (durchgebraten):**

1 Minute bei großer Hitze, dann wenden; insgesamt noch fünf Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze



## Rindergeschnetzeltes mit Champignons

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



500	g	Rinderfilet (oder Roastbeef)	evt. häuten, in kurze Streifen schneiden.
30	g	Butterschmalz	erhitzen, Fleischstreifen 2 bis 3 Minuten braten, Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.
2		Zwiebeln	schälen, würfeln, in dem Bratfett hellgelb rösten.
2		Tomaten	häuten, Kerne entfernen, klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und dünsten.
1/4	Liter	Schmand	Mit aufgießen, mit
1	TL	Senf	und
1	TL	Zitronensaft	abschmecken.
200	g	Champignons	putzen, in Scheiben schneiden, in 5 Minuten dünsten. Mit
20	g	Butterschmalz	würzen.
		Salz und Pfeffer	würfeln und mit den Champignons in die Soße geben, 5 Minuten darin ziehen lassen, abschmecken.
2		Essiggurken	Das Fleisch in der Soße wieder aufwärmen.

Dazu Röstis und einen gemischten Blattsalat reichen.

## Pfeffer-Steaks

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



4		Rumpsteaks (je ca. 150 g und 2 cm dick)	
3	El	schwarzer Pfeffer	Fettrand mehrmals einschneiden. grob zerstoßen. Steaks in dem Pfeffer wenden und leicht andrücken.
20	g	Plattenfett	erhitzen. Die Steaks auf jeder Seite etwa 1 Minute scharf anbra- ten, danach 3 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze weiter- braten. Mit
		Salz	würzen. Steaks aus der Pfanne nehmen, auf vorgewärmte Platte legen, warm stellen
1/4	Liter	Sahne	Den Bratensatz mit aufkochen, ausgetretenen Saft von den Steaks in die Pfanne ge- ben, Soße kurz etwas einkochen lassen, mit
3	El	Salz Calvados	abschmecken und mit verfeinern. Soße zu den Steaks geben und so- fort servieren

Dazu Kroketten und Gemüse der Saison reichen.



## Rindfleisch-Pfanne

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



600	g	Zwiebeln	schälen und würfeln.
400	g	Champignons (aus der Dose)	abgießen, halbieren, mit den Zwiebeln in
3	El	Öl	anbraten.
600	g	Tomaten	häuten, Kerne entfernen, würfeln und hinzufügen.
500	g	Rindergehacktes Salz und Pfeffer	dazugeben und mitbraten. Mit pikant würzen.
6	El	Cremé fraîche (oder Schmand)	unterrühren, mit
2	El	Tomatenketchup	und
2	El	Weißwein	verfeinern, abschmecken.

Dazu Nudeln und Blattsalat reichen.

### Hackfleisch



Hackfleisch wird als frisch zerkleinertes, rohes Fleisch in drei Sorten angeboten:

**Hackfleisch, Gehacktes, Gewiegtes:**

rohes, von groben Sehnen befreites Rind- oder Schweinefleisch in zerkleinertem Zustand ohne Zusätze

**Schabefleisch, Tatar, Beefsteakhack:**

rohes, schieres Rindfleisch in sehr zerkleinertem Zustand ohne jeden Zusatz

**zubereitetes Hackfleisch, Hackepeter, Mett:**

mit Gewürzen und Zwiebeln angemacht

## Salat mit Rinderfiletspitzen

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz schnell



1 100	kl. Kopf g	Kopf Radicchio Feldsalat	und putzen, waschen, Radicchio in Stücke zerteilen.
150	g	rosa und weiße Champignons	putzen, unter fließendem Wasser kurz waschen, in Scheiben schneiden.
1		rote Zwiebel	in feine Ringe schneiden. Den Salat anrichten.
<b>Für die Marinade:</b>			
4	El	Zitronensaft (oder Essig) Salz, Pfeffer	
1/2	Tl	Zucker	
6	El	Öl	Zutaten verrühren, abschmecken.
250 20	g g	Rinderfilet Butterschmalz  Salz und Pfeffer	in erhitzen, ca. 5 bis 6 Minuten rundherum anbraten, mit würzen, in Streifen schneiden. Warm auf den Salat geben. Alles mit Marinade überziehen und sofort servieren.

Dazu Baguette und Kräuterbutter reichen.

# Rheinischer Sauerbraten

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

braucht etwas  
Zeit



## Für die Marinade:

1/4	Liter	Weinessig	und
3/8	Liter	Wasser	mit
1	TL	Salz	
5		Pfefferkörner	
2		Nelken	
2		Wacholderbeeren	
1		Lorbeerblatt	
2		Zwiebeln	(pellen und vierteln)
1		Möhre	(schälen, in Stücke schneiden) aufkochen und abkühlen lassen.

750	g	Rindfleisch (Keule oder Schulter)	in ein Gefäß legen, mit der abgekühlten Marinade übergießen. Unter gelegentlichem Wenden 2 bis 3 Tage marinieren.
-----	---	--------------------------------------	---

		Salz und Pfeffer	Fleisch herausnehmen, trocken tupfen. Marinade durch ein Sieb geben. Fleisch mit bestreuen.
--	--	------------------	---

20	g	Plattenfett	erhitzen, Fleisch von allen Seiten scharf anbraten.
----	---	-------------	---

3/8	Liter	Marinade	abmessen,
1/8	Liter	Wasser	hinzufügen, etwas davon zu dem Fleisch gießen, das Fleisch 90 bis 100 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen, von Zeit zu Zeit wenden, verdampfte Flüssigkeit nach und nach ersetzen.



100	g	eingeweichte Sultaninen	30 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.
			Das Fleisch aus der Soße nehmen, 10 Minuten ruhen lassen.
75	g	Lebkuchen (oder Pumpernickel)	in die Soße bröseln, umrühren, etwas anquellen lassen. Mit,
1	El	Apfel- oder Rübenkraut	und
1/8	Liter	saure Sahne Salz	abschmecken, evtl. mit etwas nachwürzen.
			Das Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf vorgewärmter Platte schuppenförmig anrichten, mit etwas Soße übergießen, restliche Soße getrennt dazu reichen.

Dazu Kartoffelklöße aller Art, Rotkohl, Backobst oder Apfelkompott reichen.

**Tipp:** Zum Marinieren das Fleisch mit der Marinade in einen Folienbeutel geben und gut verschließen. Dadurch erübrigt sich das Wenden.

## Rindsrouladen

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

braucht etwas Zeit



4		Rinderrouladen	mit
2	Tl	Senf Salz und Pfeffer	bestreichen, mit würzen.
1		Scheibe durchwach- sener Speck	Auf jede Roulade legen.
2		Gewürzgurken	und
2		Möhren	längs halbieren, jedes Fleisch- stück an einem Ende damit bele- gen und von dieser Seite aufrollen. Mit Rouladennadeln oder Zahnsto- chern das Ende feststecken.
3	El	Öl	erhitzen, Rouladen scharf anbra- ten, herausnehmen, auf einen Tel- ler legen.
1	große	Zwiebel	pellieren, würfeln und
1		Fleischtomate	überbrühen, abziehen, in Würfel schneiden, beides zum Bratfett geben und andünsten, leicht mit würzen, eindicken lassen.
1/2	Liter	Brühe	angießen, wieder zum Kochen brin- gen. Fleisch einlegen, stark anko- chen, Hitze reduzieren und 90 Mi- nuten schmoren lassen.
		Mehl	Fleisch herausnehmen, die Soße mit binden, abschmecken. Rouladen in eine flache Schüssel geben, mit Soße übergießen.

Dazu Salzkartoffeln oder Nudeln und Salate der Saison reichen.

## Ungarisches Kesselgulasch

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

lässt sich vorbereiten



500	g	Rindfleisch (Bugstück, Brustkern)	mit kaltem Wasser kurz abbrausen. In 3x 4 cm große Stücke schneiden.
4	El	Öl	erhitzen, Fleischwürfel portionsweise scharf anbraten. Fleischwürfel herausnehmen und auf einen Teller legen.
2	große	Zwiebeln	pellieren, in Ringe schneiden.
2	große	Knoblauchzehen	pellieren, zerdrücken. Beides im Bratfett andünsten.
2		Tomaten	überbrühen, häuten, würfeln und mit
1	TL	Salz	
1	TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	
2	El	Paprikapulver edelsüß	und
			zu den Zwiebeln geben. Unter Rühren andünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.
1/2	Liter	Brühe (Instant)	und
1/4	Liter	trockener Rotwein	angießen, stark ankochen, Fleisch zugeben. Die Hitze reduzieren, wenn der Topfinhalt kocht.
			➔ ➔ ➔

je 1	rote und grüne Paprikaschote	halbieren, entkernen, in kleine Streifen schneiden, zum Fleisch geben. Noch mal stark ankochen und dann im zugedeckten Topf bei kleiner Hitze ca. 90 Minuten köcheln, gelegentlich umrühren. Garprobe machen.
3	Ei Crème fraîche	Unmittelbar vor dem Anrichten mit abschmecken.

Dazu Kartoffelklöße oder Nudeln reichen.

**Tipp:** Dieses Gericht kann 1 bis 2 Tage vorher zubereitet werden.  
Gekühlt aufbewahren und vor dem Servieren sehr langsam erwärmen.

### Resteverwertung

Bei Gulasch lohnt es sich immer, größere Mengen zu kochen. Wenn etwas übrig bleibt, hat man gleich die Basis für ein neues Gericht - für **Gulaschsuppe**.

#### Das Rezept:

Ein paar Kartoffeln klein würfeln und in Öl andünsten. Das Gulasch samt Sauce angießen und mit Instant-Gemüsebrühe auffüllen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit durch die Stärke der Kartoffeln leicht sämig wird. Am Schluss die Suppe mit Crème fraîche verfeinern.



## Chili con Carne

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



750	g	Rindergulasch	in
4	El	Öl	ca. 10 Minuten anbraten.
200	g	Zwiebeln	pellen, in Scheiben schneiden, pellen, zerdrücken. Beides zum Fleisch geben, kurz mit anbraten.
2		Knoblauchzehen	
5	El	Tomatenmark	und zum Fleisch geben, nach und nach angießen. Alles etwa 60 Minuten bei kleiner Hitze garen.
		Salz	
1	Msp.	Oregano	
		Chilipulver	
1/4	Liter	Fleischbrühe (Instant)	
750	g	Kidney-Bohnen (aus der Dose)	abgießen, zum Gulasch geben, erhitzen und das Gericht abschmecken.

Dazu kräftiges Bauernbrot reichen.

### Wann kommt das Fleisch in die Brühe?

Knochen werden immer kalt aufgesetzt. Auch das Suppenfleisch wird gleich mit dazugelegt. Es bleibt saftig, wenn Sie darauf achten, dass die Brühe nicht sprudelnd kocht, sondern nur leise wallt. Fleischstücke, die später mit Beilagen und wie ein Braten aufgeschnitten serviert werden, kommen in die kochende Brühe.





## Ochsenschwanz-Ragout

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



1,5	kg	Ochsenschwanz (in 5 cm lange Stücke schneiden lassen)	
40	g	Öl	erhitzen, Fleisch rundherum anbraten.
1	Bund	Suppengemüse	putzen, waschen, zerkleinern und pellen, würfeln, mit dem Fleisch anbraten.
1		Gemüsezwiebel	
1/2	Liter	Rotwein Salz und Pfeffer	dazugeben, mit würzen. Alles ca. 2 Stunden garen.
2	El	Tomatenmark	und
1	El	Crème fraîche	zufügen, abschmecken.

Dazu Salzkartoffeln und Chinakohlsalat reichen.

### Suppengemüse - nicht nur zum Würzen

Suppengemüse (wie Möhren, Sellerie, Porree, Petersilienwurzeln) braucht höchstens 30 bis 40 Minuten, um zu garen und seine Aromastoffe an die Brühe abzugeben. Länger sollte es nicht mitkochen, sonst wird es zu weich und trübt die Brühe.



## Boeuf bourguignon

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

gelingt leicht



600	g	Rindfleisch aus der Hüfte	kurz abbrausen, trocken tupfen, in grobe Würfel schneiden.
30	g	Butterschmalz	erhitzen, Fleisch kräftig darin anbraten. Mit
4		Schalotten	pellieren, würfeln, dazugeben, kurz anbraten.
3/8	Liter	Salz, Pfeffer Rotwein	würzen. angießen, alles 40 bis 50 Minuten schmoren.
200	g	Crème fraîche	in die Soße einrühren.
1	El	Kartoffelstärke Wasser oder Wein	mit verrühren, Soße damit binden.
100	g	Frühstücksspeck	in Würfel schneiden, auslassen.
200	g	kleine Champignons	putzen waschen, trocken tupfen, zum Speck geben und 10 Minuten dünsten.
			Speck und Champignons unter das Fleisch mischen, abschmecken und sofort servieren.

Dazu Salzkartoffeln oder Nudeln und einen gemischten Blattsalat reichen.

# Pichelsteiner Eintopf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



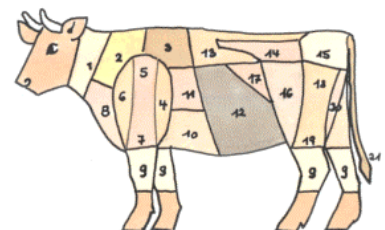
500	g	Rindfleisch (Nacken oder Brustspitze)	kurz kalt abbrausen, trocken tupfen, würfeln, in anbraten.
3	El	Öl	
250	g	Möhren	und waschen, schälen, würfeln. putzen, in Ringe schneiden. putzen, in Streifen schneiden. Das Gemüse nacheinander auf das Fleisch schichten, mit würzen.
1	kleine	Sellerieknolle	
500	g	Kartoffeln	
2		Porreestangen	
400	g	Wirsing	
		Salz und Pfeffer	
1/4	Liter	Wasser	darüber gießen. Im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 90 Mi- nuten garen lassen. Vor dem Anrichten den Eintopf mit zwei großen Löffeln gut durchmischen, abschmecken.
2	El	gehackte Petersilie	darüber streuen.

## Preisgruppen bei Rindfleisch

**Gruppe 1:** Roastbeef und Filet

**Gruppe 2:** Keule, Schwanzstück,  
Hochrippe

**Gruppe 3:** Nacken, Fehl-, Spann-,  
Querrippe, Brust, Schau-  
felstück, Bug, Beinschei-  
be, Schwanzrolle



## Gepökelte Rinderbrust

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht



750	g	Brustkern gepökelt (beim Metzger vorbestellen)	
1		Zwiebel	gespickt mit
1		Lorbeerblatt	und
2		Pimentkörner	in
1	Liter	Wasser	(kein Salz verwenden) zum Kochen bringen.
			Fleisch hineingeben und bei kleiner Stufe ca. 90 Minuten garen lassen. Danach die Brühe durch ein Sieb gießen.
30	g	Butter oder Margarine	erhitzen,
40	g	Mehl	darin anschwitzen.
1/2	Liter	Brühe	langsam unter Rühren zugeben.
1	Packg.	tiefgekühltes Suppengemüse	in die Soße geben, kurz aufkochen lassen.
1	Bund	Petersilie	
1	Bund	Dill	und
1	Bund	Schnittlauch	Kräuter waschen, hacken, unter die Soße rühren. Soße mit
3	El	Sahne	verfeinern, evtl. mit
		Salz und Pfeffer	abschmecken.
			Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten.

Salzkartoffeln und Blattsalat dazu reichen.

**Tipp:** Zur gepökelten Rinderbrust schmeckt auch eine leckere Meerrettichsoße.

# Wiener Tafelspitz

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



750	g	Tafelspitz (Bürgermeisterstück)	kurz kalt abbrausen.
1,5	Liter	Wasser	und
1	TI	Salz	zum Kochen bringen. Fleisch ins kochende Wasser geben.
1		Zwiebel	schälen, spicken mit
1		Lorbeerblatt	und
2		Gewürznelken	Zwiebel zum Fleisch geben. Das Fleisch bei kleiner Stufe ca. 80 bis 90 Minuten garen lassen.
2		Möhren	30 Minuten vor Ende der Garzeit: und
1	Stange	Lauch	putzen, grob zerkleinern, zufügen.
1	Stange	Meerrettich (Kren)	schälen, reiben, mit Saft
1		Zitrone	und
1	gestr. TI	Zucker	mischen.
			Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse aus der Brühe garnieren und den Meerrettich dazu servieren.

Dazu passen Spinat oder andere Gemüse der Saison und Salzkartoffeln.

**Tipp:** Die Brühe für eine Vorsuppe verwenden oder einfrieren.

## Klare Rindfleischbrühe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

braucht etwas  
Zeit



300	g	Rinderknochen	und
500	g	Rindfleisch (z. B. Hochrippe, Beinscheibe)	waschen, in
1,5	Liter	Salzwasser	geben.
1	kleine	Zwiebel	mit Schale, waschen, halbieren und zusammen mit
1		Lorbeerblatt	hinzu fügen. Fleisch im offenen Topf zum Ko- chen bringen. Leise siedend 2 bis 2,5 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist. Während des Kochens mehrmals den Schaum abschöpfen. Fleisch herausnehmen.
1	Bund	Suppengemüse	40 Minuten vor Ende der Garzeit: waschen, zerkleinern, zugeben.
		Petersilie	Die Fleischbrühe kann mit bestreut als klare Brühe serviert werden oder auch mit beliebigen Suppeneinlagen.

**Tipp:** Das Fleisch kann mit einer Meerrettichsauce oder zu Gemüse gereicht werden.

## Polnischer Rindfleischsalat

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



500	g	Rindfleisch (Keule, Bug, falsches Filet)	kurz kalt abrausen.
1/2	Liter	Salzwasser	zum Kochen bringen. Fleisch ins kochende Wasser geben.
1		Zwiebel	schälen und spicken mit
1		Lorbeerblatt	und
2		Gewürznelken	Die gespickte Zwiebel zum Fleisch geben. Das Fleisch bei kleiner Stufe 70 bis 90 Minuten garen, herausneh- men, abkühlen lassen und in Wür- fel schneiden.
200	g	Gewürzgurken	fein würfeln,
200	g	säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop)	schälen und fein würfeln
100	g	Perlzwiebeln	
<b><u>Für die Marinade:</u></b>			
125	g	Mayonnaise	
75	g	Joghurt	
		Zitronensaft	und
		Salz, Pfeffer	miteinander verrühren.
			Fleisch, Gewürzgurken, Perlzwie- beln und Äpfel mit der Marinade vermischen, mindestens 30 Minu- ten durchziehen lassen, abschme- cken. Den Salat mit Cornichons garnieren.

## Hackfleisch-Suppe

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



500	g	Rindergehacktes	in
2	El	Öl	scharf anbraten.
3	gr.	Zwiebeln	schälen, fein würfeln, zugeben.
3	Stan- gen	Lauch (Porree)	putzen, in feine Ringe schneiden, zugeben, mit
		Salz	und
		Pfeffer	würzen (Vorsicht mit Salz, weil noch Käse hinzu kommt!)
1/2		Brühwürfel	in
1	Liter	Wasser	aauflösen, zugeben, kräftig umrühren. Alles 10 Minuten köcheln lassen.
200	g	Sahneschmelzkäse	und
200	g	Kräuterschmelzkäse	einrühren. Abschmecken und sofort heiß servieren.

**Tipp:** Die Suppe lässt sich gut vorbereiten. Nur den Käse sollte man erst kurz vor dem Servieren einrühren, da sich ein Aufwärmen mit dem Käse nicht empfiehlt.



## Bunter Rindfleisch-Eintopf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



500	g	Rindfleisch (Querrippe oder Nacken)	kurz mit kaltem Wasser abbrausen.
1,5	Liter	Wasser	mit zum Kochen bringen. pellen und mit dem Fleisch hineingeben, 90 Minuten auf kleiner Stufe garen.
2	TL	Salz	
2		Zwiebeln	
300	g	Kartoffeln	waschen, schälen, würfeln, waschen, schälen, würfeln, waschen, entkernen, würfeln, pellen, vierteln, überbrühen, abziehen, würfeln.
1		Schmorgurke	
1		grüne Paprikaschote	
250	g	kleine Zwiebeln	
250	g	Tomaten	
30	g	Butterschmalz	erhitzen, das Gemüse und die Kartoffeln darin andünsten.
			Fleisch aus der Brühe nehmen, das angedünstete Gemüse in die Brühe geben und 10 Minuten garen. Anschließend das in Würfel geschnittene Fleisch zufügen.
1	Bund	glatte Petersilie	waschen, hacken, dazu geben.
			Den Eintopf mit
		Salz, Pfeffer, Estragon, Paprika	und
2	El	Tomatenmark	abschmecken.

## Doppelte Kraftbrühe

Für vier Personen 🍽️🍽️🍽️🍽️

raffiniert



1 1/4	Liter	kalte, entfettete Brühe	
250	g	Klärfleisch (durchgedrehtes, sehnenfreies Rindfleisch)	mit
2		Eiklar (Eiweiß)	vermischen, in einen hohen Topf geben. Durchgeseibte Fleischbrühe darüber gießen, zum Kochen bringen und dabei kräftig mit dem Schneebesen schlagen. 45 Minuten leise kochen lassen, bis die Brühe ganz klar ist. Brühe durch ein Tuch abgießen.
		gehackter Eierstich	Doppelte Kraftbrühe mit Petersilie und in Tassen servieren.

**Anmerkung:** Das Klärfleisch und das Eiweiß nehmen alle Trübstoffe aus der Brühe auf. Das zerkleinerte Rindfleisch klärt nicht nur die Suppe, sondern verleiht der Brühe den ausgezeichneten, kräftigen Geschmack.

**Tipp:** Das Rindgehackte lässt sich gut für Sauce Bolognese weiter verwenden.

## Apfel-Rindfleisch

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

ganz einfach



600	g	Rindfleisch (Bug, Nacken)	kurz mit kaltem Wasser abbrau- sen.
3/4	Liter	Salzwasser	zum Kochen bringen, Fleisch darin 90 Minuten gar ziehen lassen, in Würfel schneiden.
2		Zwiebeln	schälen, fein würfeln, in
20	g	Butter oder Marga- rine	andünsten.
500	g	Äpfel (z.B. Boskoop)	schälen, entkernen, je nach Größe vierteln oder achteln, zu den Zwiebeln hinzufügen, mit
30	g	Zucker	
1	Prise	Salz	
1	Prise	weißer Pfeffer	und
1	Prise	Paprika	würzen.
1/4	Liter	Rindfleischbrühe	angießen, Äpfel ca. 10 Minuten ga- ren.
			Fleischwürfel hinzufügen, mit er- wärmen, abschmecken.
			Falls das Gericht zu flüssig ist, mit angerührter
		Kartoffelstärke	binden

Dazu Pellkartoffeln und Blattsalat reichen.

**Tipp:** Restliche Brühe einfrieren und für andere Gerichte oder  
Soßen verwenden.

## Roastbeef aus dem Backofen

Für vier bis sechs Personen  (10 Personen)

gelingt leicht



1	kg	Roastbeef  Salz und Pfeffer	kurz unter kaltem Wasser abbrausen. Mit einreiben. Evtl. Fettschicht gitterartig einschneiden.
40	g	Plattenfett	in einem Bräter erhitzen, Roastbeef von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.
2 2		Zwiebeln Möhren	pellen, in Ringe schneiden und schälen, in grobe Stücke schneiden. Beides zum Fleisch geben.
1/8	Liter	Weißwein, Brühe oder Wasser	angießen. Den geschlossenen Bräter in den vorgeheizten Backofen einsetzen, untere Schiene. Bei <b>70°C ca. 6 Stunden</b> garen lassen.
			Fleisch aus dem Topf nehmen, warm stellen. Sud durch ein Haarsieb in ein kleines Töpfchen gießen und zum Kochen bringen.
		Mehl Wasser oder Wein  Sahne Calvados	mit verrühren, Sud damit binden. Ausgetretenen Fleischsaft zur Soße geben. Soße mit und verfeinern.
			Fleisch in Scheiben schneiden, fächerförmig auf vorgewärmter Platte anrichten, etwas Soße über das Fleisch geben. Rest der Soße getrennt zum Fleisch servieren.

Dazu Salzkartoffeln und Gemüse der Saison reichen.

## Rinderbraten aus dem Backofen

Für vier bis sechs Personen 101010101010 (101010)

ganz einfach



1	kg	Rinderbraten (Nacken, Brustkern)	kurz mit kaltem Wasser abbrausen, mit Salz und Pfeffer einreiben.
40	g	Plattenfett	in einem Bräter (für den Backofen geeignet) erhitzen. Fleisch bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Mit Senf bestreichen und mit
4	Streifen	durchwachsener Speck	belegen.
2		Möhren	schälen, in Stücke schneiden.
2		Zwiebeln	pellern, vierteln und
1/8	Liter	Wasser, Rotwein oder Brühe	zum Braten geben. Den geschlossenen Bräter (auch Ton-, Glas-, oder Keramiktopf) in den kalten Backofen auf die untere Schiene setzen. Bei 220°C etwa 110 bis 120 Minuten garen. Braten herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.
			Den Sud mit dem Gemüse durch ein Haarsieb streichen, in ein kleines Töpfchen geben, aufkochen.
			Fleisch auf vorgewärmter Platte anrichten, mit etwas Soße übergießen, sofort servieren.

## Provinzialischer Eintopf aus dem Backofen

Für 8 bis 10 Personen

gelingt leicht



1200	g	Rinderschulter	abbrausen, in Würfel schneiden.
4		Knoblauchzehe	pellern, zerdrücken. Mit
2		Lorbeerblätter	
1/2	Bund	Thymian	
1	TI	Salz	
1	TI	zerstoßener schwarzer Pfeffer	und
1/2	Liter	Weißwein	
3	El	Öl	verrühren, Marinade über das Fleisch geben und 12 Stunden zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.
250	g	geräucherter durchwachsener Speck	in Würfel schneiden.
2		Zwiebeln	pellern, würfeln.
750	g	Möhren	und
750	g	Kartoffeln	waschen, schälen, in Scheiben schneiden.
750	g	Porree	putzen, in Streifen schneiden.
250	g	Tomaten	überbrühen, abziehen, in Scheiben schneiden.
1	Bund	Schnittlauch	waschen, in Röllchen schneiden.
			Speck in großen Bräter verteilen, vorbereitete Zutaten und Fleisch mit Marinade darauf geben.
1		Zweig Rosmarin (ersatzweise Pulver)	und
1/2	Bund	Majoran (ersatzweise Pulver)	hinzufügen.
→ → →			

			<p>Geschlossenen Bräter in den Backofen setzen. Bei 200 °C auf der unteren Schiene etwa 120 bis 140 Minuten garen. Anschließend 5 bis 10 Minuten bei ausgeschaltetem Backofen nachgaren lassen.</p>
1	Bund	glatte Petersilie	hacken und vor dem Servieren über den Eintopf streuen.



Das rustikale Gericht ist bestens geeignet für eine Party, denn durch das Garen im Backofen ist der Arbeitsaufwand gering und man hat mehr Zeit für andere Vorbereitungen.

**Tipp:** Statt Bräter, Römertopf oder Fettpfanne kann man auch eine große Auflaufform nehmen (mit Alufolie abdecken).

### Im Römertopf schmoren

Der unglasierte, poröse Tontopf ist besonders gut für Schmorgerichte geeignet. In seinem Inneren entwickelt sich eine Dunstglocke, in der das Fleisch langsam gart, ohne dabei auszutrocknen. Der Tontopf wird vor jedem Gebrauch nach Vorschrift gewässert und dann mit dem Fleisch in den kalten Backofen gestellt. Den Braten können Sie jetzt sich selbst überlassen. Die Garzeit verlängert sich allerdings um 1/3 der herkömmlichen Zeit.

## Rinderbraten aus der Folie

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

ganz einfach



750	g	Rindfleisch (Brustkern, Nacken, Bug)	kurz abbrausen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben.
1		Knoblauchzehe	pellen, pressen, mit
1	El	Senf (mittelscharf)	vermischen, mit dem Messer auf das Fleisch streichen.
1		Zwiebel	pellen, vierteln,
1		Möhre	schälen,
1	Stück	Sellerie	schälen und
1	Stange	Lauch	putzen, und zusammen mit dem vorbereiteten Fleisch in den Brat- beutel legen, verschließen, oben ein paar Löcher einstechen. Den Beutel nicht zu kurz verschließen, damit der Bratensaft nicht zu hoch ansteigt. Den Beutel auf das Rost legen und im auf 220°C vor- geheizten Backofen 50 Minuten garen, anschließend bei 180°C wei- tere 50 Minuten garen.
			Nach dem Ende der Garzeit den Braten auf dem Rost herausneh- men, vom Beutel eine Ecke ab- schneiden und den Bratensaft in eine Soßenpfanne ablaufen lassen.
			➔ ➔ ➔



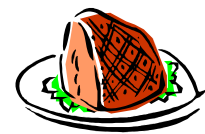
	Den Bratbeutel zum Heißhalten des Fleisches auf dem Rost zurück in den Backofen schieben.
Wein Sahne  Kartoffelstärke	Die Soße mit oder verfeinern, nach Bedarf nachwürzen, evtl. mit binden.
	Fleisch in Scheiben schneiden, auf vorgewärmter Platte anrichten, mit dem Gemüse garnieren und sofort servieren.

Dazu Salzkartoffeln und Rahmwirsing reichen.



### Der Folien-Braten

In der durchsichtigen Bratfolie kann man tatsächlich braten, denn die Hitzestrahlen, die das Fleisch knusprig werden lassen, durchdringen das Material.



- Folie immer auf den kalten Rost legen, d.h. Rost vor dem Aufheizen aus dem Backofen nehmen.
- Backofen auf höchstens 220°C aufheizen.
- Mit einer dünnen Nadel ein paar Löcher in die Folie stechen. Folie könnte sonst platzen.
- Den kalten Rost mit der gefüllten Folie auf der zweiten Leiste von unten den Ofen schieben.
- Gewürze beim Braten in der Folie sparsamer verwenden als sonst, denn das Aroma kann nicht entweichen und die Gewürze wirken stärker.
- Nach dem Braten: Folie vorsichtig an der Oberseite mit der Küchenschere einschneiden, Dampf abziehen lassen, dann weiterschneiden.
- Den Fond abgießen, entweder klar lassen oder eine Soße daraus machen.

