



Herkunft • Qualität • Kontrolle

FLEISCH GUIDE



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus


LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Vorwort	3
Die 4 österreichischen Gütezeichen	4
Mit dem AMA-Gütesiegel auf Nummer sicher	6
Transparenz und Kontrolle schaffen Vertrauen	8
Etiketten – Was muss gekennzeichnet werden?	9
Ursprung / Herkunft	10
Genusstauglichkeits- und Identitätskennzeichnung	11
Fehlerlos einkaufen	12
Qualitätskriterium Futter	14
Rasse macht Klasse	16
Qualitätskriterium Fleischreife	18
Qualitätskriterium Tierkategorie	20
Teilstücke	22
Die besten Garmethoden	54
Sieden/Kochen	56
Braten im Rohr	58
Barbecue und Sous-vide	60
Kurzbraten und Grillen	62
Garstufen und Kerntemperaturen	64
Sautieren und Wok	65
Schmoren und Braundünsten	66
Backen im heißen Fett	67
Rezepte	68



GENUSS UND SICHERHEIT DURCH AUSGEZEICHNETE QUALITÄT

Herkunfts kontrollierte Lebensmittel mit ausgezeichneter Qualität sind keine Selbstverständlichkeit!

Der vorliegende **FLEISCHGUIDE** des **AMA-Gütesiegel-Qualitätsprogrammes „premium RIND“** blickt hinter die Kulissen der Produktionskette und liefert Ihnen wertvolle Informationen für Ihren Einkauf und für die Zubereitung dieses hochwertigen Lebensmittels. Denn Rindfleisch ist nicht gleich Rindfleisch. Die Auswahl der richtigen Kategorie und des richtigen Teilstücks für die jeweilige Zubereitung ist ganz entscheidend für den Erfolg am Teller. Das verschafft uns neben der Qual der Wahl aber auch vielfältige Möglichkeiten für besonders gelungene Gerichte. Nicht umsonst stecken hinter den Erfolgen der besten Köche auch erstklassige Produkte!

Bei jenem Rindfleisch, das mit dem **rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel** mit der Inschrift „Austria“ gekennzeichnet ist, handelt es sich jedenfalls ausschließlich und unter Garantie um Fleisch von Tieren, die in Österreich geboren, aufgezogen, geschlachtet und zerlegt worden sind. Dafür bürgen ein komplexes System an strengen Auflagen und Richtlinien, viel Know-how und eine Vielzahl an aufwendigen Produktionsschritten nach genau definierten Parametern, abgesichert durch unabhängige Kontrollen.



Herkunft • Qualität • Kontrolle

DIE 4 ÖSTERREICHISCHEN GÜTEZEICHEN



Das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel steht für konventionell erzeugte Lebensmittel mit hoher Qualität aus Österreich:

- Die Qualitätsvorgaben sind strenger als das Gesetz.
- Die Rohstoffe stammen zu 100% von österreichischen Bauernhöfen.
- Die Be- und Verarbeitung erfolgt in Österreich.
- Mehr Natürlichkeit der Lebensmittel durch spezifische Produktionsstandards.
- Regelmäßige Kontrollen der Produkte und Betriebe durch unabhängige Prüfstellen sichern die Qualität vom Stall/Feld bis ins Geschäft.

Neben den Frischeprodukten wie Milch und Milcherzeugnissen, Eiern, Fleisch und Fleischerzeugnissen, Geflügel, Obst, Gemüse und Speiseerdäpfeln sowie Fisch und Fischerzeugnissen werden auch Be- und Verarbeitungsprodukte mit dem AMA-Gütesiegel ausgezeichnet.



Das rot-weiß-rote AMA-Biosiegel steht für biologisch erzeugte Lebensmittel mit hoher Qualität aus Österreich. Neben den Anforderungen des EU-Bio-Logos gelten folgende Kriterien:

- Die Qualitätsvorgaben sind strenger als das österreichische Gesetz und die EU-Bio-Verordnungen.
- Die biologischen Rohstoffe stammen zu 100% von österreichischen Bauernhöfen.
- Die Be- und Verarbeitung erfolgt in Österreich.
- Mehr Natürlichkeit der Bio-Produkte durch Einschränkung der Zusatzstoffe.
- Regelmäßige Kontrollen der Bio-Produkte und Betriebe durch unabhängige Prüfstellen sichern die Qualität und Herkunft der Bio-Lebensmittel vom Stall/Feld bis ins Geschäft.

In Österreich gibt es derzeit vier offiziell genehmigte Gütezeichen. Die Vergabe ist gesetzlich in der sogenannten Gütezeichen-Verordnung geregelt.



Das ÖGE-Gütezeichen für nährstoffoptimierte Speisenqualität ist das einzige staatliche Gütezeichen für die Gemeinschaftsverpflegung und wird von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung bundesweit vergeben:

- Optimierung und Qualitätssicherung von Speiseangeboten in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung.
- Gewährleistung einer zielgruppengerechten, optimierten Nährstoffversorgung im Rahmen einer Teil- oder Vollverpflegung.

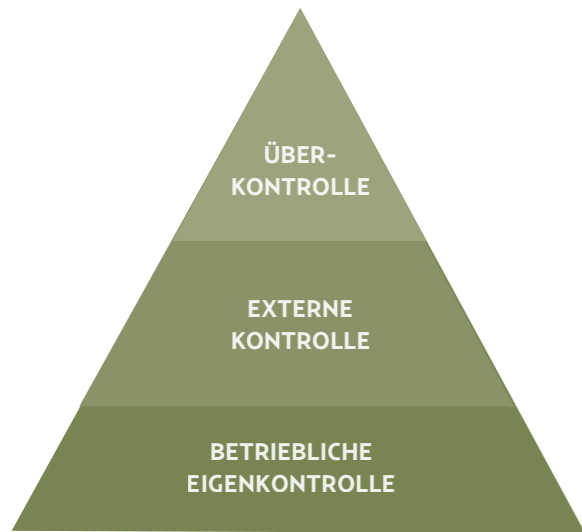





Das Austria Gütezeichen kennzeichnet – neben Produkten und Dienstleistungen – auch Lebensmittel, die folgende Kriterien erfüllen:

- Die wertbestimmenden landwirtschaftlichen Rohstoffe stammen aus Österreich.
- Be- und Verarbeitungsschritte müssen in Österreich erfolgen.
- Für nicht in Österreich herstellbare Rohstoffe gilt ein mengenmäßiger Toleranzbereich (bis maximal ein Drittel).

MIT DEM AMA-GÜTESIEGEL AUF NUMMER SICHER

Bei Rindfleisch lauten die Richtlinien des rot-weiß-roten **AMA-Gütesiegels** für die Sicherung der lückenlosen Herkunft: „Zu 100% in Österreich geboren, gemästet, geschlachtet und zerlegt.“ Dazu kommen strenge Auflagen hinsichtlich Haltung und Fütterung und deren unabhängige Kontrollen. Diese regelmäßigen und unangemeldeten Kontrollen finden auf allen Stufen der Produktion und Weiterverarbeitung bis ins Verkaufsgeschäft statt.



- 
Kontrolle der Kontrollore/-stellen
 von der AMA-Marketing beauftragt oder direkt durchgeführt
- 
Unabhängige und unangemeldete Inspektionen / Audits
 zugelassene Kontrollstelle
- 
Eigenkontrollcheckliste / TGD-Betriebserhebung
 vom Landwirt bzw. in dessen Auftrag durchzuführen und zu dokumentieren

Die Teilnahme am AMA-Gütesiegel-Programm ist für den Landwirt freiwillig und mit hohen Ansprüchen an die Produktionsweise verbunden. Auf Ebene der landwirtschaftlichen Produktion ergibt das den sogenannten „Kreis der Qualitätssicherung“. Zu den Prüfkriterien zählen unter anderem die artgemäße Haltung, qualifizierte Tierbetreuung, beste Tiergesundheit, die Fütterung mit geprüften Futtermitteln und die Betriebs-hygiene. Weiters wird geprüft, ob und wie der Landwirt den Eigenkontrollaufgaben nachkommt und ob die verpflichtenden Betriebserhebungen durch den verantwortlichen Veterinär im Rahmen des Tiergesundheitsdienstes durchgeführt werden. Für eine zusätzliche Absicherung werden Urin-, Kot- und Futtermittelproben gezogen und in einem speziellen Labor analysiert.





TRANSPARENZ UND KONTROLLE SCHAFFEN VERTRAUEN

Die Kennzeichnung der Tiere hat nach den gültigen gesetzlichen Bestimmungen zu erfolgen (Kennzeichnung mit zwei Ohrmarken). Damit ist die Identifikation hinsichtlich der Herkunft der Tiere jederzeit gewährleistet. Am Schlachthof wird die Herkunft jedes einzelnen Tieres – und damit die Tauglichkeit für das AMA-Gütesiegel – noch einmal überprüft und durch eine strikte Chargentrennung und lückenlose Kennzeichnung gibt es auch bei der Zerlegung keine Vermischung mit nicht AMA-Gütesiegel-zertifiziertem Fleisch.

Von der „bos“-Kennzeichnung betroffen sind verpacktes und unverpacktes frisches, gekühltes, tiefgekühltes Fleisch und Faschiertes.

Sämtliche Kennzeichnungsangaben zur Herkunft von Fleisch, aber auch weiterführende Informationen müssen durch ein nicht näher definiertes Registrierungssystem hinterlegt sein. Das heißt, dass zusätzlich zur Kennzeichnung über die gesamte Herstellungskette nachvollziehbare Aufzeichnungen zu führen sind. Dies sichert das seitens der AMA-Marketing entwickelte System „bos“ für Rind- und Kalbfleisch.



ETIKETTEN – WAS MUSS GEKENNZEICHNET WERDEN?

Verpflichtende und freiwillige Angaben am Beispiel eines standardisierten „bos“-Zerlegetiketts bei Rindfleisch

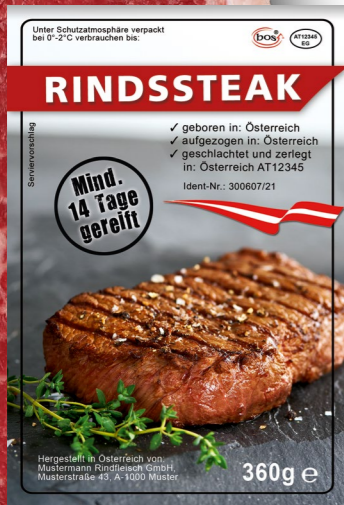
- Angabe des Staates, in dem das Rind/die Rinder geboren wurde(n) (AT steht für Österreich)
- Angabe des Staates/der Staaten, in dem/denen das Rind/die Rinder aufgezogen wurde(n)
- Staat, in dem das Rind/die Rinder geschlachtet wurde(n), und Zulassungsnummer (Veterinärkontrollnummer) des Schlachtbetriebes
- Identifikationsnummer (kann die Ohrmarkennummer des Tieres oder eine Zerlegechargennummer sein. Über die Zerlegechargennummer sind die Ohrmarkennummern der Tiere, die in dieser Zerlegecharge enthalten sind, eruiierbar.)
- Staat/Staaten, in dem/denen das Rind- bzw. Kalbfleisch zerlegt wurde, und Zulassungsnummer(n) (Veterinärkontrollnummern) des/der Zerlegebetriebe(s)
- Logo des freiwilligen Kennzeichnungs- und Registrierungssystems

Zerlegebetrieb Max Muster 1000 Musterdorf	geboren in: AT	aufgezogen in: AT	zerlegt in: Österreich (AT)
Fleischart/Kategorie Rind	geschlachtet in: AT-12345	zerlegt in: AT-12345	
Artikel Beiried	Ident-Nr. 300607/21		
RIND			
(01)09012345123451(10)30060721			

URSPRUNG / HERKUNFT

Geburt, Aufzucht und Schlachtung in ein und demselben Land =

„HERKUNFT“ bei Rind
„URSPRUNG“ bei Schwein, Lamm, Ziege & Geflügel



Die verpflichtenden Angaben am Beispiel eines „bos“-Etiketts



Mögliche Angabe des Begriffs „Herkunft“

Erfolgen Geburt, Aufzucht und Schlachtung in ein und demselben Land, kann statt „geboren in:“ und „aufgezogen in:“ auch der Begriff „Herkunft“ angeführt werden.



GENUSSTAUGLICHKEITS- UND IDENTITÄTSKENNZEICHNUNG

Mit dem **GENUSSTAUGLICHKEITSKENNZEICHEN**, das mittels Stempel auf Schlachthälften aufgebracht wird, bestätigt der amtliche Tierarzt, dass das Fleisch für den menschlichen Verzehr geeignet ist.

Ländercode: Das Zeichen beinhaltet die Abkürzung des Staates, in dem die Schlachtung stattgefunden hat (z. B. AT für Österreich).

Nummer des amtlichen Tierarztes, der die Genusstauglichkeit festgestellt hat, und **Zulassungsnummer des Schlachtbetriebes**

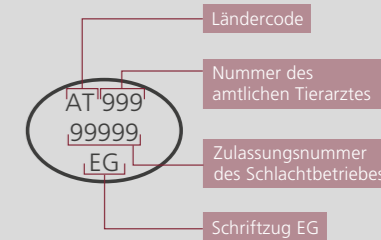
Schriftzug EG: Die Angabe „EG“ steht als Abkürzung, wenn die Schlachtung in der Europäischen Gemeinschaft erfolgt ist.

Das **IDENTITÄTSKENNZEICHEN** befindet sich auf Produkten tierischer Herkunft, die innerhalb der EG in einem zugelassenen Betrieb erzeugt werden. Dieses Zeichen weist auf eine EG-konforme Produktion und Weiterverarbeitung im Hinblick auf die Einhaltung veterinärrechtlicher Belange und Hygienerichtlinien hin.

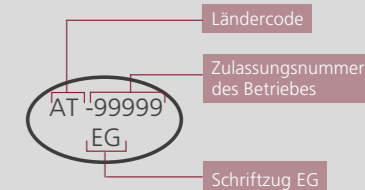
Ländercode: Das Zeichen beinhaltet die Abkürzung des Staates, in dem der letzte Verarbeitungsschritt oder die Abpackung erfolgt ist (z.B. AT für Österreich).

Zulassungsnummer des Betriebes: Mit dieser Nummer kann der letztverarbeitende Betrieb identifiziert werden.

Schriftzug EG: Die Angabe „EG“ steht als Abkürzung, wenn die Zerlegung in der Europäischen Gemeinschaft erfolgt ist.



Die beiden Zeichen geben keine Auskunft über die Herkunft/ursprung des fleisches!



Die Richtigkeit der Angaben auf den Etiketten wird durch die zuständigen Behörden kontrolliert. Über die Systeme „bos“ und „sus“ gekennzeichnetes Fleisch wird zusätzlich von zugelassenen unabhängigen Kontrollorganen geprüft.

FEHLERLOS EINKAUFEN

Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser. Das straffe, mehrstufige Kontrollsystem des AMA-Gütesiegels garantiert nicht nur die lupenreine Herkunft unseres Rindfleisches und alle Stufen der Produktion, sondern hat auch qualitativ unübersehbare Vorteile für den Konsumenten.

Einer der vordergründigsten ist die Vermeidung der sogenannten Fleischfehler durch pH-Wert-Messungen und tierärztliche Kontrolle nach der Schlachtung. Dadurch können Problem-Schlachtkörper einwandfrei identifiziert und aussortiert werden, dem Kunden erspart dies beim Einkauf unangenehme Überraschungen wie beispielsweise DFD und Cold Shortening.



Kerntemperaturmessung

Die Kerntemperatur ist mit einem Temperaturmessgerät in der Mitte der dicksten Stelle des Schlachtkörpers zu messen. Die dickste Stelle beim Rind ist das Knöpfel. Das Erreichen der vorgegebenen Kerntemperatur von max. 7 °C ist die Grundbedingung für die pH₃₆-Messung beim Rind.

pH₃₆-Wert

Dieser wird nach 36 Stunden und einer Kerntemperatur von mindestens 7 °C gemessen. Er wird mit einer Sonde des pH-Wert-Messgerätes bei einer Rinderhälfte zwischen 9. und 13. Rippe gemessen. Der pH₃₆-Wert muss gemäß AMA-Gütesiegel-Richtlinie kleiner/gleich 5,8 sein.

DFD-Fleisch

DFD ist die Abkürzung für dark (dunkel), firm (fest) und dry (trocken). Dieser Fleischfehler wird vom Konsumenten auch als sogenanntes „Schuhsohlenfleisch“ bezeichnet. Bei Rindfleisch wird DFD-Fleisch auch als „dark cutting beef“ (DCB) bezeichnet. Das Fleisch ist fest, die Oberfläche ist trocken, klebrig oder auch schmierig. Es hat ein muffiges Aroma und ist nach der Zubereitung zäh. Wegen des hohen End-pH-Wertes fällt der Effekt der „Eigenkonservierung“ weg. Das Fleisch ist besonders anfällig für mikrobiellen Verderb und nicht geeignet für eine Reifung.

Cold Shortening

Eine zu schnelle Abkühlung des Schlachtkörpers nach der Schlachtung auf unter 12 °C kann zu einem starken Anstieg der Zähigkeit des Fleisches führen, wenn die Energiereserven (Glykogen) des Muskels noch nicht vollständig abgebaut und in Milchsäure umgewandelt worden sind – das dauert beim Rind etwa 6-12 Stunden nach der Schlachtung. Eine Vorkühlung von 4-5 Stunden bei Temperaturen zwischen 14 und 19 °C und eine anschließende intensive Kühlung wirken sich daher positiv auf die Zartheit des Fleisches aus.





QUALITÄTSKRITERIUM FUTTER

Das AMA-Gütesiegel als anerkannte Basis der Qualitätsfleischproduktion gibt bezüglich Haltung und Fütterung nicht nur strenge Richtlinien vor, sondern steht auch für deren konsequente Kontrolle.

Auch die Futtermittel fallen unter das strenge Regelwerk des AMA-Gütesiegels, denn der Großteil davon muss im Sinn der „Flächenbindung“ vom eigenen Bauernhof stammen. Und die zugekauften Ergänzungsfuttermittel müssen ebenfalls AMA-zertifiziert (pastus+) sein.

Wie kaum ein anderes Produktionskriterium bestimmt das Futter die Qualität von Rindfleisch. Denn damit werden nicht nur der Geschmack von Fleisch und Fett, sondern auch deren Textur und Konsistenz maßgeblich beeinflusst. So bietet Fleisch von extensiv auf Weide gehaltenen Rindern einen sehr typischen Geschmack, der von Steakkennern als „Green Fed“ eingestuft wird, das Auflagefett besitzt eine eher gelbliche Farbe.

Bei Rindern, die vorwiegend mit Mais gefüttert werden, ist dieses Fett weicher, was auf den hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (z.B. Linolensäure) im Futter zurückzuführen ist. Bei der Fütterung mit besonders hoher Getreideration wird nicht nur das Auflagefett weiß und kernig fest, sondern auch das Fleisch selbst hat durch den höheren Schmelzpunkt eine wesentlich bessere Formstabilität in der Pfanne und am Grill. Speziell die sogenannte „Endmast“, bei der viel energiereiches Kraftfutter verabreicht wird, bringt hier die gewünschten Erfolge bei der Fetteinlagerung, sprich Marmorierung im Fleisch.

RASSE MACHT KLASSE

Besonders hinsichtlich Fleischfaserung, Marmorierung und Größe der Teilstücke spielt die Rasse unter anderem eine bestimmende Rolle für die Rindfleischqualität. Das liegt nicht so sehr an den grundsätzlichen Geschmacksunterschieden, die meist weit mehr von der Fütterung als von der Genetik beeinflusst werden, sondern hauptsächlich am unterschiedlichen Wachstum der Tiere. Kleinrahmige Rassen wie Angus und Limousin sind nämlich „frühreif“, beginnen also auch früher Fett im Muskel einzulagern, was wiederum der kulinarischen Qualität ausgesprochen zuträglich ist. Andere Rassen wiederum erzielen ein besonders schnelles und kräftiges Muskelwachstum.

Über die Stärken und Schwächen der verschiedenen Züchtungen weiß man bestens Bescheid und sichert sich die Tugenden einzelner Rassen durch gezielte Einkreuzungen. Die Basis dafür sind meist bodenständige Rassen – allen voran das Fleckvieh, eine klassische Mehrnutzungsrasse, die heute das österreichische Rindfleischangebot dominiert. Die Kreuzung einer autochthonen Fleckviehkuh mit einem Fleischrassestier – zu meist Charolais, Limousin oder Angus – ergibt die sogenannte Gebrauchskreuzung. Durch die erneute Einkreuzung der Fleischrasse entsteht in der Folge die sogenannte „Verdrängungskreuzung“, wie sie sehr oft in österreichischen Qualitätsfleischproduktionen der Mutterkuhhaltung zu finden ist. Äußerlich dominieren da oft noch die Eigenschaften des Fleckviehs, während genetisch oft schon die Fleischrasse die Oberhand hat.





QUALITÄTSKRITERIUM FLEISCHREIFE

Frischfleisch ist gut, gereiftes Frischfleisch manchmal noch besser. Speziell bei Rindfleisch, das zum Kurzbraten oder Grillen verwendet werden soll, ist der natürliche Reifungsprozess, auch „Aging“ genannt, essentiell für die Entwicklung eines vollen Aromas und vor allem für die Entspannung der Fleischfasern, die dadurch um einiges zarter und mürber werden.

Diese Reifung kann trocken erfolgen (Dry Aging), also durch das traditionelle „Abhängen“ von Schlachthälften oder Teilstücken bei kontrollierter Luftfeuchtigkeit und nur wenig über 0°C. Oder aber durch „Wet Aging“ von Teilstücken in Vakuumpackungen – heutzutage die verbreitetste Methode, da hier der Gewichtsschwund durch die Abtrocknung und auch das Risiko der Verkeimung deutlich geringer sind als beim Dry Aging. Nachteil dieser anaeroben Reifung (unter Ausschluss von Sauerstoff) kann bei zu langer Lagerung die Entwicklung von unerwünschten, „sauerkrautigen“ Geschmacksnoten sein.

Zu lange Reifung von Rindfleisch ist jedoch meist selten ein Problem, eher die zu kurze. Das AMA-Gütesiegel schreibt bei Rindfleisch daher eine Mindestreifung von neun Tagen bei Edelteilen vor, für das AMA-Gütesiegel Qualitätsprogramm „premium RIND“ werden sogar zwei Wochen vorgeschrieben. In diesem Zeitraum ist der Qualitätsgewinn durch den enzymatischen Prozess am größten.

Und es gibt natürlich auch Verwendungsszenarien, bei denen eine längere Reifung schlicht nicht notwendig oder sogar abträglich ist. Faschiertes für Burger etwa aus intensiv gereiftem Rindfleisch herzustellen ist nicht nur hygienisch, sondern auch geschmacklich fragwürdig. Analog gilt das natürlich auch für Beef Tatar und Carpaccio.

Und in der weltbekannten österreichischen Siedfleischküche sowie beim BBQ übernimmt ohnehin die lange Gardauer bei mäßigen Temperaturen die Aufgabe der Enzyme bei der Reifung. Auch hier ist relativ frisches Rindfleisch geschmacklich oft die allerbeste Wahl.

QUALITÄTSKRITERIUM TIERKATEGORIE



Bei Rindfleisch gibt es prinzipiell unterschiedliche Kategorien, die sich von den Fleischeigenschaften unterscheiden und daher auch für unterschiedliche Verwendungszwecke eignen.

Neben der Einhaltung bereits genannter AMA-Gütesiegel-Produktionsbestimmungen gelten für diese Rindfleischkategorien im Rahmen des AMA-Gütesiegel-Programms auch ganz spezifische Gewichts- und Alterskriterien, um mit dem Gütesiegel ausgezeichnet zu werden.

Die häufigste Rindfleischkategorie mit **AMA-Gütesiegel** ist im österreichischen Lebensmittelhandel das sogenannte **Jungstierfleisch**, das auch für das Qualitätsprogramm „**premium RIND**“ Verwendung findet und an seiner kräftigen roten Farbe zu erkennen ist.

Die männlichen, unkastrierten Tiere werden dafür mit einem Alter von unter 20 Monaten und einem Schlachtgewicht (warm) von mind. 335 kg bis max. 450 kg geschlachtet. Dieses geschmacklich frische, oft recht magere Rindfleisch eignet sich hervorragend für viele Zubereitungen, wo Zartheit und Marmorierung nicht an erster Stelle stehen – also für Siedefleisch, Schmorgerichte und Langzeitgarmethoden wie BBQ oder Sous-vide. Gut und fachmännisch gereift, kann aber auch Jungstierfleisch ganz ausgezeichnete Steakqualitäten liefern.

Ochsenfleisch hingegen ist meist deutlich stärker marmoriert, noch ausgeprägter in seinem typischen Rindfleischaroma und wird auch gerne länger zum Kurzbraten gereift. Es stammt von kastrierten männlichen Rindern mit einem Alter von unter 30 Monaten und einem Schlachtgewicht (warm) von max. 445 kg, wodurch sich auch die meist intensivere Fetteinlagerung im Muskel erklärt. Viele Kenner bevorzugen dieses Fleisch für kräftige Siedefleischgerichte und besonders charaktervolle Steaks.

Das **Fleisch von Kalbinnen** – also von jungen weiblichen Rindern, die noch nicht gekalbt haben – zeichnet sich sowohl durch eine besonders gute Fettmarmorierung als auch durch zarte Fleischfasern aus.

Kalbinnen (in Deutschland Färsen genannt) werden mit einem Alter zwischen 12 und 24 Monaten und mit einem Schlachtgewicht (warm) von max. 360 kg geschlachtet. Preislich liegt diese Qualität im oberen Bereich des Rindfleischsortiments.

Das **Jungrind** wiederum ist eine Kategorie zwischen Kalb- und Rindfleisch, die vor allem jene Kunden anspricht, die einen milderen Rindfleischgeschmack bevorzugen und besonders zarte Fasern mögen. Aufgrund dieser typischen Eigenschaften muss Jungrindfleisch auch nicht sonderlich lange gereift werden. Das Schlachtalter von AMA-Gütesiegel-Jungrindern liegt zwischen 8 und 12 Monaten, das Schlachtgewicht (warm) muss höher als 175 kg sein.

Erfüllt eine der genannten Tierkategorien nicht die geforderten AMA-Gütesiegel-Alters- und Gewichtsbereiche, darf das Fleisch der Tiere nicht mit dem AMA-Gütesiegel gekennzeichnet werden, auch wenn alle landwirtschaftlichen Produktionsbedingungen im Vorfeld kontrolliert und eingehalten worden sind.

TEILSTÜCKE



ENGLISCHER

- 1 Lungenbraten
- 2 Beiried
- 3 Rostbraten

GUSTOSTÜCKE

vom Knöpfel

- 4 Schale
- 5 Nuss
- 6 Tafelstück
- 7 Tafelspitz
- 8 Hüferscherzel
- 9 Hüferschwanzel
- 10 Weißes Scherzel

GUSTOSTÜCKE

vom Vorderviertel

- 11 Hinteres Ausgelöstes
- 12 Dicke Schulter
- 13 Schulterscherzel
- 14 Mageres Meisel

HINTERES

- 15 Kruspelspitz
- 16 Kavalierspitz
- 17 Dicker Spitz
- 18 Rieddeckel
- 19 Brustkern

GULASCHFLEISCH

- 20 Hinterer Wadschinken und Wadelstutzen
- 21 Vorderer Wadschinken und Bugscherzel

VORDERES

- 22 Hals
- 23 Mittleres und Dünnes Kügerl
- 24 Fettiges Meisel
- 25 Platte

FILET/ LUNGENBRATEN



ENGLISCHER



Der feinfaserige Lungenbraten, international „Filet“ genannt, liegt an der Innenseite des „Englischen“ und ist aufgrund seiner geringen physischen Beanspruchung der mit Abstand beliebteste Muskel vom Rind und auch ohne Reifung von zarter Textur.

PRAXISTIPP

Das teuerste und edelste Teilstück vom Rind ist nur vermeintlich eine einfache Übung für den versierten Koch, denn die Garstufe ist hier ein besonders heikles Kriterium für die Qualität des fertigen Steaks. Deshalb ist es selbst für gestandene Profis eine Selbstverständlichkeit, die Kerntemperatur mit einem Stichthermometer zu überwachen. Allerdings hängt die ideale Kerntemperatur für die jeweilige Garstufe auch vom Fettgehalt des Steaks ab. Je höher dieser ist, desto niedriger sollte die Kerntemperatur gewählt werden.



Beim AMA-Gütesiegel-Qualitätsprogramm „premium RIND“ ist jedoch auch beim Filet eine gewisse Lagerung unter kontrollierten Bedingungen Standard, weil durch die enzymatischen Prozesse der Reifung nicht nur die Zartheit verbessert, sondern auch ein Optimum an Fleischgeschmack erzielt wird. Der Filetanteil beim Rind liegt übrigens nur bei etwa bei 2 Prozent. Entsprechend begehrt und teuer ist der Lungenbraten auch. In der Kürze liegt die Würze: Dieses zarte Teilstück eignet sich nur für kurze Garprozesse, um nicht auszutrocknen oder fade im Geschmack zu werden. Die klassische Lieblingsrolle des Filets ist daher das Steak, aber auch im Ganzen (z.B. Beef Wellington) oder kleinteilig (z.B. Zürcher Geschnetzeltes) ist der Lungenbraten eine feine Sache. Übrigens: Steht auf einer Speisekarte „Filet“ oder auch nur „Steak“ ohne weitere Erklärung, erwartet man sich zu Recht ein Stück vom Lungenbraten. Alles andere muss gesondert ausgewiesen werden.

AT: Lungenbraten
D: Filet, Lende, Lendenbraten
CH: Filet
ENG: Tenderloin
ITA: Filetto
F: Filet
NL: Haas
HU: Vesepecsenye

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 2,5 kg
Kalbin: ca. 2,2 kg

BEIRIED



ENGLISCHER



Die ausgelöste Beiried ist sozusagen die „Karreerose“ des Rindes und gilt ebenfalls als Edelteil. Aber anders als beim Filet kann dieser schöne Rückenmuskel auch recht zäh geraten, wenn Qualität und Zubereitung nicht stimmen.

PRAXISTIPP

Als Rumpsteak sollte die Beiried bei kräftiger Hitze beidseitig und eher kurz „medium rare“ bis „medium“ gebraten werden. Näheres dazu finden Sie ab Seite 62. Beim Braten im Ganzen muss man bei diesem Teilstück Geduld beweisen und sollte besser niedrige Gartemperaturen bei langer Garzeit wählen – so wird dieses eher magere Fleisch besonders saftig und mürbe, wenn man die finale Kerntemperatur im Auge behält.



Es muss ja wirklich nicht immer Filet sein. Und wenn international von der „Lende“ die Rede ist, ist ohnehin meist die deutlich preiswertere Beiried gemeint. Im Idealfall hat dieses Teilstück eine schöne, weiße Fettabdeckung und eine zarte Marmorierung des Muskelfleisches. Die Fettabdeckung sollte übrigens beim Garen immer dran bleiben, denn sie hält das Fleisch saftig und in Form. Lediglich bei Steaks sollte sie mehrfach etwas eingeschnitten werden, um ein „Schüsseln“ zu verhindern. Der Fachmann unterscheidet bei diesem Teilstück auch die „Hohe Beiried“ von der „Niederen Beiried.“ Die Niedere Beiried ist die Basis für Steak-Klassiker wie „Rumpsteak“ und „New York Strip Steak“, die Hohe Beiried wird gerne im Ganzen für Braten und Roastbeef verwendet. Die österreichische Küche kennt außerdem auch noch Spezialitäten wie „Gebackene Beiriedschnitzel“ sowie „Gedünstete Beiried“. Und nicht zuletzt wird das delikate Fleisch dieses Teilstücks auch gerne für Spieße oder Fondues eingesetzt.

AT: Beiried
D: Flaches Roastbeef
CH: Roastbeef
ENG: Striploin
ITA: Roastbeef
F: Faux-filet
NL: Dunne Lende
HU: Hátzín

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 5,5 kg
Kalbin: ca. 4,5 kg

RIB EYE/ ROSTBRATEN



ENGLISCHER



Für fortgeschrittene Steak- und Bratenköche bietet das AMA-Gütesiegel premium RIND-Sortiment ein besonders saftiges Teilstück: den gut durchzogenen Rostbraten, aus dem auch vorzugsweise das beliebte Rib Eye Steak geschnitten wird.

PRAXISTIPP

Für ein drei bis vier Zentimeter starkes Rib Eye Steak reicht eine Kerntemperatur von 50 °C für die Garstufe „medium“. Übergart wird dieses gut durchzogene Fleisch aber letztlich bei weitem nicht so leicht wie ein mageres. Ganze Braten aus diesem Teilstück werden ebenfalls wunderbar saftig und dürfen ruhig anfangs bei höheren Temperaturen (20 Minuten bei rund 200 °C) kräftig schwitzen, um dann bei 120 °C fertig gebraten zu werden. Lohnend ist bei diesem wortwörtlichen „Rostbraten“ aber auch das Garen bei Niedertemperatur – so beispielsweise über gute acht Stunden bei 54°C –, was am Ende dann auch der Kerntemperatur des fertigen Bratens entspricht.



Im Vergleich mit der anatomisch benachbarten Beiried hat der Rostbraten nicht nur eine stärkere intramuskuläre Marmorierung, sondern dazu auch noch eine handfeste intermuskuläre Fettausstattung, die ebenso für den besonderen Geschmack und die Saftigkeit dieses Teilstücks verantwortlich ist. Seine Fetteinlagerungen verhindern nämlich auch bei höheren Gartemperaturen ein Austrocknen und verzeihen so manche Unachtsamkeit. Das „Fettauge“ sollte vor der Zubereitung übrigens niemals entfernt werden, denn es ist für den tollen Geschmack des Ribeye mitverantwortlich.

Das Fleisch ist nicht ganz so feinfaserig wie jenes der Beiried, aber sogar noch etwas weicher im Biss. Die Bindehäute sind erstaunlich zart. Alles in allem hat der Rostbraten – bei ausreichender Reifung – damit die idealen Voraussetzungen für Steaks, aber auch für tolle Braten. Ob als klassischer Rostbraten oder aber als „Rib Roast Bone in“ – also am Knochen.

AT: Rostbraten
D: Hohe Beiried,
Rostbratenried,
Hochrippe
CH: Rostbeef, Hohrücken
ENG: Forerib
ITA: Entrecôte
F: Entrecôte
NL: Decke Lende
HU: Rostélyos

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 3,5 kg
Kalbin: ca. 2,5 kg

HINTERES AUSGELÖSTES



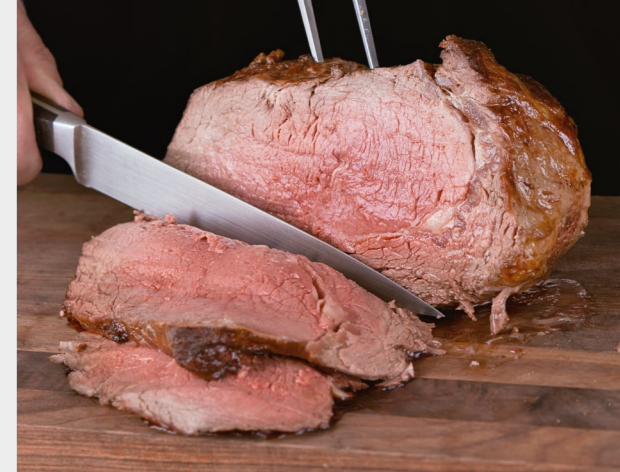
GUSTOSTÜCKE VOM VORDERVIERTEL



Das „Hinteres Ausgelöste“ findet sich am Rind paradoxerweise vorne – nämlich zwischen Hals und Rostbraten. Es wird oft auch als „Gab“ bezeichnet, in Deutschland jedoch als „Fehltrippe“, zum Rostbraten hin als „Hochrippe“.

PRAXISTIPP

Ein gut abgelegener Braten von der Jungstier-Gab darf nach der Zubereitung innen noch etwas rosa sein. Zwei bis drei Stunden im Ofen bei etwa 180°C reichen meist vollkommen aus. Ist das Fleisch aber noch sehr frisch, empfehlen sich längere Garzeiten bei niedrigeren Temperaturen – und auch die finale Kerntemperatur sollte dann höher liegen, damit das Fleisch verlässlich weich wird.



Das „Hinteres Ausgelöste“, bei uns auch als „Gab“ bekannte, relativ preiswerte Teilstück ist ein Geheimtipp für all jene, die besonders saftige und mürbe Braten mögen, eignet sich aber auch gut für Steaks, Burger und Ragouts.

Die Gab ist nämlich quasi der Schopfbraten des Rindes: Mehrere verschiedene Muskelstränge sind – mehr noch als beim Rostbraten – sehr gut in Fett- und Bindegewebe eingebettet, was dann im Ofen oder Smoker für ein besonders intensives Aroma und unerreichte Saftigkeit sorgt. Das Fleisch selbst ist relativ mürbe, deshalb müssen die Garzeiten hier bei weitem nicht so lange sein wie bei anderen Ikonen des BBQ (wie Brisket oder Short Ribs) und die Temperaturen nicht so niedrig.

Und wenn das Fleisch gut gereift ist, eignet sich das Hinteres Ausgelöste ebenso gut wie der Rostbraten, um daraus schöne Rib Eye Steaks zu schneiden, die mit der Hitze des Grills besonders gut zurechtkommen.

- AT: Hinteres Ausgelöstes, Gab
- D: Hochrippe, Fehltrippe, Kammstück
- CH: Abgedeckter Rücken
- ENG: Chuck back rib without bone
- ITA: Sottospalla
- F: Basses-côtes désos sées, entrecôte seconde
- HU: Leveshús

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 4,0 kg
Kalbin: ca. 2,5 kg

SCHALE



GUSTOSTÜCKE VOM KNÖPFEL



Die „Schale“, in Ostösterreich auch „Ortsschwanzel“ genannt, wird aus dem inneren Teil des Knöpfels (Schlögels) geschnitten und ist für viele das Gustostück par excellence – aber eigentlich sogar ein Teilstück-Trio.

PRAXISTIPP

Selbst bei diesem Parade-Gustostück spielt der Schnitt quer zur Faser eine wichtige Rolle, auch wenn die feine Struktur dies mitunter zu erübrigen scheint. Denn dadurch wird das Fleisch bei der Zubereitung nicht nur mürber im Biss, sondern auch das Verhalten der Schnitzel in der Pfanne deutlich verbessert. Bei längs oder schräg längs geschnittenen Schnitzeln zieht sich das Kollagen der Fasern nämlich wesentlich stärker zusammen, was für unerwünschte Verwerfungen sorgt.



Es besteht nämlich aus dem „Beinscherzel“ und dem „Schwarzen Scherzel“ sowie dem „Schalendeckel“, der etwas gröber in der Fleischstruktur ist und gerne für Ragouts Verwendung findet. Das schwanzseitig gelegene Beinscherzel und das Schwarze Scherzel aber sind sehr feinfaserig und mager, eignen sich daher gleichermaßen für Schnitzel und Rouladen, unterscheiden sich jedoch in Kaliber, Struktur und sogar ein wenig im Aroma. Theoretisch kann ein Steak von der Schale auch zum Kurzbraten verwendet werden. Der Schwerpunkt in der österreichischen Küche liegt für dieses Teilstück allerdings zweifellos auf dem Braundünsten als Schnitzel bzw. Rouladen, wofür sich das größere Beinscherzel vom Format her aber noch besser eignet als das Schwarze Scherzel. Aber auch für feine, kleinteilige Gerichte wird die Schale gerne verarbeitet und macht – gut abgelegt – auch als Spießfleisch oder Geschnetzelttes gegart eine sehr gute Figur.

AT: Schale
D: Oberschale
CH: Eckstück
ENG: Topside
ITA: Fesa
F: Tranche
NL: Bovenbil
HU: Felsál

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 7 kg
Kalbin: ca. 5 kg

NUSS



GUSTOSTÜCKE VOM KNÖPFEL



„Nuss“ oder „Zapfen“ heißt es in Österreich, der Deutsche sagt „Kugel“ dazu, der Amerikaner „Knuckle“. Die Nuss zählt ebenfalls zu den sogenannten „Gustostücken“ und stammt aus der Mitte des Schlögels, der von der Fachwelt als „Knöpfel“ bezeichnet wird.

PRAXISTIPP

Das relativ kleine Kaliber der Nussrose kann auch ein Vorteil sein. Flache Tournedos – aus dem gut entvliesten Muskel geschnitten – ergeben nämlich ein ideales Format für Fingerfood und Canapés. Gegrart werden diese kleinen, herzhaften Steaks nur sehr kurz und keinesfalls „well done“. Denn durchgegart wird das Fleisch der Nuss gerne fest und verliert an Aroma.



Genau genommen unterscheidet man bei der Nuss drei Teile (Muskel), die bei der Feinzerlegung am besten entlang des Bindegewebes getrennt werden sollten: die flache Nuss, die runde Nuss (Nussrose) und den Nussdeckel. Bei einem Schnitt quer durch die ganze Nuss sind nämlich Probleme bei der Zubereitung programmiert. Beim Zerlegen der Nuss in ihre drei Teile sollte man auch das Bindegewebe entfernen, das die Muskelstränge umgibt (also das Fleisch „entvliessen“).

Das Fleisch der Nuss ist feinfasrig und nahezu fettfrei. Damit eignet es sich besonders gut für Schnitzel und Rouladen, wird aber auch gerne für Fondues, Spießze und Ragouts verwendet. Und im Ganzen ergibt dieses Fleisch einen delikaten, mageren Rindsbraten. Aber auch zum Kurzbraten ist die Nuss geeignet – vorausgesetzt, die Fleischqualität und die Reifung passen. Die Nussrose ergibt sehr attraktive „Minutensteaks“, die flache Nuss besonders zarte Steaks.

AT:	Nuss
D:	Nuss, Kugel, Knopfstück
CH:	Vorschlag
ENG:	Thick flank
ITA:	Noce
F:	Tranche grasse
NL:	Spierstuk
HU:	Gömbölyü Felsál (Dio)

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 4,5 kg
Kalbin: ca. 4 kg

TAFELSTÜCK



GUSTOSTÜCKE VOM KNÖPFEL



Im Unterschied zum noblen „Tafelspitz“ ist das gleich daran anschließende, aber preislich weit aus günstigere „Tafelstück“ nicht ganz so fein in der Fleischstruktur und auch kaum marmoriert – aber dennoch völlig zu Recht ein Klassiker der österreichischen Rindfleischküche und zudem sehr vielseitig verwendbar.

PRAXISTIPP

Das fast quadratische Teilstück, das sich aus der richtigen Feinzerlegung ergibt, eignet sich aufgrund seiner Form hervorragend, um daraus Schnitzel für Rouladen zu schneiden. Aber auch die herzhaft-fleischliche Struktur selbst passt sehr gut zu diesem Gericht. Wird das Tafelstück dagegen gekocht, quillt es sehr gut auf und sollte vor dem Servieren quer zur Faser in feine Tranchen geschnitten werden.



Das „Tafelstück“ ist ein weiteres beliebtes Gustostück aus dem „Knöpfel“, das noch in zwei bis drei kleinere Teilstücke feinzerlegt werden kann. So zerteilt und gut entvliet ist das ein wenig grobfaserige und magere, jedoch sehr schmackhafte Fleisch ideal für die weitere Verarbeitung vorbereitet. Die kleineren Teile etwa für Braten oder Schmorbraten, das große Teilstück liefert ein ideales, großflächiges Kaliber für gedünstete Schnitzel und Rouladen. Das Tafelstück wird von den Anhängern besonders mageren Siedefleisches gerne auch im Tafelspitz-Stil genossen, also gekocht und mit den klassischen Beilagen serviert. Dieses Teilstück hat seine eigentlichen Stärken jedoch eher als Braten, Schnitzel oder Roulade. Als Braten übrigens immer gut gespickt, da das Tafelstück ausgesprochen mager ist. Deswegen sollte solch ein Rindsbraten auch keinesfalls übergart werden, sonst wird das Fleisch gerne strohig. Analog gilt das auch für die Schnitzel und Rouladen zum Braundünsten, die immer von ausreichend Flüssigkeit und Fett umgeben sein sollten, um nicht auszutrocknen.

AT:	Tafelstück
D:	Unterschale ohne Schwanzrolle
CH:	Unterspälte
ENG:	Silverside without eye of round and heel
ITA:	Sottofesa senza magatello
F:	Gîte de noix
NL:	Platte Bil
HU:	Feketepecsenye

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 4,5 kg
Kalbin: ca. 3,8 kg

TAFELSPITZ



GUSTOSTÜCKE VOM KNÖPFEL



Neben dem Wiener Schnitzel und dem Gulasch zählt der gekochte „Tafelspitz“ zweifellos zu den populärsten österreichischen Nationalgerichten. Dieses saftige, zarte und ausgesprochen wohlschmeckende Teilstück ist aber eigentlich fast zu schade, um nur immer im Suppentopf zu landen.

PRAXISTIPP

Die typische Fettabdeckung des Tafelspitzes sollte während des Kochens oder Bratens unbedingt dranbleiben, denn sie hält nicht nur den Saft im Fleisch, sondern bewahrt auch dessen Form. Beim Braten oder Sieden läuft das Fleisch dadurch gut auf und kann anschließend fachgerecht in dünne Tranchen geschnitten werden. Also nie zu dick und immer quer zur Faser, die damit deutlich verkürzt wird. Damit wird das Fleisch zarter im Biss.



Der Tafelspitz zählt zu den wohlschmeckenden Gustostücken vom Rinderschlägel, von denen er das allerdelste und damit leider auch teuerste ist. Was seiner Beliebtheit aber offensichtlich keinerlei Abbruch tut – entsprechend groß ist stets die Nachfrage. Gerne wird er deshalb größtmöglich aus der Keule geschnitten, mit einer ordentlichen Portion „Tafelstück“ als Zuwaage.

Für die AMA-Gütesiegel „premium RIND“ Qualität kommt aber natürlich nur der eigentliche Spitz in Frage, der etwas kleiner und flacher ist, als man vermuten mag. Dieses Fleisch ist dafür unschlagbar zart, mit einer feinen Marmorierung und einer schönen, gleichmäßigen Fettabdeckung versehen. Der gesottene Tafelspitz ist zwar der österreichische Siedefleisch-Klassiker schlechthin, längst aber haben sich auch geschmorte Varianten etabliert, für die sich das feinfaserige, geschmackvolle Teilstück natürlich ganz ausgezeichnet eignet.

- AT: Tafelspitz
- D: Hüftdeckel, Tafelspitz, Rosenspitz
- CH: Hüftdeckel
- ENG: Cap of rump
- ITA: Codone
- F: Culotte d'aiguillette baronne (Aiguillette de rumsteck)
- NL: Startstuk
- HU: Fartó (Hegyes)

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 2,7 kg
Kalbin: ca. 2 kg

HÜFTE/ HÜFERSCHERZEL



GUSTOSTÜCKE VOM KNÖPFEL



Das Hüferscherzel (alias „Hüferl“) ist ein besonders hochwertiges Teilstück und stammt von jenem Teil des Knöpfels, der an die Beiried anschließt. Nicht zu verwechseln also mit dem daran anschließenden Hüferschwanzel. Richtig gereift und zugeschnitten macht das Hüferscherzel sogar fast dem Lungenbraten Konkurrenz.

PRAXISTIPP

Ein Beef Tatar von der Hüfte ist sehr zart in der Faser, aber trotzdem deutlich geschmacksintensiver als jenes vom Filet. Es muss auch nicht immer kalt serviert werden, denn an der Unterseite kurz und kräftig angebraten, ergeben sich sehr spannende sensorische Kontraste zwischen den Röstaromen und dem rohen Fleisch darüber. Und auf Zimmertemperatur sollte man ein Tatar ja ohnehin immer kommen lassen.



Das Hüferscherzel besteht aus dem Hüftzapfen, dem eigentlichen Hüferscherzel und dem Zungenstück. Der Zuschnitt sollte auch hier entlang des Bindegewebes erfolgen, das die einzelnen Muskelstränge voneinander trennt. Daraus ergeben sich automatisch die genannten drei Teile. Der Zapfen und das zugeschnittene Hüferscherzel sind nicht ohne Grund die beliebtesten Steak-Alternativen zum Filet. Deren Fleisch ist aufgrund seiner lockeren, feinfasrigen Struktur bei richtiger Reifung nicht nur ausgesprochen zart und mürb, sondern zudem auch meist leicht marmoriert – also mit intramuskulärem Fett durchzogen. Mit diesen Eigenschaften empfiehlt es sich auch für das schnelle Garen auf dem Rost oder in der Pfanne. Wobei allerdings immer darauf zu achten ist, die Garstufe medium nicht zu überschreiten. Gerne wird das Hüferscherzel jedoch auch für feine Rindschnitzel und im Ganzen verwendet. Aber auch beim Braten sollte die Kerntemperatur auf keinen Fall über 75 °C liegen.

AT: Hüfte, Hüferscherzel
D: Hüfte, Blume, Rose
CH: Huft
ENG: Centre cut rump
ITA: Scamone
F: Rumsteck
NL: Lendenstück
HU: Fartö (Csípö)

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 3,5 kg
Kalbin: ca. 2,5 kg

HÜFERSCHWANZEL



GUSTOSTÜCKE VOM KNÖPFEL



Wie der Name schon sagt, stammt auch das Hüferschwanzel aus der Hüfte – genau genommen aus der Nische zwischen Hüfte und Nuss. Dieses kleine Teilstück war einst so beliebt, dass es den besten Kunden des Fleischers vorbehalten blieb, wie die alten deutschen Bezeichnungen (Pastorenstück, Bürgermeisterstück) heute noch verraten.

PRAXISTIPP

Das Hüferschwanzel machte auch als „Tri Tip Steak“ eine Weltkarriere. Gut abgelegen wird es dafür im Ganzen auf beiden Seiten maximal „medium rare“ gegrillt bzw. gebraten und dann in feine Tranchen geschnitten. Die Kerntemperatur sollte am Ende nicht über 60 °C liegen, dann bleibt das Fleisch zart.



Das „Hüferschwanzel“ ist nicht ganz so feinfaserig wie das ganz ähnlich klingende „Hüferscherzel“, jedoch ebenfalls wunderbar saftig und außerdem sehr gut portionierbar. Zur Vorbereitung wird das ganze Teilstück vorsichtig entvliert, die Fettabdeckung sollte dabei jedoch besser weitgehend erhalten bleiben, um das magere Fleisch bei der Zubereitung vor dem Austrocknen zu schützen. Gerne wird es auch zu einem kompakten Braten gerollt. In jedem Fall sollte es rechtzeitig vorbestellt werden, denn es ist sehr begehrt. Denn das Hüferschwanzel vom Jungstier ist eine interessante Alternative zum Tafelspitz – es läuft beim Kochen gut auf, bleibt auch durch seine Fettabdeckung schön saftig und wird wunderbar mürb. Aufgrund seines kompakten Formates passt das Hüferschwanzel im Gegensatz zum Tafelstück auch noch in übliche Kochtöpfe. Aber auch als Schmorbraten und Ragoutfleisch ist das Hüferschwanzel allererste Wahl und in den USA als „Tri Tip Steak“ ein BBQ-Klassiker.

- AT: Hüferschwanzel
- D: Bürgermeisterstück, Blume Pastorenstück, Hüftspitze,
- CH: Weißes Stück
- ENG: Tail of rump
- ITA: Punta di scamone (spinaccino)
- F: Aiguillette baronne
- NL: Liesstukje
- HU: Fartó (Keseszt)

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 1,5 kg
Kalbin: ca. 1 kg

WEISSES SCHERZEL



GUSTOSTÜCKE VOM KNÖPFEL



Dieses Teilstück sitzt am hinteren Teil des Knöpfels benachbart zum Tafelstück, von dem es schon aufgrund der recht unterschiedlichen Eigenschaften so gut wie immer getrennt wird. Klassisch landet das Weiße Scherzel gerne als Schmorbraten auf dem Tisch, ist aber auch ein unentbehrlicher Bestandteil der Wiener Siedefleischküche.

PRAXISTIPP

Dieses Teilstück will bei sehr niedrigen Temperaturen und langsam geschmort werden. So bleibt es saftig und das Bindegewebe wird abgebaut. Trotzdem sollte man es beim Braten unbedingt reichlich mit Fett übergießen, denn das Fleisch des Weißen Scherzels hat davon selbst fast gar nichts an Bord.



Das Fleisch des Weißen Scherzels ist eher hell, grobfasrig, mager, ja fast schon trocken. „Bröselig“ als Siedefleisch, wie man in Wien sagt und schätzt, ausgesprochen mager als Braten. Für Zweiteren empfiehlt sich daher auf jeden Fall das Spicken des Fleisches mit Streifen vom grünen Speck längs der Faser. Das sieht nicht im Anschnitt nur gut aus, sondern bewahrt das ausgesprochen magere Fleisch im Ofen auch vor dem Austrocknen. Ansonsten macht das Weiße Scherzel recht wenig Arbeit. Aufgrund seiner idealen Form muss es nicht pariert werden und lässt sich auch wunderbar in Scheiben portionieren. Gerne werden aus dem Weißen Scherzel auch kleine, gleichmäßige Rouladen oder Schnitzel geschnitten, meist jedoch wird das Teilstück im Ganzen gesotten oder gebraten. Die ideale Kerntemperatur für den Braten liegt bei etwa 78 °C, übergart wird es jedoch unweigerlich trocken.

- AT: Weißes Scherzel
- D: Schwanzrolle, Seemerrolle, Rolle
- CH: Runder Mocken
- ENG: Eye of round
- ITA: Magatello
- F: Rond de gîte de noix
- NL: Muis
- HU: Fehérpecsenye

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 3 kg
Kalbin: ca. 1,8 kg

SCHULTERSCHERZEL



GUSTOSTÜCKE VOM VORDERVIERTEL



Manche Teilstücke des preiswerten Vorder Viertels eignen sich nicht nur zum Sieden, sondern auch hervorragend zum Schmoren oder Braten. Ganz besonders gilt das für das saftige Schulterschierzal, das als „Flat Iron“ sogar ein BBQ-Klassiker ist.

PRAXISTIPP

Für das Schmoren des Schulterschierzels sollte man sich auf jeden Fall genug Zeit nehmen, um den gewünschten Kollagenabbau zu ermöglichen. Dafür ist aber auch die Reifung dieses Teilstücks nicht wirklich notwendig. Denn langsam bei verhaltener Hitze gegart, wird das Fleisch des Schulterschierzels in jedem Fall butterzart.



Im Ganzen gesotten ist das Schulterschierzal ja einer der beliebtesten Klassiker der Wiener Rindfleischküche, geht beim Kochen wunderbar auf und bleibt stets saftig und kräftig im Aroma. Aufgrund seiner Marmorierung und auch wegen der markanten, gallertigen Sehne in der Mitte eignet es sich hervorragend zum Schmoren bzw. fürs Barbecue, da diese „Flachse“ sich beim langsamen Garen zu saftiger, hocharomatischer Gelatine verwandelt. Zerlegt man das Schulterschierzal entlang dieser Sehne und entfernt diese (in den Suppentopf), bleiben zwei flache Filets, die der Amerikaner aufgrund ihrer Form als „Flat Iron Steaks“ bezeichnet und auch gerne kurz am Rost brät. Der zartere und etwas voluminösere Teil ist übrigens jener oberhalb der Sehne.

Rechnen Sie beim Einkauf pro Portion mindestens mit 200 g Frischfleischgewicht, wenn Sie die Sehne entfernen wollen, sogar mit deutlich mehr.

AT: Schulterschierzal
D: Schaufelstück
CH: Schulterspitz
ENG: Shoulder blade
ITA: Copertina di spalla
F: Macreuse gélatineuse
NL: Sukadelapjes
HU: Stefánia

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 2,5 kg
Kalbin: ca. 2 kg

MAGERES MEISEL



GUSTOSTÜCKE VOM VORDERVIERTEL



Aus dem sogenannten Vorderviertel stammt ein weiteres für Küchenprofis sehr interessantes Gustostück der österreichischen Rindfleischküche: das „Magere Meisel“, das am vordersten Teil der Schulter gleich neben dem „Fetten Meisel“ liegt.

PRAXISTIPP

Die kräftige, äußere Bindehaut des Mageren Meisels sollte vor der Zubereitung weitgehend entfernt werden, nicht aber die Sehne im Inneren. Diese verhält sich bei ausreichend langer Garzeit nämlich ähnlich wie jene des Schulterschertels, die sogar eine geschätzte Spezialität darstellt: Sie wird weich und versorgt das umliegende Fleisch mit Saft und Aroma.



Der Name des „Mageren Meisels“ spricht nicht etwa von einem Vogel, sondern von einem Nagetier. Die Bezeichnung dieses Teilstücks leitet sich nämlich vom Lateinischen „Musculus“ (Mäuschen) ab, und tatsächlich handelt es sich bei diesem Gustostück vom Vorderviertel des Rindes um einen idealtypischen Muskel: Er ist mager, kompakt und gut portionierbar. Die deutsche Bezeichnung „Falsches Filet“ für dieses Teilstück ist hingegen etwas irreführend, denn dem Lungenbraten ähnelt dieses Fleisch zwar annähernd in Form und Farbe, keineswegs jedoch in der Textur, die doch deutlich robuster und langfaseriger ist. Außerdem ist das Magere Meisel – ähnlich wie das Schulterschertel – von einer kräftigen Sehne durchzogen. Als Schmorbraten ist das Magere Meisel aufgrund seines kräftigen Rindfleischaromas ein Gedicht. Außer zum Schmoren eignet sich das Teilstück aber auch sehr gut zum Dünsten (Schnitzel), Sieden und Braten. So mager ist dieses Meisel jedoch, dass es als Begleitung am Teller eher gehaltvolle Saucen oder einen großen Löffel Suppe braucht.

AT: Mageres Meisel
D: Falsches Filet, Schulterfilet
CH: Schulterfilet
ENG: Chuck tenderloin
ITA: Girello
F: Jumeau de bifteck
HU: Lapocka (Oldal)

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 1,5 kg
Kalbin: ca. 1 kg

BRUSTKERN



HINTERES



Die Rinderbrust ist zerlegungstechnisch gesehen ein Grenzfall zwischen „Vorderem“ und „Hinterem“. Sie besteht aus dem Dicken Küberl, dem Dünnen Küberl, dem Mittleren Küberl sowie dem Brustspitz bzw. Brustkern – dem besten Teil, wobei das Dicke Küberl ohne Knochen und der Brustkern dem Sammelbegriff „Hinteres“ zugeordnet werden.

PRAXISTIPP

Der Brustkern (das Brisket) wird in den USA gerne stundenlang bei niedrigen Temperaturen um die 80–90 °C geräuchert, wodurch das Bindegewebe abgebaut wird. Gepökelt und geräuchert ergibt das ausgesprochen geschmacksintensive Fleisch das legendäre „Pastrami“, das quer zur Faser in dünne Scheiben aufgeschnitten und kalt gegessen wird.



Der Brustkern ist ein von Fett umgebenes, jedoch im Muskel selbst kaum durchzogenes Stück Fleisch aus dem vorderen und mittleren Teil der Rinderbrust. Dieses Teilstück ist zwar etwas grobfasrig, aber sehr saftig und geschmackvoll. Es erfordert längere Garzeiten und wird zumeist im Ganzen verwendet – vorzugsweise zum Sieden und Schmoren, immer öfter aber auch zum BBQ, wo es als „Brisket“ zu den Klassikern des Genres zählt. Spezialisten unterscheiden hier zwischen dem großen, mageren „Flat“ und dem gut marmorierten, kleineren „Point“, das besonders saftig wird. In der österreichischen Rindfleischküche wird der Brustkern aber nach wie vor gerne als „Krenfleisch“ serviert. Aufwendiges Parieren entfällt in jedem Fall, denn das Fleisch wird besser mit Fettabdeckung gegart, da es sonst Gefahr läuft, zu trocken zu werden.

AT: Brustkern
D: Brust
CH: Brustkern
ENG: Centre cut boned brisket
ITA: Petto con osso
F: Poitrine préparée
HU: Szegyfő

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 3,5 kg
Kalbin: ca. 2,5 kg

BEINFLEISCH



VORDERES



Während man in Deutschland unter dem Begriff „Beinfleisch“ eher das Fleisch von der „Hesse“ (Wade) versteht, ist bei uns das auch „Zwerchried“ genannte Beinfleisch der vordere Teil der Platte mit Rippe. Angeboten wird es sowohl mitsamt diesen Rippen als auch ausgelöst. Textur und Fettgehalt können sich von Fall zu Fall sehr unterscheiden und sind entscheidend für die Qualität dieses Teilstücks.

PRAXISTIPP

„Short Ribs“ lassen sich auch sehr gut mit anderen Niedertemperaturmethoden vorgaren – beispielsweise im heißen Wasserbad „sous vide“, also „ohne Luft“ in einem Kunststoffbeutel vakuiert. Dadurch wird wie beim Smoken das Kollagen der Zellwände aufgelöst und zu aromatischem Fleischsaft verwandelt. Erst ganz am Schluss kommen noch Farbe und Röststoffe am Grillrost oder im Ofen dazu.



Das Beinfleisch von der Platte ist ein sehr saftiges, mit Fett durchwachsenes Teilstück, das beim Sieden gut aufquillt und ein intensives Rindfleischaroma bietet, das Kenner besonders schätzen. Was natürlich auch an den Rippenknochen liegt, die beim Kochen ihr Aroma an das Fleisch abgeben. Das Fleisch des knochenlosen Teiles der Platte ist hingegen magerer. Gerne wird Beinfleisch aber auch für Schmorgerichte oder für das Warmröchern im Smoker (BBQ) eingesetzt.

Stundenlange Garzeiten bei relativ niedrigen Temperaturen („low & slow“) machen aus dem bindegewebsreichen Teilstück nämlich eine besonders saftige und aromatische Delikatesse, die in den USA als „Short Ribs“ Berühmtheit erlangt hat. Dafür wird das Beinfleisch mit den Rippenknochen in relativ schmale Streifen geschnitten und dann im Ganzen bis zu 24 Stunden bei Temperaturen um 85°C geräuchert. Am Ende fallen die Rippen fast von alleine heraus und das Fleisch ist so zart, dass es sich mit der Gabel zer teilen lässt.

AT: Beinfleisch
D: Lappen, Flanke
CH: Lempen
ENG: Flank with skirt
ITA: Pancia
F: Caparaçon
HU: Lábszár

Teilstückgewicht im Ø:
Jungstier: ca. 12 - 15 kg
Kalbin: ca. 8 - 12 kg

DIE BESTEN GARMETHODEN

Hochwertiges AMA-Gütesiegel Jungstierfleisch von premium RIND ist kulinarisch ausgesprochen vielseitig. Vom Rumpsteak am Grill bis zum Beinflisch im Suppentopf – für jedes denkbare Gericht gibt es optimal geeignete Teilstücke. Dessen gekonnte Auswahl sowie die passende Reifung und die optimale Garmethode bestimmen den Erfolg am Teller daher oft noch mehr als das Rezept selbst.

Die Edelteile vom „Englischen“ wie etwa Filet, Beiried und Rostbraten, aber auch die Hüfte sind natürlich ideale Kandidaten für Pfanne und Grill – auch dann, wenn auf das Kalorienkonto geachtet werden muss. Denn das Muskelfleisch vom Jungstier ist tendenziell eher mager, aber trotzdem sehr zart im Biss, wenn man den Garpunkt gut im Griff hat.

Die preiswerteren Teilstücke vom Jungstier wiederum sind überall dort sehr gut einzusetzen, wo vergleichsweise langsam und bei relativ niedrigen Temperaturen – also „low & slow“ – gegart wird. Etwa beim Sieden, Schmoren, Sous-vide und beim BBQ. Denn wenn das Kollagen im Bindegewebe und in den Zellwänden des Fleisches genug Zeit hat, abgebaut zu werden, während das Eiweiß dabei nur langsam denaturiert, verwandelt es sich in delikate Gelatine, die das Fleisch besonders saftig macht. Daher sind Teile wie Brisket, Short Ribs oder eine Rindergab vom Jungstier nicht nur im Suppentopf gut aufgehoben, sondern auch erste Wahl für andere Langzeit-Zubereitungen. Beim Schmoren und besonders beim BBQ kann die Gartemperatur sogar deutlich tiefer liegen (bei etwa 85°C) als beim Kochen (mit rund 100°C) und noch beliebig tiefer geht's beim Sous-vide und anderen Niedertemperatur-Garmethoden.

Eine der besten Zubereitungsmethoden für frisches Jungstierfleisch ist aber auch – dieses gar nicht zu garen. Denn gerade für Rindfleisch-Rohkost wie Carpaccio, Beef Tatar und Filet-Sushi ist das frische, magere Fleisch des Jungstiers sehr gut geeignet. Auch eine allzu lange Reifung ist hier geschmacklich nicht wirklich zu empfehlen und zu hohe IMF-Zahlen (intramuskulärer Fettgehalt) wären sogar eher kontraproduktiv, da rohes Fett in größeren Mengen am Gaumen eher unangenehm ankommt.





SIEDEN/KOCHEN

Das Sieden von Rindfleisch im Kochtopf ist ja genau genommen ebenfalls eine „low & slow“-Garmethode und noch dazu die am weitesten verbreitete. Bekanntlich überschreitet Wasser beim Kochen nie die 100°-Marke, denn darüber beginnt es zu verdampfen. Und typischerweise wird für die klassische Wiener Rindfleischküche auch sehr langsam gesotten. Also besser nie in wallender und blubbernder Suppe, sondern mit feinen Perlen im Wasser auf kleiner Flamme.

Eingelegt wird das Fleisch dann auch immer erst in das heiße und gut vorgewürzte Wasser. Denn durch die Hitze schließt sich die Oberfläche schnell (Fleisch hat keine Poren!), und Saft wie Geschmack bleiben größtenteils drinnen. Dafür sorgen auch eine ordentliche Portion Salz und das Gemüse in der Suppe. Denn fehlen diese, wird der Austausch der Mineralien im Fleisch mit dem schwächer mineralisierten Wasser provoziert, das Fleisch also ausgelaugt.

Wichtig auch: Die Fettabdeckung muss zum Garen im Ganzen immer dran bleiben und darf erst beim fertigen Gericht entfernt werden. Muss aber auch nicht, wie wir meinen. Beim Sieden hält dieses Fett das Fleisch jedenfalls saftig und in Form. Besser noch als die teuren Kurzbratstücke eignen sich für den Kochtopf preisgünstige Teilstücke des sogenannten „Vorderen“. Und wählen Sie besser ein möglichst großes Stück, denn dieses wird saftiger und delikater als zu kleine Fleischteile. Was übrig bleibt, lässt sich ja entweder problemlos einfrieren oder zu einem feinen Rindfleischsalat verarbeiten.

Wenn das Fleisch aufgehoben werden soll, dann lässt man es am besten in der Suppe erkalten. So bleibt es saftig und ist ganz leicht wieder ohne Geschmacksverlust zu erwärmen.

BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

- Tafelspitz
- Hüferschwanzel
- Schulterschmelze
- Kavalierspitz
- Beinflisch
- Kruspelspitz



BRATEN im Rohr

Große Braten sind beliebte Klassiker der Rindfleischküche und die Palette jener Teilstücke, die man dafür verwenden kann, ist außerordentlich groß. Es müssen und sollen dabei nicht unbedingt die edelsten und teuersten sein, denn gerade die eingewachsenen Sehnen, die während des Garens weich werden, sowie eine ordentliche Fettauflage und auch intramuskuläres Fett sorgen für viel Geschmack und Saftigkeit. Magere Braten hingegen werden saftiger, wenn man sie spickt oder mit Speck ummantelt.

Ideal eignen sich für den Rindsbraten die sogenannten Gustostücke, aber auch Teilstücke vom „Hinteren“. Hauptsache aber, Sie schieben auch hier einen möglichst großen Braten ins Rohr, denn dieser wird garantiert besser und saftiger als eine Single-Portion. Und das, was danach überbleibt, können Sie gut für Ragouts, als Strudelfülle (Suppeneinlage!), Faschiertes oder Pasteten verarbeiten.

Geduld zahlt sich bei Braten aus: Ein sehr gutes Garergebnis erzielen Sie beispielsweise, wenn Sie einen ca. 2 kg schweren Rindsbraten bei ca. 140°C (Ober- und Unterhitze) drei bis vier Stunden langsam garen und erst zum Schluss etwa eine halbe Stunde bei ca. 200°C bräunen lassen.



BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

- Tafelstück
- Tafelspitz
- Hinteres Ausgelöstes
- Weißes Scherzel
- Dicke Schulter
- Mageres Meisel

BESONDERS
EMPFEHLENSWERTE
TEILSTÜCKE:

- Beinflfleisch
- Hinteres Ausgelöstes
- Brustkern
- Tafelstück
- Beiried
- Hüfte

BARBECUE und SOUS-VIDE

„Barbecue“ unterscheidet sich gründlich vom eigentlichen Grillen, und zwar nicht nur durch den Einsatz von Holzrauch zur Aromatisierung, sondern vor allem durch die wesentlich niedrigeren Temperaturen (80 bis etwa 120°C), mit denen das Fleisch nach dem raschen Anbraten über sehr lange Zeiträume gegart wird. Zusammen verleiht dies dem BBQ-Braten den typischen, unnachahmlichen Geschmack.

Für diese spezielle Gartechnik eignen sich besonders große Bratenstücke, aber auch Rinderrippen (Short Ribs) und der Brustkern (Brisket), die von Spezialisten schon einmal bis zu 24 Stunden warm geräuchert werden. Danach ist das Fleisch hocharomatisch und so weich, dass es mit der Gabel zerteilt werden kann.

Sous-vide („ohne Luft“) ist eine Methode des langsamen, sehr kontrollierten Garens von in Kunststoffbeutel vakuumiertem Fleisch im Wasserbad – oft bei nur 50 bis 60°C und immer über viele Stunden. Das schließt eine intensive, vorherige Fleischreifung aus, denn etwaige Keime könnten sich bei diesen Bedingungen explosionsartig vermehren und außerdem wirkt der Garprozess selbst ja wie eine Schnellreifung.

Durch diese Garmethode werden Farbe und Inhaltsstoffe besonders geschont, ein weiterer Vorteil dieser Methode ist, dass es nicht auf die Minute ankommt, um ein perfektes Ergebnis abzuliefern. Auch günstiges Fleisch wird so sehr zart, denn das Kollagen wird durch die Kombination aus langer Garzeit und relativ niedriger Temperatur stark abgebaut.

Aber auch für edle Teile wie Rumpsteaks macht diese Garung im Plastikbeutel Sinn. Diese sind beispielsweise bei einer Stärke von etwa 3 cm bei 55°C nach etwa 1 Stunde und 10 Minuten im Wasserbad gleichmäßig „medium“ gegart. Nach diesem Garvorgang im Vakuum sollten die Steaks noch in einer heißen Pfanne oder am Rost kräftig angebraten werden, damit sie eine appetitliche Bräunung und Röstaromen abbekommen.





KURZBRATEN und GRILLEN

Vom „Kurzbraten“ spricht man dann, wenn Fleisch schnell und heiß in der Pfanne oder am Grillrost gegart wird, was bekanntlich für intensive Röstaromen an der Oberfläche sorgt, während das Fleisch im Kern nur mäßig heiß wird – bei einem „rare“ gebratenen Steak bestenfalls warm. Diese Temperatur im Kern definiert den jeweiligen „Garpunkt“. Beurteilt wird der Garzustand dabei am besten mit einem Stichthermometer, dessen Nadelspitze zur Messung ins Zentrum des Fleischstückes gesteckt wird.

Für das direkte Grillen bzw. Braten eines Steaks vom Jungstier ist aber die Qualität des Fleisches besonders wichtig, wenn das Steak eher „durch“ sein soll, da die Zähigkeit damit zunimmt. Hier ist also das Filet zweifellos erste Wahl, aber auch Hüftsteak und Rumpsteak vom AMA-Gütesiegel „premium RIND“ sind sehr empfehlenswert. „Well done“ steht jedoch selbst einem Filetsteak nur schlecht, „medium“ ist unter Kennern das Maximum an Garstufe.

Besonders die günstigeren Alternativen zum Filet und nur kurz gereifte Steaks mögen es eher „rare“ als „medium“. Schon ein Grad zu viel kann hier das Resultat der Bemühungen zunichtemachen, denn diese Teile werden unweigerlich zäh, wenn man sie zu stark gart. Wichtig dabei ist, dass umso heißer (und damit kürzer) angebraten werden sollte, je dünner das Fleisch geschnitten ist – und umgekehrt.

Auch für Burger und andere Gerichte vom Rindsfascherten ist das Fleisch vom Jungstier besonders gut geeignet, wenn man die richtigen Teilstücke dafür wählt und den Fettgehalt nicht zu niedrig ansetzt.

BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

- Lungenbraten
- Beiried
- Rostbraten
- Nuss
- Hüferscherzel

RUMPSTEAK-TIPPS

Von allen Steaks des Jungstiers ist ausgerechnet das beliebte Rumpsteak (von der Beiried) jenes, das ganz gerne zäh gerät, wenn die Qualitätsparameter nicht passen. Aber mit folgenden Tricks gelingt es so gut wie immer: Achten Sie auf die Reifung – 14 Tage wie beim AMA-Gütesiegel „premium RIND“ sind optimal. Im Zweifelsfall lassen Sie das Fleisch vakuumverpackt noch ein paar Tage im Kühlschrank nachreifen.

Dann wird das Fleisch nur beidseitig scharf angegrillt bzw. angebraten und anschließend bei 120°C im vorgeheizten Ofen langsam bis auf eine Kerntemperatur von 50°C fertig gegart. Die obligate Rastphase danach kann aufgrund der entspannten Temperatur sehr kurz gehalten werden.





GARSTUFEN und KERNTemperaturen

- „blue rare“** Gebraten nur auf der Außenseite, das Fleisch ist fast roh. Finale Kerntemperatur etwa 45 °C.
- „rare“** Innen ist das Steak noch zu 75 % roh, außen knusprig. Finale Kerntemperatur etwa 48 °–50 °C.
- „medium rare“** Ca. 50 % des Steaks sind noch roh, ansonsten ist das Fleisch rosa gebraten. Kerntemperatur etwa 50 °–52 °C.
- „medium“** Das Fleisch ist weitgehend rosa gebraten. Kerntemperatur etwa 54 °C.
- „medium well“** Der Farbton des halb durchgebratenen Fleisches ist im Kern rosa, sonst schon graubraun. Kerntemperatur etwa 58 °–62 °C.
- „well done“** Das durchgebratene Fleisch ist gleichmäßig graubraun. Kerntemperatur 65 °–70 °C.

Je stärker das Fleisch marmoriert ist, desto weniger Kerntemperatur ist für die jeweilige Garstufe optimal. Höhere Kerntemperaturen sind bei Steaks nicht zu empfehlen, da Geschmack und Saftigkeit stark darunter leiden.

SAUTIEREN und WOK

Unter „Sautieren“ versteht man das kurze Rösten (Garschwenken) von klein geschnittenem Fleisch oder Gemüsestückchen mit etwas Fett in der Pfanne bzw. in der Sauteuse bei verhaltener Hitze. Dabei sollte die Pfanne ständig geschwenkt werden, damit sich die zarten Fleischstücke nicht am Pfannenboden anlegen.

In der modernen Rindfleischküche hat aber auch die ostasiatische Methode des „Stir Frying“ längst Einzug gehalten, die wohl die meisten von uns mit dem Begriff „Wok“ verbinden – also der schnellen Zubereitung klein geschnittener Lebensmittel bei hoher Hitze und unter ständigem Rühren und Wenden. Diese uralte asiatische Garmethode spart nicht nur Zeit, sondern bewahrt auch den Eigengeschmack und die Nährstoffe der Ingredienzen.

Fürs Stir Fry muss der Wok bzw. das Öl sehr heiß sein. Die Zutaten werden dann nacheinander in den Wok gegeben, wobei deren unterschiedliche Garzeiten zu beachten sind. Die sauber parierten, in gleichmäßig dünne Scheiben geschnittenen und oft vormarinieren Fleischstücke sollten nur sehr kurz und heiß gegart werden. Daher empfiehlt es sich, Gemüse mit langen Garzeiten extra vorzublanchieren. Zartes Gemüse und vorgekochte Nudeln werden dafür erst zum Schluss beigegeben oder kurz separat gegart.

Für diese Garmethoden eignet sich vor allem sehnenfreies, zartes Fleisch und wichtig ist dabei auch, dass immer nur kleine Mengen auf einmal angebraten werden, da nur dadurch die gewünschten Röststoffe entstehen. Ist die Fleischmenge hingegen zu groß, tritt zu viel Fleischsaft aus und das Fleisch wird lediglich gedünstet und nicht gebraten.



BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

- Lungenbraten
- Beiried
- Rostbraten
- Hüferscherzel
- Nuss
- Hinteres Ausgelöstes

BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

- Hinteres Ausgelöstes
- Vorderer und Hinterer Wadschinken
- Mageres Meisel
- Dicke Schulter
- Zwerchrippe (Beinfleisch)



SCHMOREN und BRAUNDÜNSTEN

Egal ob im Dutch Oven, im Topf oder im Bräter – das langsame Schmoren von Fleischstücken mit relativ wenig Flüssigkeit ist ebenfalls eine Garmethode, die mit kernigem Bindegewebe nicht nur fertig wird, sondern dieses sogar zu einem saftigen Vorteil für das Gericht verwandelt.

Ein Paradebeispiel dafür ist Gulasch, das dann am besten gelingt, wenn es mit möglichst sehnigem, kräftig schmeckendem Rindfleisch – also etwa dem Wadschinken vom Jungstier – zubereitet wird. Denn Muskeln, die viel Arbeit zu verrichten hatten, sind noch weit geschmackvoller als das zarte, aber relativ „faule“ Filet. Und die „Flachsen“ bringen das hier sehr willkommene Kollagen, der Saft des Geschmorten wird damit um einiges sämiger und geschmackvoller. Wer jedoch lieber magere Fleischstücke im Gulasch mag, kann einen gewürfelten Brustkern schmoren.

Das Braundünsten wiederum bezeichnet das langsame Schmoren von sehr kleinteiligem Fleisch (wie etwa Geschnetzeltem) mit so wenig Flüssigkeit in einer Pfanne oder Kasserole auf kleiner Flamme, dass dabei auch ständig Farbe und Röststoffe entstehen. Natürlich muss hier immer wieder Wasser, Suppe oder Wein zugegeben werden, damit sich das Fleisch nicht anlegt. Aber nie so viel, dass aus dem Schmoren ein Köcheln wird.

BACKEN im heißen Fett

Ob nur in Mehl, in Backteig oder vorzugsweise in Bröseln – der Österreicher liebt auch Rindfleisch knusprig paniert. Diese Garmethode bietet zudem den Vorteil, dass das Fleisch selbst vor der Hitze des Frittierfettes (so um die 170°C) durch die Panier geschützt ist. Das hält es saftig und auch zart im Biss.

Hier beschränkt sich das Teilstück-Repertoire nicht nur auf die klassischen Kurzbratstücke, sondern umfasst auch andere kurzfasrige Teile wie Schale, Nuss etc. Ein ganz besonders geeigneter Kandidat fürs Panieren ist aber auch die „Niedere Beiried“, die nicht nur Rumpsteaks, sondern auch ausgesprochen delikate Schnitzel ergibt. Wichtig ist es auch hier, das Fleisch keinesfalls zu übergaren. Also lieber relativ kurz und heiß ausbacken als zu langsam.



BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

- Schale
- Niedere Beiried
- Nuss
- Rostbraten



Herkunft • Qualität • Kontrolle

Filetsteak mit Pfeffersauce und Speckfisolten	70
Filetspitzen mit Schupfnudeln und Pilzen	72
Geschmortes Schulterscherzel und rosa Beiriedschnitte mit Schnittlauchnockerln, Römersalat und Apfelessig	74
Rib Eye Roast / Rostbraten im Ganzen mit Ofentomaten	76
Steaksandwich von der Hüfte mit Spargel, Hollandaise und Ei	78
Tafelspitz mit Mohnflesserkren und Wurzelgemüse	82
Rindsroulade mit Senfgurken auf Leinölerdäpfeln und Apfelchutney	84
Gefüllter Spitzpaprika von der Hüfte mit Tomaten-Risotto	86
Tafelspitz mit Kräuterseitlingen, Apfel-Balsam-Knoblauch, Erdäpfel-Espuma	88
Schmorfandl vom Mageren Meisel mit Maroni, Wirsing und Speck	90
Geschmortes Beinflfleisch mit Salbei und Paprika-Kukuruz	92
Wadschinken – Kürbisgulasch im Hokkaido	94
Falsche Rindsbackerl von der Gab	96
Salat vom gekochten Tafelspitz mit Zucchini und -blüten	98



FILETSTEAK

mit Pfeffersauce und Speckfisolen



Filet in ca. 6–7 cm dicke Steaks schneiden und auf beiden Seiten salzen. Braten Sie die Steaks in einer sehr heißen Pfanne mit etwas Öl auf jeder Seite 2 Minuten knusprig braun, um sie dann auf dem Rost im vorgeheizten Backrohr ca. 20 Minuten bei 120°C auf die Garstufe „medium-rare 50–52°C“ ziehen zu lassen (für die Garstufe „medium 54°C“ das Fleisch einfach noch weitere 5 Minuten im Backrohr ziehen lassen).

Für die Sofje die Butter im Bratenrückstand erhitzen, Schalotten begeben und nicht farbgebend anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, aufkochen und etwas einreduzieren. Schlagobers, Rinderfond und Pfefferkörner (einige etwas ange-drückt, um das Pfeffer-Aroma zu intensivieren) in die Reduktion rühren und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche mit dem Schneebesen einrühren und die Sauce kurz aufkochen. Mit Wiener-Würze, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fisolen waschen und eventuell die Enden abschneiden, in Salzwasser bissfest kochen (ca. 5 Minuten), dann in Eiswasser abschrecken und abseihen. Kurz vorm Anrichten in einer Pfanne Butter aufschäumen, die Fisolen begeben, kurz sautieren und salzen. Die Speckscheiben in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Die Steaks mit den Speckfisolen und Pfeffersauce anrichten und mit frischen Kräutern dekorieren.

Zutaten für 4 Portionen:

1,2 kg à 300 g Rinderfilet vom
AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
4 Schalotten, klein gehackt
1 Glas grüne Pfefferkörner, abgetropft
¼ l Weißwein
150 ml Schlagobers
125 ml Crème fraîche
150 ml Rinderfond
2 EL Butter
1–2 EL Wiener-Würze
(BIO-Würzsauce aus Lupinen,
Hafer, Salz und Wasser)
Öl, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Speckfisolen:

50 dag Fisolen
3 EL Butter
12 Scheiben Bauchspeck

FILETSPITZEN

mit Schupfnudeln und Pilzen

Filetspitzen (und/oder auch Abschnitte) in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filetspitzen nach und nach portionsweise bis zur Garstufe „medium“ anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Zwiebel im Bratensatz anschwitzen, Filetspitzen und Pilze dazugeben und kräftig, aber nicht zu lange anbraten. Zusammen mit den ebenfalls angebratenen Schupfnudeln anrichten.

Für die Schupfnudeln die Erdäpfel kochen, schälen und auskühlen lassen. Erdäpfel durch die Presse drücken, Mehl, Butterschmalz, Ei und etwas Salz begeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Fläche eine fingerdicke Rolle formen, 4 cm lange Stücke abschneiden und mit den Handflächen zu Schupfnudeln rollen. Nudeln in siedendem Wasser ca. 4-5 Minuten köcheln, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Abseihen, kalt abschrecken und in einer Pfanne mit Butterschmalz bis zur Braunfärbung anbraten.



Zutaten für 4-6 Portionen:

800 g Filetspitzen vom
AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
200 g Pilze
1 rote Zwiebel
2 EL Öl
Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Schupfnudeln:

500 g mehlig Erdäpfel
130 g Mehl
20 g Butterschmalz
1 Ei
Salz

GESCHMORTES SCHULTERSCHERZEL UND ROSA BEIRIEDSCHNITTE

mit Schnittlauchnockerln, Römersalat und Apfelessig



TIPP Zum Schmoren sollten Sie die Flüssigkeit eher knapp halten und dafür von Zeit zu Zeit mit Fond oder Wasser etwas angießen.

Das Schulterschere mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Bräter scharf anbraten und herausnehmen. Den Bratensatz mit Butter lösen und das geschnittene Gemüse langsam rösten – Tomatenmark und Gewürze begeben und kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen, etwas reduzieren und mit braunem Rinderfond auffüllen. Das Fleisch und die Kräuter begeben und zugedeckt 4-5 Stunden bei 120°C Heißluft im Ofen weich schmoren (Gabelprobe). Das Fleisch herausnehmen und warm stellen – die Sauce durch ein Sieb streichen und nach Geschmack reduzieren (evtl. mit etwas Stärke binden).

Die Beiriedsteaks auf beiden Seiten kurz scharf anbraten und dann bei 90°C im Rohr am Rost ca. 15 Minuten ziehen lassen (52°C Kerntemperatur).

Für die Nockerl Brösel, Butter, Eier, Salz und Muskat im Cutter mixen und zugedeckt 20 Minuten rasten lassen. Mit zwei Kaffeelöffeln Nockerl formen und in kochendes Salzwasser geben. 20 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. Vor dem Anrichten in fein geschnittenem Schnittlauch wälzen.

Den Römersalat putzen, der Länge nach sechsteln und in Olivenöl kurz anbraten – mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Den Apfelessig, Glukosesirup und Zucker auf kleiner Flamme auf 100 ml reduzieren, den Pfeffer begeben und kalt stellen.

Zutaten für 8 Portionen:

Schmorfleisch:
1 Schulterschere (ca. 1,5 kg) vom AMA-Gütesiegel Jungtier (premium Rind)
1 Karotte
1 Stangensellerie
3 Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
1 l Rotwein
350 ml Rinderfond
Salz, Pfeffer, Wacholder, schwarzer Pfeffer, Lorbeer, Rosmarin, Thymian
Öl und Butter zum Braten

Beiried:
2 Stk. Beiried à 19 dag vom AMA-Gütesiegel Jungtier (premium Rind)
Salz, Pfeffer

Nockerl:
12 dag entrindete, geriebene Weißbrotbrösel,
10 dag weiche Butter, 2 Eier, Salz, Muskat, Schnittlauch

Apfelessigreduktion mit rosa Pfeffer:
Römersalat, Olivenöl, ¼ l Apfelessig,
1 EL Glukosesirup, 2 EL Zucker,
1 TL rosa Pfeffer, gemahlen

RIB EYE ROAST / ROSTBRATEN IM GANZEN

mit Ofentomaten



Zutaten für 6–8 Portionen:

2,5 kg Rostbraten vom
AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
Öl zum Anbraten
Salz

Ofentomaten:

1,6 kg Tomaten (verschiedene
Sorten – das Auge isst mit)
¼ l Olivenöl
1 Bund Thymian
15 Zehen Knoblauch
Zucker, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 80°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und evtl. vorhandene Sehnen, aber keinesfalls Fett entfernen. Das Fleisch mit Salz einreiben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch auf allen Seiten ca. 3 Minuten bei hoher Hitze kräftig anbraten. Dann kommt der Braten auf den Rost für ca. 5 Stunden in den Backofen. Danach sollte der Braten eine Kerntemperatur von ca. 54°C haben, was der Garstufe „medium“ entspricht.

TIPP Ein elektronischer Bratenthermometer mit eingestellter Kerntemperatur wäre für das Braten ganzer Teilstücke ein Garant für ein perfektes Ergebnis und eine vergleichsweise günstige Investition.

Tomaten je nach Größe halbieren, vierteln oder in dicke Scheiben schneiden und in einen großen Bräter oder auf ein Ofenblech legen. Die Knoblauchzehen längs halbieren und auf den Tomaten verteilen, mit einer Brise Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen. Es klingt nach viel Knoblauch, er wird aber eher mild und fast schon cremig beim Braten. Tomaten großzügig mit gutem Olivenöl beträufeln, mit den Thymianzweigen belegen und für ca. 30 Minuten bei 120°C im Backrohr braten. Vor dem Servieren die Thymianzweige durch frische ersetzen und noch einmal mit etwas Olivenöl beträufeln.

TIPP Den fertigen Braten am besten im Ganzen und die Tomaten im Bräter servieren. Als weitere Beilage braucht man nicht mehr als knuspriges Baguette oder Wurzelbrot.

STEAKSANDWICH VON DER HÜFTE

mit Spargel, Hollandaise und Ei

Die Steaks mit Salz würzen, bei starker Hitze anbraten und im Rohr auf dem Grillrost bei 120°C fertig garen (je nach Dicke ca. 10 Minuten für Garstufe „medium“). Toastbrotstreifen dünn mit Butter bestreichen und auf beiden Seiten knusprig-braun rösten. 100 g Butter in einer Pfanne aufschäumen und den Spargel bissfest sautieren. Eier in Essigwasser kernweich pochieren und dann rasch anrichten und sofort servieren.

Für die Hollandaise die Butter aufkochen und die Molke abschöpfen (klären). Schalotten in Öl glasig dünsten, Lorbeerblatt dazugeben und mit Weißwein ablöschen. 3-4 Minuten köcheln lassen (reduzieren). Drei Eigelb, ein ganzes Ei und die Reduktion mit einem Schneebesen über Dampf aufschlagen. Die geklärte Butter mit ca. 50°C nach und nach unterrühren, bis die Masse emulgiert (Ei und Fett verbinden sich). Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Durch ein Sieb passieren und in eine 0,5-l-Espuma-Flasche füllen, eine Sahnekapsel aufschrauben, kräftig schütteln und bei max. 70°C im Wasserbad warm halten.



Zutaten für 4 Portionen:

800 g Hüftsteak (à 200 g) vom
AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
500 g grüner Spargel
4 Eier
4 Scheiben Toastbrot
2 EL Öl
125 g Butter
Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Hollandaise-Espuma:

½ TL Zucker
1 Ei
320 g Butter
½ TL Salz
20 ml Zitronensaft
50 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
25 ml Pflanzenöl
3 Eigelb
25 g Schalotten, gehackt



Herkunft • Qualität • Kontrolle



TAFELSPITZ

mit Mohnflesslerkren und Wurzelgemüse



Die Zwiebeln mit der Schale halbieren und an der Schnittfläche dunkel anrösten, dann die Knoblauchzehen und das geschnittene Wurzelgemüse kurz mitrösten, Aromaten (Pfefferkörner, Lorbeerblätter) begeben, dann den Tafelspitz einlegen und mit Wasser aufgießen, bis das Fleisch gerade bedeckt ist. Und dann wird alles schwach wallend für ca. 2 Stunden gekocht, den Schaum immer wieder abschöpfen. Nach ca. 2 Stunden etwas Suppe zum Kochen für das in Streifen geschnittene Beilagens Gemüse und den Stangensellerie entnehmen. Gemüse bissfest garen.

Für den Mohnflesslerkren die Mohnflesslerl in fingerdicke Würfel schneiden. Anschließend in Butter leicht anrösten (Nussbutter wäre noch besser), Rindsuppe begeben und bis zur gewünschten Konsistenz köcheln. Dann den Rahm und den gerissenen Kren untermengen und mit Salz abschmecken. Den fertigen Tafelspitz aus dem Topf heben und in Scheiben schneiden, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Mohnflesslerkren und Gemüse anrichten.

Zutaten für 6–8 Portionen:

1,8 kg Tafelspitz vom
AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
je 3 Karotten und Gelbe Rüben
zum Mitkochen
je 6 Karotten und Gelbe Rüben
als Beilagens Gemüse
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Lauchstangen
1 Sellerieknolle
2 Peterwurzeln und Petersilie
6 Lorbeerblätter
15 Pfefferkörner
1 Stangensellerie
10 Mohnflesslerl
1 Krenwurzel
125 g Butter
0,5 l Rindsuppe
200 g Rahm oder Crème fraîche
Salz und Pfeffer

RINDSROULADE

mit Senfgurken auf Leinölerdäpfeln und Apfelchutney



TIPP

Dieses Gericht können Sie (mit wesentlich kürzerer Garzeit) auch aus dem Hüferscherzel herstellen.

Den Lauch halbieren und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Senfgurken in den Lauch einwickeln. Die Rindschnitzel klopfen, mit Salz, Pfeffer und etwas Senf würzen. Die eingewickelten Senfgurken darauflegen, einrollen und die Rouladen mit einem Zahnstocher oder einer Rouladennadel fixieren. Die Rouladen mehlieren, in heißem Fett anbraten und herausnehmen. Im Bratensatz Zwiebel und Kapern anschwitzen und mit Rindsuppe aufgießen. Senf dazugeben und mit den Rouladen im Backrohr ca. 1 Stunde bei 150 °C garen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Sauce passieren und abschmecken.

Für die Leinölerdäpfel die geschälten Erdäpfel kochen, abseihen und etwas ausdampfen lassen. Noch heiß mit der Crème fraîche, einer kräftigen Prise Salz und frisch geriebenem Muskat vermischen und stampfen. Kurz vor dem Servieren mit Leinöl abschmecken.

Für das Apfelchutney Äpfel und Zwiebeln in feine Würfel schneiden, anschwitzen, Honig und braunen Zucker kurz mitrösten, mit dem Most aufgießen und zusammen mit den Gewürzen 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stück Rindschnitzel vom
AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
4 Stück Senfgurken
½ Stange Lauch
1 mittelgroße Zwiebel, fein geschnitten
Salz, Pfeffer
1 TL Kapern
1 EL Senf
einige Zweige Thymian
etwas glattes Mehl
½ l Rindsuppe
Öl zum Anbraten

Für die Leinölerdäpfel:

½ kg mehligere Erdäpfel
10 dag Crème fraîche
ca. 4 cl Leinöl
Salz, Muskat

Für das Apfelchutney:

3 reife Äpfel, ½ l Most,
2 kleine rote Zwiebeln, 1 EL Honig,
1 EL brauner Zucker, Olivenöl, Salz,
Pfeffer, Mostessig, Thymian, Rosmarin

GEFÜLLTER SPITZPAPRIKA VON DER HÜFTE

mit Tomaten-Risotto



Das Rindfleisch in 5-10 mm dicke Scheiben schneiden. Die Erdäpfel (roh), die rote Zwiebel und die Knoblauchzehen in ganz feine Scheiben schneiden oder hobeln. Dann von den Paprika der Länge nach einen Deckel abschneiden und die Kerne und Trennwände entfernen. Jetzt werden die Fleischscheiben, die Erdäpfel, die Zwiebeln und der Knoblauch stehend in die Paprika geschichtet. Die Paprika in einen Bräter setzen mit Salz und Pfeffer würzen, Thymianzweige dazugeben mit Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln und im vorgeheizten Backrohr bei 140°C für ca. 40 Minuten braten.

Für den Risotto die weißen Zwiebeln fein hacken. In einem großen Topf 1 EL Butter zerlassen und die Zwiebeln zusammen mit dem Reis glasig anschwitzen. Mit Weißwein aufgießen, kurz einkochen lassen und immer wieder etwas Rinderbrühe dazugeben, bis der Risotto bissfest ist (dauert ca. 20 Minuten – ja nach Reis). Die Cocktailtomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch vierteln. Kurz vor Ende der Garzeit 2 EL Butter und den geriebenen Parmesan unterrühren und bei mittlerer Hitze noch 3 Minuten ziehen lassen. Die Tomaten unterrühren und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Paprika auf dem Risotto anrichten, mit geriebenem Parmesan, Olivenöl und frischen Kräutern vollenden.

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Hüfte vom
AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
4 rote Spitzpaprika
4 Erdäpfel
1 rote Zwiebel
2 weiße Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
250 g Risotto
200 ml Weißwein
½ l Rindsuppe
3 EL Butter
100 g Parmesan
1 Zitrone
½ l Olivenöl
Salz, Pfeffer, frische Kräuter
(Thymian, Oregano, Rosmarin, ...)

TAFELSPITZ

mit Kräuterseitlingen, Apfel-Balsam-Knoblauch, Erdäpfel-Espuma



Tafelspitz in 2 Finger dicke Steaks schneiden und auf beiden Seiten salzen. Die Steaks in einer sehr heißen Pfanne mit etwas Öl auf jeder Seite 2 Minuten knusprig braun braten und dann auf dem Rost im vorgeheizten Backrohr ca. 20 Minuten bei 120°C auf die Garstufe „medium-rare 52-53°C Kerntemperatur“ ziehen lassen (für die Garstufe „medium 54°C“ das Fleisch einfach noch weitere 5 Minuten im Backrohr ziehen lassen).

Erdäpfel schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen. Abseihen, mit Butter, Salz und Muskat würzen, Milch und Schlagobers dazugeben, einmal aufkochen und mit dem Mixstab rasch zu einer dickflüssigen Konsistenz mixen (wenn's zu dickflüssig ist, einfach noch etwas Schlagobers oder Wasser dazugeben). Die Masse in die Sahne-Flasche füllen, 2 Sahnekapseln aufschrauben, gut schütteln und im Wasserbad bei max. 65°C warm stellen.

Für den **Apfel-Balsam-Knoblauch** in einer Pfanne Honig karamellisieren, Knoblauch beigegeben und kurz mitbraten. Dann mit Apfel-Balsamessig und 2 EL Öl ablöschen und bei geringer Hitze ca. 5-10 Minuten dickcremig einkochen.

Die Kräuterseitlinge der Länge nach in 5mm dicke Scheiben schneiden, 4 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Seitlinge auf beiden Seiten anbraten und mit gehacktem Zitronenthymian, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten den Erdäpfel-Espuma auf den Teller sprühen, die Seitlinge darauf verteilen und mit den in Tranchen geschnittenen Tafelspitz, dem Apfel-Balsam-Knoblauch und Kräutern vollenden.



Zutaten für 4 Portionen:

1 kg (à 250 g Steaks Tafelspitz) vom
AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
600 g Kräuterseitlinge
1 Zitrone

Erdäpfel-Espuma:

(Sahne-Flasche 500 ml + 2 Sahnekapseln)
250 g mehliges Erdäpfel
1/8 Butter
1/8 l Schlagobers
1/8 l Milch

Apfel-Balsam-Knoblauch:

12 Knoblauchzehen
4 EL Honig
4 EL Apfel-Balsamessig
(alternativ Balsamico)
1 Bund Zitronenthymian
verschiedene Dekokräuter,
Öl zum Anbraten, Muskatnuss,
Salz und Pfeffer

SCHMORPFANDL VOM MAGEREN MEISEL

mit Maroni, Wirsing und Speck

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl scharf anbraten, dann herausnehmen, den Bratensatz mit Butter lösen und darin die Zwiebeln glasig rösten. Jetzt das Tomatenmark und das Fleisch hinzufügen, kurz mitrösten und dann mit Rotwein ablöschen. Nach und nach den Rindsfond begeben, bis das Fleisch weich geschmort ist. Die Flüssigkeitsmenge sollte dabei nie zu groß sein, damit das Fleisch im Saft schmort und nicht kocht.

Das Gemüse und die gegarten und geschälten Maroni hinzugeben und kurz mitkochen – die geschnittenen Kräuter begeben und anschließend abschmecken. Mit knusprig gebratenem Speck im Topf servieren. Als Beilage eignen sich am besten Salzerdäpfel oder ofenfrisches Baguette.



Zutaten für 5 Portionen:

80 dag Mageres Meisel,
in feine Streifen geschnitten vom
AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
2 Zwiebeln
¼ l Rotwein
1 EL Tomatenmark
ca. 2 l brauner Rindsfond
je 2 Karotten und Gelbe Rüben, in Scheiben
20 geschälte Maroni
½ Wirsingkopf, in groben Streifen
6 dag Bauchspeck, in Scheiben
Salz, Pfeffer
Öl, Butter
Petersilie, Rosmarin, Thymian

GESCHMORTES BEINFLEISCH

mit Salbei und Paprika-Kukuruz



TIPP

Beinflfleisch ist als beliebtes Siedefleisch ein Begriff. Dieses saftige Teilstück eignet sich aber auch ganz hervorragend für herzhaftes Schmorgerichte.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter scharf anbraten, anschließend herausnehmen. Den Bratensatz mit Butter lösen und das klein geschnittene Gemüse darin langsam rösten. Tomatenmark und Gewürze begeben und kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen, etwas reduzieren und mit braunem Rindsfond oder Suppe auffüllen. Das Fleisch und die Kräuter begeben und zugedeckt 2 bis 3 Stunden bei 120°C Heißluft im Ofen weich schmoren. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen, die Sauce durch ein Sieb streichen und nach Geschmack reduzieren (eventuell mit etwas Stärke binden). Das Fleisch portionieren und in die Sauce zurückgeben.

Für das Gemüse den roten Paprika vierteln und entkernen – mit Salz und Olivenöl würzen – bei 200°C Heißluft 12 Minuten rösten. Anschließend zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen, danach die Haut abziehen und den Paprika in Streifen schneiden. Kukuruz putzen und die Körner vom Stiel schneiden. Olivenöl mit etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Weißbrotbrösel begeben und kurz mitrösten, vom Herd nehmen und geschnittenen frischen Salbei unterheben. Die Kukuruzkörner in Olivenöl anbraten (evtl. etwas Hühnerfond begeben), die Paprikastreifen dazugeben und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Beinflfleisch mit etwas Sauce daraufsetzen und mit den Salbeibröseln bestreuen.

Zutaten für 8 Portionen:

1 ausgelöstes Beinflfleisch (ca. 1,5 kg) vom AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
1 Karotte
1 Stangensellerie
3 Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
½ l Rotwein
½ l Rindsfond oder Suppe
Salz, Pfeffer, Wacholder, schwarzer Pfeffer, Lorbeer, Rosmarin, Thymian
Öl und Butter zum Braten

Gemüse:

1 Paprika, rot
1 junger Maiskolben (Kukuruz)
Weißbrotbrösel
Salbei, frisch
Olivenöl, etwas Butter

WADSCHINKEN

Kürbisgulasch im Hokkaido



Fleisch in ca. 4x4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in nicht zu dünne Scheiben (ca. 1 cm breit) schneiden. Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren und etwas Geduld braun rösten. Hitze reduzieren, Paprikapulver (alle drei) und Tomatenmark begeben und kurz mitrösten, dann mit dem Essig ablöschen, etwas verdampfen lassen, Suppe zugeießen und aufkochen. Fleisch dazugeben, durchrühren und mit Salz, Pfeffer, Kümmel, 1 EL Majoran, Lorbeerblättern und Knoblauch würzen. Topf bis auf einen kleinen Spalt zudecken und bei schwacher Hitze weich dünsten (ca. 90 Minuten).

Den Hokkaido bis auf 2 cm Wandstärke aushöhlen und Fruchtfleisch in etwa so groß wie das Fleisch schneiden und 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben und mitköcheln.

Den ausgehöhlten Kürbis im Rohr bei 180°C ca. 20 Minuten weich backen.

Gulasch im Kürbis mit einem Klecks Sauerrahm und Kräutern servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Wadschinken vom
AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
600 g Zwiebeln
1 mittelgroßer Hokkaido
2-3 EL Apfelessig
80 g Butterschmalz
5 EL Paprikapulver edelsüß
1 EL Paprikapulver scharf
½ EL Paprikapulver geräuchert
(für mehr Aromatik)
2 EL Tomatenmark
600 ml Rindsuppe
4 Knoblauchzehen, klein gehackt
2 EL Majoran getrocknet/gerbelt
2 Lorbeerblätter
½ EL Kümmel ganz
Salz, Pfeffer und eventuelle etwas
Stärke zum Binden
Sauerrahm und frische Kräuter
für die Deko

FALSCHER RINDSBACKERL

von der Gab



Schneiden Sie das Fleisch in ca. 250 g Stücke und binden Sie diese mit der Kochschnur, damit sie beim Anbraten und Schmoren die Form behalten. Die Stücke in Mehl wenden und auf beiden Seiten gut anbraten. Herausnehmen und das gewürfelte Gemüse im Bratensatz gut anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, etwas einkochen, dann mit Rindsuppe aufgießen, aufkochen und Fleisch einlegen und ca. 1 ½ Stunden im vorgeheizten Backrohr (170°C) schmoren lassen. Danach das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Sauce passieren, etwas einkochen lassen und eventuell mit Stärke oder Mehlbutter binden. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Fleisch zurück in die Sauce geben und noch einmal wärmen.

Für die Polenta Milch und Schlagobers mit der Knoblauchzehe aufkochen, Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 2 Minuten köcheln. Bei kleiner Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten quellen lassen. Knoblauch entfernen, geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg hinteres Ausgelöstes vom
AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
je 6 Karotten, gelbe Rüben
6 EL Tomatenmark
1 l Rotwein
0,5 l Rindsuppe
4 Zwiebeln
8 Knoblauchzehen
2 Lauchstangen
½ Sellerieknolle

Polenta:

250 g Polenta
300 ml Milch
200 ml Schlagobers
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
150 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Beilage:

sautierte Karotten,
gebratene Polenta-Taler

SALAT VOM GEKOCHTEN TAFELSPITZ

mit Zucchini und -blüten

Für das **Dressing** den Knoblauch klein hacken und zusammen mit den anderen Zutaten in einer Schüssel zu einer sämigen Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei den Zucchini mit Blüten vor der Zubereitung den Stempel und die Staubgefäße vorsichtig aus der Blüte entfernen und dann im Dämpfer (je nach Größe der Zucchini) ca. 5-8 Minuten bissfest garen. Die Zwiebel in kleine Würfel und den vorgekochten Tafelspitz in feine Scheiben schneiden.

Tafelspitz und Zucchini anrichten, mit Dressing marinieren und mit den Zwiebelwürfeln und frischen Kräutern dekorieren.

TIPP

Dazu passt Kürbiskernöl
und frisches Bauernbrot.



Zutaten für 4 Portionen:

60 dag Tafelspitz gekocht vom
AMA-Gütesiegel Jungstier (premium Rind)
1 weiße Zwiebel
8 kleine Zucchini
(wenn verfügbar mit Blüte)

Dressing:

0,2 l Rindsuppe
5 EL Apfel- oder Mostessig
5 EL Rapsöl
2 Knoblauchzehen
2 EL Senf scharf
½ EL Zucker
Salz und Pfeffer aus der Mühle,
frische Kräuter zum Dekorieren

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

ARGE Rind eGen

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

Tel. +43 732/922 822

www.premiumfleisch.at/amagsinfo

© 2019 by ARGE Rind eGen

Fotos: ARGE Rind, Gut Streitdorf,

AMA, GrillZeit

Diese Broschüre dient ausschließlich dem privaten Gebrauch bzw. Informationszwecken. Die Inhalte der Broschüre wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, der Medieninhaber übernimmt jedoch keine Haftung oder Gewähr für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Zuverlässigkeit, insbesondere im Hinblick auf gesundheitliche Folgen oder Verträglichkeiten. Angaben zu gesundheitlichen oder medizinischen Themen stellen keinen Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker oder einen anderen Vertreter von Heilberufen dar.

