

So macht Kochen Spaß mit

Rindfleisch

- Wissenswertes rund ums Rindfleisch -
- Das finden Sie in der Ladentheke -
- 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
Internet: www.landwirtschaftskammer.de

Text:
Marita Eissing
Carola Weber

Gestaltung/Layout:
Stephanie Frings

Bildquellennachweise:

Titelbild: Tim Reckmann / pixelio.de
Foto Teller Seite 3,6, 7 & 19: Christian Alex / pixelio.de
Foto Seite 8 & 15: Uwe Wagschal / pixelio.de
Foto Seite 10: Peter Smola / pixelio.de
Foto Seite 9, 11, 13, 14, 20 & 21: Joujou / pixelio.de
Foto Seite 12: Pierre Heinen / pixelio.de
Foto Seite 16: nimkenja / pixelio.de
Foto Seite 17: Sabine-Susann Singler / pixelio.de
Foto Seite 18: kai Stachowiak / pixelio.de
Foto Seite 22: Erich Werner / pixelio.de - Kontakt zum Fotografen: ew-fotografie@t-online.de
Foto Seite 23: Christa Nöhren / pixelio.de
Foto Seite 24: Christiane Heuser / pixelio.de
Foto Seite 25: Heinz Ober / pixelio.de
Foto Seite 26, 30 & 31: m. gade / pixelio.de
Foto Seite 27: M. Franke / pixelio.de
Foto Seite 28 & 33: Rainer Sturm / pixelio.de
Foto Seite 29: peepe / pixelio.de
Foto Seite 32: Klaus Steves / pixelio.de

Fotos Rinder Seite 1,2,3,4,5, Rückseite:
Hightower Ranch - Thomas Klawuhn
Rheinbacher Str. 27
53902 Bad Münstereifel
Fotografische Unterstützung und Bildbearbeitung der Rinderfotos
Stephanie Frings

Nachdruck oder Vervielfältigung

Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen unter Angabe der Quelle vervielfältigt werden.

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben werden.
Die Herkunft/der Urheber des verwendeten Bildmaterials muss immer deutlich erkennbar sein.

Inhaltsverzeichnis

Fleischkauf - Wissen, worum es geht	2
Sie haben die Wahl: Das Angebot in der Ladentheke	3
Das richtige Teilstück für jedes Gericht	4
Die Fleischqualität - wie erkenne ich gute Qualität?	5
Das steckt im Rindfleisch	6
Ist Rindfleisch auch was für Koch-Neulinge und Eilige?	7
Tipps für die Küchenpraxis	8
Rezepte - Einleitung	9
Angebratenes Tatar-Steak	10
Rindergeschnetzeltes mit Champignons	11
Pfeffer-Steaks	12
Rindfleisch-Pfanne	13
Salat mit Rinderfilet-Spitzen	14
Rindsrouladen	15
Rheinischer Sauerbraten	16
Ungarisches Kesselgulasch	17
Chili con Carne	18
Boeuf Bourguignon	19
Pichelsteiner Eintopf	20
Gepökelte Rinderbrust	21
Wiener Tafelspitz	22
Klare Rindfleischbrühe	23
Polnischer Rindfleischsalat	24
Hackfleisch-Suppe	25
Bunter Rindfleisch-Eintopf	26
Doppelte Kraftbrühe	27
Apfel-Rindfleisch	28
Roastbeef	29
Rinderbraten	30
Provenzialischer Eintopf	31
Lasagne	32
Tournedos mit Pfifferlingen	33



Fleischkauf - Wissen, worum es geht

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.

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 Rindfleischs 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
- 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, mit erhöhtem Fettanteil im Fleisch, d.h. sehr gute Qualität (s.u.).

Ochse

ist ein männliches kastriertes Rind. Erhöhter Fettanteil im Fleisch, daher ist das Fleisch sehr zart und marmoriert

Jungbulle

ist ein männliches geschlechtsreifes Rind. Das Fleisch ist mager.

Kuh

ist ein weibliches Rind, das mindestens ein Kalb geboren hat. Das Fleisch wird meist zur Herstellung von Wurst verwendet



Foto: Christian Alex / pixelio.de



Das richtige Teilstück für jedes Gericht

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.

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, gröberen Fasern sind ideal zum Schmoren oder Kochen.

Zum Kurzbraten:

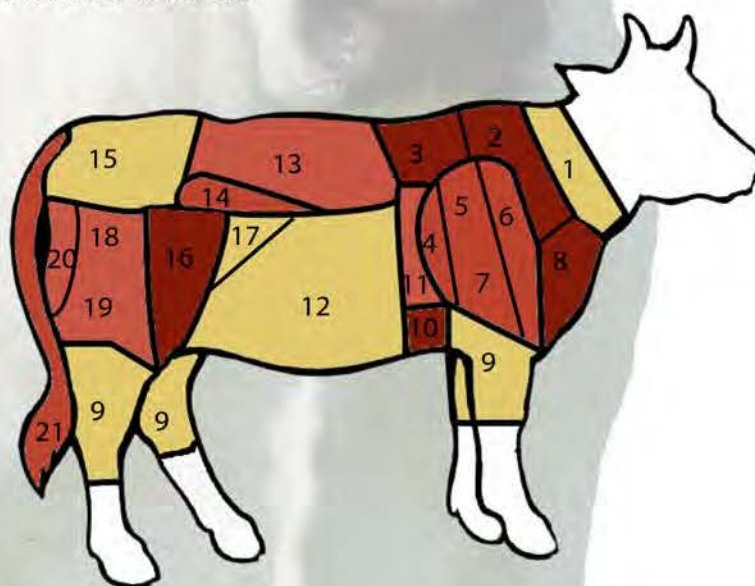
- Roastbeef
- Filet
- Hohe Rippe

Zum Kochen:

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

Zum Braten & Schmoren:

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



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

Die Fleischqualität - wie erkenne ich gute Qualität?

Erfahrene Käufer/innen beurteilen die Fleischqualität nach Farbe, Faserstruktur, Marmorierung und Geruch. Wem diese Erfahrungen fehlen, der nimmt 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 weiter 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.

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.

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 Fettädderchen 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 Geschmacksstoffe 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!

Nützliche Links

Informationen zum QS-Kontrollsystem: <http://www.q-s.de>
Informationen zum Bio-Siegel: <http://www.verbraucherschutzministerium.de>

Weitere Informationen:
<http://www.was-wir-essen.de/abisz/rindfleisch.php>
<http://www.landwirtschaftskammer.de>

Informationen zu Bezugsquellen für Fleisch direkt vom Bauernhof erhalten Sie bei der Landwirtschaftskammer.

Das steckt in Rindfleisch

So viel Gutes steckt in 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. Es gehört zu den Proteinen mit der höchsten biologischen Wertigkeit. Außerdem ist es reich an essentiellen Aminosäuren, welche lebensnotwendige Eiweißbausteine sind.

Fleisch ist reich an **B-Vitaminen**. Als Bestandteil von Enzymen sind sie für viele wichtige Körperfunktionen unbedingt nötig. Dies ist besonders wichtig für Nerven und Muskeln, Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel sowie die Bildung der roten Blutkörperchen.

Leber ist zudem reich an **Vitamin A** und **Vitamin C**. Schwangere sollten jedoch eine zu hohe Zufuhr von Vitamin A und somit den Verzehr von Leber vermeiden, da dies das ungeborene Kind schädigen könnte.

Vitamin C fördert die Eisenaufnahme und ist wichtig für das Bindegewebe sowie für die Stärkung des Immunsystems.

Zink, Eisen und **Selen** sind wichtige Mineralstoffe, welche im Fleisch vorkommen. Der hohe Eisengehalt ist besonders hervorzuheben.

Fleisch hilft, den erhöhten Eiweißbedarf von Kindern, Jugendlichen, Sportlern und körperlich hart arbeitenden Menschen zu decken.

Ausgewählte Inhaltsstoffe von Rinderfilet und Rinderleber

Vitamine Mineralstoffe	100 g Rinderfilet Angabe in (mg)	100 g Rinderleber Angabe in(mg)	Empfehlung Tageszufuhr/Erwachsenen Angabe in (mg)
A	-	18	0,8-1,0
B1	0,1	0,3	1,0-1,3
B2	0,1	3,1	1,2-1,5
Niacin	-	15	13-17
B6	0,5	1	1,2-1,5
B12	0,002	0,065	0,003
C	-	32	100
Phosphor	164	351	700
Eisen	2,3	6,9	10-15
Selen	-	0,21	0,03-0,07*

*Schätzwert

Quellen:

DACH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau Braus Verlag, Frankfurt, 2000

Souci, Fachmann, Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen. 7. Aufl., MedPharm Scientific Publishers, 2008

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 setzten, 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.

Garmethoden für den Braten:

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



Tipps für die Küchenpraxis

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.

Nützliche Tipps

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

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:

Zitat Jean Anthelme Brillat-Savarin

"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.

Angebratenes Tatar-Steak

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

400 g Tatar (aus der Keule)
1 Zwiebel
1kl. Glas Kapern
1TL Salz
1Knoblauchzehe
1 Ei (Größe M)
1/2 TL mittelscharfer Senf
30 g Butterschmalz
Kräuterbutter

Tatar mit der geschälten, gewürfelten und evtl. gedünsteten Zwiebel vermischen. Kapern abtropfen lassen und dazugeben. Salz, eine geschälte, zerdrückte Knoblauchzehe, den Senf sowie ein Ei hinzufügen. Alles gut in der Schüssel vermischen.

Mit nassen Händen aus der Fleischmasse 4 gleichgroße Kugeln formen und leicht plattdrücken. Das 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 schmecken Röstis, kräftiges Bauernbrot, Salat und Gemüse der Saison.

Tipp

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 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

Rinderfilet oder Roastbeef evtl. häuten und in kurze Streifen schneiden. 30 g Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen 2-3 Minuten darin braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch anschließend warm stellen.

Die Zwiebeln schälen, würfeln und in dem Bratfett hellgelb rösten. Die Tomaten schälen, Kerne entfernen, klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und dünsten. Mit Schmand aufgießen und mit Senf und Zitronensaft abschmecken.

Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in 20 g Butterschmalz 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfefferwürzen. Essiggurken würfeln und mit den Champignons in die Schmand-Zwiebel-Soße geben, 5 Minuten darin ziehen lassen, abschmecken.

Das Fleisch in der Soße wieder aufwärmen.

Dazu schmecken Röstis oder Kroketten und Salat.

500 g Rinderfilet (oder Roastbeef)
50 g Butterschmalz
Salz und Pfeffer
2 Zwiebeln
2 Tomaten
1/4 Liter Schmand
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
200 g Champignons
2 Essiggurken

Tipp

Die Tomaten lassen sich besonders leicht schälen, wenn man ein kleines Kreuz in die Schale schneidet und sie anschließend 10-20 Sekunden in kochendes Wasser legt.

Danach lässt sich die Haut kinderleicht abziehen.

Pfeffer-Steaks

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

4 Rumpsteaks (je ca. 150 g und 2 cm dick)
3 EL schwarzer Pfeffer
20 g Fett zum Braten
Salz
1/4 Liter Sahne
3 EL Calvados

Rumpsteaks am Fettrand mehrmals einschneiden.
Den schwarzen Pfeffer grob zerstoßen und die Steaks in dem Pfeffer wenden und leicht andrücken.

Fett in der Pfanne erhitzen und die Steaks auf jeder Seite etwa 1 Minute scharf anbraten, danach 3 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze weiterbraten. Mit Salz würzen. Steaks aus der Pfanne nehmen, auf vorgewärmte Platte legen, warm stellen.

Den Bratensatz mit dem ausgetreten Saft von den Steaks zusammen mit der Sahne aufkochen, Soße kurz etwas einkochen lassen, mit Salz abschmecken und mit Calvados verfeinern. Soße zu den Steaks geben und sofort servieren.

Dazu schmeckt Gemüse der Saison.



Rindfleisch-Pfanne

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

Zwiebeln schälen und würfeln. Champignons abgießen, halbieren, mit den Zwiebeln in Öl anbraten. Tomaten häuten, Kerne entfernen, würfeln und hinzufügen.

Rindergehacktes dazugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Cremé fraîche (oder Schmand) untermischen, mit Tomatenketchup und Weißwein verfeinern und abschmecken.

Dazu Nudeln und Blattsalat reichen.

600 g Zwiebeln
400 g Champignons (aus der Dose)
3 EL Öl
600 g Tomaten
500 g Rinderhackfleisch
Salz und Pfeffer
6 EL Cremé fraîche
2 EL Tomatenketchup
2 EL Weißwein

Tipp

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 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

1kl. Kopf Kopf Radicchio
100 g Feldsalat
150 g rosa und weiße Champignons
1 rote Zwiebel
4 EL Zitronensaft (oder Essig)
Salz, Pfeffer
1/2 TL Zucker
6 EL Öl
250 g Rinderfilet
20 g Butterschmalz

Radicchio in Stücke zerteilen und zusammen mit dem Feldsalat putzen und waschen.

Die Champignons putzen, unter fließendem Wasser kurz waschen und in Scheiben schneiden.

Die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Salat anrichten.

Für die Marinade:

Zitronensaft (oder Essig), Salz, Pfeffer, Zucker und Öl vermischen und abschmecken.

Rinderfilet in Butterschmalz erhitzen, ca. 5 bis 6 Minuten rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, in Streifen schneiden. Warm auf den Salat geben. Alles mit Marinade überziehen und sofort servieren.

Dazu Baguette und Kräuterbutter reichen.



Rindsrouladen

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Pfiffig

Rinderrouladen mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf jede Roulade Scheibe durchwachsener Speck legen.

Gewürzgurken und Möhren längs halbieren, jedes Fleischstück an einem Ende damit belegen und von dieser Seite aufrollen. Mit Rouladennadeln oder Zahnstochern das Ende feststecken.

Öl erhitzen, Rouladen scharf anbraten, herausnehmen, auf einen Teller legen.

Zwiebel pellen, würfeln und Fleischtomate überbrühen, abziehen, in Würfel schneiden, beides zum Bratfett geben und andünsten, leicht mit Salz würzen, eindicken lassen.

Brühe angießen, wieder zum Kochen bringen. Fleisch einlegen, stark ankochen, Hitze reduzieren und 90 Minuten schmoren lassen.

Fleisch herausnehmen, die Soße mit Mehl binden, abschmecken. Rouladen in eine flache Schüssel geben, mit Soße übergießen.

Dazu Salzkartoffeln oder Nudeln und Salate der Saison reichen.

4 Rinderrouladen

2 TL Senf

Salz und Pfeffer

4 Scheiben durchwachsener Speck

Gewürzgurken

2 Möhren

3 EL Öl

1 große Zwiebel

1 Fleischtomate

1/2 Liter Brühe

Mehl



Rheinischer Sauerbraten

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Pfiffig

1/4 Liter Weinessig
3/8 Liter Wasser
1 TL Salz
5 Pfefferkörner
2 Nelken
2 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
2 Zwiebeln
1 Möhre
750 g Rindfleisch (Keule oder Schulter)
Salz und Pfeffer
20 g Fett
100 g eingeweichte Sultaninen
75 g Lebkuchen (oder Pumpernickel)
1 EL Apfel- oder Rübenkraut
1/8 Liter saure Sahne

Weinessig und Wasser mit Salz, Pfefferkörnern, Nelken, Wacholderbeeren, dem Lorbeerblatt, den geschälten und geviertelten Zwiebeln und der geschälten und in Stücke geschnittenen Möhre aufkochen und abkühlen lassen.

Das Rindfleisch in ein Gefäß legen und mit der abgekühlten Marinade übergießen. Unter gelegentlichem Wenden 2 bis 3 Tage marinieren.

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

Das Fett erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten.

3/8 Liter der Marinade abmessen und mit 1/8 Liter Wasser auffüllen, 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.

Die eingewickelten Sultaninen 30 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Das Fleisch aus der Soße nehmen, 10 Minuten ruhen lassen.

Lebkuchen (oder Pumpernickel) in die Soße bröseln, umrühren, etwas anquellen lassen. Mit Apfel- oder Rübenkraut und saurer Sahne abschmecken, evtl. mit etwas Salznachwürzen.

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.



Ungarisches Kesselgulasch

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

Rindfleisch mit kaltem Wasser kurz abbrausen. In 3 x 4 cm große Stücke schneiden.

Öl erhitzen, Fleischwürfel portionsweise scharf anbraten. Fleischwürfel herausnehmen und auf einen Teller legen.

Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden. Knoblauchzehen pellen, und zerdrücken. Beides im Bratfett andünsten.

Tomaten überbrühen, häuten, würfeln und mit Salz, dem frisch gemahlene schwarzen Pfeffer und Paprikapulver Edelsü zu den Zwiebeln geben. Unter Rühren andünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

Brühe und Rotwein angießen, stark ankochen, Fleisch zugeben. Die Hitze reduzieren, wenn der Topfinhalt kocht.

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.

Unmittelbar vor dem Anrichten mit Crème fraîche abschmecken.

Dazu Kartoffelklöße oder Nudeln reichen.

500 g Rindfleisch (Bugstück, Brustkern)
4 EL Öl
2 große Zwiebeln
2 große Knoblauchzehen
2 Tomaten
1 TL Salz
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Paprikapulver Edelsüß
1/2 Liter Brühe (Instant)
1/4 Liter trockener Rotwein
je 1 rote und grüne Paprikaschote
3 EL Crème fraîche

Tipp

Dieses Gericht kann 1 bis 2 Tage vorher zubereitet werden. Gekühlt aufbewahren und vor dem Servieren sehr langsam erwärmen. 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 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

750 g Rindergehacktes
4 EL Öl
200 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 EL Tomatenmark
Salz
Oregano
1 Msp. Chilipulver
1/4 Liter Fleischbrühe (Instant)
750 g Kidney-Bohnen(aus der Dose)
2 rote Paprike
1 Dose Mais

Gehacktes zusammen mit den geschälten und klein geschnittenen Zwiebeln in der Pfanne in Öl braten.

Knoblauchzehen pellen, zerdrücken und zum Fleisch geben. Kurz mit anbraten. Tomatenmark, Salz, Oregano und Chilipulver zum Fleisch geben.

Nach und nach die Fleischbrühe (Instant) angießen. Alles etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Kidney-Bohnen und Mais abgießen, Paprika in kleine Stücke schneiden, alles zum Fleisch geben, erhitzen und das Gericht abschmecken.

Dazu schmeckt Brot und ein Salat.



Boeuf Bourguignon

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

Rindfleisch aus der Hüfte kurz abbrausen, trocken tupfen, in grobe Würfel schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Fleisch kräftig darin anbraten. Schalotten pellen, würfeln, dazugeben, kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rotwein angießen, alles 40 bis 50 Minuten schmoren.

Crème fraîche in die Soße einrühren. Kartoffelstärke mit Wasser oder Wein verrühren, Soße damit binden.

Frühstücksspeck in Würfel schneiden, auslassen. 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.

600 g Rindfleisch aus der Hüfte
30 g Butterschmalz
4 Schalotten
Salz, Pfeffer
3/8 Liter Rotwein
200 g Crème fraîche
1 EL Kartoffelstärke
Wasser oder Wein
100 g Frühstücksspeck
200g kleine Champignons

Pichelsteiner Eintopf

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simple*

500 g Rindfleisch (Nacken oder Brustspitze)
3 EL Öl
250 g Möhren
1 kleine Sellerieknolle
500 g Kartoffeln
2 Porreestangen
400 g Wirsing
Salz und Pfeffer
1/4 Liter Wasser
2 EL gehackte Petersilie

Rindfleisch kurz kalt abbrausen, trocken tupfen, würfeln und in Öl anbraten.

Möhren, Sellerieknolle und Kartoffeln waschen, schälen, würfeln. Porreestangen putzen und in Ringe schneiden. Wirsing putzen und in Streifen schneiden.

Das Gemüse nacheinander auf das Fleisch schichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser darüber gießen. Im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 90 Minuten garen lassen.

Vor dem Anrichten den Eintopf mit zwei großen Löffeln gut durchmischen und abschmecken. Gehackte Petersilie darüber streuen.



Gepökelte Rinderbrust

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

Mit Lorbeerblatt und Pimentkörnern gespickte Zwiebel in 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.

Butter oder Margarine erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Brühe langsam unter Rühren zugeben. Tiefgekühltes Suppengemüse in die Soße geben, kurz aufkochen lassen.

Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen, hacken, unter die Soße rühren. Soße mit Sahne verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten.

Salzkartoffeln und Blattsalat dazu reichen.

750 g Brustkern gepökelt
(beim Metzger vorbestellen)

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

2 Pimentkörner

1 Liter Wasser

30 g Butter oder Margarine

40 g Mehl

1/2 Liter Brühe

1 Packg. tiefgekühltes Suppengemüse

1 Bund Petersilie

1 Bund Dill

1 Bund Schnittlauch

3 EL Sahne

Salz und Pfeffer

Tipp

Zur gepökelten Rinderbrust
schmeckt auch eine
leckere Meerrettichsoße.



Wiener Tafelspitz

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Raffiniert

750 g Tafelspitz (Bürgermeisterstück)
1,5 Liter Wasser
1 TL Salz
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
2 Möhren
1 Stange Lauch
1 Stange Meerrettich (Kren)
1 Zitrone
1 gestr. TL Zucker

Tafelspitz kurz kalt abbrausen. Wasser und Salz zum Kochen bringen. Fleisch ins kochende Wasser geben.

Zwiebel schälen, mit Lorbeerblatt spicken. Gewürznelken und Zwiebel zum Fleisch geben.

Das Fleisch bei kleiner Stufe ca. 80 bis 90 Minuten garen lassen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit:
Möhren und Lauch putzen, grob zerkleinern und zufügen.

Meerrettich (Kren) schälen, reiben, mit dem Saft der Zitrone und 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 oder Knödel.



Klare Rindfleischbrühe

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

Rinderknochen und Rindfleisch (z. B. Hochrippe, Beinscheibe) waschen, in Salzwasser geben.

Zwiebel mit Schale, waschen, halbieren und zusammen mit Lorbeerblatt hinzufügen.

Fleisch im offenen Topf zum Kochen bringen. Leise siedend 2 bis 2,5 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist. Während des Kochens mehrmals den Schaum abschöpfen. Fleisch herausnehmen.

40 Minuten vor Ende der Garzeit: Suppengemüse waschen, zerkleinern, zugeben.

Die Fleischbrühe kann mit Petersilie bestreut als klare Brühe serviert werden oder auch mit beliebigen Suppeneinlagen.

300 g Rinderknochen
500 g Rindfleisch
(z. B. Hochrippe, Beinscheibe)
1,5 Liter Salzwasser
1 kleine Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 Bund Suppengemüse
Petersilie

Tipp

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



Polnischer Rindfleischsalat

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

500 g Rindfleisch (Keule, Bug, falsches Filet)
1/2 Liter Salzwasser
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
200 g Gewürzgurken
200 g säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop)
100 g Perlzwiebeln
125 g Mayonnaise
75 g Joghurt
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Cornichons

Rindfleisch kurz kalt abbrausen.

Salzwasser zum Kochen bringen. Fleisch ins kochende Wasser geben.

Zwiebel schälen und mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Die gespickte Zwiebel zum Fleisch geben. Das Fleisch bei kleiner Stufe 70 bis 90 Minuten garen, herausnehmen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden.

Gewürzgurken fein würfeln, Äpfel schälen und fein würfeln und mit den Perlzwiebeln mischen.

Für die Marinade:
Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer miteinander verrühren.

Fleisch, Gewürzgurken, Perlzwiebeln und Äpfel mit der Marinade vermischen, mindestens 30 Minuten durchziehen lassen, abschmecken.
Den Salat mit Cornichons garnieren.



Hackfleisch-Suppe

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

Rindergehacktes in Öl scharf anbraten.

Zwiebeln schälen, fein würfeln, zum Fleisch zugeben.

Lauch (Porree) putzen, in feine Ringe schneiden, zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen (Vorsicht mit Salz, weil noch Käse hinzu kommt!).

Brühwürfel in Wasser auflösen, zugeben, kräftig umrühren.

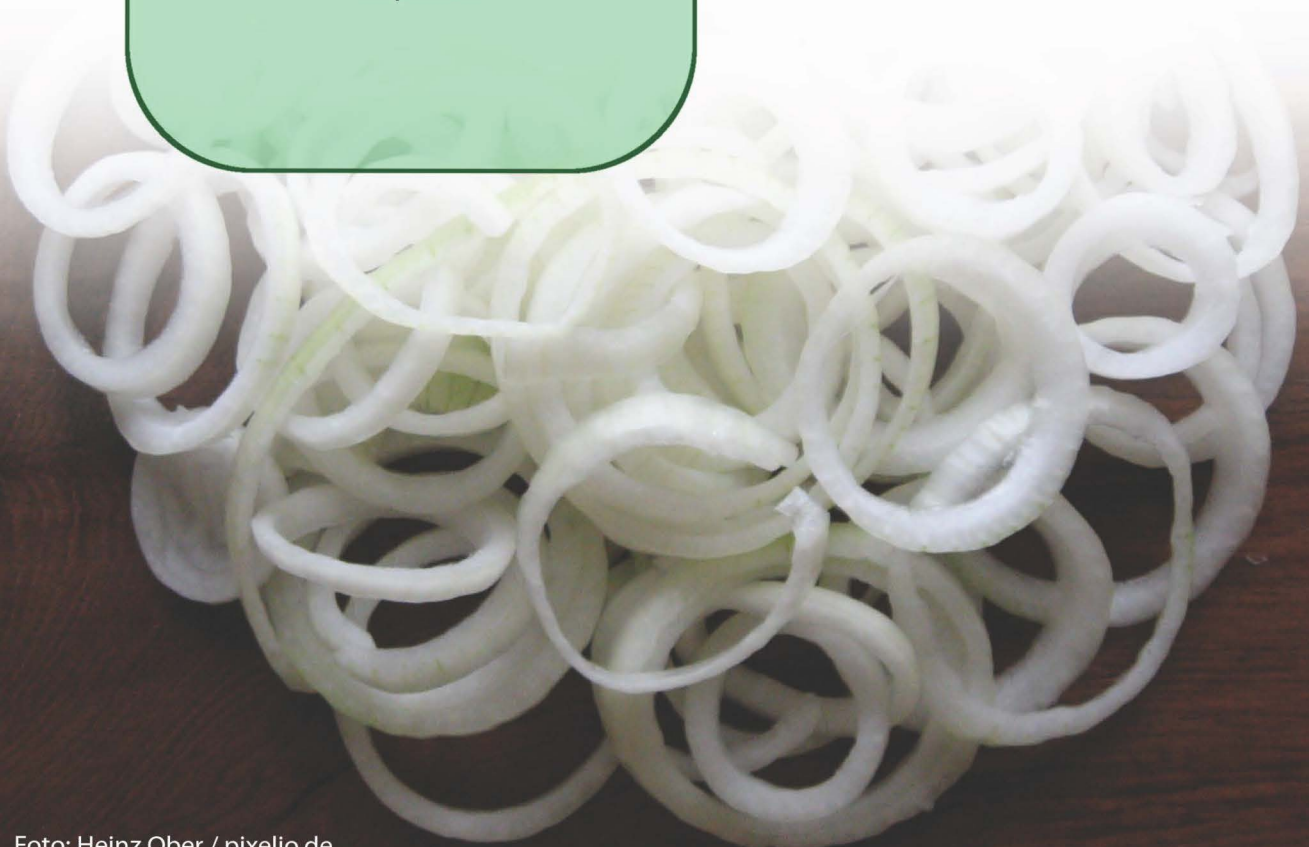
Alles 10 Minuten köcheln lassen. Sahneschmelzkäse und Kräuterschmelzkäse einrühren.

Abschmecken und sofort heiß servieren.

500 g Rindergehacktes
2 EL Öl
3 große Zwiebeln
3 Stangen Lauch (Porree)
Salz
Pfeffer
1/2 Brühwürfel
1 Liter Wasser
200 g Sahneschmelzkäse
200 g Kräuterschmelzkäse

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 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

500 g Rindfleisch (Querrippe oder Nacken)
1,5 Liter Wasser
2 TL Salz
2 Zwiebeln
300 g Kartoffeln
1 Schmorgurke
4 Möhren
250 g kleine Zwiebeln
250 g Tomaten
30 g Butterschmalz
1 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer, Estragon, Paprika
2 EL Tomatenmark

Rindfleisch kurz mit kaltem Wasser abbrausen.

Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Zwiebeln pellen und mit dem Fleisch hineingeben, 90 Minuten auf kleiner Stufe garen.

Kartoffeln und Schmorgurke waschen, schälen, würfeln. grüne Möhren schälen und würfeln. Kleine Zwiebeln pellen, vierteln. Tomaten überbrühen, abziehen, würfeln.

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.

Glatte Petersilie waschen, hacken, dazugeben.

Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Estragon, Paprika und Tomatenmark abschmecken.



Foto: m. gade / pixelio.de

Doppelte Kraftbrühe

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Raffiniert

Kalte, entfettete Brühe und Klärfleisch (durchgedrehtes, sehnenfreies Rindfleisch) mit 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.

Doppelte Kraftbrühe mit gehackter Petersilie und Eierstich in Tassen servieren.

1 1/4 Litter kalte, entfettete Brühe
25 g Klärfleisch
(durchgedrehtes, sehnenfreies Rindfleisch)
2 Eiklar (Eiweiß)
gehackte Petersilie
Eierstich

Tipp

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.

Das Rindgehackte lässt sich gut für Sauce Bolognese weiter verwenden.

Apfel-Rindfleisch

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

600 g Rindfleisch (Bug, Nacken)
3/4 Liter Salzwasser
2 Zwiebeln
20 g Butter oder Margarine
500 g Äpfel (z.B. Boskoop)
30 g Zucker
1 Prise Salz
1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise Paprikapulver
1/4 Liter Rindfleischbrühe
Kartoffelstärke

Rindfleisch kurz mit kaltem Wasser abbrausen.

Salzwasser zum Kochen bringen, Fleisch darin 90 Minuten gar ziehen lassen, in Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen, fein würfeln, in Butter oder Margarine andünsten.

Äpfel schälen, entkernen, je nach Größe vierteln oder achteln, zu den Zwiebeln hinzufügen, mit Zucker, Salz, weißer Pfeffer und Paprika würzen. Rindfleischbrühe angießen, Äpfel ca. 10 Minuten garen.

Fleischwürfel hinzufügen, mit erwärmen, 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

Für 4-6 Personen

Schwierigkeitsgrad: Pfiffig

Roastbeef kurz unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Evtl. Fettschicht gitterartig einschneiden.

Fett in einem Bräter erhitzen, Roastbeef von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.

Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden. Beides zum Fleisch geben.

Weißwein, Brühe oder Wasser angießen. Den geschlossenen Bräter in den vorgeheizten Backofen einsetzen, untere Schiene. Bei 70°C ca. 6 Stunden garen lassen.

Fleisch aus dem Topf nehmen, warm stellen. Sud durch ein Haarsieb in ein kleines Töpfchen gießen und zum Kochen bringen.

Mehl mit Wasser oder Wein verrühren, Sud damit binden. Ausgetretenen Fleischsaft zur Soße geben. Soße mit Sahne und Calvados 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.

1 kg Roastbeef
Salz und Pfeffer
40 g Fett
2 Zwiebeln
2 Möhren
1/8 Liter Wasser, Brühe oder Weißwein
Mehl
Sahne
Calvados



Rinderbraten aus dem Backofen

Für 4-6 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

1 kg Rinderbraten (Nacken, Brustkern)
Salz und Pfeffer
40 g Fett
Senf
4 Streifen durchwachsener Speck
2 Möhren
2 Zwiebeln
1/8 Liter Wasser, Rotwein oder Brühe

Rinderbraten kurz mit kaltem Wasser abbrausen, mit Salz und Pfeffer einreiben.

Fett in einem Bräter (für den Backofen geeignet) erhitzen. Fleisch bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten.

Mit Senf bestreichen und mit durchwachsener Speck belegen.

Möhren schälen, in Stücke schneiden. Zwiebeln pellen, vierteln und 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.



Provenzialischer Eintopf

Für 8-10 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

Rinderschulter abrausen, in Würfel schneiden.

Knoblauchzehe pellen, zerdrücken. Mit Lorbeerblätter, Thymian, Salz, zerstoßener schwarzer Pfeffer, Öl und Weißwein verrühren, Marinade über das Fleisch geben und 12 Stunden zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Geräucherter durchwachsener Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen, in Scheiben schneiden. Porree putzen, in Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen, in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden.

Speck in großen Bräter verteilen, vorbereitete Zutaten und Fleisch mit Marinade darauf geben. Zweig Rosmarin und Majoran hinzufügen.

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.

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.

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

1200 g Rinderschulter

4 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

1/2 Bund Thymian

1 TL Salz

1 TL zerstoßener schwarzer Pfeffer

1/2 Liter Weißwein

3 EL Öl

250 g geräucherter Speck

2 Zwiebeln

750 g Möhren

750 g Kartoffeln

750 g Porree

250 g Tomaten

1 Bund Schnittlauch

1 Zweig Rosmarin

1/2 Bund Majoran

1 Bund glatte Petersilie

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.

Tipp



Lasagne

Für 4-6 Personen

Schwierigkeitsgrad: *Simpel*

500 g Hackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 EL Tomatenmark
1 Dose Tomaten, geschält
1/2 Liter Milch
30 g Butter
40 g Mehl
Salz und Pfeffer
Olivenöl
300 g Lasagneplatten
Muskat
Wein, rot
Käse, gerieben
Butter, in Flöckchen

Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten und die gehackten Zwiebeln und die Petersilie dazugeben. Knoblauchscheiben und Tomatenmark dazu rühren und mitbraten. Mit den Dosentomaten aufgießen, salzen und pfeffern. Rotwein nach Belieben beifügen. 30 Minuten bei geöffnetem Topf einkochen lassen.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit dem Schneebesen dazuarbeiten. Die Milch dazugießen und die Sauce glatt rühren. Ca. 25 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken.

In einer gebutterten, backofenfesten Form die Hackfleischsauce und die Lasagneplatten schichten. Mit der Bechamel-Soße abschließen. Mit geriebenen Käse bestreuen, Butterflöckchen darauf setzen. Bei 180°C im Ofen überbacken, bis die Kruste goldbraun ist.

Tipp

Lasagne kann auch einen Tag vorher vorbereitet werden und im Kühlschrank zum Durchziehen gelagert werden.



Tournedos mit Pfifferlingen

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Pfiffig

Das Rinderfilet in 8 gleichgroße Stücke zerteilen. Je einen Speckstreifen herumlegen und mit Küchengarn fixieren. Rosmarinnadeln dazustecken.

Etwas Butter in einem kleinen Topf zerlassen und gewürfelte Schalotten dazugeben. Zusammen mit den Speckwürfeln andünsten. Pfifferlinge dazugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Alles salzen und pfeffern, warm stellen.

Butterschmalz in großer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilets mit dem Speckmantel hineingeben und pro Seite ca. 3-4 Minuten braten. Tournedos hineingeben und von beiden Seiten etwa 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit der Bouillon und Rotwein ablöschen. Etwas einkochen lassen und zum Schluß die Butter einrühren.

800 g Rinderfilet
200 g Pfifferlinge, küchenfertig
2 Schalotten, gewürfelt
8 Speckstreifen
50 g Schinkenspeck, gewürfelt
Salz
Pfeffer
2 TL Butter, sehr kalt
4 EL Butterschmalz
100 ml Brühe (Ochsenbouillon)
200 ml Wein, rot
1 Zweig Rosmarin



