



Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.

RIND FLEISCH GENUSS

von der Kalbin

RINDFLEISCH
à la carte

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
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.





Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Mit dem AMA-Gütesiegel auf Nummer sicher	4
AMA-Gütesiegel plus regionale Herkunft und gentechnikfreie Fütterung	6
Qualitätskriterium Rasse/Genetik	10
Qualitätskriterium Tierkategorie	12
Qualitätskriterium pH-Wert	14
Qualitätskriterium Fleischreife	16
Qualitätskriterium Fettgehalt	18
Teilstücke	20
Die Steak-Cuts	22
Garstufen und Kerntemperaturen	31
Garmethoden	32
Rezepte	44



GENUSS UND SICHERHEIT DURCH AUSGEZEICHNETE QUALITÄT

Sie möchten sich darauf verlassen können, dass das Fleischgericht, welches Sie zubereiten, köstlich schmeckt! Doch welche Faktoren sind dafür zu berücksichtigen? Welche Kriterien gehören zu einer Geling-Garantie? Es gibt vier Hauptkriterien, die relevant dafür sind, dass der Rindsbraten, das Steak oder der Schmortopf gut gelingt und köstlich schmeckt:

DIE FLEISCHQUALITÄT: Das AMA-Gütesiegel steht für transparente Herkunft, ausgezeichnete Qualität und unabhängige Kontrolle.

DAS RIND: Das Know-how über Haltung, Rasse, Kategorie und Reifung hilft, die perfekte Auswahl zu treffen.

DAS RICHTIGE TEILSTÜCK: Jedes Teilstück verfügt über unterschiedliche Eigenschaften bei der Zubereitung.

DIE REZEPTE: Das passende Rezept setzt das Teilstück gekonnt in Szene und unterstützt den wunderbaren Geschmack des Fleisches.

Mit **AMA-Gütesiegel Rindfleisch à la carte von der Kalbin** müssen Sie sich um Punkt 1 und 2 der Geling-Garantie keine Sorgen mehr machen. Nicht umsonst wurde dieses Qualitätsfleischprogramm 2015 im Rahmen des AMA-Meat Awards mit dem „Silbernen Lukullus“ ausgezeichnet.

Achten Sie also beim Fleischeinkauf auf diese ausgezeichnete Qualität und lassen Sie Ihrer Teilstückauswahl mit der dazu passenden Zubereitungs idee freien Lauf. Dennoch haben wir uns erlaubt, Ihnen für den schnellen Start mit dieser Infobroschüre ein paar Rezeptideen frei Haus mitzuliefern, und wünschen gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen.



DI Werner Habermann, Geschäftsführer ARGE Rind eGen



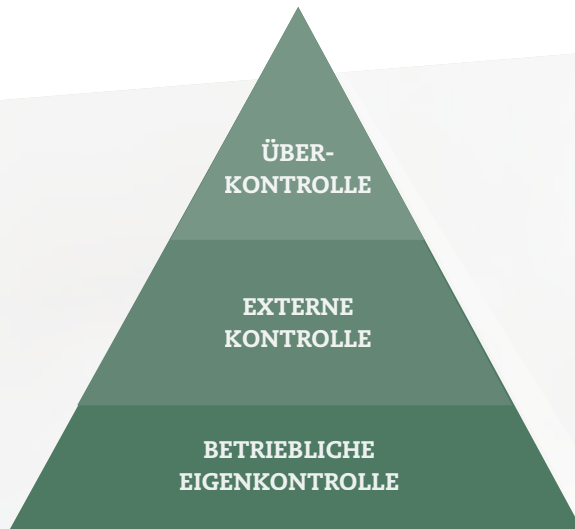
MIT DEM AMA-GÜTESIEGEL AUF NUMMER SICHER

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.



Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.



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 Betriebshygiene. 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.



AMA-GÜTESIEGEL PLUS REGIONALE HERKUNFT UND GENTECHNIKFREIE FÜTTERUNG

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.

Die freiwilligen Module sollen den Konsumenten besondere regionale Kreisläufe, spezifische Qualitäten oder andere Informationen, die einen Mehrwert von Lebensmittel definieren, nahebringen. Sie tragen dazu bei, strategische Partnerschaften in der Vermarktung zu stärken. Über die Basisanforderung der AMA-Gütesiegel-Richtlinie „Rinderhaltung“ hinaus werden mit den Modulen weitere Kriterien und Parameter festgelegt. Die freiwilligen Module sind kontrollpflichtig und können im Rahmen der AMA-Gütesiegel-Kontrolle oder separat überprüft werden.



Regionale Herkunft

Ziel des Moduls ist die Stärkung der regionalen Kreislaufwirtschaft. Unsere Alpenregion bietet ideale Voraussetzungen für die naturnahe Rinderhaltung. Die Almen, Wiesen, Weiden, Felder sowie kristallklares Quellwasser sind die Basis für die Aufzucht von Kalbinnen für die herkunftskontrollierte Qualitätsfleischproduktion. Nur ausgewählte Tiere in der genau definierten Region Niederösterreich nehmen am Qualitätsprogramm AMA-Gütesiegel „Rindfleisch à la carte“ teil.

Gentechnikfreie Fütterung

Ziel dieses Moduls ist die Absicherung der gentechnikfreien Produktion in der gesamten Lebensmittelherstellung. Die Vielfalt von Saatgut und der GVO-freie Anbau sollen erhalten bleiben, um die Verfügbarkeit von GVO-freien Futtermitteln sicherzustellen.

Bei der gentechnikfreien Produktion sind die Richtlinie „Gentechnikfreie Produktion“ von Lebensmitteln, die Kennzeichnung gemäß dem Österreichischen Lebensmittelbuch (Codex) und die einschlägigen Kontrollvorgaben einzuhalten. Nach dem Codex beträgt die Umstellungszeit bei Rindern für die Fleischerzeugung bis zum Inverkehrbringen eines von oder aus ihnen gewonnenen Erzeugnisses zwölf Monate.



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. 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.



Zudem stammen die weiblichen Kälber bei AMA-Gütesiegel „Rindfleisch à la carte“ hauptsächlich aus der Mutterkuhhaltung, wo sie viel Bewegungsfreiheit haben und im Herdenverband gemeinsam mit ihren Altersgenossen aufwachsen können. Bis zum Absetzen werden sie von der eigenen Mutter gesäugt und können schon früh mit der Aufnahme von Grund- und Kraftfutter beginnen. So wird eine optimale Nährstoffversorgung garantiert, die Tiere bleiben gesund und entwickeln sich besonders gut, was sich wiederum positiv auf die Fleischqualität auswirkt.

QUALITÄTSKRITERIUM RASSE / GENETIK

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.



Fleckvieh



Charolais

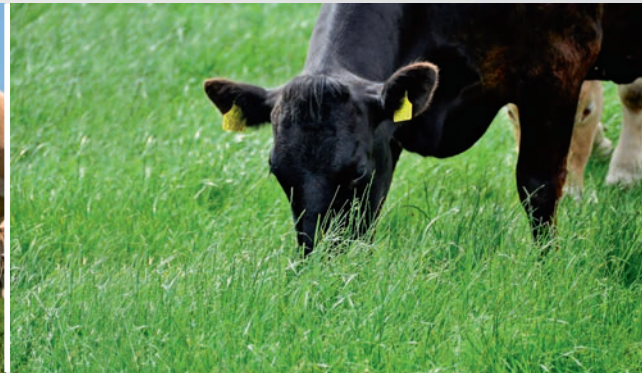


Limousin

Über die Stärken und Schwächen der verschiedenen Züchtungen weiß man im Projekt AMA-Gütesiegel Rindfleisch à la carte 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 Fleischerassestier – zumeist Charolais, Limousin oder Angus – ergibt die sogenannte Gebrauchskreuzung. Durch die erneute Einkreuzung der Fleischerasse entsteht in der Folge die sogenannte „Verdrängungskreuzung“, wie sie sehr oft in österreichischen Qualitätsfleischproduktionen der Mutterkuhhaltung zu finden ist. Außerlich dominieren da oft noch die Eigenschaften des Fleckviehs, während genetisch oft schon die Fleischerasse die Oberhand hat.



Blonde d'Aquitaine



Angus

QUALITÄTSKRITERIUM TIERKATEGORIE



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

Die Basisqualität mit AMA-Gütesiegel im österreichischen Lebensmittelhandel ist das sogenannte **Jungstierfleisch**, das 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, liefert aber auch der Jungstier ausgezeichnete Steakqualitäten.

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. 450 kg, was auch die bessere 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 – so wie auch das von **AMA-Gütesiegel Rindfleisch à la carte** zeichnet sich sowohl durch eine gute Fettmarmorierung als auch durch besonders zarte Fleischfasern aus. Deswegen ist es oft die erste Wahl, wenn es um Steaks vom Grill oder aus der Pfanne geht. Kalbinnen, welche mit dem AMA-Gütesiegel ausgezeichnet werden wollen, müssen mit einem Alter von über 12 und unter 24 Monaten, mit einem Schlachtgewicht (warm) von max. 360 kg geschlachtet werden. AMA-Gütesiegel Rindfleisch à la carte Kalbinnen streng reglementiert sogar nur mit einem maximalen Alter von 22 Monaten. Das sorgt für absolut hochwertige Fleischqualität. Preislich liegt diese Top-Qualität daher berechtigterweise auch im oberen Bereich des Rindfleischsortiments.

Das **Jungrind** wiederum ist eine Kategorie irgendwo 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 gereift werden.

Das Schlachtalter von AMA-Gütesiegel-Jungrindern liegt bei älter als 8 und jünger gleich 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.

Für das AMA-Gütesiegel-Qualitätsprogramm Rindfleisch à la carte kommt daher nur ausgesuchtes Rindfleisch der Kategorie „Kalbin“ in Frage, und das macht auch den Unterschied. Denn, Rindfleisch ist nicht gleich Rindfleisch!

QUALITÄTSKRITERIUM pH-WERT



Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser. Das straffe, mehrstufige Kontrollsystem des **AMA-Gütesiegels** garantiert nicht nur die lupenreine Herkunft von Rindfleisch à la carte 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.

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.

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.

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 Vor-kühlung 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 FLEISCHREIFE

Frischfleisch ist gut, gereiftes Frischfleisch noch besser. Speziell bei Rindfleisch, das zum Kurzbraten, Grillen oder Backen verwendet werden soll, ist der natürliche Reifungsprozess, neudeutsch auch „Aging“ genannt, essentiell für die Entwicklung seines 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 am Haken bei kontrollierter Luftfeuchtigkeit und nur wenig über 0 °C. Oder aber schon zerlegt in Vakuumpackungen (Wet Aging), was heutzutage die verbreitetste Methode ist, da hier der Gewichtsschwund durch die Abtrocknung und auch das Risiko der Verkeimung deutlich geringer sind als beim Dry Aging. Nachteil dieser anaeroben Reifung (also unter Ausschluss von Sauerstoff) kann bei Überlagerung die Entwicklung von unerwünschten, etwas „sauerkrautigen“ Geschmacksnoten sein.

Zu lange Reifung von Rindfleisch ist jedoch eher selten ein Problem, zu kurze dagegen häufig. **Das AMA-Gütesiegel schreibt bei Rindfleisch daher eine Mindestreifung von 9 Tagen bei Edelteilen vor, das Qualitätsfleischprogramm Rindfleisch à la carte sogar 14 Tage** – nicht nur bei Edelteilen, sondern sogar bei weiteren ausgewählten Teilstücken.



QUALITÄTSKRITERIUM FETTGEHALT

Fett ist rehabilitiert. Längst wissen Kenner, dass auch bei Rindfleisch die intensive Marmorierung des Steaks keine gesundheitliche Bedrohung, sondern die Voraussetzung für echten Hochgenuss ist. Denn es hält das Muskelfleisch saftig und hinterlässt dort viel Aroma – auch wenn es am Grillrost ausgebraten wurde.

Vom Fachmann wird der Fettgehalt von Fleisch folgendermaßen unterschieden:

Das **Auflagefett** ist am ehesten entbehrlich und kann bei Bedarf reduziert, sollte aber nie gänzlich entfernt werden, denn es schützt das Fleisch beim Braten vor dem Austrocknen und ist beim Kochen auch für die Formhaltigkeit des Teilstückes verantwortlich.

Das **intermuskuläre Fett** ist in dicken Adern zwischen den einzelnen Muskelpartien eingelagert – wie etwa das Fettagge beim Rib Eye Steak – und spendiert bereits viel Aroma.

Das **intramuskuläre Fett** schließlich, die sogenannte Marmorierung, ist jenes, das der Experte besonders schätzt. Denn es ist nicht nur für den Geschmack essentiell, sondern macht das Steak auch saftiger und mürber.



DIE TEILSTÜCKE

Rindfleisch ist nicht Rindfleisch. Den Unterschied machen nicht nur die erwähnten Kriterien, wie Rasse, Alter, Geschlecht, Fütterung und Reifung, sondern vor allem auch das jeweilige Teilstück. Denn am gleichen Rind finden sich butterzarte Filets, saftige Steaks und hocharomatisches Suppenfleisch mit jeweils völlig anderen Charakteristiken und Ansprüchen an Garmethode, -dauer und -temperatur.

Diese völlig unterschiedlichen Eigenschaften resultieren vor allem aus den Aufgabengebieten des jeweiligen Muskels, die Faserstruktur, Zartheit, Anteil an Bindegewebe und vor allem auch den Geschmack definieren. So hat ein kräftiger Wadenmuskel lange Fasern, viel Kollagen, aber auch viel Aroma. Und das „faul“ an der Innenseite des Rückens gelegene Filet ist untrainiert – also weich, kurzfasrig, zart und mild im Geschmack.

Kenner kennen und schätzen jedoch auch den Unterschied zwischen einzelnen Kochfleisch-Teilstücken wie Schulterscherzel, Tafelspitz und Brustkern. Und bei den zahlreichen Steaks vom Rind ist diese Differenzierung geradezu Kult.



ENGLISCHER

GUSTOSTÜCKE

vom Knöpfel

GUSTOSTÜCKE

vom Vorderviertel

HINTERES

GULASCHFLEISCH

VORDERES

1	Lungenbraten
2	Beiried
3	Rostbraten
4	Schale
5	Nuss
6	Tafelstück
7	Tafelspitz
8	Hüferscherzel
9	Hüferschwanzel
10	Weißes Scherzel
11	Hinteres Ausgelöstes
12	Dicke Schulter
13	Schulterscherzel
14	Mageres Meisel
15	Kruspelspitz
16	Kavalierspitz
17	Dicker Spitz
18	Rieddeckel
19	Brustkern
20	Hinterer Wadschinken und Wadelstutzen
21	Vorderer Wadschinken und Bugscherzel
22	Hals
23	Mittleres und Dünnes Kügerl
24	Fettes Meisel
25	Platte

DIE STEAK-CUTS

So ein T-Bone Steak ist etwas gänzlich anderes als ein Flank Steak oder ein Rumpsteak. Und selbst aus dem gleichen Teilstück lassen sich oft durch verschiedene Cuts sehr unterschiedliche Steaks schneiden. Die wichtigsten stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor.

Jedes Steak braucht seine eigene Schnittstärke, um optimale Ergebnisse am Grill oder in der Pfanne zu gewährleisten. Und diese ist meist um einiges dicker als üblich. Denn am Rost bzw. beim Kurzbraten verlieren die Steaks noch gehörig an Volumen. Zu dünne oder gar ungleichmäßig geschnittene Scheiben machen es fast unmöglich, den perfekten Garpunkt zu erzielen.

Das Wissen um die einzelnen Steaks und deren Eigenschaften ist es auch, was es braucht, um die kulinarischen Qualitäten der Teilstücke richtig beurteilen zu können. Das gilt für jegliches Fleisch – am allermeisten aber für Steaks. Diese wollen daher auch richtig zugeschnitten werden, für den Grill in der Regel noch etwas dicker als für die Pfanne.



FILETSTEAKS

Das Filet (auch „Lungenbraten“) ist der mit Abstand zarteste, gesuchteste und damit leider auch teuerste Teil des Rindes. Es ist mager und delikates – aber auch empfindlich für Garfehler und vielen Steakliebhabern sogar manchmal zu wenig intensiv im Rindfleischaroma.

In der Regel werden drei Teile des Filets unterschieden: Der Filetkopf, der sich weniger für Steaks, sondern für kleinteilige Gerichte wie Spieße oder Bœuf Stroganoff eignet. Der Filet-Mittelteil ist am besten für Steaks geeignet, beispielsweise für das etwa sechs Zentimeter dicke geschnittene Chateaubriand oder für klassische Filetsteaks. Aus dem schlanken Teil des Lungenbratens schneidet man mit etwa drei Zentimetern das Filet Mignon, zur Spitze hin dann die kleinen, aber feinen „Tournedos“, gerne auch höher als ihr Durchmesser und mit Speck bardiert, um sie schön saftig zu halten.



MIGNON



CHATEAUBRIAND



TOURNEDOS



RUMPSTEAK, ENTRECÔTE

DIE BEIRIED

Die Beiried wird von Kennern noch in die „Niedere Beiried“ und die „Hohe Beiried“ unterschieden, die dann schon an den noch stärker durchwachsenen „Rostbraten“ grenzt.

Bevorzugt aus der Niederen Beiried wird das Rumpsteak geschnitten, das in den USA gerne auch „Striploin“ bzw. „New York Strip“ genannt wird. Das „Delmonico-Steak“ stammt ebenfalls aus der Beiried – manchmal auch mit Knochen.

Das „Entrecôte double“ ist eine etwa sechs Zentimeter dicke Scheibe von der Beiried, die ideal für zwei Personen ausgelegt ist. Nach dem Grillen wird dieses saftige Stück Fleisch in schräge Tranchen geschnitten und nochmals gewürzt. Mit bis zu neun Zentimetern noch deutlich dicker geschnitten wird das „Entrecôte chateau“.



DER ROSTBRATEN

Nicht das markante Fetttauge hat dem Rib Eye Steak seinen Namen gegeben, sondern seine Lage in der Mitte des Rippenspeeres. Trotzdem ist seine gute Fettmarmorierung ein Markenzeichen und unverzichtbarer Spender von Saft und Geschmack. Wer's also magerer mag, sollte das Fett unbedingt erst nach dem Braten oder Grillen entfernen.

„Entrecôte“ wurde ursprünglich übrigens auch jener Teil des Rostbratens genannt, der an das „Hintere Ausgelöste“ anschließt und als „Rib Eye“ international Karriere gemacht hat.



RIB EYE STEAK



DIE HÜFTE



HUFTSTEAK

Aus dem Hüferscherzel und dem Hüftzapfen werden Steaks geschnitten, die optisch sehr dem Filet ähneln, aber etwas fester in der Struktur und dafür intensiver im Fleischaroma sind. Gut abgelegen stehen sie dem Filetsteak oft um nichts nach. Und das „Rumpsteak“ wird in Großbritannien seit jeher aus der Hüfte geschnitten und nicht aus der Lende.

In den USA tragen diese Steaks die Namen Sirloin bzw. Sirloin Filet, mancherorts werden aber auch Steaks aus der Hohen Beiried so bezeichnet. Aus dem dreieckigen Hüferschwanzel, das in Deutschland Bürgermeisterstück und in den USA Tri Tip genannt wird, lassen sich schöne Steaks mit markanter Fettabdeckung schneiden, die beim Grillen am besten dran bleiben sollte.



FLANK STEAK & FLAT IRON STEAK

Noch vor wenigen Jahren waren diese Steaks bei uns weitgehend unbekannt, mit dem Angebot an sehr guten und gut gereiften Rindfleischqualitäten wuchs aber auch die Nachfrage nach diesen hochinteressanten Special Cuts, die jeder Steak-Freund gekostet haben muss.

Das Flat Iron Steak wird entlang der Sehne aus dem Schulterscherzel geschnitten, wobei sich zwei längliche Fleischstücke in Bügeleisenform ergeben (daher der Name), deren Faserung ebenfalls in Längsrichtung verläuft. Gegrillt bzw. gebraten wird dieses Fleisch im Ganzen und nie mehr als „medium rare“, da es sonst fest im Biss wird. Nach dem Braten und Rasten quer zur Faser in dünne Tranchen geschnitten ergibt das Flat Iron sehr delikate Happen mit angenehmem Biss und intensivem Rindfleischaroma.

Flank Steak nennen die Amerikaner den mageren Teil des Bauchlappens und grillen ihn ebenfalls im Ganzen, um das Fleisch anschließend quer zur Faser in dünne Scheiben zu schneiden und zu servieren.

Ähnlich wie beim Flat Iron Steak ist auch hier wichtig, kurz und heiß zu garen (maximal „medium rare“) und dann das Fleisch vor dem Tranchieren ein paar Minuten rasten zu lassen. Dann hält es auch besser den Saft.



FLANK STEAK



FLAT IRON STEAK

STEAKS AM KNOCHEN



TOMAHAWK STEAK

Am bekanntesten unter den Steaks „bone in“ sind die drei Klassiker, die quer aus der Beiried mit anhaftendem Filet geschnitten werden: Das T-Bone Steak und das Porterhouse Steak haben beide einen Anteil vom Filet am T-förmigen Knochen – mit dem Unterschied, dass das Filet beim Porterhouse deutlich größer ist. Fehlt es gänzlich, spricht man vom Club Steak. Das italienische „Bistecca Fiorentina“ ist ein gut 5-6 Zentimeter dick geschnittenes Porterhouse großen Kalibers, das wirklich nur „rare“ gegrillt werden sollte.

Mit Knochen wird das Rib Eye entweder „Rib Eye bone in“ oder gerne auch „Prime Rib Steak“ genannt. Und hat es einen besonders langen Rippenbogen daran, spricht man vom „Tomahawk Steak“, weil seine Form dem Wurfbeil der Indianer ähnelt.



PORTERHOUSE STEAK



T-BONE STEAK



CLUB STEAK

RINDERSTEAKS perfekt am Punkt



Das Fleisch mindestens eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Dadurch erreichen Sie eine gleichmäßigere Garstufe.

Die optimale Dicke des Steaks zum Grillen liegt, je nach Sorte, zwischen mindestens 2,5 Zentimeter bei Rumpsteak und Rib Eye und bis zu 5 Zentimeter beim Filet.

Fleisch gut abtupfen und mit etwas Öl bestreichen. Salzen können Sie Ihr Steak auch gleich, frisch gemahlener Pfeffer kommt aber erst nach dem Grillen bzw. Braten darauf.

Das Steak etwa 2 Minuten bei kräftiger Hitze angrillen, dann wenden und die andere Seite ebenfalls knusprig braun werden lassen.

Wichtig ist jetzt die anschließende Fertigstellung bei niedriger Temperatur. Am besten im geschlossenen Grill oder im Backrohr bei ca. 80-120 °C bis zur gewünschten Garstufe. Diese kontrollieren Sie am einfachsten mit einem Stichthermometer.

Nach der eigentlichen Garung kommt noch die Rastphase von mindestens 10 Minuten an einem warmen Ort (optimal bei ca. 54 °C).

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.

MEDIUM RARE

MEDIUM

WELL DONE



GARMETHODEN

Rindfleisch ist auch küchentechnisch ausgesprochen vielseitig, denn für jede denkbare Garmethode gibt es eine Reihe von interessanten Teilstücken – vom Steak am Grill bis zum Beinflfleisch im Suppentopf.

Daher macht es durchaus Sinn, sich nicht nur mit den Kategorien, Teilstücken und deren Eigenschaften, sondern auch mit den dazu passenden Garmethoden auseinanderzusetzen. Denn diese sind in der Rindfleischküche manchmal etwas speziell – und Know-how macht sich auch hier bezahlt.

Besonders dann aber, wenn man nicht nur die Klassiker der österreichischen Rindfleischküche, sondern auch internationale Spezialitäten oder originelle Neuinterpretierungen auf den Teller bringen möchte.







SIEDEN/KOCHEN

Gekochtes Rindfleisch und klare Rindsuppen haben eine große Tradition in der österreichischen Küche. Für eine optimale Zubereitung sind aber einige Spielregeln zu beachten:

Sieden Sie des Geschmackes wegen nicht nur die Knochen, sondern auch das Fett unbedingt immer mit. Dieses lässt sich hinterher ganz einfach abschöpfen, hinterlässt aber viel Geschmack. Auch die Sehnen und Häute am Fleisch haben beim Kochen eine wichtige Funktion und sollten daher nicht entfernt werden. Sie halten das Fleisch in Form und den Saft in den Fasern.

Rindfleisch sollte stets langsam und gut von Suppe bedeckt vor sich hin köcheln, aber nicht wirklich kochen.

Dieses langsame Garen hat den Vorteil, dass die Suppe nicht trüb, das Fleisch saftig und die Sehnen butterweich werden. Besser noch als die hochwertigen, aber auch teuren Kurzbratstücke eignen sich für den Kochtopf preisgünstige Teilstücke des sogenannten „Vorderen“. Und wählen Sie besser immer ein möglichst großes Stück, denn dieses wird einfach saftiger und delikater. Was übrig bleibt, lässt sich ja entweder problemlos einfrieren oder zu einem feinen Rindfleischsalat verarbeiten.

BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

- Tafelspitz
- Hüferschwanzel
- Schulterschmelze
- Kavalierspitz
- Beinfleisch



TIPP

Lassen Sie das Fleisch immer in der eigenen Suppe erkalten! So bleibt es saftig.



KURZBRATEN in der Pfanne

Das Kurzbraten von Steaks, Naturschnitzeln etc. in der Pfanne geschieht in der Regel in drei Etappen. Als Erstes erfolgt das Anbraten. Das Fleisch wird mit etwas Fett sehr rasch angebraten, damit sich die Fleischoberfläche schließt, nur wenig Saft austreten kann und eine schöne, delikate Kruste entsteht. Wichtig dabei ist, dass umso heißer angebraten werden sollte, je dünner das Fleisch geschnitten ist – und umgekehrt.

Als Zweites wird das Bratgut bei reduzierter Hitze fertig gegart. Es muss darauf geachtet werden, dass der während des Anbratens ausgetretene Fleischsaft nicht auf dem Pfannenboden anbrennt, sondern mit dem Bratfett vermischt das Fleisch „glasert“.

Wenn das Fleisch die gewünschte Garstufe erreicht hat, wird es herausgenommen und der entstandene Bratrückstand mit Flüssigkeit (Suppe, Wein, Wasser etc.) gelöscht und auf die gewünschte Saftkonsistenz eingekocht.

BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

- Lungenbraten
- Beiried
- Rostbraten
- Nuss
- Hüferscherzel

SCHMOREN/ BRAUNDÜNSTEN

Diese beliebte Garmethode für ganze Bratenstücke oder portioniertes Fleisch, wie Ragouts und Rouladen, wird zwar oft einfach als „Braten“ oder „Dünsten“ bezeichnet, ist aber genauer betrachtet eine Kombination aus beidem. Denn für das „Braundünsten“ oder „Schmoren“ wird das Fleisch zuerst allseitig kräftig angebraten, danach mit etwas Flüssigkeit (Wasser, Suppe, Bier, Wein etc.) aufgegossen und anschließend in einem geschlossenen Topf auf dem Herd oder im Rohr weich gedünstet. Ideal ist das langsame Dünsten im Backrohr bei 120-140 °C. Das dauert zwar etwas länger, dafür bleibt das Fleisch dabei aber besonders saftig. Schmoren ist gerade für die weniger edlen Teilstücke vom Rind eine ideale Garmethode, da Sehnen und das Bindegewebe butterweich werden und viel Aroma in den Saft abgeben.

BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

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





BACKEN im heißen Fett

Nur in Mehl, in Backteig oder vorzugsweise in Bröseln – der Österreicher liebt auch Rindfleisch knusprig paniert. Diese Garmethode bietet zudem den Vorteil, das Fleisch selbst vor der Hitze des Frittierfettes (so um die 170 °C) zu schützen, was es einerseits saftig hält und andererseits auch recht zart im Biss werden lässt.

Hier beschränkt sich das Teilstück-Repertoire daher nicht nur auf die klassischen Kurzbratstücke, sondern umfasst auch Schale, Nuss etc. Ein ganz besonders geeigneter Kandidat fürs Panieren ist jedoch die Niedere Beiried, die ausgesprochen delikate Schnitzel ergibt. Wichtig ist aber auch hier, das Fleisch keinesfalls zu übergarren. Also lieber kurz und heiß ausbacken als zu langsam.

BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

- Schale
- Beiried
- Rostbraten



BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

- Tafelstück
- Weißes Scherzel
- Dicke Schulter
- Mageres Meisel

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 geleeartig weich werden, und eine ordentliche Fettauflage sorgen für viel Geschmack und Saftigkeit. Magere Braten werden saftiger, wenn man sie spickt oder mit Speck ummantelt.

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

Ein sehr gutes Garergebnis erzielen Sie übrigens für einen ca. 2 kg schweren Rindsbraten, wenn Sie ihn im Rohr bei ca. 140 °C (Ober- und Unterhitze) drei bis vier Stunden langsam garen und zum Schluss etwa eine halbe Stunde bei ca. 200 °C bräunen lassen.





SAUTIEREN

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

Für diese Garmethode eignet sich vor allem sehnenfreies, zartes Fleisch und wichtig dabei ist auch, dass immer nur kleine Mengen auf einmal angebraten werden, da nur dadurch die gewünschte Krustenbildung entsteht. Diese Röststoffe sind nicht nur der Optik wegen wichtig, sondern bringen auch erst den richtigen Geschmack. 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
- Hüferscherzel
- Hinteres Ausgelöstes

WOK & Stir Fry

In der modernen Rindfleischküche hat auch die ostasiatische Methode des Pfannenrührens (Stir Frying) längst Einzug gehalten. Darunter versteht man jenen Vorgang, den 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 Garmethode spart nicht nur Zeit, sondern bewahrt auch in hohem Maß den Eigengeschmack und die Nährstoffe der Zutaten.

Damit dies alles klappt, 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 vormarinierten 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 gerührt.

BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

- Lungenbraten
- Beiried
- Rostbraten
- Nuss
- Hüferscherzel





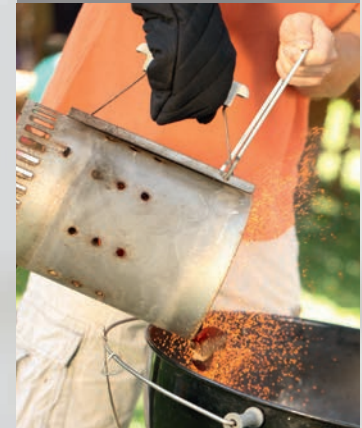
GRILLEN & Barbecue

Grillen am Rost oder auf der Grillplatte ist die ertümlichste und einfachste Form des Bratens, zugleich aber auch eine der besten. Denn das Fleisch wird dabei kaum mit Fremdfett in Berührung gebracht und die hohen Temperaturen bewirken, dass das Eiweiß sofort gerinnt und die Oberfläche des Fleisches versiegelt wird. Es bildet sich eine appetitliche, schmackhafte Kruste, die auch den Saft mit seinen Nähr- und Geschmacksstoffen weitgehend im Fleisch hält. Bestens geeignet fürs Grillen sind Teilstücke vom „Englischen“, also Filet oder Rostbraten, sowie vom „Knöpfel“ das Hüferl und die Nuss. Aber auch Schulterscherzel und Tri Tip Steak sind heiße Kandidaten für den Rost.

Das „Barbecue“ unterscheidet sich gründlich vom eigentlichen Grillen, und zwar vor allem durch die wesentlich niedrigeren Temperaturen (bis etwa 120°C), mit denen das Fleisch nach dem raschen Anbraten über sehr lange Zeiträume gegart wird – meist in aromatischem Holzrauch, der dem BBQ-Braten gemeinsam mit den speziellen Garprozessen dieser „low & slow“-Methode den typischen Geschmack verleiht. Für diese spezielle Gartechnik eignen sich besonders große Braten, aber auch Rinderrippen (Short Ribs) und der Brustkern (Brisket).

BESONDERS EMPFEHLENSWERTE TEILSTÜCKE:

- Lungenbraten
- Beiried
- Rostbraten
- Nuss
- Hüferscherzel





Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.

REZEPTE

Bistecca Fiorentina mit Orangen-Tomaten-Salat	46
Roastbeef mit Yorkshire Pudding und Cumberlandsauce	48
Pulled Beef im Burger mit Coleslaw	50
Weißes Scherzel mit Paprika-Risotto	52
Braten aus dem Bürgermeisterstück mit geröstetem Brokkoli und Rosmarin-Bröseln	54
Zwiebelrostbraten mit Knuspererdäpfeln	56
Daube Provençale	58
Rindfleisch im Wok mit Tamarinde und Gewürzreis	60
Bœuf Bourguignon	62





BISTECCA FIORENTINA

mit Orangen-Tomaten-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

2 Porterhouse-Steaks
vom AMA-Gütesiegel
„Rindfleisch à la carte“
Fleur de Sel
250 ml Olivenöl
1 Bio-Orange
3 Zweige Rosmarin
1 EL Butterschmalz
Salz & Pfeffer

Orangen-Tomaten-Salat

350 g Tomaten
2 Bio-Orangen
1–3 Prisen Chilipulver
2 EL weißer Balsamessig
4 EL Olivenöl
3 Stängel Minze

Die Porterhouse-Steaks schon am Vortag kräftig salzen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Eine Bräterform mit dem Olivenöl befüllen, die Schale einer halben Orange in dünnen Streifen schneiden, mit dem Rosmarin in den Bräter geben und bei ca. 100–110°C ins Rohr stellen.

Eine schwere, gerippte Grillpfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und die Steaks auf jeder Seite 1–2 Minuten anbraten, dann um etwa 70–80 Grad drehen und wieder 1–2 Minuten anbraten, damit ein Grillmuster entsteht. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und so in den Bräter legen, dass sie gut mit Olivenöl bedeckt sind. Langsam bis zur gewünschten Kerntemperatur von etwa 54 °C ziehen lassen (etwa ½ Stunde). Die Steaks aus dem Bräter nehmen und noch 10 Minuten rasten lassen. Währenddessen die Orange in Scheiben schneiden und in der Grillpfanne kurz anbraten.

Für den Salat die Tomaten kreuzförmig einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. In dünne Spalten schneiden, die Kerne entfernen, den Saft jedoch auffangen. Die Tomatenspalten sowie den Saft in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Die Orangenschale über den Tomaten fein abreiben. Dann die weiße Haut der Orange mit einem Messer großzügig entfernen und die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die Filets und den ausgetretenen Saft zu den Tomaten geben. Mit Chili abschmecken, Essig und Öl daruntermischen. Die Minzblätter abzupfen und über den Salat streuen. Das Fleisch entlang des Knochens auslösen und in fingerdicke Streifen schneiden. Mit Fleur de Sel sowie Pfeffer bestreuen und mit dem Orangen-Tomaten-Salat und gegrillten Orangenscheiben servieren.

ROASTBEEF

mit Yorkshire Pudding und Cumberlandsauce

Zutaten für 4–6 Portionen:

1 kg Beiried im Ganzen
vom AMA-Gütesiegel
„Rindfleisch à la carte“
3 EL Rapsöl
3 Zweige Rosmarin
Salz

Cumberlandsauce

1 Bio-Orange
½ cm Ingwer
125 ml Portwein
50 g Preiselbeermarmelade
100 g schwarzes Johannisbeergelee
1 EL Dijonsenf
1 TL Honig

Yorkshire Pudding

3 Eier
150 ml Milch
250 g Mehl (glatt)
6 TL Butterschmalz
Salz & Pfeffer

Das Fleisch schon am Vortag mit Öl einreiben, kräftig salzen und mit den Rosmarinzweigen in ein Kunststoffsackerl geben und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Für die Cumberlandsauce die Orange dünn abschälen und anschließend auspressen. Den Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und mit Orangenschalen und -saft sowie dem Portwein 5 Minuten in einem kleinen Topf köcheln lassen. Schale und Ingwer entfernen, dann die restlichen Zutaten gut unterrühren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken, pürieren und in ein steriles Schraubglas füllen.

Das Backrohr auf 120 °C vorheizen. Die Beiried in einer Pfanne rundum scharf anbraten, pfeffern und die Rosmarinzwige darauflegen. Anschließend eine Stunde im Rohr garen, dann die Temperatur auf 65 °C reduzieren und das Fleisch mindestens 1 weitere Stunde sanft durchziehen lassen. Das Roastbeef ist dann wunderbar rosa, kann jedoch auch noch weiter im Rohr gelassen werden – es bleibt rosa und saftig.

Für den Yorkshire Pudding Eier, Milch, Mehl und eine Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Das Fleisch aus dem Rohr nehmen und zugedeckt rasten lassen. Die Temperatur des Backrohrs auf 220 °C erhöhen. In alle Vertiefungen eines Muffinblechs je ½ TL Butterschmalz geben und das Blech etwa 5 Minuten im Rohr aufheizen. Dann den Teig zügig in den Vertiefungen verteilen (sie sollten nur zu zwei Drittel gefüllt sein) und 10–15 Minuten backen lassen. Der Teig verdreifacht dabei sein Volumen.

In der Zwischenzeit das Roastbeef aufschneiden und auf einer vorgewärmten Platte mit der Cumberlandsauce anrichten. Den Yorkshire Pudding direkt aus dem Rohr servieren, da er schnell wieder zusammenfällt.



PULLED BEEF IM BURGER

mit Coleslaw

Zutaten für 6–8 Portionen:

1 kg Hinteres Ausgelöstes
vom AMA-Gütesiegel
„Rindfleisch à la carte“
2 Fleischtomaten
6 EL Senf

Rub

1 EL schwarze Pfefferkörner
½ EL Pimentón de la Vera
2 EL getrockneter Oregano
3 EL Rohrzucker
½ EL Cayennepfeffer
4 EL grobes Meersalz
1 EL Knoblauchpulver

Mopp

80 ml Ketchup
60 ml Balsamessig
1 TL Cayennepfeffer
1 EL Dijonsenf
3 EL Honig
2 EL Marillenmarmelade
1 TL Salz

Coleslaw

¼ Weißkraut
½ Rotkraut
2 Karotten
1 TL Rohrzucker
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Salz
130 g Sauerrahm
50 ml weißer Balsamessig
2 EL Zitronensaft

Den Pfeffer mörsern, mit den anderen Rubzutaten vermischen und das Fleisch damit gründlich einreiben. In Frischhaltefolie wickeln und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Für den Mopp alle Zutaten gut vermischen. Dann das Backrohr auf 100 °C vorheizen. Das Fleisch in einen Bräter legen, mit dem Mopp einpinseln und mit Backpapier abdecken, dann 10 bis 11 Stunden im Rohr garen. Dabei immer wieder mit dem Mopp bestreichen. Nach der Garzeit sollte das Fleisch eine Kerntemperatur von 85–95 °C haben.

Die Temperatur des Rohrs auf 220 °C erhöhen, das Papier entfernen und das Fleisch gut Farbe nehmen lassen. Aus dem Rohr nehmen und 15 Minuten rasten lassen. Die Tomaten in Scheiben schneiden.

Für den Coleslaw das Weiß- und Rotkraut in dünne Streifen schneiden, den Strunk dabei entfernen. Die Karotten schälen und raspeln, alles in eine Schüssel geben, mit Rohrzucker und Salz vermischen und gut durchkneten. Sauerrahm, Essig und Zitronensaft vermischen, salzen und pfeffern und unter das Gemüse mischen. Den Coleslaw mind. 3 Stunden ziehen lassen.

Burger Buns halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen. 5–7 Minuten im Rohr knusprig backen. Währenddessen das heiße Fleisch mit 2 Gabeln auseinanderzupfen. Die Unterseiten der Burger Buns mit dem Pulled Beef belegen, 1 Löffel Senf daraufgeben, mit Tomatenscheiben und Coleslaw belegen. Den Deckel daraufsetzen und heiß servieren.



WEISSES SCHERZEL

mit Paprika-Risotto

Zutaten für 6–8 Portionen:

1 ½ kg Weißes Scherzel im Ganzen
vom AMA-Gütesiegel
„Rindfleisch à la carte“
2 EL Butterschmalz
2 TL Salz

Paprika-Risotto

4 rote Paprika
700 ml Rindssuppe
1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Butter
100 ml Weißwein
300 g Risottoreis
3 Zweige Rosmarin
40 g Parmesan
1 Spritzer Limettensaft
Salz & Pfeffer

Das Fleisch mit 1–2 TL Salz einreiben und in Frischhaltefolie gewickelt 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Paprika für das Risotto in einen Bräter legen, salzen und im Rohr bei 180°C weich garen. Anschließend herausnehmen und für 20 Minuten in einen Kunststoffbeutel geben. Anschließend die Schale abzupfen, die Kerne entfernen und 2 der Paprika mit 200 ml Rindssuppe mit einem Stabmixer pürieren. Die restlichen Paprika in kleine Würfel hacken.

Das Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten anbraten, bis es gut Farbe angenommen hat, mit dem Rosmarin belegen. Dann den Bräter ins Rohr schieben und das Fleisch bei 110°C langsam bis zu einer Kerntemperatur von 46 °C (rosa) bzw. 52 °C (medium) garen. Dann das Rohr ausschalten und den Braten bei geschlossener Ofentür weitere 30 Minuten weitergaren, bis die Kerntemperatur um weitere 8 °C gestiegen ist. Das Fleisch aus dem Rohr nehmen und abgedeckt 10 Minuten rasten lassen.

Für das Risotto Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter im Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei sanfter Hitze glasig anschwitzen. Mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Dann den Reis hinzufügen, salzen und pfeffern und die pürierten Paprika einrühren. Die übrige Suppe erhitzen und schöpferweise aufgießen, dabei immer wieder umrühren. Kurz bevor der Reis fertig ist, noch die Paprikastücke unterheben. Parmesan reiben und ebenfalls unterrühren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in dünnen Scheiben aufschneiden und mit dem Risotto servieren.



BRATEN AUS DEM BÜRGERMEISTERSTÜCK

mit geröstetem Brokkoli und Rosmarin-Bröseln

TIPP

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

Zutaten für 4–6 Portionen:

1 kg Hüferschwanzel
vom AMA-Gütesiegel
„Rindfleisch à la carte“
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Salbei
fein abgeriebene Schale von
1 Bio-Limette
½ TL Cayennepfeffer
1 EL Butterschmalz
Salz & Pfeffer

Gemüse

½ Brokkoli
1 Romanesco
4 Mini-Frühlingszwiebeln
4 EL Olivenöl
60 g Brombeeren

Rosmarin-Brösel

2 EL Butter
2 Zweige Rosmarin
5 EL Pankobrösel
Fleur de Sel
fein abgeriebene Schale von
1 Bio-Limette

Für das Bürgermeisterstück das Fleisch idealerweise schon am Vortag salzen und nicht abgedeckt für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag das Rohr auf 100 °C vorheizen. Rosmarin und Salbei abreiben und die Nadeln und Blätter klein hacken. Mit der Limettenschale und dem Cayennepfeffer mischen.

Das Schmalz in einem Bräter erhitzen, das Fleisch in der Kräuterpanade wälzen. Von allen Seiten je 1–2 Minuten anbraten, dann für etwa 45 Minuten ins Rohr schieben. Wenn das Fleisch eine Kerntemperatur von 58 °C erreicht hat, aus dem Rohr nehmen und 10 Minuten in Alufolie gewickelt rasten lassen.

Währenddessen für das Gemüse den Brokkoli und den Romanesco in kleine Röschen zerteilen und die Frühlingszwiebeln zurechtputzen. Eine schwere Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten braten, dabei immer wieder umrühren. Die letzten 3 Minuten die Brombeeren hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Brösel die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und leicht braun werden lassen (das verleiht ihr einen nussigen Geschmack). Die Rosmarinnadeln abreiben und klein hacken und gemeinsam mit den Pankobröseln zur Butter geben. Wenn die Brösel eine goldgelbe Farbe angenommen haben und schön knusprig sind, die Pfanne vom Herd nehmen. Fleur de Sel hinzufügen, die Limettenschale darüberreiben und alles mischen.

Das Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden und auf Teller legen, mit dem Gemüse anrichten und die Rosmarinbrösel drüberstreuen.



ZWIEBELROSTBRATEN

mit Knuspererdäpfeln

Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben Rostbraten
vom AMA-Gütesiegel
„Rindfleisch à la carte“
2 EL Estragonenf
1 kleine Zwiebel
1 EL Butterschmalz
1 EL Mehl
½ l kräftige Rindssuppe
½ TL Zitronensaft
30 g sehr kalte Butter
4 Stängel Zitronenthymian
Salz & Pfeffer

Knuspererdäpfel

800 g mehlig Erdäpfel
3 Zweige Thymian
3 EL Butterschmalz
1 EL Mehl

Röstzwiebeln

4 große Zwiebeln
200 ml Rapsöl
2 EL Butterschmalz

Die etwa 1,5 cm starken Rostbratenscheiben bereits einige Stunden vor der Zubereitung salzen und nicht zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Dann in Schmalz 2 Minuten anbraten, dann wenden. Auf den bereits angebratenen Seiten je ½ EL Senf verstreichen und das Fleisch auf der zweiten Seite ebenfalls etwa 2 Minuten anbraten. Abschließend noch ca. 1 Minute wieder auf der Senfseite braten, dann warm stellen.

Für die Knuspererdäpfel das Rohr auf 220 °C vorheizen, einen Bräter mit Butterschmalz hineinstellen. Die Erdäpfel schälen und mit dem Thymian in Salzwasser 5–7 Minuten kochen, bis sie zu drei Viertel gegart sind.

Die Erdäpfel abgießen und im Sieb kräftig hin- und herschütteln, damit sich die Oberfläche aufräut. Das Mehl noch im Sieb drüberstreuen. Die Erdäpfel sofort im Bräter verteilen, mit dem Schmalz übergießen und für 50–60 Minuten im Rohr knusprig bräunen. Dabei öfters wenden.

Die Zwiebel schälen und klein hacken, kurz in Öl anbraten, mit Mehl stauben, durchrösten und mit der Suppe ablöschen. Gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Den Zitronensaft und die Butter unterrühren und die Zitronenthymianzweige in die Sauce legen. Das Fleisch samt Bratensaft in die Pfanne geben und 10 Minuten leicht abgedeckt in dem Sud ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Öl mit dem Butterschmalz in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe im heißen Fett herausbacken, bis sie hellbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Den Rostbraten auf Teller legen, mit der Sauce aus der Pfanne übergießen, mit Röstzwiebeln bestreuen und mit den Knuspererdäpfeln anrichten. Mit Thymian garnieren.

A rustic, dark metal plate filled with a hearty braised beef dish. The beef is cut into large, tender chunks and is coated in a rich, dark brown sauce. It is accompanied by sliced carrots, mushrooms, and a small sprig of fresh thyme. The dish is served with wide, flat ribbon pasta (farfalle) that is also coated in the sauce. The plate is set on a dark wooden surface, and a white knife is visible on the right side.

DAUBE PROVENÇALE

TIPP

Die verschiedenen Aromen dieses Eintopfes machen das Gericht zu einem kulinarischen Gedicht. Wie fast immer bei Schmorgerichten wird es noch besser, wenn es ein- bis zweimal wieder aufgewärmt wird.

Zutaten für 4 Portionen:

1–1 ½ kg Hinteres Ausgelöstes
im Ganzen vom AMA-Gütesiegel
„Rindfleisch à la carte“
100 g Mehl (glatt)
3 EL Butterschmalz
2 rote Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
3 Karotten
1 TL Zucker
3 EL Tomatenmark
2 EL Rotweinessig
500 ml Rotwein
400 ml Rindssuppe
1 Bio-Orange
150 g schwarze Oliven ohne Kern
100 g Dörrzwetschken ohne Kern
3 Anchovisfilets
5 Zweige Zitronenthymian
2 Zweige Rosmarin
2 Lorbeerblätter
300 g geschälte Tomaten
aus der Dose
500 g Bandnudeln
1 EL Butter
Salz & Pfeffer

Das Backrohr auf 145 °C vorheizen. Das Fleisch in große Würfel schneiden (etwa 3 cm Kantenlänge), salzen und in Mehl wenden.

Einen schweren Bräter mit 1 EL Butterschmalz erhitzen und die Hälfte des Fleisches von allen Seiten je 2 Minuten bräunen. Das angebratene Fleisch in eine Schüssel geben und den Vorgang wiederholen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken, Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden. Im restlichen Butterschmalz zunächst die Zwiebeln 5 Minuten anrösten, dann Knoblauch, Karotten und Zucker hinzufügen, weitere 3 Minuten rösten. Salzen und pfeffern, Tomatenmark unterrühren und mit dem Essig ablöschen. Sobald dieser verdampft ist, Rotwein und Suppe aufgießen. Die Orange in dünnen Streifen schälen und die Frucht auspressen, Saft und Schale in den Topf geben. Nun das Fleisch samt ausgetretener Garflüssigkeit hineingeben, sodass es gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Oliven, Dörrzwetschken, Anchovis sowie die Kräuter bis auf 2 Zweige Zitronenthymian dazugeben und alles für 2 ½ Stunden ins Rohr stellen, der Deckel sollte einen kleinen Spalt offen bleiben. Den Bräter aus dem Rohr nehmen und die Kräuter entfernen. Bei Bedarf ein wenig Fett von der Oberfläche abschöpfen. Die Tomaten dazugeben, vorsichtig umrühren und den Bräter nochmals für 30 Minuten ins Rohr stellen.

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abseihen und 1 EL Butter untermengen.

Die Daube Provençale aus dem Rohr nehmen, mit dem übrigen Zitronenthymian bestreuen und mit den Nudeln servieren.



RINDFLEISCH IM WOK

mit Tamarinde und Gewürzreis

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Fleisch aus der Schale vom AMA-Gütesiegel
Rindfleisch à la carte
3 EL Tamarindenmark
2 EL Rohrzucker
4 cm Ingwer
3 Knoblauchzehen
½–1 Chilischote
2 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce
2 EL Reisessig
2 weiße Zwiebeln
3 EL Erdnussöl
100 g Mungobohnensprossen
2 Stängel Minze

Gewürzreis

7 Kardamomkapseln
1 EL Butter
250 g Basmatireis
30 g Mandelblättchen
Salz

Das Tamarindenmark in einen Topf geben, mit 5 EL warmem Wasser und 1 EL Zucker vermischen und bei mittlerer Temperatur zu einem dickflüssigen Sirup einkochen. Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 TL Ingwerwürfel unter den Sirup mischen, den Rest auf die Seite stellen. Den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, die Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. Beides mit Sojasauce, Fischsauce und restlichem Ingwer vermischen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und für 30 Minuten in die Marinade legen. Währenddessen für den Gewürzreis die Kardamomsamen aus den Kapseln lösen und zerstoßen. Die Butter in einem Topf erwärmen und die Samen darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Den Reis hinzufügen, salzen und pfeffern und 2 Minuten anrösten. Mit 450 ml kochendem Wasser aufgießen und mit halb geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Platte ausschalten, den Deckel auflegen und den Reis 10 Minuten quellen lassen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Anschließend über den Reis streuen. Warm halten. Den Essig mit dem restlichen Zucker in einer Schüssel vermischen und salzen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 1 EL Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Zwiebelringe gemeinsam mit den Sprossen im Wok 2–3 Minuten anrösten. Salzen, in eine Schüssel geben und mit der Essig-Zucker-Mischung übergießen. Das Fleisch im Wok 3–4 Minuten mit dem restlichen Öl portionsweise anbraten, die fertigen Stücke an den Rand schieben. Die Minzblättchen von den Stängeln zupfen. Das Zwiebelgemüse auf Tellern anrichten, das Fleisch darüber verteilen, mit dem Tamaridensirup beträufeln und mit Minze bestreuen. Mit dem Gewürzreis servieren.



BŒUF BOURGUIGNON

Zutaten für 4-6 Portionen:

1 kg Wadshinken
vom AMA-Gütesiegel
„Rindfleisch à la carte“
250 g durchwachsender Räucherspeck
2–3 EL Mehl
6 EL Rapsöl
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
4 dünne Karotten
1 Stange Sellerie
3 EL Tomatenmark
750 ml Burgunder
250 ml Rindssuppe
1 Bouquet garni (Petersilie,
Thymian, Lorbeer)
1 TL weißer Pfeffer
300 g kleine Schalotten
50 g Butter
½ EL Rohrzucker
300 g kleine braune Champignons
4 Stängel Petersilie
Salz & Pfeffer

Mehlbutter

40 g weiche Butter
2 EL Mehl (universal)

Den Speck in dünne Streifen schneiden, in einem schweren Bräter 2 Minuten anbraten, herausnehmen und auf die Seite stellen. Das Fleisch in grobe Würfel schneiden, mit Mehl bestäuben. 2 EL Öl in den Bräter geben und das Fleisch darin portionsweise 5–6 Minuten anbraten. Dann herausnehmen und beiseitestellen stellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken, im Bräter ca. 5 Minuten sanft anschwitzen. Währenddessen die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, den Stangensellerie in kleine Würfel hacken. Beides zur Zwiebelmischung geben, 2 Minuten mitrösten, das Tomatenmark unterrühren und mit dem Rotwein ablöschen. Die Suppe sowie das Bouquet garni hinzufügen, den Pfeffer fein mörsern und ebenfalls dazugeben. Sobald der Eintopf zu köcheln beginnt, die Temperatur auf kleine Flamme reduzieren und mit dem Fleisch 2 Stunden zugedeckt schmoren lassen. Die Schalotten schälen und grob schneiden. 25 g Butter erhitzen und die Schalotten darin bei kleiner Hitze 10–15 Minuten karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Zucker bestreuen und nochmals 2–3 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Pilze in der restlichen Butter 5–7 Minuten braun rösten und zu den Schalotten geben. Das Mehl mit Butter verkneten und in kleinen Portionen in den Eintopf einrühren. Schalotten und Pilze dazugeben und 15 Minuten bei kleiner Flamme eindicken lassen. Die Petersilienblätter abzupfen. Das Bouquet garni aus dem Eintopf entfernen. Das Bœuf Bourguignon mit der Petersilie bestreuen, mit Brezelknödeln servieren.

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

ARGE Rind eGen

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

Tel. +43 732/922 822

© 2021 by ARGE Rind eGen

Fotos: ARGE Rind, EZG Gut Streitdorf, AMA, GRILLZEIT, agrarfoto.com, Shutterstock

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. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen und Internet durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Irrtum, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

à la carte