



FLEISCH

TE





Seite 6

VORSPEISEN



Seite 42

SUPPEN UND EINTÖPFE



Seite 74

POCHIERT UND GEDÄMPFT



Seite 120

GESCHMORT



Seite 168

GEBRATEN UND GEGRILLT

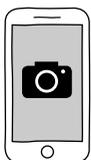


Seite 240

IM OFEN GEGART

Register 312
Impressum 320

Wenn nicht anders angegeben, sind die
Rezepte für 4 Portionen berechnet.



Mit der »TEUBNER
kochen«- App wird Ihr
Buch interaktiv.
Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung.

1. App herunterladen

Laden Sie die kostenlose »TEUBNER
kochen«-App im Apple App Store
oder im Google Play Store auf Ihr
Smartphone. Starten Sie die App und
wählen Sie Ihren Titel aus.

2. Foto scannen

Scannen Sie das Foto eines Rezeptes
Ihrer Wahl mit der Kamera Ihres
Smartphones. Klicken Sie im Display
auf die Funktion Ihrer Wahl.



Für das Tataki

400 g Rinderfilet
1 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
1 TL kalt gepresstes
Sonnenblumenöl

Für die Sherrybohnen

200 g feine grüne Bohnen
Salz
1 EL Sherry
1 EL Sojasauce
2 EL asiatische
Pflaumensauce
3 EL kalt gepresstes
Sonnenblumenöl
1 TL Sesamöl
1 EL Sherryessig
1 EL Chiliöl

Für die Sesamölsalsa

2 EL Sojasauce
2 EL süße ChilisaUCE
1 EL Sesamöl
1 EL kalt gepresstes
Sonnenblumenöl

Außerdem

Shisokresse oder Kresse zum
Garnieren

gerösteter schwarzer Sesam
zum Bestreuen

Niveau



Fertig in

4:00 Std.

RINDERFILET-TATAKI MIT SESAMÖLSALSA

1. Für das Tataki das Rinderfilet parieren. Das Sesamöl mit der Sojasauce mischen und das Rinderfilet damit bestreichen. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 3 Stunden marinieren.

2. Für die Sherrybohnen die Bohnen putzen. In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Bohnen darin in etwa 3 Minuten bissfest garen, anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken. Die Bohnen der Länge nach auseinanderziehen, um sie zu halbieren, und in eine Schüssel geben.

3. Für die Marinade Sherry, Sojasauce, Pflaumensauce, Sonnenblumen- und Sesamöl mit Sherryessig und Chiliöl verquirlen und zu den vorbereiteten Bohnen geben. Die Bohnen zugedeckt mindestens 45 Minuten bei Raumtemperatur durchziehen lassen.

4. Für die Sesamölsalsa alle Zutaten in einer Schüssel mischen und gut verrühren. Das Rinderfilet aus dem Kühlschrank nehmen und trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne das Öl sehr heiß werden lassen und das Filet darin rundherum kurz anbraten.

5. Das Filet aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und mindestens 10 Minuten ruhen lassen. Erst danach das Filet in dünne Scheiben schneiden.

Anrichten und servieren

Schneiden Sie das Rinderfilet sehr dünn auf und richten Sie die Scheiben überlappend kreisförmig auf Tellern oder einer großen Servierplatte an. Die Sherrybohnen in die Mitte geben, das Fleisch mit der Sesamölsalsa beträufeln und mit Shisokresse und schwarzem Sesam bestreuen.



Um ein Filet zu parieren, im ersten Schritt das auf der Unterseite vorhandene Fett mit einem Messer mit langer scharfer Klinge dünn abschneiden, ohne das Fleisch dabei zu verletzen.

RINDERFILET VORBEREITEN



2. Das Filet umdrehen und die Sehne auf der Oberseite mit kurzen Schnitten vorsichtig abtrennen, dabei das Messer möglichst flach führen. 3. Zuerst den dicken Filetkopf quer zur Faser abtrennen. 4. Anschließend mit einem geraden Schnitt das Herz- oder Mittelstück des Filets von der schmal zulaufenden Spitze abschneiden. 5. Für Carpaccio hauchdünne Scheiben vom Mittelstück abschneiden.



Um hauchdünne Filetscheiben (beispielsweise für ein Carpaccio) zu erhalten, diese zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und mit dem Plattiereisen flach klopfen, sie werden dadurch nicht nur zarter und dünner, sondern auch etwas größer.

Ein Rinderfilet hat seinen Preis. Damit sein perfekter Genuss garantiert ist, sollte es vor der Zubereitung fachgerecht pariert, zugeschnitten und eventuell plattiert werden.

Rinderfilet parieren und zerteilen

Beim Parieren wird das zähe Bindegewebe (die weißen Häutchen) mit einem scharfen spitzen Messer rund um das Filet entfernt (siehe Abb. 1

bis 4). Achten Sie beim Parieren darauf, das Muskelfleisch nicht zu verletzen, damit nicht unnötig Fleischsaft verloren geht.

Filetscheiben plattieren

Hauchdünne Rinderfiletscheiben erhält man durch Plattieren (siehe Abb. 5 und 6). Kleiner Tipp: Das Aufschneiden eines Rinderfilets in dünnste Scheiben klappt besonders gut, wenn es zuvor 15 bis 20 Minu-

ten tiefgekühlt wurde. Das Tiefkühlen ist jedoch kein Muss, Puristen setzen stattdessen auf extrascharfe Messer. Und wer eine Aufschnittmaschine hat, kann das Filet auch damit in gleichmäßige und hauchdünne Scheiben schneiden – das Plattieren ist dann nicht mehr notwendig.



Für Beizen und viele Marinaden benötigt man eine säurehaltige Flüssigkeit (z. B. Rotwein) und weitere Zutaten wie Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Gewürzkörner oder Kräuter.

FLEISCH EINLEGEN

IN WEIN, ESSIG ODER ÖL

Säurehaltige Marinaden oder Beizen können Fleisch einige Tage lang konservieren. Die Säure, meist Essig, Wein oder Zitronensaft, dringt dabei tief ins Fleisch ein, beschleunigt die enzymatische Reifung und macht es schön mürbe. Werden Marinaden vorher gekocht, wie etwa beim Sauerbraten der Fall, trägt dies zu einer noch längeren Haltbarkeit bei. Wichtig ist, dass das Fleischstück vollständig von der Marinade bedeckt ist. Kräuterwürzige, kalt angerührte Marinaden auf Ölbasis dienen hingegen in erster Linie dem Aromatisieren. Dabei genügen bereits ein paar Stunden Marinierzeit, um dem Fleisch den gewünschten Geschmack zu geben – mehr als 24 Stunden sollten es jedoch nicht sein.

Mediterrane Marinade

100 g in dünne Ringe geschnittene Schalotten und 4 halbierte Knoblauchzehen in einer flachen Form mit grob gemahlenem Pfeffer, Zesten von 1 unbehandelten Zitrone, 3 EL Kräuterblättchen (Oregano, Rosmarin, Thymian und Salbei) sowie 100 ml Olivenöl und etwas grobem Salz vermischen. Das Fleisch (z. B. Rindersteaks) in der Marinade wenden, damit bedecken und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Am nächsten Tag herausnehmen und braten oder grillen.

Asiatische Marinade

1 Stängel Zitronengras, 1 entkernte Chilischote und 3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Diese Zutaten in einer flachen Form mit 3 in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen, 5 g fein gewürfeltem Ingwer,

3 Kaffirlimettenblättern, den Zesten von 1 unbehandelten Limette und 100 ml Erdnussöl sowie 4 EL Sojasauce vermischen.

Steaks in der Marinade wenden, damit bedecken und zugedeckt 3 bis 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen (siehe Abb. 2). Herausnehmen, salzen und das Fleisch braten oder grillen.

Rotweinbeize

100 g Zwiebeln, 1 kleine Möhre, 60 g Knollensellerie, 1 kleine Petersilienwurzel und 1 Stange Staudensellerie schälen oder putzen und klein schneiden, dann weiterverfahren wie in den Abb. 3 und 4 beschrieben. Nach der Marinierzeit das Fleisch aus der Beize nehmen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und nach dem jeweiligen Rezept im geschlossenen Topf schmoren.

2



Die Asiatische Marinade verleiht Steaks und Koteletts bzw. Fleischstücken, die sich zum Kurzbraten eignen, eine feine Note aus Zitronengras, Ingwer und Chili. Es reicht schon, wenn das Fleisch nur ein paar Stunden (mindestens 1 Stunde) in der Marinade durchziehen kann.



3. Das Fleisch (z. B. eine Schwanzrolle) zum Beizen in einen Schmortopf legen. Das zerleinerte Gemüse auf dem Fleisch verteilen und den Knoblauch, das Lorbeerblatt, die Pfefferkörner und die Kräuter hinzufügen. 4. Den Rotwein über das Fleisch gießen und den Topf verschließen. Das Bratenstück 2 bis 3 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.



Seite 171

Wiener Schnitzel

der Klassiker mit Kalbfleisch

Seite 172

Schnitzel panieren

Seite 175

Kalbsschnitzel

mit Zitronensauce

Seite 193

Kalbsbries

in Semmelbröselkruste

Seite 195

Innereien – eine echte Delikatesse

Seite 199

Rostbraten

mit Röstzwiebeln

Seite 217

Schweinefilet

süß-sauer

Seite 219

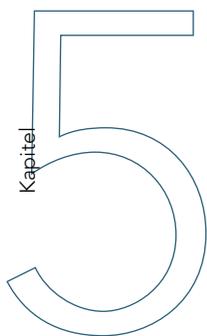
Curry-Lammfleisch

aus dem Wok

Seite 221

Spareribs

vom Spanferkel



GEBRATEN UND GEGRILLT

Seite 176

Kalbfleisch

Zum Braten

Seite 179

Paillard vom Kalb

auf Erbsenrisotto mit braunem Butterjus

Seite 181

Kalbskoteletts

in Pfeffer-Salz-Kruste

Seite 183

Saucen oder die Kunst der Verfeinerung

Seite 187

Kalbsmedaillons

mit Steinpilzen

Seite 191

Kalbsnierchen

mit Apfel und grobem Senf

Seite 201

T-Bone-Steak

mit Curry-Butter

Seite 205

Rindermedaillons

mit Eukalyptussauce und Löwenzahn

Seite 206

Steaks perfekt braten

Außen gebräunt, innen rosa

Seite 209

Shredded Beef

Rindfleisch aus dem Wok

Seite 211

Rinderfilet

mit Wok-Gemüse

Seite 213

Kurzbraten in Wok und Pfanne

Seite 223

Grillfleisch von

Koteletts bis Steaks

Seite 227

Rollbraten

vom Schwein am Spieß

Seite 229

Fleischspieße

von Schwein und Lamm

Seite 231

Lamm-Crépinettes

mit Steinpilzen, Schalotten und Schinken

Seite 235

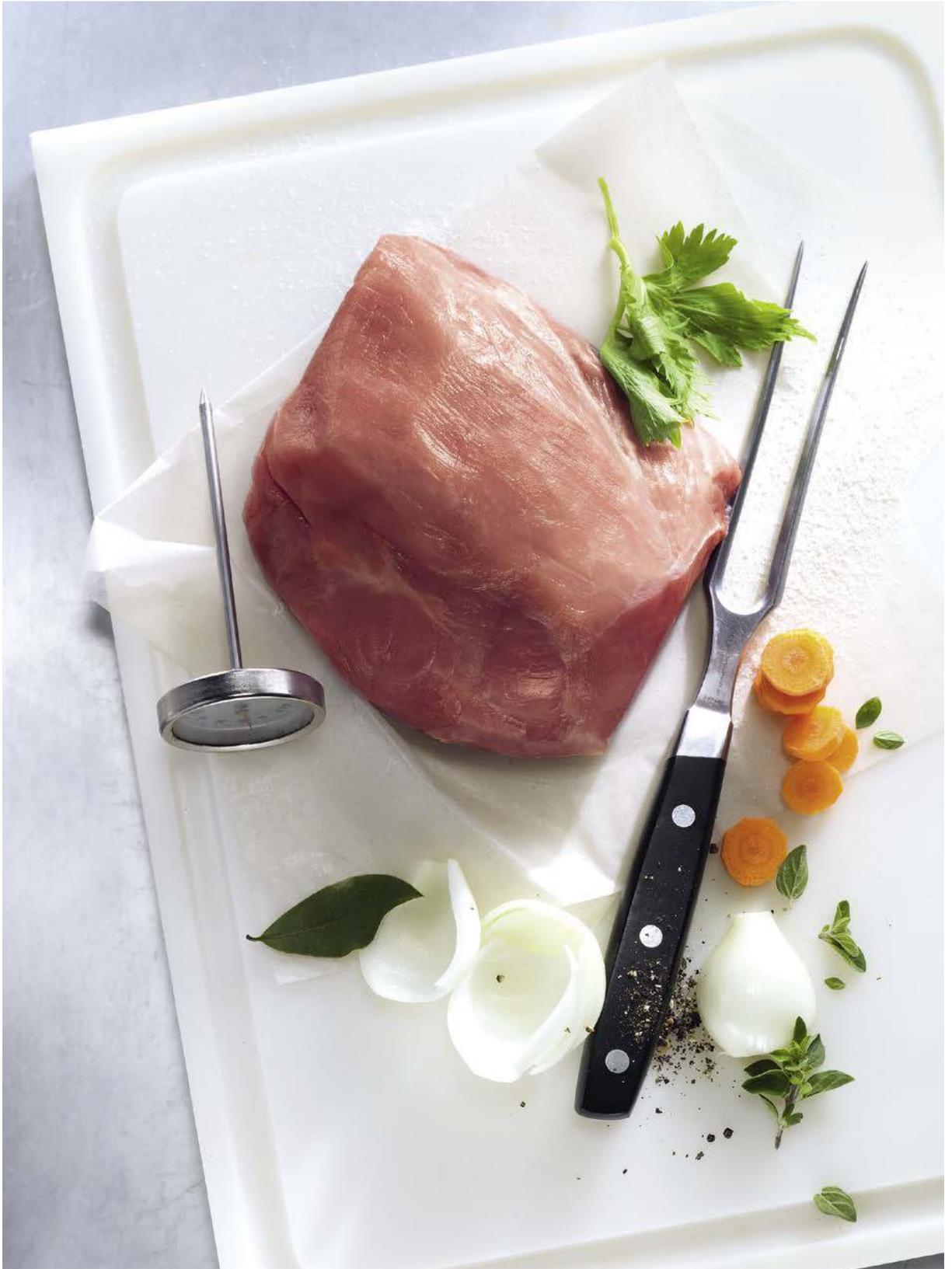
Lammhüftsteaks

mit Mojo de Cilantro

Seite 237

Lammfrikadellen

mit würziger Schafskäsefüllung





Schweinenacken

Auch Hals oder Kamm. Ist stark marmoriert und bleibt beim Garen saftig. Eignet sich zum Braten oder Grillen am Stück mit oder ohne Knochen oder als Rollbraten.



Schweineschulter

Auch Bug oder Blatt genannt, ist wie gewachsen erhältlich, meist jedoch in ihren Teilstücken. Im Bild von links: flache Schulter, falsches Filet und dickes Schulterstück.

SCHWEINEBRATEN

Dafür bestens geeignet ist Fleisch aus dem Nacken und der Schulter vom Schwein. Weil es relativ fettreich ist, werden die daraus zubereiteten Braten besonders saftig und aromatisch. Deutlich magereres Fleisch liefert die Innenseite der Keule (Oberschale) und auch die Außenseite (Unterschale), wenn man die Schwarte entfernt. Schweinebraten sollten immer ganz durchgegart sein, das heißt im Kern eine Temperatur von 65–70 °C anzeigen.



Oberschale

Sie gilt als erstklassiges Teilstück der Keule und liefert besonders mageres Fleisch. Der Braten wird allerdings saftiger, wenn man die Fettschicht nicht entfernt.



Unterschale

Das zart marmorierte Fleisch der Unterschale ergibt mit Speck und eingeschnittener Schwarte einen würzigen Krustenbraten.



Nuss oder Maus

Das zarte, magere Fleisch ist ideal für leicht bekömmliche Braten. Gepökelt und geräuchert wird sie als Nuss-Schinken angeboten.



1. Für die Farce die Schalotten-Morchel-Mischung mit Kalbsbrät und gehackter Petersilie zu einer streichfähigen Paste vermengen. 2. Die gebratenen Filetsteaks rundherum mit dem größten Teil der Farce bestreichen – sie sollen ganz davon umhüllt sein.

7. Die Blätterteigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Ofen (Mitte) etwa 12 Minuten backen, anschließend noch 5 Minuten im 80 °C warmen Ofen ruhen lassen.

8. Inzwischen den Kalbsjus mit dem restlichen Madeira erhitzen, die kalten Butterstücke mit einem Schneebesen in die Sauce schlagen, um sie zu binden. Die Tournedos mit der Sauce anrichten und servieren.

Pastetengewürz

Die Gewürzmischung gibt es im Feinkosthandel fertig zu kaufen, lässt sich aber auch leicht selbst herstellen. Dafür 20 g weiße Pfefferkörner, 10 g Koriandersamen, 25 g Thymian, 25 g Basilikum, 10 g Gewürznelken, 20 g frisch geriebene Muskatnuss, 15 g Lorbeerblätter, 10 g Pimentkörner, 10 g gemahlene Muskatblüte (Macis) und 30 g getrocknete Steinpilzen im Blitzhacker zu Pulver zerkleinern.



SPITZENKÜCHE FÜR EINSTEIGER

Viele raffinierte und kreative Fleischgerichte –
von klassisch bis international

PROFIREZEPTE LEICHT GEMACHT

Spannende und informative Warenkunde,
die wichtigsten Küchentechniken und Basisrezepte
rund um das Thema Fleisch

INFORMATIV UND PRAXISNAH

Reportagen und Hintergrundinfos
zu Rind, Schwein, Lamm & Co.



€ 29,99 [D] € 30,90 [A]
ISBN 978-3-8338-4304-4
WG 455 Themenkochbücher

