

FLEISCH!

DAS GOLDENE VON GU



REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



| | | | | | |
|---|--|------------|---|---|------------|
|  | VON CARPACCIO BIS CURRYWURST | 4 |  | VON REHRAGOUT BIS LAMM-TAJINE | 198 |
| | Vorspeisen, Fast- und Fingerfood – Wollten Sie das nicht immer schon mal selbst ausprobieren? Das geliebte Fastfood aus Jugendtagen, Vorspeisen, die nach Urlaub schmecken, und angesagte Fingerfood-Ideen für die nächste Party. | | | Geschmortes aus Topf und Bräter – Schmortopf plus Deckel plus Zeit, das ist alles, was Sie brauchen. Und heraus kommt unendlich zarter, mürber Fleischgenuss! | |
| | Küchenpraxis | 5 | | Küchenpraxis | 199 |
| | Rezepte | 8 | | Rezepte | 202 |
|  | VON KALBSFOND BIS TAFELSPITZ | 54 |  | VON ROASTBEEF BIS MARTINSGANS | 244 |
| | Feines aus dem Kochtopf – Hier wird nur mit Wasser gekocht, dafür aber ganz köstlich: Sprudelnde Suppen und sanft gar ziehendes Fleisch ergeben ein herrliches, sattes Aroma. | | | Feine Braten aus dem Ofen – Nur keine Hektik: Während der Sonntagsbraten im Backofen ganz langsam seiner Vollendung entgegen schmort, bleibt genügend Zeit, sich um anderes zum kümmern – zum Beispiel um die lieben Gäste. | |
| | Küchenpraxis | 55 | | Küchenpraxis | 245 |
| | Rezepte | 58 | | Rezepte | 248 |
|  | VON CHICKENWINGS BIS T-BONE-STEAK | 106 |  | VON SCHWEINEBÄCKCHEN BIS OCHSENSCHWANZ | 288 |
| | Das große Grillvergnügen – Das Spiel mit dem Feuer liefert köstliche Ergebnisse: Die große Hitze sorgt für eine würzige Kruste und zartes, saftiges Fleisch – was will man mehr! | | | Gerichte für Kenner und Liebhaber – Inneereien & Co. sind in vielen Regionalküchen hoch geschätzt und werden gerade von der feinen Küche wieder entdeckt. Sie haben hier einen Ehrenplatz bekommen, der Sie zum Ausprobieren verführen soll. | |
| | Küchenpraxis | 107 | | Küchenpraxis | 289 |
| | Rezepte | 110 | | Rezepte | 292 |
|  | VON WIENER SCHNITZEL BIS HÄHNCHENCURRY | 154 |  | ANHANG | 338 |
| | Kurzgebratenes aus Pfanne und Wok – Kurz und heiß lautet die Devise beim Braten von Schnitzel & Co. in der Pfanne, beim Rührbraten im Wok und auch beim Garen im Fondue-Topf. | | | Register | 338 |
| | Küchenpraxis | 155 | | Bildnachweis | 351 |
| | Rezepte | 158 | | Impressum | 352 |



VON CHICKENWINGS BIS T-BONE-STEAK

DAS GROSSE
GRILLVERGNÜGEN



Feuer, Glut und Rauch

Mit dem Feuer zu spielen muss dem Menschen in den Genen liegen: **Grillen** macht einfach Spaß. Aber auch kulinarisch hat es einiges zu bieten. Große Hitze sorgt dafür, dass Fleisch schnell eine wunderbar würzige Kruste bekommt und innen schön saftig bleibt. Ihre Stärken spielt diese Garmethode vor allem bei zartem Fleisch aus, das idealerweise einen gewissen **Fettanteil** besitzt: entweder eine gute Marmorierung oder einen Fettrand. Auch Hackfleisch hat einen Fettanteil, der saftige Burger und Bällchen vom Grill ermöglicht. Bei sehr mageren Teilen verhindert eine Ölmarinade das Austrocknen: bei Kalbfleisch, Lammfilet, Hähnchen- und Putenbrust zum Beispiel. Für das klassische schnelle, heiße Grillen auf dem offenen Rost darf das Fleisch nicht zu dick sein.

Wer dagegen einen **Kugelgrill** besitzt, kann darin auch große Braten zubereiten. Unter seinem Deckel können relativ niedrige Temperaturen lange und gleichmäßig gehalten



KUGELGRILL

Unter dem Deckel des Kugelgrills entsteht ein Garraum mit gleichmäßiger Hitze, in dem große Stücke saftig gelingen. Sogar Räuchern ist darin möglich.

werden, fast wie in einem Backofen. Das ermöglicht die Zubereitung von amerikanischen BBQ-Klassikern wie Beef Brisket (Rinderbrust), Pulled Pork (Schweineschulter oder -nacken), aber auch von ganzen Hähnchen, Lammracks, Kalbshüfte oder Roastbeef. Beim Grillen tabu ist alles Gepökelte wie Kasseler und Wiener Würstchen: Aus dem darin enthaltenen Nitritpökelsalz können sich nämlich bei starker Hitze schädliche Nitrosamine bilden.

AUF DEN ROST

| Fleisch zum Grillen | So heißt es beim Metzger |
|-----------------------------------|--|
| RIND/KALB | |
| Rücken Keule | T-Bone-Steak, Porterhouse-Steak, Rib-Eye-Steak, Filet Blume, Kalbshüfte |
| SCHWEIN | |
| Nacken, Rücken Rippen Bauch | Nackenkoteletts, Nackensteaks, Koteletts, Filet Rippchen/Spareribs Schweinebauch |
| LAMM | |
| Rücken Keule | Stiel- und Schmetterlingskoteletts, Filet, Lammlachse Steaks aus der Keule |
| GEFLÜGEL | |
| Huhn Ente Pute | Keulen, Flügel/Chickenwings, Brust Brust, Keulen Brustfleisch für Spießchen |

DER LIEBLINGSKLASSIKER

SPARERIBS IN TOMATEN- HONIG-SAUCE

die Magie der richtigen Marinade

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 Std. 40 Min.

Marinierzeit 12 Std. · Grillzeit 18 Min.

pro Portion 1035 kcal

kurze Schweinerippchen am Stück (ca. 2 kg)

1 Bio-Orange · 1 Bio-Zitrone

1 Zwiebel (ca. 80 g) · 3 Lorbeerblätter

5 Pimentkörner · 5 Gewürznelken

120 g Tannen- oder Waldhonig

(und Honig zum Abschmecken) · Salz

2 Schalotten (je ca. 20 g) · 1–2 Knoblauchzehen

1/2 frische rote Chilischote · 6 EL Olivenöl

1 kleine Dose stückige Tomaten

(Abtropfgewicht 250 g)

3 EL Aceto balsamico bianco

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

1 Prise gemahlener Kardamom

1 Prise gemahlene Zimtblüte

(ersatzweise 2 Prisen Zimtpulver)

1 Prise gemahlene Gewürznelke · Pfeffer

- 1 Am Vortag das Fleisch gut trocken tupfen und falls nötig Sehnen entfernen. Die Rippchen nicht teilen, sondern am Stück lassen.
- 2 Die Orange und die Zitrone heiß abwaschen, gründlich trocken reiben und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls grob würfeln. Die Frucht- und Zwiebelwürfel in einem großen Topf mit 1,5 l kaltem Wasser, Lorbeerblättern, Piment, Nelken, 3 EL Honig und 1 TL Salz aufkochen. Dann den Sud ca. 10 Min. bei kleiner Hitze sanft kochen.
- 3 Die Spareribs dazugeben und einmal aufkochen; dann die Hitze ausschalten. Das Fleisch ca. 12 Std. in dem Würzsud ziehen lassen.
- 4 Am nächsten Tag den Sud mit den Rippchen erneut aufkochen und das Fleisch bei ausgeschaltetem Herd noch einmal ca. 20 Min. darin ziehen lassen.
- 5 Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die halbe Chilischote waschen, putzen, die Samen entfernen und die Chilihälfte fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem kleinen Stieltopf erhitzen und die Schalotten, den Knoblauch und die Chili darin bei kleiner Hitze ca. 5 Min. anbraten.
- 6 Tomaten, Balsamico, restlichen Honig und die Gewürze zugeben. Die Sauce ca. 25 Min. bei mittlerer Hitze dicklich einkochen. Mit Salz und Honig abschmecken. Restliches Olivenöl unterrühren.
- 7 Den Grill anheizen. Sobald die Briketts oder Kohlen eine graue Ascheschicht haben, die Spareribs aus der Marinade nehmen, aber nicht abtupfen. Die Rippchen in ca. 10 Min. auf dem Grillrost unter mehrmaligem Wenden braun und knusprig grillen.
- 8 Die Rippchen mit der Tomaten-Honig-Sauce bestreichen. An den Rand des Grills legen und unter Beobachtung ca. 8 Min. weitergrillen. Nach Belieben noch ein zweites Mal mit der Honigsauce einstreichen. Sofort servieren. Restliche Sauce separat dazu servieren.





KRÄUTER-FRIKADELLEN

ob Bulette, Pflanzlerl, Frikadelle – sie schmecken kalt wie warm

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Kühlzeit 15 Min.
pro Portion 425 kcal

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
500 g gemischtes Hackfleisch
100 g Ricotta
1 Eiweiß (Größe M)
1 EL mittelscharfer Senf
Salz · Pfeffer
2 EL neutrales Pflanzenöl
Außerdem: Backpapier

- 1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Rosmarin und den Thymian waschen und trocken

schütteln, die Nadeln bzw. Blättchen von den Zweigen abstreifen und fein hacken.

- 2 Das Hackfleisch mit Kräutern, Knoblauch, Zwiebel, Ricotta, Eiweiß und dem Senf in einer Schüssel mit den Händen gut vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackmasse mit angefeuchteten Händen zu 8 gleich großen Bällchen formen und abgedeckt für ca. 15 Min. kalt stellen. Den Ofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 3 In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Kräuter-Frikadellen bei starker Hitze auf jeder Seite in 3 Min. goldbraun anbraten. Auf das Blech geben und im Ofen (unten) in 10 Min. fertig garen.
- 4 Zu den Frikadellen am besten mittelscharfen Senf mit auf den Tisch stellen. Und dazu einen Kartoffel-Gurken-Salat wie den von Seite 112 oder einen üppi-gen grünen Blattsalat servieren.



ZWIEBELROSTBRATEN

am besten mit Fleisch vom Weiderind

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 35 Min.
pro Portion 435 kcal

4 gut abgehangene Scheiben
vom Roastbeef (je ca. 180 g,
ersatzweise Rinderlende)

1 EL Senf · Salz

Pfeffer · 2 EL Mehl

100 ml Pflanzenöl

200 ml Rinderbrühe

(s. S. 58 oder Instant)

500 g braune Zwiebeln

20 g kalte Butter

Außerdem: Frischhaltefolie · Alufolie

- 1 Die Fettschicht am Fleischrand in Abständen von ca. 2 cm einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt. Die Scheiben jeweils zwischen 2 Stücken Frischhaltefolie vorsichtig mit der Hand platt

drücken, dann beidseitig mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Jeweils eine Seite mit Mehl bestäuben.

- 2 In einer Pfanne 50 ml Öl erhitzen. Das Fleisch mit der Mehlseite nach unten einlegen und beidseitig insgesamt 3 Min. scharf anbraten. Herausnehmen und in Alufolie wickeln. Den Bratensatz mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Min. loskochen.
- 3 Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die restlichen 50 ml Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin hellbraun anbraten, dann herausnehmen und auf reichlich Küchenpapier gründlich abtropfen lassen.
- 4 Die Bratensauce mit kalten Butterstückchen binden und nicht mehr kochen. Das Fleisch mitsamt dem ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce geben, alles kurz warm werden lassen, dann anrichten und die Röstzwiebeln darüber verteilen.

SCHWEINEBÄCKCHEN IN SELLERIE-PORTWEIN-SAUCE

reines Muskelfleisch – delikats und zart

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Garzeit 1 Std. 10 Min.

pro Portion 1040 kcal

6 gepökelte Schweinebäckchen
(beim Metzger vorbestellen)

6 Pimentkörner

6 schwarze Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

1 Knollensellerie (ca. 500 g)

1 Bund Schnittlauch

1 kleine Stange Lauch

Pfeffer · 2 EL kalte Sauerrahmbutter

1 EL weißer Portwein

Außerdem:

12 gelbe Staudensellerieblätter

- 1 2l kaltes Wasser in einen Topf füllen und die Schweinebacken hineinlegen. Bei mittlerer Hitze aufkochen und in ca. 60–70 Min. garen. Dabei aufsteigende Trübstoffe mit einem Schaumlöffel abnehmen. Nach 45 Min. Piment, Pfeffer und 1 Lorbeerblatt zufügen. Die Bäckchen sind gar, sobald man sie leicht mit einer Nadel anstechen kann. Vom Herd ziehen und beiseitestellen.
- 2 Inzwischen die Sellerieknolle waschen, abbürsten und sauber schälen. Auf einem Gemüsehobel in ca. 3 mm feine Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Lauch putzen, halbieren, waschen und in 5 mm breite Halbringe schneiden.

- 3 In einer Pfanne (Ø 30 cm) die Selleriescheiben kreisförmig auslegen, ca. 150 ml der beiseitegestellten Brühe angießen, das zweite Lorbeerblatt zugeben und mit Pfeffer würzen. Lauch einlegen, aufkochen, abdecken und bei mittlerer Hitze in ca. 8–10 Min. weich dünsten. Die kalte Butter in den Sud rühren und den Portwein dazugeben. Die Selleriescheiben aus der Pfanne nehmen und portionsweise auf Tellern auslegen.
- 4 Die Schweinebäckchen aus der Brühe heben und mit einem Messer längs halbieren. Je 3 Hälften auf dem Sellerie anrichten. Mit Portweinsauce übergießen, Schnittlauch bestreuen und den Sellerieblättern verzieren. Mit Pfeffer abschmecken.

DAS SCHMECKT DAZU

Eine edle Beilage sind **Herzoginkartoffeln**. Dafür 1 kg mehligkochende Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser in 20–25 Min. weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. 75 g weiche Butter mit dem Schneebeesen des Handrührgeräts cremig rühren, nacheinander 2 Eigelbe und 2 Eier (Größe M) darunterühren. Dann 2 EL Mehl und 30 g frisch geriebenen Bergkäse unterrühren. Die Kartoffeln mit einem Löffel untermischen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Kartoffelmasse mit einem Spritzbeutel als große Tupfen auf ein gefettetes Backblech spritzen und mit 1 verquirlten Eigelb bestreichen. Im 180° heißen Backofen in 15–20 Min. goldbraun backen.



Das Goldene – mehr Fleischgenuss geht nicht:

ÜBER 250 REZEPT-HIGHLIGHTS von klassisch bis modern,
von Fingerfood bis Festtagsbraten – alle mit Bild, gelingsicher
und mehrfach getestet!

VON DER SCHNAUZE BIS ZUM RINGELSCHWANZ – die schönsten
Rezepte für Kenner und Liebhaber in einem Extra-Kapitel.
Außerdem: ein **GROSSES GRILL-KAPITEL** mit Saucen und Dips.

Zu jedem Rezeptkapitel das wichtigste **PRAXIS-KNOW-HOW**,
rund ums Schmoren, Braten, Grillen!

BESONDERS HERVORGEHOBEN: alle Lieblingsklassiker
von knusprigen Spareribs über mürben Tafelspitz bis hin zur
festlichen Martinsgans!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4467-6



9 783833 844676



PEFC
PEFC/04-32-0928

www.gu.de

G|U