

Herkunft • Qualität • Kontrolle

RIND FLEISCH GENUSS

von der Kalbin

RINDFLEISCH
à la carte

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus


LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

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





Herkunft • Qualität • Kontrolle

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Mit dem AMA-Gütesiegel auf Nummer sicher	4
Qualitätskriterium Haltung/Fütterung	6
Qualitätskriterium Rasse/Genetik	8
Qualitätskriterium Tierkategorie	10
Qualitätskriterium pH-Wert	12
Qualitätskriterium Fleischreife	14
Qualitätskriterium Fettgehalt	16
Teilstücke	18
Die Steak-Cuts	20
Garstufen und Kerntemperaturen	28
Garmethoden	30
Rezepte	42



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 Zubereitungsidee 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.

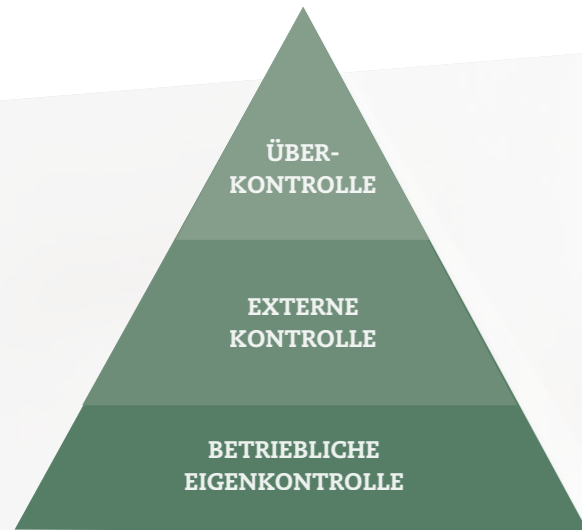
DI Werner Habermann, Geschäftsführer ARGE Rind eGen






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.



- 
Kontrolle der Kontrolloren/-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.





QUALITÄTSKRITERIUM HALTUNG / 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.

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.

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 Fleischrassestier – zumeist Charolais, Limousin oder Angus – ergibt die sogenannte Gebrauchskreuzung. Durch die erneute Einkreuzung der Fleischrasse entsteht in der Folge die sogenannte „Verdrängungskreuzung“, wie sie sehr oft in österreichischen Qualitätsfleischproduktionen der Mutterkuhhaltung zu finden ist. Äußerlich dominieren da oft noch die Eigenschaften des Fleckviehs, während genetisch oft schon die Fleischrasse die Oberhand hat.



Fleckvieh



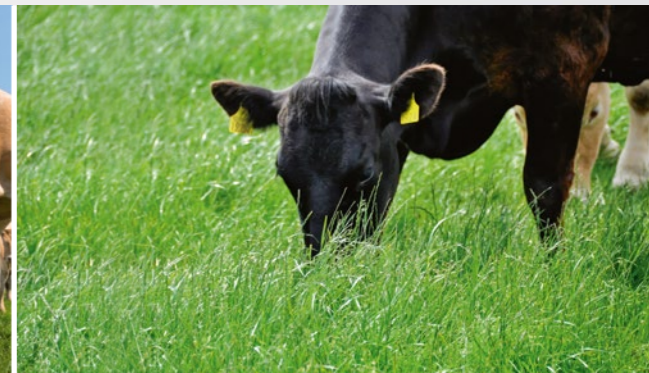
Charolais



Limousin



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.

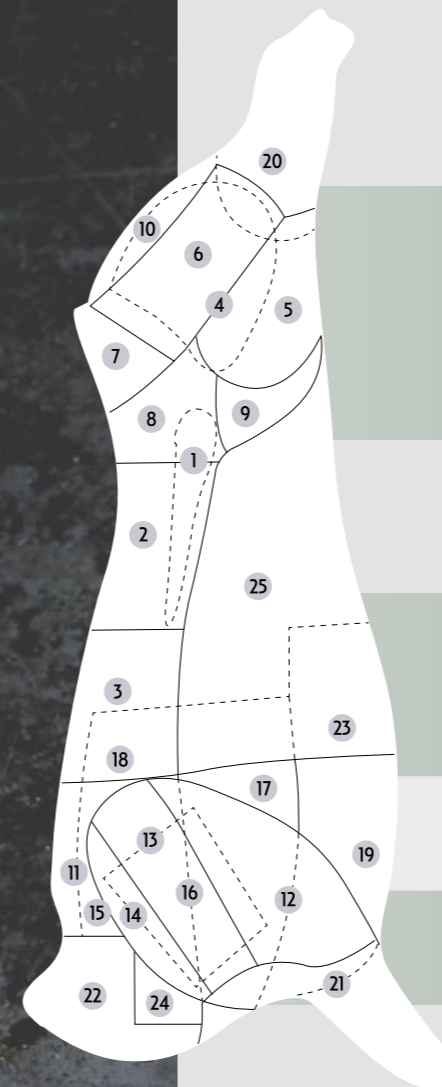


DIE TEILSTÜCKE

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, kuzfasrig, 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 Spießje 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 Fettsäuge 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

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 abgelegt 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.



HUFTSTEAK



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 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

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 Beinflisch 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 Neuinterpretationen 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:

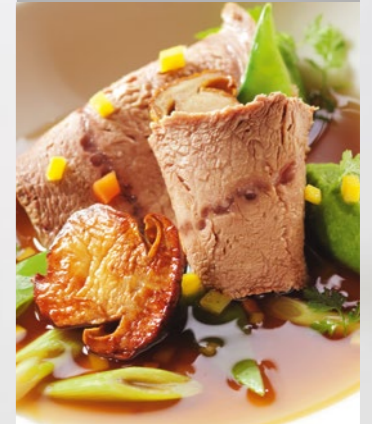
Sieden Sie des Geschmackes wegen nicht nur die Knochen, sondern auch das Fett unbedingt immer mit. Dieses lässt sich hinterher ganz einfach abschöpfen, hinterlässt aber viel Geschmack. Auch die Sehnen und Häute am Fleisch haben beim Kochen eine wichtige Funktion und sollten daher nicht entfernt werden.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

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 Gargebnis 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 sehnensfreies, 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 Ingredienzen.

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





Herkunft • Qualität • Kontrolle

REZEPTE

Filetspitzen mit Schupfnudeln und Pilzen	44
T-Bone-Steak mit Chili-Sauce und Pimentos	46
Lavendel-Roastbeef mit Limetten-Dip und Erdäpfelwürfeln	48
Tomahawk-Steak mit Bacon-Jam und Süßkartoffeln	50
Rindsroulade mit Senfgurken auf Leinölerdäpfeln und Apfelchutney	52
Steaksandwich von der Hüfte mit Spargel, Hollandaise und Ei	54
Gefüllter Spitzpaprika von der Hüfte mit Tomaten-Risotto	56
Geschmortes Schulterscherzel mit Balsamico-Sauce und Ofengemüse	58
Schmorpfandl vom Mageren Meisel mit Maroni, Wirsing und Speck	60
Feuriges Rind im Wok	62



FILETSPITZEN mit Schupfnudeln und Pilzen

Zutaten für 4–6 Portionen:

800 g Filetspitzen
vom AMA-Gütesiegel
Rindfleisch à la carte
200 g Pilze
1 rote Zwiebel
2 EL Öl
Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Schupfnudeln

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

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

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

T-BONE-STEAK

mit Chili-Sauce und Pimentos

Zutaten für 4 Portionen:

2 Stück T-Bone-Steaks
vom AMA-Gütesiegel
Rindfleisch à la carte
1 große Kartoffel
2 EL Butterschmalz
Salz & Pfeffer

Chili-Sauce

1 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 g frischer Ingwer
25 ml Orangensaft
60 g getrocknete Marillen
500 g aromatische Dosentomaten
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
1 EL Rotweinessig
1 EL Zucker
½-1 Chilischote

Pimentos

250 g Pimentos (Brat-Paprika)
5 EL Olivenöl
Fleur de Sel

Für die Chili-Sauce das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch schälen, schneiden und bei mittlerer Hitze 5 Minuten sanft rösten. Den Ingwer schälen, reiben und in den Topf geben. Mit dem Orangensaft ablöschen, salzen und alle weiteren Zutaten beifügen. Für 15 Minuten köcheln lassen. Je nach Geschmack die Sauce mit dem Mixstab grob bis fein pürieren. Die Chili-Sauce hält sich in sterilen Schraubgläsern im Kühlschrank ca. 3 Wochen.

Das Backrohr auf 70 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die AMA-Gütesiegel T-Bone-Steaks salzen und pfeffern und das Butterschmalz in einer schweren Pfanne erhitzen. Die Kartoffel halbieren und aus der Mitte 2 große Scheiben abschneiden (5 mm). Das Fleisch 1 Minute scharf anbraten, dann die beiden Kartoffelscheiben unter das Filet-Stück schieben, sodass dieses keiner weiteren Hitzezufuhr ausgesetzt ist, 1-2 Minuten weiterbraten. Diesen Vorgang auf der anderen Seite exakt wiederholen. Die Steaks nun in Alufolie wickeln und für 10-15 Minuten ins Backrohr legen.

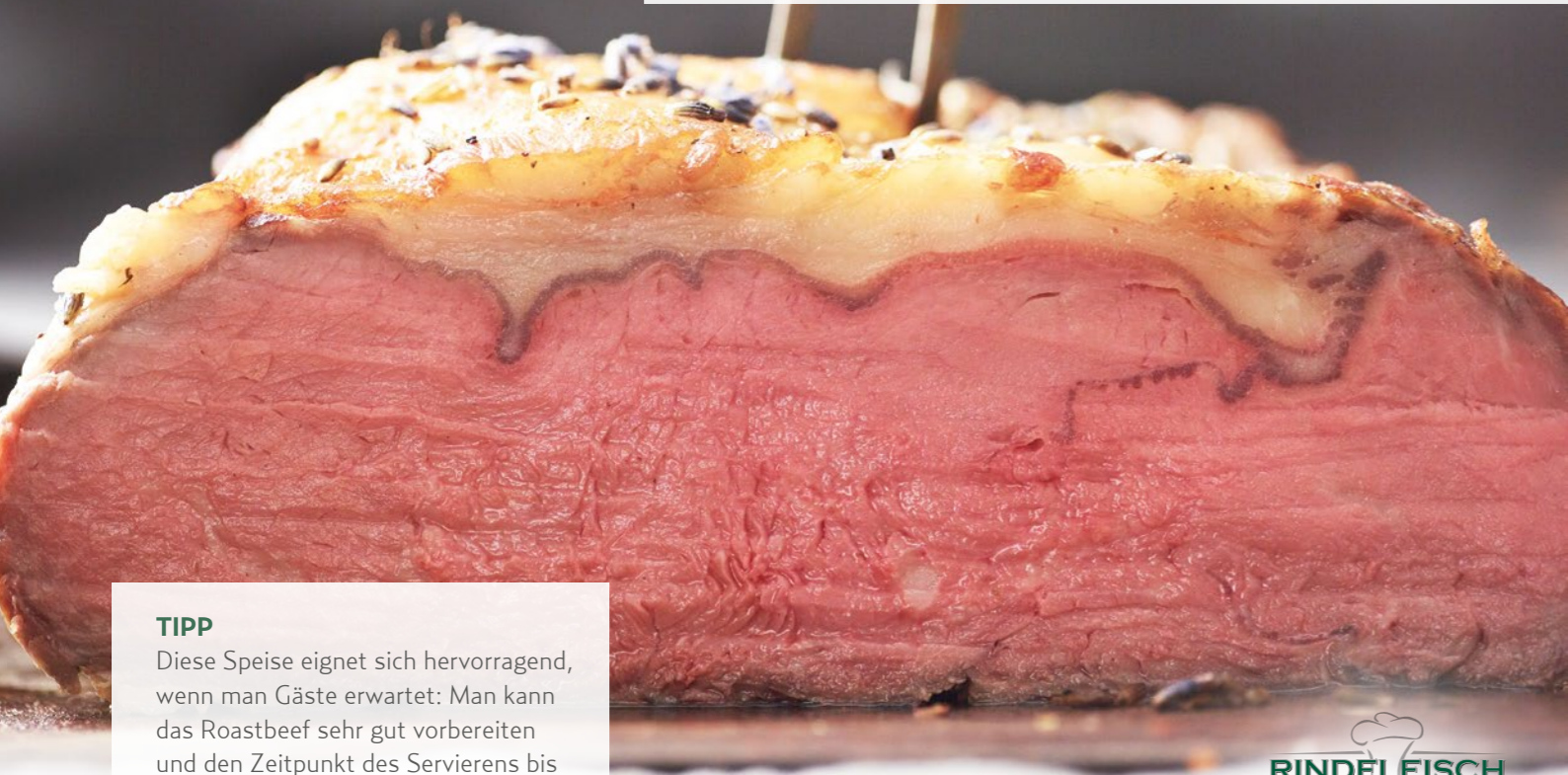
Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pimentos waschen und trocknen und für 5-7 Minuten rösten, bis sie gut Farbe angenommen haben. Die Steaks mit der Chili-Sauce anrichten, mit den Pimentos ergänzen, mit Fleur de Sel bestreuen und sofort servieren.

TIPP

Das Besondere am T-Bone-Steak ist, dass sich zwei köstliche Fleischsorten hier treffen. Eine Scheibe Beiried wird durch einen Knochen mit einem kleinen Teil Filet verbunden. Doppelter Fleisch-Genuss!

LAVENDEL-ROASTBEEF

mit Limetten-Dip und Erdäpfelwürfeln



TIPP

Diese Speise eignet sich hervorragend, wenn man Gäste erwartet: Man kann das Roastbeef sehr gut vorbereiten und den Zeitpunkt des Servierens bis zu 60 Minuten flexibel gestalten.

Zutaten für 4–6 Portionen:

Roastbeef

1 kg Beiried im Ganzen vom AMA-Gütesiegel Rindfleisch à la carte
2 TL Lavendelblüten
3 EL Öl

Erdäpfelwürfel

6 große Erdäpfel (vorwiegend festkochend)
2 gehäufte EL Butterschmalz
¼ Bund Petersilie

Dip

200 g Crème fraîche
1–2 EL Limettensaft
1 TL Lavendelpulver oder Lavendelblüten

Salz & Pfeffer

Das Backrohr auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die AMA-Gütesiegel Beiried auf allen Seiten gut salzen und pfeffern und in einer schweren Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Mit Lavendelblüten rundherum dicht bestreuen und in einen Bräter legen.

Das Roastbeef für exakt 1 Stunde bei 120 °C ins Rohr schieben. Dann die Temperatur auf 65 °C herunterschalten und weitere 30–60 Minuten sanft garen lassen. Das Roastbeef ist dann wunderbar rosa, kann jedoch bis zu 1 weiteren Stunde im Rohr gelassen werden – es bleibt rosa.

30 Minuten bevor das Roastbeef serviert werden soll, die Erdäpfel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Das Butterschmalz in die Pfanne geben, in der das Roastbeef angebraten wurde, und gut erhitzen. Die Würfel hineingeben und in der Pfanne zunächst gut umrühren, sodass sie mit Schmalz bedeckt sind. Dann bei mittlerer Hitze zugedeckt 7 Minuten braten, vorsichtig umrühren und weitere 7–10 Minuten braten. Wenn die Erdäpfelwürfel im Kern weich sind (mit der Gabel hineinstecken), Deckel abnehmen, die Hitze wieder erhöhen und alle 1–2 Minuten umrühren, bis die Erdäpfel schön goldgelb und knusprig sind. Die Petersilie hacken und untermischen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Crème fraîche mit einem Schneebesen locker aufschlagen, Limettensaft hinzufügen, salzen und pfeffern. Das Lavendelpulver gut untermischen. (Alternativ 1 TL Lavendelblüten in einem Mörser sehr sorgfältig zerkleinern.) Das Fleisch in 8–10 mm dicke Scheiben schneiden und mit dem Dip und den Erdäpfelwürfeln servieren.

TOMAHAWK-STEAK

mit Bacon Jam und Süßkartoffeln

TIPP

Das Tomahawk-Steak verdankt seinen Namen seiner eigenwilligen Form. Zusammen mit der rauchigen Bacon Jam gibt es Western-Flair! Die Bacon Jam am besten schon einen Tag vorher vorbereiten, so können sich die Aromen perfekt entfalten.



Zutaten für 4 Portionen:

2 Stück Tomahawk-Steaks vom AMA-Gütesiegel Rindfleisch à la carte
1 TL Kubeben-Pfefferkörner
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Szechuan-Pfefferkörner
1 TL rote Beeren
3 EL Rapsöl
1 EL Butterschmalz
2 EL Butter

Bacon Jam

200 g durchwachsener Bauchspeck
3 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
75 ml Portwein
½ TL Zimt
1 Sternanis
60 ml Ahornsirup
3 EL Aceto Balsamico
1–3 Prisen Pimentón de la Vera scharf

Süßkartoffel-Wedges

3 große Süßkartoffeln
2 EL Butterschmalz

Salz

Für die Marinade die verschiedenen Pfeffersorten sowie die roten Beeren im Mörser zerstoßen und mit 3 EL Öl in einer kleinen Schüssel vermischen. Die AMA-Gütesiegel Tomahawk-Steaks direkt nach dem Einkauf mit der Pfeffer-Marinade bestreichen und für mindestens 8 Stunden in den Kühlschrank geben.

Für die Bacon Jam den Bauchspeck in kleine Stücke schneiden und bei hoher Hitze leicht knusprig braten. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und 3 Minuten mitrösten. Mit Portwein ablöschen, Hitze reduzieren und alle weiteren Zutaten der Bacon Jam beifügen. Etwa 15 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Abgefüllt in sterilen Schraubgläser hält die Bacon Jam 2–3 Wochen im Kühlschrank.

Das Backrohr auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Butterschmalz in einer Grillpfanne (gerippt) erhitzen und das Steak zuerst auf einer Seite 2 Minuten anbraten, dann auf der gleichen Seite um 80 Grad drehen und 2 weitere Minuten anrösten. Dadurch entsteht der Gitterabdruck auf dem Fleisch. Das Gleiche auf der anderen Seite wiederholen.

Das Fleisch in einen Bräter legen, salzen und 25–30 Minuten im Rohr fertig garen. Das Fleisch in Alufolie wickeln und 10 Minuten rasten lassen. Die Butter in der Pfanne bräunen und die Tomahawk-Steaks jeweils 1 Minute pro Seite darin aromatisieren.

Während das Fleisch gart, die Süßkartoffeln so zerkleinern, dass hübsche Wedges daraus werden. Butterschmalz erhitzen und die Wedges darin zuerst 15 Minuten zugedeckt weich garen, dann ohne Deckel noch 10 Minuten knusprig braten. Tomahawk-Steaks mit knusprigen Süßkartoffel-Wedges anrichten und die rauchige Bacon Jam dazu reichen.

RINDSROULADE

mit Senfgurken auf Leinölerdäpfeln und Apfelchutney



TIPP

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



Zutaten für 4 Portionen:

4 Stück Rindschnitzel vom AMA-Gütesiegel
Rindfleisch à la carte
4 Stück Senfgurken
½ Stange Lauch
1 mittelgroße Zwiebel, fein geschnitten
1 TL Kapern
½ l Rindsuppe
1 EL Senf
etwas glattes Mehl
Öl zum Anbraten
Salz, Pfeffer

Leinölerdäpfel

½ kg mehligte Erdäpfel
100 g Crème fraîche
ca. 4 cl Leinöl
Salz, Muskat

Apfelchutney

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

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

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

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

STEAKSANDWICH VON DER HÜFTE

mit Spargel, Hollandaise und Ei



Zutaten für 4 Portionen:

4 Hüftsteaks à 200 g
vom AMA-Gütesiegel
Rindfleisch à la carte
500 g grüner Spargel
4 Eier
4 Scheiben Toastbrot
2 EL Öl
125 g Butter
Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Hollandaise-Espuma

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

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

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

GEFÜLLTER SPITZPAPRIKA VON DER HÜFTE

mit Tomaten-Risotto



Zutaten für 4 Portionen:

600 g Hüfte
vom AMA-Gütesiegel
Rindfleisch à la carte
4 rote Spitzpaprika
4 Erdäpfel
1 rote Zwiebel
5 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1/8 l Olivenöl

Tomaten-Risotto

2 weiße Zwiebeln
3 EL Butter
250 g Risotto
200 ml Weißwein
1/2 l Rindsuppe
Cocktailtomaten
100 g Parmesan

Salz, Pfeffer, frische Kräuter
(Thymian, Oregano, Rosmarin, ...)

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

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

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

GESCHMORTES SCHULTERSCHERZEL mit Balsamico-Sauce und Ofengemüse

TIPP

Da das Schulterscherzel in Scheiben geschnitten in der Balsamicosauce rasten kann, nimmt das Fleisch den Saucengeschmack umso intensiver an.

RINDFLEISCH
à la carte

Zutaten für 4-6 Portionen:

1 kg Schulterscherzel vom AMA-Gütesiegel
Rindfleisch à la carte
3 EL Butterschmalz
2 Zweige Rosmarin
100 ml Rindsuppe

Balsamico-Sauce

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker
150 ml Apfelsaft
100 ml Aceto Balsamico
100 ml passierte Tomaten
1 TL schwarze Pfefferkörner
5 Wacholderbeeren
1 TL Koriandersamen
1 EL Kartoffelstärke

Ofengemüse

1 kg gemischtes Gemüse
z. B. große und kleine Tomaten,
kleine Paprika, Mini-Karotten,
Champignons, grüner Spargel etc.
5 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

Das Backrohr auf 170 °C Umluft vorheizen. Für das Ofengemüse alle Gemüsesorten waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einem Backblech verteilen, mit dem Olivenöl begießen und mit den Händen durchmischen, sodass das gesamte Gemüse mit Öl überzogen ist. Das Ofengemüse salzen und im Backrohr auf der oberen Schiene 40 Minuten garen. 2 EL Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, das AMA-Gütesiegel Schulterscherzel salzen und pfeffern und von allen Seiten gut anbraten. Mit 2 Rosmarinzweigen belegen und für 30 Minuten im Backrohr auf der untersten Schiene gemeinsam mit dem Gemüse garen. Dann die Temperatur auf 150 °C Ober-/Unterhitze reduzieren und das Fleisch mit 100 ml Rindsuppe aufgießen. Das Gemüse aus dem Rohr nehmen und auf dem Blech zur Seite stellen, das Fleisch weitere 2 ½ Stunden weich garen, dabei immer wieder mit der Suppe bzw. etwas Wasser aufgießen.

Für die Sauce währenddessen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden. In einer Pfanne das übrige Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch 5 Minuten anrösten, dann mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Apfelsaft und Balsamico ablöschen. Tomaten, alle Gewürze, Salz und Pfeffer beifügen und die Sauce 30 Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit 3 EL kaltem Wasser verrühren, in die Sauce einrühren und kurz aufkochen lassen, sodass die Sauce andickt.

Das Fleisch und die Rosmarinzeige aus dem Bräter nehmen. Die Backrohrtemperatur auf 80 °C Ober-/Unterhitze reduzieren. Die Sauce zum Fleischsaft in den Bräter geben und verrühren. Das Fleisch in Scheiben aufschneiden, in die Balsamicosauce legen, mit Alufolie abdecken und 15 Minuten im Backrohr rasten lassen. Das Blech mit dem Ofengemüse ebenfalls zum Aufwärmen ins Backrohr geben. Den Schulterscherzel-Braten mit dem Ofengemüse anrichten und mit der Balsamicosauce beträufeln.

SCHMORPFANDL VOM MAGEREN MEISEL

mit Maroni, Wirsing und Speck



Zutaten für 4 Portionen:

800 g Mageres Meisel,
in feine Streifen geschnitten
vom AMA-Gütesiegel
Rindfleisch à la carte
2 Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
¼ l Rotwein
ca. 2 l brauner Rindsfond
½ Wirsingkopf, in groben Streifen
je 2 Karotten und Gelbe Rüben,
in Scheiben
20 geschälte Maroni
60 g Bauchspeck, in Scheiben
Salz, Pfeffer
Öl, Butter
Petersilie, Rosmarin, Thymian

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

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

FEURIGES RIND im Wok

TIPP

Wok-Zutaten in gleich große Streifen, Würfel, Scheiben und Stücke schneiden, damit alles möglichst gleichmäßig durchgart. Verwenden Sie hitzebeständiges Fett, wie Traubenkernöl, Sonnenblumen- oder Rapsöl, und braten Sie Gemüse und Fleisch nur portionsweise an, um einen Dünsteffekt zu vermeiden.



Zutaten für 4 Portionen:

300 g zartes AMA-Gütesiegel Rindfleisch à la carte Rindfleisch
Öl zum Anbraten
300 g Gemüse der Saison
½ l verdünnte Sojasauce
1 kleine Chilischote
2 Knoblauchzehen
30 g frische Ingwerwurzel
2 TL Austernsauce
frische Kräuter (Koriander, Currykraut,...)
Salz, Pfeffer

Das Fleisch (am besten vom Gustostück) in mundgerechte Stückchen schneiden. Öl im Wok kräftig erhitzen und das Fleisch darin rundum sehr rasch anbraten, dabei salzen und pfeffern. Die angebratenen Fleischstücke aus dem Wok heben. Das vorgeschnittene Gemüse einzeln und nacheinander im Wok unter ständigem Rühren bissfest durchrösten. Das separate Garen ist wichtig, da die verschiedenen Zutaten unterschiedliche Garzeiten haben. Gebratenes Gemüse aus dem Wok heben und beiseitestellen. Den Bratensatz mit Sojasauce lösen, die gehackte Chilischote, die Knoblauchzehen sowie den geriebenen Ingwer dazugeben und kurz mitschwitzen. Nun das vorgegarte Gemüse begeben. Jetzt auch die gebratenen Fleischstücke und den Fleischsaft wieder in den Wok geben, mit Salz, Pfeffer und Austernsauce abschmecken. Nochmals kurz erhitzen, die gehackten Kräuter beimengen und sofort servieren.

Beilagen für Wok-Gerichte

In China und Japan ist Reis eine Selbstverständlichkeit als Beigabe zu Wok-Speisen, spezielle Wok-Nudeln sind ebenfalls sehr beliebt. Als österreichische Alternative zum Reis empfehlen wir polierten Dinkel oder gekochtes Getreide (Hirse, Weizen etc.).



à la carte

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

ARGE Rind eGen

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

Tel. +43 732/922 822

© 2019 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.