



Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.

Das AMA-Gütesiegel ...

... bürgt für nachvollziehbare
Herkunft und kontrollierte Qualität
über alle Produktionsstufen



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für das Ländliche Raum



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





Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.

DIE INFORMATIONEN IM WEB



donaulandrind.at



donaulandkalb.at



donaulandschwein.at



donauland

FLEISCH

KURZE WEGE.

Qualität mit Marktnähe ist bei Fleisch heute ein immens wichtiges Kriterium. Schon im Sinn des Tierwohls sollten wir vor allem bereits bei Lebewiehvtransporten unnötige Kilometer einsparen. Aber auch am Ende der Produktionskette verkleinern kurze Distanzen die Größe des CO₂-Fußabdruckes erheblich. Wirklich kurze Wege sind jedoch auch wichtige Indikatoren für die Glaubwürdigkeit und Nachvollziehbarkeit, es sind echte Werte. Und diese wiederum Voraussetzung für das Vertrauen der Gäste und Konsumenten.

Die **AMA-Gütesiegel** „donauland“-Bauern produzieren Schweinefleisch, Rind- und Kalbfleisch in ausgezeichneter Qualität, und dies unter Bedingungen, die auch bei unseren europäischen Nachbarn als vorbildlich anerkannt werden.

Sie versorgen den Lebensmittelhandel und die Gastronomie mit Fleisch, bei dessen Produktion konsequent auf kurze Wege und Kreislaufwirtschaft gesetzt wird. Verwendet wird dabei überwiegend hofeigenes Getreide, das mit dem wertvollen Dünger aus der Tierhaltung auf den eigenen Feldern gedeiht – Farm-to-Fork-Strategie pur.

Setzen wir daher beim Einkauf gemeinsam auf kontrollierte Qualität und nachvollziehbare Herkunft. Die anerkannte Lebensmittelqualitätsregelung, das rot-weiß-rote **AMA-Gütesiegel**, garantiert bei Fleisch, dass die Tiere zu 100% in Österreich geboren, gemästet, geschlachtet und zerlegt worden sind.



Ing. Franz Rauscher
Obmann EZG Gut Streitdorf



DI Werner Habermann
Geschäftsführer EZG Gut Streitdorf



AMA-Gütesiegel Rindfleisch

Qualitätsfleischprogramm donauland RIND

- 10 Mit Beef und Siegel
- 12 Teilstückübersicht
- 14 Der Englische
- 18 Cuts aus dem Knöpfel
- 22 Cuts aus dem Vorderviertel
- 28 Special & Second Cuts
- 32 Nose to tail
- 34 Garmethoden
- 38 Rezept: Rieddeckel mit Salsa verde
- 40 Die Burgermaster



AMA-Gütesiegel Kalbfleisch

Qualitätsfleischprogramm donauland KALB
und donauland KALB ROSÉ

- 44 Kalb & Kalb
- 48 Teilstückübersicht
- 50 Der Englische vom Kalb rosé
- 52 Das Vorderviertel
- 56 Der Schlögel
- 60 Nose to tail
- 64 Rosé tickt anders
- 66 Rezept: Herzzapfen in der Papillote





Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.



AMA-Gütesiegel Schweinefleisch

Qualitätsfleischprogramm donauland SCHWEIN

- 68 Schwein piekfein
- 70 Teilstückübersicht
- 72 Das Karree
- 74 Das Vorderviertel
- 76 Der Schlögel
- 78 Special & Second Cuts
- 80 Nose to tail
- 82 In der Küche
- 84 Rezept: Pork Porterhouse mit
Cranberry-Orangensauce



Junglamm-Qualitätsfleisch vom lokalen Markt

donauland LAMM

- 86 Junglamm vom lokalen Markt
- 88 Teilstückübersicht
- 90 Junglamm
- 91 Der Rücken
- 92 Lammkeule
- 94 Vorderviertel
- 96 Nose to tail
- 97 Rezept: Fricandeau im Lammnetz mit
frischem Salbei und Heurigen Erdäpfeln



DAS AMA-GÜTESIEGEL UND DIE IDEE, ...

... das Qualitätsfleischprogramm
„donauland“ damit umzusetzen



Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.



Donauland. Was manche von uns vielleicht noch als Buchvertriebsmarke kennen, ist heute nicht nur bei Fachleuten ein Qualitätsbegriff am österreichischen Fleischsektor. Er steht für besondere Marktnähe und echt kurze Wege, nachhaltige Produktion, kontrollierte Qualitäten und verlässliche Partner entlang der gesamten Wertschöpfungskette.



Wie der Name schon sagt: **AMA-Gütesiegel**-Frischfleisch mit dem „donauland“-Absender stammt aus dem definierten Produktionsgebiet im hügeligen Osten Österreichs, wo eine uralte Kulturlandschaft ideale Voraussetzungen für den Anbau von hochwertigem und vielfältigem Futter als Grundlage für die Tiermast mitbringt. Denn die **AMA-Gütesiegel**-Bauern der Erzeugergemeinschaft Gut Streitdorf produzieren jene Futtermittel, die sie ihren Tieren täglich im Futtertrog vorlegen, tatsächlich zum größten Teil auf den eigenen Feldern rund um ihren Hof. Es sind daher im internationalen Vergleich eher klein strukturierte Familienbetriebe, die sich unter dem Dach der EZG zu einer der erfolgreichsten Genossenschaften des Landes zusammengefunden haben – geeint durch einen gemeinsamen Auftritt am Markt, aber auch durch den gemeinsamen Anspruch an Qualität und Nachhaltigkeit der Produktion mit dem **AMA-Gütesiegel**. Mehr als 3.900 niederösterreichische Bauern vermarkten ihre Tiere heute bereits über die Erzeugergemeinschaft Gut Streitdorf.

Basis der „donauland“-Programme ist das **AMA-Gütesiegel**, zu dem sich noch weitere spezifische Kriterien addieren. Neben der besonderen Regionalität und Herkunftssicherung sind das beispielsweise klare Alters- und Gewichtsbegrenzungen, um konstante Qualitäten und Kaliber der Teilstücke zu gewährleisten. Verpflichtende pH-Wert-Messungen sichern die Richtlinien zusätzlich ab, sodass Fleischfehler gänzlich ausgeschlossen werden können.

Bereits seit 2007 produzieren die Bauern der Erzeugergemeinschaft Gut Streitdorf die auf das **AMA-Gütesiegel** aufbauenden Qualitätsfleischprogramme „donauland RIND“ und „donauland KALB“ sowie „donauland SCHWEIN“. Seit 2009 sind diese Labels, die auch für die massiv steigende Nachfrage nach regionalen Produkten in der Gastronomie entwickelt wurden, auch in der Gastronomiegroßhandelslandschaft für alle qualitätsbewussten Gastronomen erhältlich. Ein weiterer Meilenstein – seit 2022 wird das Kalbfleischangebot aufgrund verstärkter Nachfrage zusätzlich in die Kategorie „Milchlamm“ und „Kalb rosé“ diversifiziert und der Gastronomie angeboten.

Das Fleisch vom **AMA-Gütesiegel Rindfleisch** des Qualitätsfleischprogrammes „donauland RIND“ stammt ausschließlich vom Jungstier und bietet neben einer kontrollierten und konstanten Fleischqualität auch eine Reifegarantie. Genetische Basis ist meist das Fleckvieh, in das internationale Fleischrassen eingekreuzt wurden. Diese sogenannten Gebrauchskreuzungen ergeben eine besonders hohe Fleischqualität, ohne die spezifischen Vorzüge der traditionellen Rassen aufzugeben.

Das Fleisch vom **AMA-Gütesiegel Schweinefleisch** des Qualitätsfleischprogrammes „donauland SCHWEIN“ kommt ebenfalls ausnahmslos von **AMA-Gütesiegel** Tieren, genetisch betrachtet von sogenannten 3-Rasse-Kreuzungsschweinen, die für besondere Fleischqualität gezüchtet wurden. Das Schweine-Kennzeichnungssystem „sus“ samt den Richtlinien des **AMA-Gütesiegels** sichert Herkunft und Qualität dieses Markenprodukts ab. Geburt, Mast, Schlachtung und Qualität werden so genau gekennzeichnet und dokumentiert, die lückenlose Rückverfolgbarkeit wird durch die Etikettierung bei der Grob- und Feinerlegung gewährleistet.



MIT DEM AMA-GÜTESIEGEL AUF NUMMER SICHER



Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.

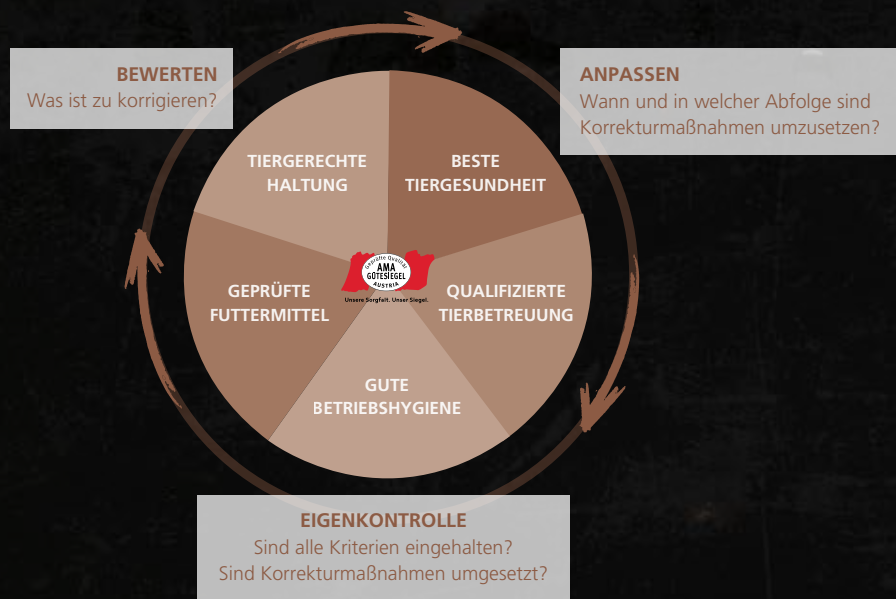


Bei Frischfleisch lauten die Richtlinien des rot-weiß-roten **AMA-Gütesiegels** für die Sicherung der lückenlosen Herkunft: „Zu 100% in Österreich geboren, gemästet, geschlachtet und zerlegt.“ Dazu kommen strenge Auflagen hinsichtlich Haltung und Fütterung und deren unabhängige Kontrollen. Diese regelmäßigen und unangemeldeten Kontrollen finden auf allen Stufen der Produktion und Weiterverarbeitung bis ins Verkaufsgeschäft statt.

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.



TRANSPARENZ UND KONTROLLE SCHAFFEN VERTRAUEN






Gemäß der Tierkennzeichnungsverordnung sind die Tiere vor der Verbringung zum Schlachthof mit der Betriebsnummer des Bauernhofes deutlich lesbar (Schulterbereich oder außen im Flankenbereich) zu tätowieren. Dies ist spätestens 30 Tage vor der geplanten Schlachtung durchzuführen. Damit ist die Identifikation hinsichtlich der Herkunft der Tiere jederzeit gewährleistet. Am Schlachthof wird die Herkunft jedes einzelnen Tieres – und damit die Tauglichkeit für das **AMA-Gütesiegel** – noch einmal überprüft. Durch eine strikte Chargentrennung und lückenlose Kennzeichnung gibt es auch bei der Zerlegung keine Vermischung mit nicht **AMA-Gütesiegel**-zertifiziertem Fleisch.

Von der „sus“- und „bos“-Kennzeichnung betroffen sind verpacktes und unverpacktes frisches, gekühltes, tiefgekühltes Fleisch und Faschiertes. Sämtliche Kennzeichnungsangaben zur Herkunft von Fleisch, aber auch weiterführende Informationen müssen durch ein nicht näher definiertes Registrierungssystem hinterlegt sein. Das heißt, dass zusätzlich zur Kennzeichnung über die gesamte Herstellungskette nachvollziehbare Aufzeichnungen zu führen sind. Dies sichert das seitens der AMA-Marketing entwickelte System „sus“ für Schweinefleisch und „bos“ für Rindfleisch.



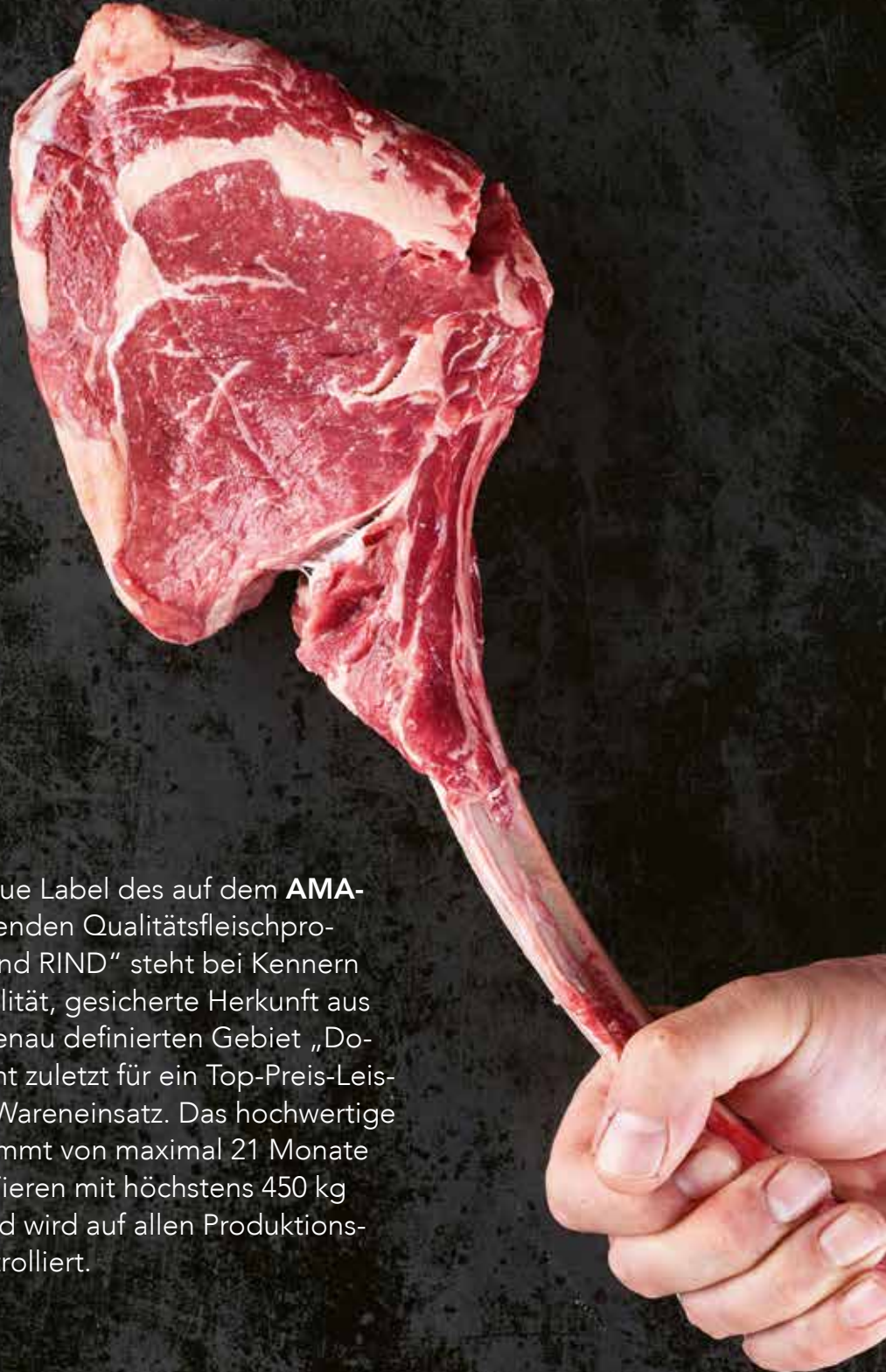
Verpflichtende und freiwillige Angaben am Beispiel eines standardisierten Zerleegetiketts bei Fleisch

- Angabe des Staates/der Staaten, in dem/denen das Tier/die Tiere aufgezogen wurde(n)
- Angabe des Staates, in dem das Tier/die Tiere geboren wurde(n) (freiwillige Angabe) (AT steht für Österreich)
- Staat, in dem das Tier/die Tiere geschlachtet wurde(n)
- Identifikationsnummer
- Staat/Staaten, in dem/denen das Fleisch zerlegt wurde (freiwillige Angabe)
- Logo des freiwilligen Kennzeichnungs- und Registrierungssystems

Zerlegebetrieb Max Muster 1000 Musterdorf		 	
		zerlegt in: Österreich (AT)	
Fleischart/Kategorie fleisch	geboren in: --	aufgezogen in: AT	
	geschlachtet in: AT	zerlegt in: -	
Artikel	Ident-Nr. 143/001		
A 123456  (01)09012345123451(10)143001			



MIT BEEF UND SIEGEL



Das signifikante blaue Label des auf dem **AMA-Gütesiegel** aufbauenden Qualitätsfleischprogrammes „donauland RIND“ steht bei Kennern für verlässliche Qualität, gesicherte Herkunft aus dem geografisch genau definierten Gebiet „Donauland“ – und nicht zuletzt für ein Top-Preis-Leistungsverhältnis im Wareneinsatz. Das hochwertige Jungstierfleisch stammt von maximal 21 Monate alten, männlichen Tieren mit höchstens 450 kg Schlachtgewicht und wird auf allen Produktionsebenen streng kontrolliert.



Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.

Jungstierfleisch ist genau das, was die meisten Konsumenten als typisches Rindfleisch bezeichnen würden – es hat eine mittelfeine Faserstruktur und ist tendenziell eher mager. Die Fleischfarbe ist ein kräftiges Rot und die feste Fettabdeckung nahezu weiß. Es ist im Handel omnipräsent und vergleichsweise günstig – und das hat natürlich seine Gründe. In der Jungstiermast sind nämlich Tageszunahmen von über einem Kilogramm möglich, das Schlachtgewicht der Tiere liegt bereits nach 19 Monaten bei 350 bis 450 Kilogramm oder mehr. In der extensiven Weidehaltung vielleicht auch etwas weniger – dafür wird dort das Grünfutter der Almen optimal genützt und ist kostengünstig. Auf jeden Fall ist Jungstierfleisch deutlich schneller zu „produzieren“ als jenes von Kalbinnen oder Ochsen. Bei gleichem Futtereinsatz nehmen diese nämlich deutlich langsamer zu, haben dafür jedoch feinere Fleischfasern und neigen eher zu intramuskulärer Fetteinlagerung, die bei Steaks so begehrt ist.

Was aber nicht heißen soll, dass es keine Jungstiersteaks mit Topmarmorierung und keine Kalbinnensteaks mit nahezu fettfreiem Muskelfleisch gibt. Denn wenn Ihnen beim Fleischer ein wunderschön marmoriertes Steak über den Weg läuft, das auch noch perfekt abgehangen ist, ist das großartig – aber trotzdem in den meisten Fällen vom Jungstier.

Ganz einfach deswegen, weil der Löwenanteil des frischen Rindfleisches vom Jungstier stammt und daher die Bandbreite innerhalb dieser Kategorie enorm ist. Hier sind Qualitätsfleischprogramme und Gütesiegel gute Hilfen beim Einkauf, denn diese garantieren nicht nur hygienische und gesundheitliche Unbedenklichkeit, sondern setzen auch hinsichtlich der Qualitätsanforderungen wichtige Standards. Bis hin zu Höchstalter, Fettklasse und Mindestreifung.

Ganz unabhängig vom Preis hat Jungstierfleisch aber auch einige weitere Vorzüge. Sein oft eher mageres Muskelfleisch beispielsweise, das kalorienarm ist und daher vielen gut in den Diätplan passt. Oder seinen frischen, angenehm würzigen Rindfleischgeschmack, der bei Fleckvieh und anderen alten Rassen signifikant ist. Und sein jugendliches Kollagen in den Sehnen und Muskelfasern, das bei allen Niedertemperatur-Garmethoden in besonders viel Saft und geschmackliche Kraft umgewandelt wird. Das ist natürlich eine Frage des Know-hows – beim Einkauf wie bei der Zubereitung.

Rind ist nicht gleich Rind ...

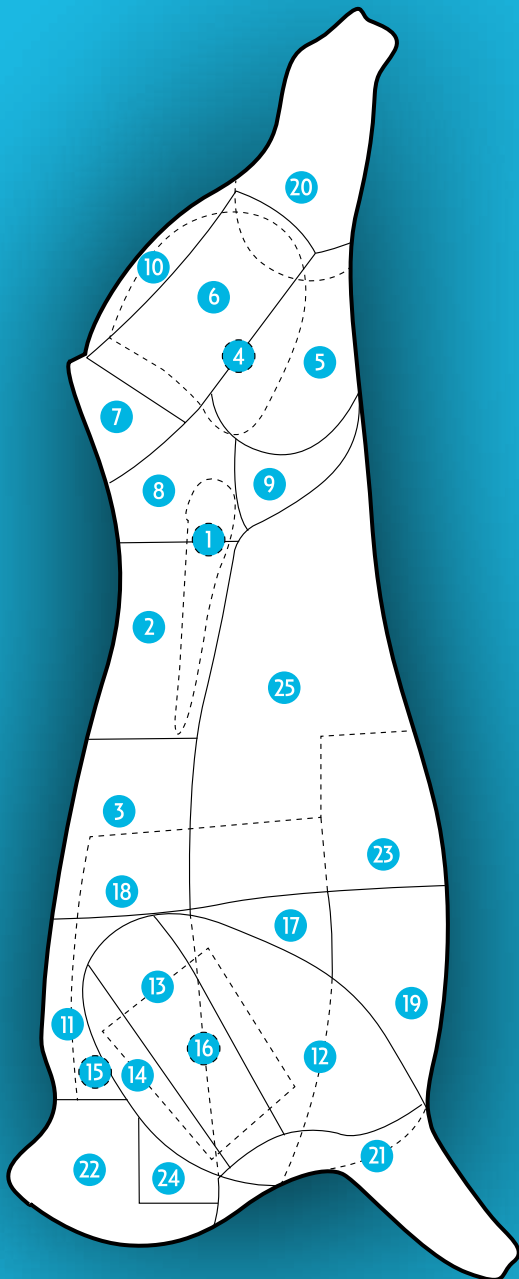


Kalbin

Ochs

Jungstier

TEILSTÜCKÜBERSICHT



ENGLISCHER

- 1 Lungenbraten
- 2 Beiried
- 3 Rostbraten

GUSTOSTÜCKE vom Knöpfel

- 4 Schale
- 5 Nuss
- 6 Tafelstück
- 7 Tafelspitz
- 8 Hüferscherzel
- 9 Hüferschwanzel
- 10 Weißes Scherzel

GUSTOSTÜCKE vom Vorderviertel

- 11 Hinteres Ausgelöstes
- 12 Dicke Schulter
- 13 Schulterscherzel
- 14 Mageres Meisel

HINTERES

- 15 Kruspelspitz
- 16 Kavalierspitz
- 17 Dicker Spitz
- 18 Rieddeckel
- 19 Brustkern

GULASCH- FLEISCH

- 20 Hinterer Wadshinken
und Wadelstutzen
- 21 Vorderer Wadshinken
und Bugscherzel

VORDERES

- 22 Hals
- 23 Mittleres- und Dünnes Kügerl
- 24 Fettiges Meisel
- 25 Platte

Internationale Bezeichnungen



A	D	F	US
Beinflfleisch	Zwerchrippe, Spannrippe	Plat de côte	Short Ribs, Roast Ready
Beiried	Roastbeef, Lende, Rumpsteak	Déhanché, Faux Filet	Strip Steak, New York Strip
Brustkern	Brust	Gros bout de Poitrine	Brisket
Dicke Schulter	Dickes Bugstück	Boule de macreuse	Shoulder Steak
Fledermaus	Kachelfleisch	Araignée	Spider Steak
Große Bavette	Dünnung	Bavette de flanchet, Grosse bavette d'aloyau	Flap Meat
Hals	Kamm, Nacken, Zungenstück	Coillier veine maigre	Chuck Eye Roll
Herzzapfen	Nierenzapfen	Onglet	Hanger Steak, Hanging Tender
Hinteres Ausgelöstes	Fehlrippe	Basse-côte	Chuck Roll
Hüferscherzel	Hüfte	Romsteck	Rump Steak, Round
Hüferschwanzel	Bürgermeisterstück, Pastorenstück	Aiguillette de baronne	Tri Tip Steak
Kavalierspitz	Schaufeldeckel	Plat de bavette	k.A.
Kleine Bavette	Dünnung	Petite bavette de flanchet	Flank
Kronfleisch	Saumfleisch	Hampe	Skirt Steak
Krupelspitz	Zwischenrippe	Pièle parée	Denver Cut Steak
Lungenbraten	Filet	Filet	Tenderloin
Mageres Meisel	Falsches Filet, Buglende	Jumeau au bifteck	Chuck Tender
Nuss	Kugel, Zapfen	Ronde, Tranche Grasse	Knuckle, Round Steak
Ochsenschlepp	Ochsenschwanz	Queue	Tail
Rieddeckel	Lendendeckel	Dessus d'entrecôte	Cap of Forerib
Rostbraten	Hochrippe, Entrecôte	Entrecôte	Ribeye
Schale	Oberschale	Tende de ranche	Inside Round
Schulterscherzel	Schaufelstück, Schaufelbug	Paleron	Flat Iron Steak
Tafelspitz	Tafelspitz, Hüftdeckel	Culotte d'aiguillette baronne	Heel of Round, Culotte Steak, Bottom Steak, Picanha
Tafelstück	Unterschale	Semelle semi parée	Flat
Wadelstutzen	Sternrose	Jumeau nerveux	Heel of shoulder
Wadschinken	Hesse, Haxe, Rosenstück	Jarret	Shank
Weißes Scherzel	Semerrolle, Schwanzrolle	Ronde de gite noix	Eye of Round
Zwerchspitz	Querrippe	Plat de côte	Short Ribs



DER ENGLISCHE

Die Klassifizierung „Englisch“ stand einst für das Abenteuer des halbrohen Fleisches am Teller, das nur noch vom frankophil-verwegenen Beef Tatar und später dem italienischen Carpaccio getoppt wurde. Heute wurde der Begriff längst von den Anglizismen „rare“ und „medium“ samt Garstufen-Zwischentönen abgelöst.

Geblieden ist der „Englische“ aber als Überbezeichnung der recht unterschiedlichen Partien des Kotelettstranges des Rindes, der vom Rostbraten im Nacken bis zum Filet an der Lende reicht. Aus diesem Englischen stammen die populärsten Steaks mit Knochen – von Porterhouse bis Tomahawk – und natürlich werden auch die Klassiker Filet, Beiried und Rostbraten aus diesem Teilstück geschnitten.



Filetspitze

LUNGENBRATEN 1

Synonyme: Filet, Lendbraten
Teilstückgewicht im Ø: 2,5 kg

Das Filet liegt an der Innenseite des Rippenbogens unterhalb der Beiried, was ihm auch die etwas irreführende Bezeichnung „Lungenbraten“ eingebracht hat. Bei diesem durchschnittlich 40 cm langen und 12 cm dicken Teilstück handelt es sich um die innere Lendenmuskulatur (also die innere Hüftmuskulatur, Rückenbeugemuskulatur, Psoasmuskulatur). Das ist eine relativ unterbeschäftigte Muskelpartie, die aufgrund ihres Trainingsmangels von Natur aus wunderbar kurzfasernig, weich und zart ist – auch ganz ohne Reifung. Was sich einerseits in einem extrem niedrigen Kollagenwert und andererseits seinem hohen Preis ausdrückt. Einziger Nachteil des Filets ist die Tatsache, dass der Rindfleischgeschmack nicht ganz so ausgeprägt ist wie bei anderen Steaks.

In Österreich ist der Lungenbraten mit und ohne „Kette“ (eine mit Fett und Sehnen durchzogene Anheftung) im Handel. Sowohl für Steaks wie auch bei Verwendung im Ganzen empfiehlt es sich, das Filet zu entvliesen, also anhaftendes Fett und vor allem die silbrig glänzende Bindehaut möglichst schonend zu entfernen.

Man unterscheidet die Partien des Filets in den Zapfen bzw. Kopf (das „Dicke Ende“), das Mittelstück und den Lungenbratenspitz, auch Filetspitze genannt. Aus dem Filetkopf werden große Filetsteaks wie beispielsweise Chateaubriands geschnitten, sonst wird dieses locker strukturierte Fleisch auch gerne für kleinteilige Gerichte wie Bœuf Stroganoff verwendet. Begehrtestes Rohmaterial für klassische Filetsteaks ist das Mittelstück, Tournedos und Mignons werden aus dem Spitz geschnitten. Im Ganzen wird das Filet gerne als „Beef Wellington“ serviert. Aber egal ob im



Mittelstück

Filetkopf



Tournedos

Ganzen oder als Steak – ein Filet sollte auf keinen Fall zu heiß und zu lange gegart werden, da die zarten Fasern schnell an Saft und Aroma verlieren können. Ein Filetsteak ist daher nur vermeintlich eine einfache Übung für den versierten Koch, denn zu beachten ist, dass die ideale Kerntemperatur auch vom Fettgehalt des Filetsteaks abhängt.

Und als Rohkost-Rohstoff ist das Filet natürlich auch erste Wahl. Beispielsweise für ein Carpaccio, für das dünne Scheiben noch etwas plattiert werden, oder aber für ein Beef Tatar, das tunlichst mit einem scharfen Messer gehackt werden sollte und nicht durch den Wolf gedreht. Denn beim Faschieren bleibt durch den Eiweißaufschluss doch etwas vom Frischfleischaroma auf der Strecke.

Das **Chateaubriand** ist ein doppeltes Filetsteak aus dem dicksten Teil des Filets mit einem Gewicht von 400 bis 800 Gramm und in der Regel für mindestens zwei Personen gedacht. Es wird gerne im Ganzen serviert und erst bei Tisch tranchiert.

Filetsteaks werden als dicke Tranchen (bis zu 5 cm!) mit einem Gewicht zwischen 160 und 300 g aus dem dicken Mittelstück des Lungenbratens geschnitten. Die sogenannten Lady's Cuts sind hingegen oft nur fingerdick.

Tournedos nennt man dicke Scheiben aus dem dünnen Mittelstück des Filets mit einem Gewicht von etwa 80 bis 100 g. Man bindet sie oft mit Garn auf 4-5 cm hoch. Je nach Gewicht werden zwei bis drei Tournedos pro Portion serviert.

Als **Filet Mignon** werden kleines Steak aus der Filetspitze mit einem Gewicht von 40 bis 80 g bezeichnet.



Filet Mignon



Chateaubriand



Filetsteak



BEIRIED 2

Synonyme: Flaches Roastbeef, Rump Steak, Strip Loin Steak

Teilstückgewicht im Ø: 5,5 kg

Anatomisch betrachtet ist eine Beiried die von den Lendenwirbeln gelöste äußere Lendenmuskulatur und liegt zwischen dem Knöpfel und dem Rostbraten, also dem 1. und 6. Lendenwirbel. Je nach Lage unterscheidet man dabei zwischen der Niederen Beiried, aus der das Rumpsteak geschnitten wird, und der Hohen Beiried, die an den Rostbraten anschließt.

Die ausgelöste Beiried ist quasi die „Karreerose“ des Rindes, hat einen markanten Fettdeckel auf dem Fleisch und gilt als ausgesprochener Edelteil. An diesem Teilstück zeigen sich Fleischqualität und Reife besonders deutlich, denn während ein gut abgelegenes und zartes „Rump Steak“ zum Besten gehört, was auf den Teller kommt, kann eine allzu frische Beiried-schnitte zur Trainingseinheit für die Kaumuskulatur werden.

Eine ausreichende Reifung ist daher bei der Beiried besonders wichtig.

Die Beiried wird ebenso wie der Lungenbraten auch aus dem sogenannten „Englischen“ geschnitten, ist aber weitaus kräftiger im Geschmack und fester in der Struktur, jedoch ebenfalls sehr kurzfasrig und eher mager.

Das Rump Steak wird meist aus der „Niederen Beiried“ geschnitten, also dem hinteren Rücken des Rindes. Es ist eher mager, hat aber einen sehr typischen festen, weißen Fettrand. Diese Fettabdeckung sollte vor dem Garen keinesfalls entfernt werden, denn sie hält das Fleisch saftig und in Form. Sie kann jedoch mehrmals leicht eingeschnitten werden, um ein „Schüsseln“ zu verhindern.

Das sogenannte „Vein End“-Steak ist nichts anderes als ein Rumpsteak vom „Ass end“ der Beiried – also

von jenem Ende, das an die Hüfte anschließt. Benannt wurde es nach der Lage der Vene, deren bissfestes Bindegewebe manche Steakfreunde stört. Andere wiederum schwören auf den intensiven Geschmack dieses Fleisches. Ein Sonderfall ist die sogenannte Beiriedkette, die am Rückenmuskel anliegt und meist entfernt wird. Dieses eher grobfaserige, aber gut durchzogene Fleisch eignet sich hervorragend zum Grillen und für Ragouts.



Beiriedkette

Die Beiried ist aber nicht nur die Basis für Steak-Klassiker wie Rumpsteak und Entrecote double, sondern wird auch oft im Ganzen zu Roastbeef verarbeitet. Beim Braten im Ganzen muss man bei diesem Teilstück noch mehr Geduld beweisen und am besten eine niedrige Gartemperatur bei langer Garzeit wählen – so wird dieses eher magere Fleisch saftig und mürbe.



ROSTBRATEN 3

Synonyme: Hochrippe, Ribeye, Entrecôte
Teilstückgewicht im Ø: 3,5 kg

Der Rostbraten liegt im Rückenstrang zwischen der 7. und 13. Rippe (vor der Beiried) und wird zur Hälfte vom sogenannten Rieddeckel überlappt. Der vergleichsweise höhere Fettgehalt (10-12%) und die mürben Fleischfasern unterschiedlicher, geschmacksintensiver Muskelstränge, die dieses Teilstück durchziehen, machen den Rostbraten – ob mit oder ohne Knochen – zur ersten Wahl auf dem Grill und im Ofen. Dieses Fleisch ist für den Suppentopf nicht nur zu schade, sondern auch schlicht ungeeignet, weil viel zu zart. Denn ein gut abgelegener Rostbraten braucht nur relativ kurze Garzeiten und verzeiht zudem auch eher gartechnische Sünden als die diesbezüglich weit sensiblere Beiried. Das gut durchzogene Ribeye – also die ausgelöste Hochrippe des Rindes – ist weltweit das beliebteste Material für saftige Steaks.

Im Vergleich mit der anatomisch benachbarten Beiried hat der Rostbraten – heutzutage auch gerne Ribeye genannt – nicht nur eine stärkere intramuskuläre Marmorierung, sondern auch eine handfeste intermuskuläre Fettausstattung sowie einige unterschiedliche Muskelpartien, die gleichermaßen für den besonderen Geschmack und die Saftigkeit dieses Teilstücks verantwortlich zeichnen. Das Fleisch ist nicht ganz so feinfaserig wie jenes der Beiried, aber weicher im Biss, die Bindehäute sind erstaunlich zart. Die allgegenwärtige Fettmarmorierung verhindert während der Zubereitung zudem bei höheren Temperaturen ein Austrocknen und bügelt so manchen Fehler oder auch Unachtsamkeiten aus. Das „Fettauge“ sollte daher vor der Zubereitung niemals entfernt werden. In der Wiener Küche wird der Rostbraten gerne in Tranchen gebraten oder gedünstet mit kräftigen

Saucen serviert. Am häufigsten zu finden sind die Cuts vom Rostbraten heute jedoch als saftiges Ribeye Steak, das bei passender Schnittstärke gerne rund 300 g wiegt.

Ein ordentliches „Entrecôte double“ mit ca. 6 cm Schnittstärke bringt gut ein halbes Kilo auf die Waage, das fast 10 cm dicke „Entrecôte chateau“ ernährt mit seinen rund 700 g auch zwei starke Esser. In der amerikanischen Version heißt das dann Delmonico Steak. Aber auch als Cote de Bœuf oder Tomahawk Steak zählt das Ribeye ebenfalls zu unseren Favoriten. Für ein 3 bis 4 Zentimeter starkes Ribeye Steak wird schon eine Kerntemperatur von 50°C für die Garstufe „medium“ reichen, aber übergart wird dieses gut durchzogene Steak bei weitem nicht so leicht wie ein mageres.

Die gute Fleischmarmorierung ist aber auch eine ideale Voraussetzung, um aus dem Teilstück einen ganzen Braten zu machen, der im Kern dann rosa bleiben sollte. Eine Rostbratenkrone etwa, bei der die Rippenknochen zugeputzt werden, oder auch einen gebundenen Ribeye Roast.

Der höhere intramuskuläre Fettgehalt des Rostbratens spricht bei der Zubereitung für höhere Anfangstemperaturen in der Pfanne oder am Grill, die der Rostbraten auch sehr gut verträgt. Beim ausschließlichen Niedertemperaturgaren hingegen brät sich das schmackhafte Fett oft nicht so gut in das Fleischgewebe aus. Ganze Braten dürfen daher ruhig auch erst bei Hitze schwitzen (20 Minuten bei rund 200°C), um dann bei 120°C fertig gebraten zu werden.

Rieddeckel vs. Cap of Ribeye. Der am Rostbraten anhaftende Rieddeckel (M. latissimus dorsi) braucht küchentechnisch natürlich eine Sonderbehandlung, denn er ist von einer gänzlich anderen Fleischqualität. Sein grobfaseriges, bindegewebsreiches, aber ausgesprochen schmackhaftes Fleisch eignet sich sehr gut zum Schmoren und zum Sieden.

Nicht zu verwechseln ist der Rieddeckel übrigens mit dem „Cap of Ribeye“, also dem Muskel „Spinalis Dorsi“, der getrennt durch eine Fettschicht oben auf dem Ribeye sitzt. Dieser gut marmorierte, besonders delikate Teil des Entrecôtes ist bei vielen Kennern heiß begehrt.



Cap of Ribeye

CUTS AUS DEM KNÖPFEL



Das Knöpfel – auch Schlögel oder Keule genannt – umfasst den Ober- und Unterschenkel des Rindes sowie Hüfte, Becken und Kreuzbein. Es besteht also aus vielen sehr unterschiedlichen Muskeln und Partien, die sich in Textur, Qualität und Geschmack oft erheblich unterscheiden. Viele davon sind „Gustostücke“, wie der österreichische Metzgerjargon kulinarisch besonders vielversprechende Teilstücke pauschal zusammenfasst, manche haben sogar beste Steakqualität. Andere wiederum sind besonders sehnig und kollagenreich, was sie zwar als Kurzbratstück disqualifiziert, aber als Schmorfleisch adelt.



HÜFERSCHERZEL 8

Synonyme: Hüfte, Hüferl, Huft
Teilstückgewicht im Ø: 3,5–4 kg

Dieses hochgeschätzte Teilstück stammt von jenem Teil des Knöpfels, der an die Beiried anschließt, und ist nicht zu verwechseln mit dem daran anschließenden „Hüferschwanzel“. Es besteht aus unterschiedlichen, durch Bindehäute getrennte Partien, nämlich dem „Hüftzapfen“ und dem eigentlichen „Hüferscherzel“. Die Feinzerteilung sollte entlang dieses Bindegewebes erfolgen, das die einzelnen Muskelstränge voneinander trennt. Daraus ergeben sich dann automatisch die genannten drei Teile. Richtig zugeschnitten macht dieses Trio sogar dem Lungenbraten Konkurrenz. Denn das Hüferscherzel ist aufgrund seiner lockeren, feinfasrigen Struktur bei richtiger Reifung nicht nur ausgesprochen zart und mürb, sondern auch kräftiger im Geschmack als das Filet. Und natürlich preiswerter.

Die Hüfte hat eine eher lockere Fleischstruktur – und ist im Idealfall auch zart marmoriert. Mit diesen Eigenschaften empfiehlt sich das Hüferscherzel für das schnelle Garen auf dem Rost oder in der Pfanne. Gerne wird das Teilstück aber auch für feine Rindschnitzel und als ganzer Braten verwendet. Hier sollte die finale Kerntemperatur aber womöglich nicht über 60°C liegen, denn Übergarung schadet dem Geschmack. Ein Beef Tatar oder Carpaccio von der Hüfte ist fast so zart in der Faser wie ein Filet, aber trotzdem deutlich geschmacksintensiver.



HÜFERSCHWANZEL 9

Synonyme: Bürgermeisterstück, Tri Tip
Teilstückgewicht im Ø: 1,5 kg

Wie der Name schon offenbart, stammt auch das Huferschwanzel von der Hüfte – genau genommen aus der Nische zwischen Hüfte und Nuss. Dieses dreieckige, fast Haifischflossen-förmige Teilstück war einst so beliebt, dass es den besten Kunden des Fleischers vorbehalten blieb, wie die deutschen Bezeichnungen „Bürgermeisterstück“ und „Pastorenstück“ heute noch verraten. Inzwischen ist das Huferschwanzel nicht nur eine interessante (weil meist preiswertere) Alternative zum Tafelspitz, sondern – gut abgelegt – als „Tri Tip Steak“ auch eine echte Bereicherung für das Grillsortiment.

Das Huferschwanzel ist in der Textur nicht ganz so zart wie das phonetisch ähnlich klingende Hüferscherzel, aber auch sehr mager, wunderbar saftig und außerdem sehr gut portionierbar. Das ganze Teilstück wird vor der Zubereitung entvliert, die Fettabdeckung sollte jedoch beim Braten oder Sieden besser weitgehend erhalten bleiben, um das relativ magere Fleisch vor dem Austrocknen zu schützen. Gerne wird es auch zu einem kompakten Braten gerollt. Das Huferschwanzel läuft beim Kochen gut auf und bleibt durch die Fettabdeckung schön saftig, das Fleisch wird wunderbar mürb. Als Tri Tip Steak wird das Teilstück im Ganzen „medium rare“ gegrillt bzw. gebraten und dann in Tranchen geschnitten. Die angepeilte Kerntemperatur sollte am Ende auch hier eher nicht über 60°C liegen.



TAFELSPITZ 7

Synonyme: Hüftdeckel, Schwanzstück
Teilstückgewicht im Ø: 2,7 kg

Dieses überaus populäre Teilstück liegt dem Hüferscherzel an, gerne wird es wegen seines Wertes größtmöglich aus der Keule geschnitten. Für Topqualität kommt aber nur der eigentliche Spitz in Frage, der dann etwas flacher ist, als man das von diesem Teilstück oft kennt. Das kurzfasrige Fleisch dieses Teilstücks ist zwar relativ mager, hat aber im Idealfall eine gute intramuskuläre Fettmarmorierung, die es auch bei langen Garprozessen schön saftig hält. Es ist typischerweise mit einer schönen, gleichmäßigen Fettabdeckung versehen, die während des Kochens oder Bratens tunlichst dranbleiben sollte, denn sie hält nicht nur den Saft im Fleisch, sondern dieses auch in Form.

Der gesottene Tafelspitz ist zwar der österreichische Siedefleisch-Klassiker schlechthin, längst aber haben sich auch zahlreiche geschmorte und gebratene Varianten etabliert, für die sich dieses feinfaserige, geschmackvolle Teilstück ausgezeichnet eignet. Gerne wird der Tafelspitz heute aber auch als Steak portioniert serviert (Bottom Steak, Picanha) – was jedoch nur bei guter Fleischqualität und nach ausreichender Reifung zu empfehlen ist. Dann aber sehr. Optimal im Biss ist der gesottene bzw. geschmorte Tafelspitz übrigens nur dann, wenn er nach der Zubereitung auch richtig tranchiert wird. Also nie zu dick und immer quer zur Faser, die damit deutlich verkürzt wird. Das ist beim Tafelspitz etwas tricky, denn die Fasern laufen eigentlich quer zur Form des Teilstücks.



TAFELSTÜCK 7

Synonyme: Unterschale, Fricandeau
Teilstückgewicht im Ø: 4,5 kg

Im Unterschied zum noblen Tafelspitz ist das gleich daran anschließende und preislich weitaus günstigere Tafelstück nicht ganz so fein in der Fleischstruktur und auch weniger marmoriert – aber dennoch völlig zu Recht ein Klassiker der österreichischen Rindfleischküche und sehr vielseitig verwendbar.

Es wird bei der Zerlegung meist mit dem Weißen Scherzel aus der Außenseite des Knöpfels geschnitten. Dann werden die beiden Teilstücke getrennt und das Tafelstück oft noch weiter entlang des Bindegewebes in zwei bis drei kleinere Teilstücke feinerlegt und entvliest, wenn es für Schnitzel oder Rouladen erhalten soll. Als Siedefleisch kann es natürlich auch im Ganzen bleiben, die kleineren Teile eignen sich sehr gut für Braten.

Das zerlegte Tafelstück liefert ideale, großflächige Kaliber für Schnitzel und Rouladen zum Dünsten. Dieses Teilstück wird gerne auch im Tafelspitz-Stil zubereitet, also gekocht und mit klassischen Beilagen wie Erdäpfelschmarrn und Apfelkren serviert. Als klassischer Braten sollte das Tafelstück übrigens besser gut gespickt werden, da das Fleisch ausgesprochen mager ist – alternativ empfiehlt sich eine Niedertemperatur-Garmethode. Immer aber sollte dieser Rindsbraten keinesfalls übergart und saftig gehalten werden, sonst wird das Fleisch gerne strohig. Analog gilt das auch für Schnitzel und Rouladen beim Braundünsten, die von ausreichend Flüssigkeit und Fett umgeben sein müssen, um nicht auszutrocknen.



NUSS 5

Synonyme: Zapfen, Kugel, Knuckle, Thin Flank
Teilstückgewicht im Ø: 3,5 kg

Die Nuss liegt in der Mitte des Knöpfels und ist eines der beliebtesten „Gustostücke“ vom Rind. Ihr Fleisch ist eher kurzfasrig, fettarm und typischerweise etwas dunkler als jenes anderer Teilstücke sowie ausgesprochen herzhaft im Geschmack. Im Grunde besteht die Nuss aber aus drei unterschiedlichen Muskeln, deren Faserverlauf und Qualitäten recht verschiedenartig sind. Daher ist der Schnitt quer durch alle Partien eher nachteilig, da solche Schnitzel bzw. Steaks sich unweigerlich in der Pfanne verwerfen. Die Nuss sollte also nach Möglichkeit von Haus aus in ihre drei Partien geteilt werden. Aus dieser optimierten Feinerlegung ergeben sich folgende Teilstücke: die „Flache Nuss“, die „Runde Nuss“ und der „Nussdeckel“.

Schnitzel bzw. Minutensteaks von der Nuss werden aus diesen Partien quer zur Faser geschnitten. Die finale Kerntemperatur sollte bei diesen Steaks eher knapp gewählt werden. Der Gargrad „medium rare“ ist hier gerade richtig, „medium“ kann oft schon zu viel sein.

Die „Flache Nuss“ ergibt besonders zarte, kleine Steaks, die beim Kurzbraten oder Grillen den Hüftsteaks um nichts nachstehen. Die „Runde Nuss“ – auch Nussrose genannt – ist aufgrund ihrer Form, Größe und Qualität besonders gut für Schnitzel und Rouladen, aber auch für Steaks geeignet. Im Ganzen ergibt sie einen kompakten Rindsbraten. Der „Nussdeckel“ hat ein intensives Aroma, jedoch auch eher längere, gröbere Fleischfasern. Er eignet sich daher eher für Gulyas, Ragouts und andere Schmorgerichte.



WEISSE SCHERZEL 10

Synonyme: Semerrolle, Schwanzrolle
Teilstückgewicht im Ø: 3 kg

Das Weiße Scherzel sitzt am hinteren Teil des Knöpfels, gleich neben dem Tafelstück, von dem es schon aufgrund der unterschiedlichen Eigenschaften so gut wie immer getrennt wird. Klassisch landet das Weiße Scherzel gerne als Schmorbraten oder Sauerbraten auf dem Tisch, ist aber auch ein unentbehrlicher Bestandteil der Wiener Siedefleisch-Küche. Das Fleisch dieses runden Muskels ist eher hell, grobfasrig, mager, ja fast schon trocken. „Bröselig“ als Suppenfleisch, wie man in Wien sagt (und schätzt), mager als Braten.

Gerne werden aus dem Weißen Scherzel kleine, gleichmäßige Rouladen oder Schnitzel geschnitten, meist jedoch wird das Teilstück im Ganzen gesotten oder gebraten. Dafür empfiehlt sich auf jeden Fall das Spicken des Weißen Scherzels mit Streifen vom grünen Speck längs der Faser oder aber das Barbieren mit Speckscheiben. Das sieht nicht nur gut aus, sondern bewahrt das ausgesprochen magere Fleisch auch vor dem Austrocknen. Ansonsten macht das Weiße Scherzel in der Küche recht wenig Arbeit. Aufgrund seiner idealen Form muss es nicht pariert werden und lässt sich auch sehr gut portionieren. Das gilt auch bei der Verwendung als Carpaccio, für das sich dieses Teilstück aufgrund der perfekten Form sehr gut eignet. Um es möglichst dünn auf der Maschine schneiden zu können, sollte man das Weiße Scherzel besser vorher anfrosten. Dann kann man sich auch das anschließende Plattieren sparen.

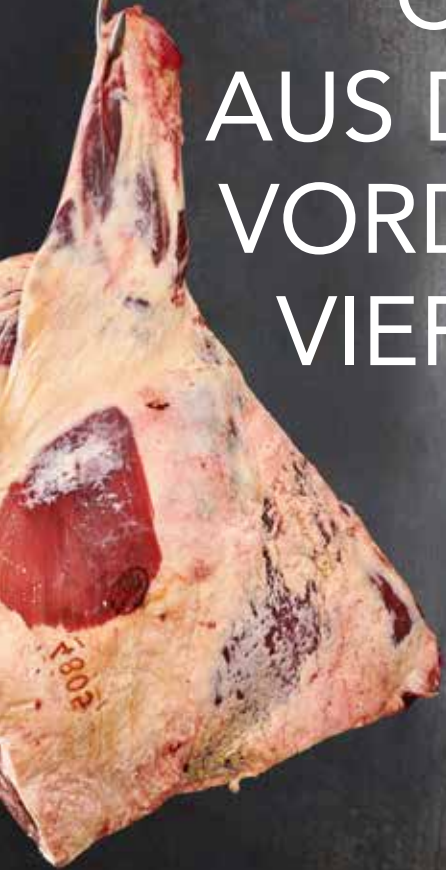
SCHALE 4

Synonyme: Ortschwanzel, Oberschale
Teilstückgewicht im Ø: 7 kg

Die Schale wird aus dem inneren Teil des Knöpfels (Schlögels) geschnitten und besteht im Grunde aus zumindest drei unterschiedlichen Muskelpartien: dem etwas grobfaserigen „Deckel“, dem schwanzseitig gelegenen „Beinscherzel“ (auch „Kaiserteil“ genannt) und dem kopfseitig gelegenen „Schwarzen Scherzel“. Der Fall liegt aber anatomisch sogar noch etwas komplexer, was aber insofern nicht ganz so wichtig ist, da alle Teile (bis auf den Deckel) aus zartem Fleisch mit recht niedrigem Kollagenwert bestehen. Es empfiehlt sich aber in jedem Fall, die Schale nicht einfach in der Mitte, sondern entlang des Bindegewebes in die genannten Teile zu zerlegen, um die unterschiedlichen Faserrichtungen zu neutralisieren.

Beide Scherzel sind sehr feinfaserig und mager, eignen sich daher gleichermaßen für Schnitzel und Rouladen, unterscheiden sich jedoch in Kaliber, Struktur und sogar im Aroma. Steaks vom Schwarzen Scherzel können besonders gut zum Kurzbraten oder Grillen verwendet werden. Der Schwerpunkt in der österreichischen Küche liegt für dieses Teilstück allerdings zweifellos auf dem Braundünsten als Schnitzel bzw. Rouladen, wofür sich das größere Beinscherzel schon vom Format her am besten eignet. Aber auch für feine, kleinteilige Gerichte wird die Schale gerne verarbeitet und macht – gut abgelegt – am Spieß oder als Geschnuzzeltes eine sehr gute Figur. Der gröbere Schalendeckel eignet sich jedoch eher für kleinteilige Schmorgerichte.

CUTS AUS DEM VORDER- VIERTEL



Aus dem Vorderviertel des Rindes werden Teilstücke wie Hals, Brust, Spitz und paradoxerweise auch das sogenannte „Hintere Ausgelöste“ geschnitten, das direkt an den Rostbraten anschließt. Hier finden sich unter anderem der Kruspelspitz sowie etliche Cuts aus der Platte. Aus dieser schälen geschickte Metzger etwa die „Große Bavette“ und die „Kleine Bavette“ – neuerdings bekannt unter der Bezeichnung „Flank Steak“. Und aus dem sogenannten Beinflisch werden unter anderem Short Ribs und die Zwerchrippe geschnitten. Aber auch die Schulter mit dem famosen Schulterscherzel, dem Schulterfilet und dem Mageren Meisel gehört zu diesem Viertel.



HINTERES AUSGELÖSTES 11

Synonyme: Vorschlag, Gab, Federl
Teilstückgewicht im Ø: 4 kg

Das „Hintere Ausgelöste“ wird auch gerne „Gab“ genannt und ist der Abschnitt des Rückens zwischen 1. und 6. Rippe – reicht also vom Tristel bis zur Rostbratenried. Seine Struktur ähnelt auch sehr jener des Rostbratens, ist aber noch stärker marmoriert. Das Fleisch zeichnet sich durch mürbe Fasern aus und ist gut und gleichmäßig mit Fett durchwachsen – der Fettanteil liegt meist zwischen 8 und 12%. Ideale Voraussetzungen also für einen saftigen Braten oder auch Steaks. Das macht das Hintere Ausgelöste zu einem besonders vielseitig verwendbaren Teilstück mit einem ausgezeichneten Preis-Leistungs-Verhältnis. Im Gegensatz dazu ist das anschließende „Vordere Ausgelöste“ deutlich fester und trockener.

Dicke Hochrippen-Steaks (Prime Rib Steaks) werden gerne mit oder ohne Knochen aus dem Hinteren Ausgelösten geschnitten (nicht unter 4 cm stark) und gegrillt. Für Steaks wird aber auch gerne nur die Rose ausgelöst, wobei das umliegende Fett als Saftspender dran bleiben sollte. Neben dem Kurzbraten in der Pfanne oder am Rost ist vor allem die Verwendung als Rindsbraten die natürliche Bestimmung des Hinteren Ausgelösten. Durch sein zartes Fleisch braucht es keine hohe Kerntemperatur, der stattliche Fettanteil verzeiht aber andererseits auch starke Hitze und lange Garzeiten. Das ausgelöste Fleisch eignet sich ebenso gut für Grillspieße und andere Kurzbrat-Gerichte. Wichtig ist allerdings, dieses Teilstück – wie auch die Beiried und den Rostbraten – nur gut gereift zu verarbeiten.

Außerdem ist die Gab der optimale Rohstoff für ein perfektes Burger Patty.



VORDERES AUSGELÖSTES 22

Synonyme: Hals, Tristel, Drüstel
Teilstückgewicht im Ø: 6 kg

Im Anschluss an das „Hintere Ausgelöste“ liegt zwischen dem 1. und 7. Halswirbel kopfseitig das sogenannte „Vordere Ausgelöste“, in der Wiener Teilung auch „Tristel“ oder einfach nur „Hals“ genannt. Der Ursprung des Wortes „Tristel“ geht übrigens auf das mittelhochdeutsche „Drüzzel“ für Schlund oder Kehle zurück.

Das grobfaserige, fettarme Fleisch dieses Teilstücks besteht aus vielen einzelnen Muskelsträngen, ist sehr stark mit Bindegewebe durchwachsen (daher der relativ hohe Kollagenwert), aber dennoch nicht allzu flachsig. Am unteren Teil des Halses befindet sich das sogenannte „Stichfleisch“.

Das magere, aber ausgesprochen geschmackvolle Fleisch des Teilstücks eignet sich besonders für Kleingerichte und auch ganz hervorragend als Klärfleisch, Suppen- oder Saucengrundlage bzw. für die Wurstproduktion und für Faschiertes. Es wird aber gerne auch zum Schmoren und für Gulasch bzw. Reisfleisch verwendet, da es besonders viel kräftiges Rindfleischaroma in die Gerichte bringt und außerdem auch in die Diätküche passt. Das magere Kernstück des Tristels kann nach dem Parieren auch gut im Ganzen gebraten bzw. geschmort werden.



DICKE SCHULTER 12

Synonyme: Dickes Bugstück
Teilstückgewicht im Ø: 5-6 kg

Dieses Teilstück bildet den hinteren Hauptteil der Schulter. Sie bietet viel saftiges, jedoch eher festes Fleisch, das mit einer starken und mehreren feinen Sehnen durchzogen ist. Das erfordert längere Garzeiten, ergibt aber tolle Braten und Ragouts. Meist wird die Schulter dafür nur grob entvliedt und dann der Länge nach geteilt. Besser ist allerdings eine Teilung entlang des Bindegewebes in die einzelnen Muskelpartien, da dann der Faserverlauf gleichmäßiger ist und die schiere Teilstückgröße sonst ohnehin die meisten Kochgefäße überfordert. Aufgrund ihrer festeren Struktur behält die Dicke Schulter bei der Zubereitung gut ihre Form und kann nach dem Braten gut portioniert werden.

Im Vergleich mit dem Fleisch der Keule braucht das der Schulter längere Garzeiten bei eher niedrigen bis mäßigen Temperaturen, um das Kollagen besser abzubauen und mürbe zu werden. Also ist sie ideal geeignet für alle Niedertemperaturgarmethoden, wie Sous-vide, Warmräuchern, Schmoren, Sieden und Braundünsten. Aufgrund ihres kräftigen Fleischaromas wird die Dicke Schulter von Kennern auch gerne faschiert und für Burger Pattys und andere Hackfleischgerichte verwendet. Dafür sollte sie aber nicht zu mager sein – 20% Fettgehalt sind da goldrichtig. Aus dem Teilstück können nach dem Entfernen der Sehnen und Bindehäute auch schöne Rouladen geschnitten werden. Dabei ist besonders auf einen Schnitt quer zur Faser zu achten.



MAGERES MEISEL 14

Synonyme: Falsches Filet

Teilstückgewicht im Ø: 1,5 kg

Das Magere Meisel ist ein spitz zulaufender Fleischteil, umgeben mit einer feinen Bindehaut. Es stammt vom vordersten Teil der Schulter und liegt unter dem Fetten Meisel – einem größeren, grobfaserigen Teilstück, das meist als Gulaschfleisch Verwendung findet. Das Magere Meisel hingegen ist relativ feinfaserig und für viele Gerichte geeignet. Der Begriff „Falsches Filet“ ist allerdings etwas irreführend, denn dieses Fleisch ähnelt dem Lungenbraten nur optisch, nicht aber in Geschmack und Konsistenz.

Die „Meisel“ wurden übrigens nicht etwa nach einem Vogel, sondern nach der Maus benannt. Dieser alt-österreichische Name stammt nämlich vom Lateinischen „Musculum“ (Mäuschen), weil trainierte Muskel unter der Haut wie die kleinen Nager tanzen. Und tatsächlich handelt es sich beim Mageren Meisel um einen idealtypischen Muskel. Sehr mager, mit rundem Anschnitt, kompakt und gut zu portionieren.

Das Magere Meisel besitzt einen hervorragenden Rindfleischgeschmack, ist aber so mager, dass es als Braten besser mit grünem Speck gespickt oder bardiert wird. Es sollte auch nicht zu lange gekocht werden, da das Fleisch sonst sogar in der Suppe recht trocken werden kann. In der Mitte des Muskels liegt eine kleine Sehne, die jedoch nicht so dick ist wie die des Schulterscherzels. Sie wird beim Sieden und vor allem beim Schmoren ebenfalls sehr weich. Diese Zubereitungsmethode ist für das Teilstück übrigens sehr empfehlenswert, es macht aber auch als Roastbeef (Niedertemperaturgaren), Carpaccio und Beef Tatar eine gute Figur.

SCHULTERFILET

Synonyme: Teres Major, Metzgerstück

Teilstückgewicht im Ø: 1,2 kg

Das Schulterfilet alias „Teres Major“ ist ein kleiner Muskel aus dem hinteren Teil der Schulter und sitzt auf der Innenseite des Schulterblattes. Es ist an der Bewegung der Beine beteiligt, daher gut trainiert und folgerichtig auch intensiv im Geschmack. Trotzdem ist sein Fleisch relativ fein in der Faser und zart. Dieses Teilstück war früher als sogenanntes „Metzgerstück“ ein Geheimtipp für Kenner, das sich der Fleischer gerne selbst einbehalten hat. Von den Bindehäuten befreit und gut zugeputzt, sieht das Schulterfilet tatsächlich aus wie ein kleiner Lungenbraten und ist wie dieser ideal geeignet, um daraus kleine Steaks zu schneiden – es wird aber auch gerne im Ganzen zubereitet.

Dieses Teilstück sollte am Grill oder in der Pfanne bei kräftiger Hitze von allen Seiten scharf angebraten werden, um die Fleischoberfläche zu schließen und Röstaromen zu generieren. Danach wird es bei indirekter, mäßiger Hitze (ca. 120°C) langsam bis zum gewünschten Garpunkt fertiggegart. Bei Steaks genügt hier oft sogar eine ausgedehnte Rastphase nach dem Grill, denn die ideale Garstufe ist „medium rare“, also eine finale Kerntemperatur von ca. 53°C. Wird das Fleisch übergart („well done“ ist schon zu viel des Guten), verliert es sehr an Geschmack und wird fest im Biss.



SCHULTERSCHERZEL 13

Synonyme: Schaufelstück, Flacher Bug
Teilstückgewicht im Ø: 2,5 kg

Das Schulterscherzel ist ein länglicher, von einer charakteristischen, starken Sehne durchzogener Muskel, der zwischen Dicker Schulter und Magerem Meisel liegt. Zerlegt man das Schulterscherzel der Länge nach entlang dieser Sehne und entfernt diese, bleiben zwei flache Filets, die aufgrund ihrer Form in den USA als „Flat Iron Steaks“ bezeichnet werden. Das Fleisch ist saftig und kurzfasrig. Wird das Schulterscherzel aber quer zur Faser in dicke Scheiben geschnitten, ergibt das ein sogenanntes „Top Blade Steak“. Liebhaber des Schulterscherzels würden jedoch nur sehr ungern auf die Sehne verzichten, die bei richtiger Zubereitung als Schmorgericht oder Siedefleisch zu einer gallertigen Geschmacksbombe wird.

Das Schulterscherzel hat ein sehr feines und intensives Rindfleischaroma, das auch einiges an Würze verträgt. Die dicke Sehne wird beim Kochen oder Schmoren sulzig – durch sie und die Fettabdeckung wird dieses Teilstück bei langsamer Zubereitung besonders saftig. Wegen seines besonderen Aromas erhält man vom Schulterscherzel ganz nebenbei auch eine besonders intensive Rindsuppe.

Im Ganzen gesotten ist das Schulterscherzel ein beliebter Klassiker der Wiener Rindfleischküche. Es geht beim Kochen wunderbar auf und bleibt stets saftig und kräftig im Aroma. Aufgrund seiner Marmorierung eignet es sich auch hervorragend zum Schmoren bzw. fürs BBQ.



KAVALIERSPITZ 16

Synonyme: Dünnes Schulterblatt, Schulterspitz
Teilstückgewicht im Ø: 1,3 kg

Der Kavalierspitz ist ein recht flaches Teilstück, das an der Unterseite des Schulterblattes liegt – anatomisch gesehen also der innere Schulterblattmuskel ist. Charakteristisch für den Kavalierspitz ist eine weiße Kollagenschicht auf beiden Seiten, die vor dem Garen nicht entfernt werden sollte, um das Fleisch in Form und den Saft im Fleisch zu halten. Die Fleischfarbe ist eher dunkel, die Dicke beträgt nur drei bis vier Zentimeter.

Das besonders saftige, gut durchzogene, geschmacksintensive Fleisch eignet sich sehr gut zum Sieden und Schmoren, läuft dabei schön auf und ist wegen seiner Saftigkeit besonders beliebt. Der relativ preisgünstige, aber delikate Kavalierspitz mit relativ grober Struktur liefert ein sehr schmackhaftes Fleisch und ist deshalb ein beliebter Tafelspitzersatz. Unterhalb des Kavalierspitz liegt noch das kleine „Gratfleisch“ (nur etwa 500 g schwer), das sich ebenfalls gut zum Sieden eignet. Dieser Teil wird jedoch nur selten gesondert ausgelöst.



KRUSPELSPITZ 15

Synonyme: Zwischenrippe
Teilstückgewicht im Ø: 3 kg

Dieser unter der Schulter verborgen liegende Teil des Beinflisches wird von einer weichen „Kruspel“ (Knorpel) durchzogen und hat sich daher den Namen „Kruspelspitz“ redlich verdient. Wie der „Dicke Spitz“ und der „Zwerchspitz“ ist auch dieser „Spitz“ ein besonders saftiges Teilstück von der Schulter des Rindes, das in Deutschland als „ausgelöste Zwischenrippe“ bezeichnet wird. Wie bei anderen Partien aus der Schulter (z.B. Schulterscherzel, Teres Major, Paleta) kann ein geschickter Metzger aus dem Kruspelspitz einige ausgezeichnete Steaks ausschneiden.

Für den Kruspelspitz kamen früher eigentlich nur der Kochtopf oder der Bräter in Frage. Allerdings eignet sich der zentrale Teil des Kruspelspitzes auch sehr gut zum Kurzbraten und Grillen, wie wir von den US-Amerikanern lernen konnten. Denn die „Denver Cut Steaks“ (auch als „Under Blade Steaks“ bekannt) werden quer zur Faser aus dem zugerichteten Kruspelspitz geschnitten. Das Besondere an diesem Fleisch ist die üppige Marmorierung und die Geschmackscharakteristik des Fettes, die an bestes Wagyu-Beef erinnert. Jenseits der Garstufe „medium rare“ wird dieses Fleisch jedoch zusehends fest.

RINDERBRUST 19

Synonyme: Brustkern, Brustspitz
Teilstückgewicht im Ø: 3,5 kg

Die gesamte Rinderbrust besteht aus dem Brustkern oder Brustkopf und dem sogenannten „Frack“ der aus dem dicken, mittleren und dünnen Kügerl sowie dem Bauchfleisch besteht. Die Rinderbrust ist daher zerlegungstechnisch gesehen auch ein Grenzfall zwischen „Vorderem“ und „Hinterem“.

Der Brustkern selbst ist ein von Fett umgebenes, jedoch intramuskulär kaum durchzogenes Stück Fleisch aus dem vorderen und mittleren Teil der Rinderbrust. Dieses Teilstück ist zwar etwas grobfaserig, aber sehr saftig und geschmackvoll. Es erfordert längere Garzeiten und wird zumeist im Ganzen verwendet. Der Brustkern sowie das Kügerl ergeben ein sehr gutes Fleisch zum Sieden. Der Brustkern ist aber auch zum Braundünsten (Schmoren) gut geeignet und wird gerne geräuchert oder gepökelt. Aufwendiges Parieren entfällt hier, denn der Brustkern wird tunlichst mit Fettabdeckung gegart, da er sonst Gefahr läuft, zu trocken zu geraten.

Gänzlich anders sehen das Thema Rinderbrust die US-Amerikaner, für die eine „Brisket“ zusammen mit den Spare Ribs und Pulled Pork zur „Holy Trinity“ des BBQ zählt. Ein „Full Packer Brisket“-Zuschnitt zum Smoken entspricht dort der ganzen ausgebeinten Seite einer Rinderbrust, bestehend aus dem „Flat“, dem großen Pektoralismuskel, sowie dem darauf sitzenden „Point“, dem kleinen Pektoralismuskel (Pectoralis Minor). Diese Muskeln werden von einer Fettschicht, der Fat Cap, getrennt, die sich über das ganze Flat hinzieht und unbedingt dran bleiben sollte.



BEINFLEISCH

Synonyme: Zwerchspitz, Zwerchried
Teilstückgewicht im Ø: 3,5 kg

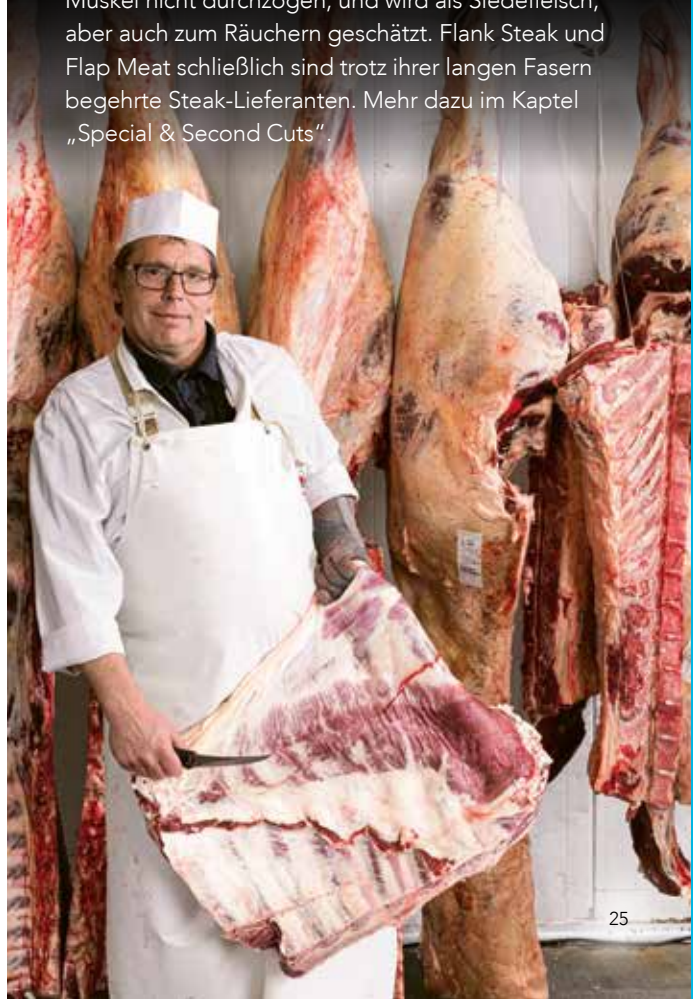
Während man unter dem Begriff „Beinfleisch“ in Deutschland oft die Hesse (Wade) versteht, entspricht dort am ehesten die „Spannrippe“ dem, was in Österreich so bezeichnet wird. Dieses – je nach anatomischer Position – auch „Zwerchried“ (vorderer Bereich) oder „Zwerchspitz“ (hinterer Bereich) genannte saftige Fleisch mit ausgezeichnetem Geschmack stammt von der sogenannten Platte im Vorderviertel und liegt unter der Schulter und dem Rieddeckel. Es wird am Markt sowohl mit Knochen (Rippen) als auch ausgelöst angeboten. Am Knochen gegart ist sein Geschmack jedoch intensiver – deshalb zählen etwa die „Short Ribs“ in der amerikanischen BBQ-Tradition zu den populärsten Gerichten.

Textur und Fettmarmorierung dieses Teilstücks können sich von Fall zu Fall sehr unterscheiden und sind ausschlaggebend für dessen Eignungen in der Küche. Das Fleisch ist zwar mitunter etwas grobfasrig, geht aber beim Kochen sehr gut auf und ist hocharomatisch. Deswegen wird es nicht nur als Siedefleisch-Klassiker der Wiener Küche sehr geschätzt, sondern findet bei entsprechender Qualität auch sehr gerne zum Schmoren Verwendung. In den USA landet es oft im BBQ-Smoker, und in der japanischen Küche ist das Fleisch zwischen den Rippen beim „Shabu Shabu“ in der Rinderbrühe beliebt. Fettabdeckung und Fetteinlagerungen sollten zum Garen auf gar keinen Fall entfernt werden, damit das Fleisch saftig und in Form bleibt. Der Anschnitt erfolgt übrigens besser parallel zu den Rippenknochen, die quer zu den Fleischfasern verlaufen.

Das Fleisch von der Flanke des Rindes – anatomisch gesehen unterhalb des Rückens zwischen Knöpfel (Schlängel) und dem Vorderviertel gelegen – wird von der Fachwelt mit dem Sammelbegriff „Platte“ bezeichnet, die im klassischen Wiener Zuschnitt meist gevierteilt wird. Oft pauschal als Siedefleisch oder für die Verarbeitung klassifiziert, verbergen sich hier jedoch einige sehr interessante Teilstücke, die von Kennern gerne zum Schmoren und Grillen verwendet werden.

Das saftige „Riedhüfel“ ist das vordere Viertel der Platte, darunter liegt das „Bauchfleisch“. Die hinteren Viertel werden „Beinfleisch“ bzw. „Mittleres und Dünnes Kügerl“ genannt. Hingegen werden das „Dicke Kügerl“ ohne Knochen und der „Brustkern“ mitunter dem Sammelbegriff „Hinteres“ zugeordnet.

Nicht umsonst wird das Riedhüfel auch „Schlemmried“ genannt. Es ist – ebenso wie das beliebte Beinfleisch – besonders saftig und ein ideales Teilstück zum Schmoren und Sieden. Das langfaserige Bauchfleisch hingegen wird fast ausschließlich zum Kochen, aber auch für Faschiertes und Verarbeitungsfleisch verwendet. Das feste Fleisch vom Dünnen und Mittleren Kügerl ist zwar von Fett umgeben, jedoch im Muskel nicht durchzogen, und wird als Siedefleisch, aber auch zum Räuchern geschätzt. Flank Steak und Flap Meat schließlich sind trotz ihrer langen Fasern begehrte Steak-Lieferanten. Mehr dazu im Kapitel „Special & Second Cuts“.



SPECIAL & SECOND CUTS

Unter „Special Cuts“ und „Second Cuts“ versteht man heute Fleisch-teilstücke oder Zuschnitte vom Rind, die wir bis vor wenigen Jahren noch kaum auf dem Schirm hatten. Manche davon – wie etwa das Flat Iron Steak – wurden sogar erst Anfang des 21. Jahrhunderts von Fleischexperten in Übersee in der Anatomie des Rindes gefunden. Aber auch vergessene Geheimtipps zählen zu dieser Kategorie, oft sind es also alte Bekannte, die mit neuen Namen eine zweite Karriere machen. Richtig zubereitet sind viele dieser Cuts kulinarisch mindestens so interessant wie die sogenannten Edelteile und zudem auch noch eine günstige Alternative.

BEEF LOIN RIBS. Diese Rinderrippchen vom Rücken, auch Beef Back Ribs oder kurz Baby Backs genannt, sind ein amerikanischer BBQ-Klassiker und perfekt geeignet zum langsamen Garen im Smoker. Durch den stundenlangen Garprozess bei relativ niedrigen Temperaturen schmilzt das meiste Fett aus und das Fleisch wird ungemein saftig und zart. Die Back Ribs liegen gleich neben dem Ribeye, deswegen ist das Fleisch schön marmoriert, zart und schmackhaft. Und auch wesentlich schneller zuzubereiten als etwa Short Ribs.

BOTTOM STEAK / PICANHA. Das Bottom Steak wird aus dem Tafelspitz geschnitten – und zwar so, dass genug Fettauflage erhalten bleibt. Dann ähnelt es optisch dem Rumpsteak, ist ebenso kurz-faserig und zart, außerdem noch etwas intensiver im Geschmack. Wichtig ist die Schnittführung quer zur Fleischfaser, die beim Tafelspitz etwas tricky ist. Die südamerikanische Bezeichnung für das Bottom Steak lautet Picanha.

CAP OF RIBEYE. Dieses Teilstück ist nicht mit dem Ribeye Cap zu verwechseln, also dem Rieddeckel, der sich mit seinem grob- und langfaserigen Fleisch meist eher für Ragouts als für den Grillrost empfiehlt. Das Cap of Ribeye ist vielmehr einer der außen anliegenden Muskelstränge des Entrecotes, der besonders zart, marmoriert und saftig ist und daher von manchen Enthusiasten separat ausgelöst und zubereitet wird.

DELMONICO STEAK. Das in den USA besonders populäre Delmonico Steak ist eigentlich nur ein klassisches Ribeye Steak, aber im Zuschnitt doppelt gemoppelt. Mit 6-8 Zentimetern Stärke ist das eindeutig kein Lady's Cut, sondern ein Zwei-Personen-Stück – wie etwa auch das Chateaubriand beim Filet.



Beef Loin Ribs

FLANK STEAK. Das Fleisch von der Flanke des Rindes wurde früher oft pauschal als Siedefleisch klassifiziert, hier verbergen sich jedoch einige sehr interessante Teilstücke, die von Kennern gerne zum Grillen verwendet werden. Aus dem Bauchlappen werden nämlich von Könnern die „Kleine Bavette“ (das Flank Steak) und die „Große Bavette“ (das Flap Meat) herausgeschnitten. Die Kleine Bavette ist mit rund 800 Gramm Gewicht gar nicht so winzig und steckt im Bauchlappen verborgen unter einer ledrig-wachsigen Bindehaut, die vor der Zubereitung sorgfältig entfernt werden muss. Gegrillt wird dieses delikate, flache Flank Steak nach dem gründlichen Zurichten am besten im Ganzen.

FLAP STEAK. Die Große Bavette – sozusagen die große Schwester des Flank Steak – heißt im BBQ-Jargon „Flap Meat“ oder auch „Bottom Sirloin Flap“ und liegt anatomisch zwischen Brisket und Flank. Das Teilstück ist etwas weicher als das Flank Steak, grobfaseriger und stärker marmoriert. Es ähnelt in Konsistenz und Geschmack dem fabelhaften Skirt Steak und ist ein toller Cut für Leute, die damit umgehen können. Soll heißen: kurz und heiß grillen, lange rasten lassen.

FLEDERMAUS. Das auch als „Schalblatt!“ bzw. „Spider Steak“ bezeichnete Teilstück mit saftig marmoriertem Fleisch liegt etwas versteckt am Kreuzbein des Beckens. Es ähnelt von seiner Form her einer Fledermaus, daher der etwas spezielle Name – die amerikanische Bezeichnung „SpiderSteak“ ist den spinnenartig aufgefächerten Fettadern an der Oberfläche geschuldet. Ein Klassiker der österreichischen Rindfleischküche ist die in der Rindsuppe gesottene und anschließend gratinierte Fledermaus.



Flap Steak



Flank Steak



Fledermaus



Delmonico Steak



Bottom Steak



Cap of Ribeye



Hanging Tender



New York Strips



Paleta



Shell Steak



(Outside) Skirt Steak

HANGING TENDER. Dieses beliebte Teilstück hat viele Namen: Herzzapfen, Nierenzapfen, Onglet – und eben auch Hanging Tender, was seine Eigenschaften recht gut beschreibt. Der Herzzapfen ist nicht Teil der Skelettmuskulatur, sondern als sogenannter Zwerchfellpfeiler Teil der Atemmuskulatur des Rindes. Dieser x-förmige, stark marmorierte Muskel ist lediglich 2-3 cm dick und besitzt lange, aber weiche Fasern. Die nicht essbare Sehne in der Mitte sollte vor der Zubereitung der Länge nach entfernt werden. Ideal eignet sich das Hanging Tender zum Grillen oder Kurzbraten.

NEW YORK STRIPES. So nennt man die gut mit Fett durchzogenen, kleinen Fleischstücke, die der Metzger nach dem Auslösen der Beiried zwischen den einzelnen Rippenknochen herauschneidet. Dieses Fleisch ist besonders gut durchzogen und auch aufgrund der Knochennähe äußerst geschmackvoll. Nicht zu verwechseln mit den genannten New York Strips, ist ein NY Stripes nichts anderes als ein Striploin Steak von der Niederen Beiried.

PALETA. Ein sehr, sehr kleines, aber auch sehr, sehr delikates und überaus gut marmoriertes Teilstück von der Schulter, das vollkommen zu Recht als „Butcher Secret Cut“ gehandelt wird. Es ist nämlich so geheim, dass es auch versierte Metzger oft gar nicht kennen und achtlos mit den angrenzenden flachsigen Fleischpartien zum Verarbeitungsfleisch geben.

SHELL STEAK. Als Shell Steak wird in den USA das Club Steak – also ein Steak von der Beiried am Knochen – bezeichnet, wenn es keinerlei Filetanteil enthält. Die Bezeichnung hat sich aber auch – und besonders – für Tomahawk Steaks mit langem Rippenknochen von der Beiried eingebürgert, die sonst ja vom Rostbraten oder der Gab geschnitten werden.

SKIRT STEAKS. Das Kronfleisch, auch Saumfleisch genannt, ist die Zwerchfellmuskulatur des Rindes und liegt wie ein Rock (daher der US-Name „Skirt Steak“) innenseitig im Brustkorb des Rindes. Es ist langfaserig und weich in der Konsistenz, galt früher als Siedefleisch zweiter Wahl und war ein typischer Bestandteil des preisgünstigen „Bruckfleisches“.

Inzwischen aber ist das Skirt Steak in der Grillszene Kult, denn es ist einer der Cuts mit besonders intensivem Geschmack und angenehmem Biss. Der Kenner unterscheidet hier auch noch in „Inside Skirt“ und „Outside Skirt“ – je nach Lage. Das Outside Skirt verläuft diagonal von der Unterseite der 6. Rippe zum oberen Teil der 12. Rippe, das Inside Skirt weiter hinten im Brustraum und parallel zur Flanke.

TIRA DE ANCHO. Dieser Cut ist eigentlich nichts anderes als die Dekonstruktion eines extra dicken Ribeye Steaks zu einem extra langen Streifen, der im Churrasco-Style über Holzkohle gegrillt wird. Irgendwie fast schade um das Steak, aber irgendwie auch sehr interessant. Und auf jeden Fall schmackhaft.

TOP BLADE STEAK. Schneidet man ein Schulterschere nicht der Länge nach entlang der Sehne in zwei „Flat Iron Steaks“, sondern quer zur Faserung in dicke Steaks mit markanter Sehne in der Mitte, spricht man von einem „Top Blade Steak“.

TOMAHAWK STEAK. Vom „Cote de boeuf“, also dem Ribeye Steak am Knochen, unterscheidet sich das populäre „Tomahawk Steak“ schlicht durch die Länge der Rippe. Diese verhilft ihm auch zur Ähnlichkeit mit dem indianischen Kriegsbeil, das ihm den Namen verschafft hat. Ob diese Rippe blank zugeputzt oder mit Fleisch daran auf den Grill gelegt wird, bleibt Geschmackssache.

Das Ribeye Steak an sich besteht aus kurzfasrigen Muskelsträngen mit viel erstklassigem Fett dazwischen und ist an Saftigkeit kaum zu übertreffen. Es verträgt bzw. braucht bei der Zubereitung große Hitze und ist schon des Formates wegen eher ein Kandidat für den Grillrost und weniger für die Pfanne. Auch in der Schnittstärke sollte das Tomahawk in der Größe XL gewählt werden, fünf Zentimeter sind hier nicht zu viel.

VEGAS STRIP STEAK. Das Vegas Strip Steak stammt wie Teres Major, Flat Iron Steak und der Denver Cut ebenfalls aus der Rinderschulter (Kavalierspitz), ist kulinarisch jedoch nicht ganz auf Augenhöhe. Trotzdem ist es ein kleines, aber feines und gut marmoriertes Teilstück, das gerne mariniert wird, bevor es auf dem Grill landet. (ohne Abbildung)

VEIN END STEAK. Dieses Steak stammt aus dem gleichen Teilstück wie das Striploin Steak, also der Beireid, jedoch von deren Hüftende, wo eine Vene verläuft. Aufgrund dieser Lage hat es Einschlüsse von zähem Bindegewebe, das beim Braten nicht zerfällt. Manchmal kann das ein erheblicher Teil des Steaks sein, meist betrifft es jedoch nur etwa ein Drittel. Geschmacklich ist dieser Teil der Beiried besonders intensiv. Und bei einem echten Porterhouse Steak findet sich das „Vein End“ immer im Beiriedanteil, sonst ist es eigentlich schon ein T-Bone Steak.



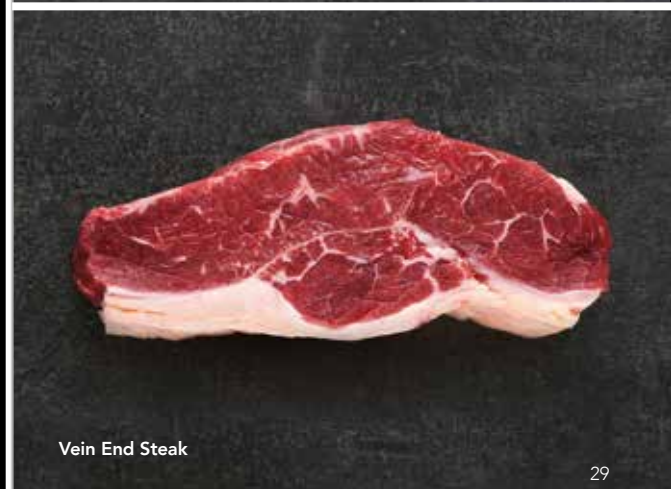
Tira de Ancho



Top Blade Steak



Tomahawk Steak



Vein End Steak

NOSE TO TAIL

„Von Kopf bis Fuß“ ist das Motto der modernen Fleischküche, die auch den Reiz der Innereien und Nebenprodukte vom Rind längst wiederentdeckt hat. Im Vordergrund stehen dabei aber nicht nur ethische Kriterien, sondern auch kulinarische Tugenden, wie spezielle Aromen und Texturen und unverwechselbare Geschmackserlebnisse. Der oft verblüffend günstige Einkaufspreis der meisten Innereien stört bei dieser Renaissance aber fast – nämlich aus Imagegründen.

Aber das Thema Innereien polarisiert ohnehin – die einen verabscheuen sie, die anderen lieben sie. Offensichtlich ist außerdem, dass immer mehr Konsumenten die aufwendige Zubereitung von Leberknödeln, Milzstrudel & Co. lieber den andern überlassen – also den Profis.

BACKEN. Das Backenfleisch des Rindes hat eine dunkelrote Farbe, feine Fleischfasern, intensives Aroma und eine gute Marmorierung, aber auch einen relativ hohen Bindegewebsanteil. Die Summe dieser Eigenschaften macht die Rinderbacke zu einem idealen, überaus delikaten Kandidaten für den Schmortopf.

BEUSCHEL. Als „Beuschel“ bezeichnet der Ostösterreicher ganz allgemein die Innereien, im Besonderen aber ein Eintopfgericht aus Lunge, Herz und Milz, manchmal aber auch Nieren und Zunge, seinen speziellen Reiz erhält das Gericht durch die Vielfalt an Fleischaromen und -texturen. Wichtig ist bei der Zubereitung auch immer eine säuerliche Komponente wie Essig oder Zitronensaft.

MILZ. Die Rindermilz besteht aus weichem, dunkelrotem Gewebe mit einer hellen Haut auf Ober- und Unterseite. Diese Haut wird vor der Zubereitung immer entfernt, verarbeitet man die Milz zu einer Masse (etwa für Knödel, Schöberl oder Würste) ist es am zweckmäßigsten, sie mit einem großen Messer von der Haut zu schaben.

NIEREN. Rindernieren haben nicht die typische Nierenform, wie etwa Schweine- oder Lammnieren, sondern bestehen aus vielen einzelnen, miteinander verbundenen, nussgroßen Segmenten. Sie sind aufgrund ihrer groberen Fleischstruktur und ihres intensiven Geschmacks auch weniger für Ragouts und zum Grillen geeignet, sondern vielmehr eine beliebte Komponente für Würste und Pasteten. Das Fettgewebe, das die Nieren schützend umgibt, spielt bei der Herstellung von klassischen Mürbe- und Pasteten-teigen eine Rolle, in Belgien werden Pommes frites traditionell in Rindernierenfett frittiert.

HERZ. Das Rindsherz ist ein ausgesprochen feinfasriger Muskel und hat sogar Steakqualität, wenn es nur kurz genug gegart wird. Jenseits der Garstufe medium rare wird das Fleisch jedoch fester und erst wieder durch einen langen Kochvorgang weich. Was aber auch Sinn macht, denn das magere Muskelfleisch des Herzens ergibt hervorragende Ragouts und ist wichtiger Bestandteil des „Beuschels“.





KUTTELN. Oft auch „Fleck“ genannt, sind Kutteln nichts anderes als die Innenseite der Rindermägen, also des Netzmagens, Labmagens, Blättermagens und des Vormagens (Pansen). Letzterer findet man in unseren Breiten besonders häufig am Teller, in englischsprachigen Ländern wird bevorzugt der Netzmagen verwendet, in den Mittelmeerländern werden alle Versionen angeboten – oft namentlich differenziert. Küchenfertig vorbereitete Kutteln sind blitzsauber, weiß bis elfenbeinfarben und haben eine angenehme Struktur mit einem gewissen Biss. Zubereitet sind sie ausgesprochen delikats, eiweißreich, kalorienarm und leicht verdaulich.

LEBER. Die Rindsleber ist naturgemäß größer in der Struktur als Kalbsleber, was sie fürs Backen eher disqualifiziert. Geröstet jedoch und auch gebraten ist die kräftig schmeckende Rindsleber ein hervorragender Rohstoff, der lediglich beherzte Würze braucht. Und für Leberknödel, -pofesen und -aufstriche ist die Leber vom Rind auch immer eine gute Wahl.



MARKKNOCHEN. Die Röhrenknochen des Rindes enthalten ein sehr helles (weil fettes) aromatisches Mark, das für die Suppe eigentlich fast zu schade ist. Besser ist es, aus dem blanchierten Knochenmark Scheiben zu schneiden, die wie Kräuterbutter auf ein Steak gelegt werden können, oder als Aromaspender für Gerichte wie Burger, Sauce bordelaise, Risotto alla milanese oder Markknödel dienen.

SCHLEPP. Unabhängig von Geschlecht und Alter wird der Schlepp des Rindes gerne als „Ochsenschwanz“ bezeichnet. Er besteht aus den Schwanzwirbelknochen mit anliegender Muskulatur und zeichnet sich durch ein sehr kräftiges, delikates Fleischaroma aus, das gerne für klassische Suppen und Schmorggerichte genutzt wird.



ZUNGE. Die Rinderzunge ist ja eigentlich ein Muskel, zählt aber dennoch zu den Innereien, ihr Gewicht beträgt bei erwachsenen Tieren bis zu zwei Kilogramm. Im rohen Zustand ist ihr Fleisch zartrosa und sehr feinporig, wird zur Zungenwurzel hin aber etwas grobfaseriger.

DIE BESTEN GARMETHODEN

Es muss nicht immer Filet sein – auch andere Edelteile vom Jungstier, sowie die sogenannten „Second Cuts“, sind bei ausreichender Reifung großartige Optionen für Pfanne und Grill. Überall dort aber wo „low & slow“, also vergleichsweise langsam und bei relativ niedrigen Temperaturen gegart wird, sind bestimmte Teilstücke vom Jungstier für Kenner sowieso allererste Wahl. Nicht nur des günstigen Preises wegen, sondern auch aus geschmacklichen Gründen.

HOTSPOT ODER LOW & SLOW.

Physikalisch gesehen gibt es mehrere Möglichkeiten, Fleisch durch Hitzeeinwirkung zu garen: Per Wärmeleitung (Konduktion) – also auf heißen Oberflächen –, mittels Wärmeströmung (Konvektion) – also beispielsweise im Ofen oder im Wasserbad – oder durch Wärmestrahlung (Radiation) – etwa vor einem Infrarotgrill. Vielleicht aber ausnahmsweise auch durch Beschleunigung der Moleküle in der Mikrowelle.

Und das macht dann tatsächlich einen großen Unterschied. Denn in 100°C heißem Wasser denaturiert Fleischiweiß sofort und sichtbar, während diese Temperatur in einem Kugelgrill fast schon dem Niedertemperaturgaren zuzurechnen ist. Und mit Strahlungshitze braucht es dann noch viel Temperatur, um Fleisch ordentlich zu bräunen. Daher sind bei allen Garmethoden eigentlich auch eigene Temperaturkurven angesagt, gleichermaßen gilt das fürs Zeitbudget. Dazu kommt noch die Tücke des Geräts. Wichtig ist beim Kurzbraten aber auch die Ausgangstemperatur des Fleisches. Sie beeinflusst nicht nur die Garzeit, sondern auch die Beschaffenheit des fertigen Steaks. Wenn Sie beispielsweise ein dickes Porterhouse Steak von rund einem Kilogramm direkt vom Kühlschrank auf den Grill befördern, wird es dort fast doppelt so lange brauchen, um die gewünschte Kerntemperatur von knapp 50°C zu erreichen, als das gleiche Steak, das vorher ein paar Stunden auf Zimmertemperatur „chambriert“ wurde.

SIEDEN & POCHIEREN. Für den Suppentopf ist frisches Jungstierfleisch schon deswegen besonders empfehlenswert, weil eine fortgeschrittene Reifung auch hier geschmacklich fehl am Platz ist und selbst zähere Teilstücke durch ausreichende Geduld beim Garprozess weich werden. Dass auch hier eine



leichte Fettmarmorierung nicht schadet, weiß der Kenner. Und geschmacklich bringt der Jungstier besonders viel kräftiges Rindfleischaroma in den Tafelspitz und die Suppe.

Beim Kontakt mit der heißen Flüssigkeit wird die Oberfläche des Fleisches jedenfalls schnell durch die spontane Verfestigung des Eiweißes versiegelt und der Saft bleibt großteils im Fleisch. Denn auch der Druck des Kollagens auf die Proteine ist bei diesen Temperaturen lange nicht so groß wie etwa beim Grillen. Obwohl es auch hier kleine, aber feine Unterschiede gibt. Denn als „Kochen“ wird eigentlich das Garen in wallend kochendem Wasser (mit 98–100°C) bezeichnet, als „Sieden“ jedoch die Zubereitung des Fleisches in nicht ganz so heißem Wasser (97–98°C), wo lediglich die steigenden Luftbläschen Bewegung in die Flüssigkeit bringen. Reduziert man die Temperatur noch ein wenig, kann man vom „Simmern“ sprechen und das „Pochieren“ empfindlichen Gargutes findet gar nur bei 75°C bis 85°C statt.

SCHMOREN & BRAUNDÜNSTEN.

Egal ob im Dutch Oven oder im Wok, das langsame Schmoren von Fleisch mit relativ wenig Flüssigkeit ist ebenfalls eine Garmethode, bei der die Anwesenheit von kernigem Bindegewebe sehr von Vorteil ist. Ein Paradebeispiel dafür ist das Wiener Gulasch, das dann am besten gelingt, wenn es mit möglichst sehnigem, kräftig schmeckendem Rindfleisch – also etwa dem Wadschinken vom Jungstier – zubereitet wird. Denn gerade die „Flachsen“ bringen das hier sehr willkommene Kollagen. Der Saft des Geschmorten wird damit um einiges sämiger und geschmackvoller. Beim Schmoren wird jedenfalls sehr sanft und gleichmäßig gegart, wobei ein Deckel den Dampf und alle Aromen im Topf gefangen hält. Da die Schmorflüssigkeit nie heißer als der Siedepunkt von Wasser werden kann – also um die 100°C – wird hier eigentlich stets im Niedertemperaturbereich gegart. Ein dicht schließender Deckel wirkt aber auch wie eine zusätzliche Wärmequelle, wodurch sich die Garzeit gegenüber den anderen genannten Methoden oft verkürzt.

Gartemperaturen in der Fleischküche

Kalträuchern	bis 20°C	Besser in der kalten Jahreszeit
Warmträuchern	50-85°C	Indirektes, langsames Garen im Holzrauch
Niedertemperaturgaren	60-70°C	
Sous-vide-Garen	65-90°C	Schonendes Garen im Wasserbad
Temperieren	max. 70°C	
Konfieren	70°C	Schonendes Garen im Fett
Dämpfen	70-100°C	Garen im Dampf (z.B. im Siebeinsatz)
Pochieren	75-85°C	Garziehen in Flüssigkeit unter dem Siedepunkt
Barbecue	80-120°C	Heiß räuchern im Smoker
Sieden	97-98°C	Sanftes Köcheln knapp über dem Siedepunkt
Kochen	98-100°C	Garen in lebhaft kochender Flüssigkeit
Blanchieren	98-100°C	Überkochen und eiskalt abschrecken
Naturdünsten	98-140°C	Ohne anzubraten zugedeckt dünsten
Druckkochtopf	100-120°C	Garen unter Druck
Poelieren	120-140°C	Garen im eigenen Bratensaft mit Gemüse
Braten im Ganzen	120-220°C	Garen bei trockener Hitze (Ofen) mit Fett
Blanchieren in Fett	130-140°C	Hell schwimmend vorbacken
Hellbraun dünsten	140-160°C	Leichtes Anbräunen, dann dünsten
Backen (Ofen)	140-220°C	Garen bei trockener Hitze
Braundünsten, Braisieren	150-160°C	Starkes Anrösten, in wenig Flüssigkeit dünsten
Schmoren	150-160°C	Starkes Anrösten, in wenig Flüssigkeit schmoren
Kurzbraten, Sautieren	150-200°C	Portionen in wenig heißem Fett braten
Spießbraten	150-250°C	Garen am Drehspeiß
Frittieren	160-180°C	Schwimmend in heißem Fett ausbacken
Holzofen	160-300°C	Perfekt für dicke, saftige Steaks
Grillen	160-350°C	Direkte und indirekte Hitze auf Rost oder Platte
Glacieren	max. 200°C	Überglänzen
Gratinieren	bis 300°C	Überbacken, Überkrusten
Flämmen	bis 1.800°C	Sehr heiß, sehr kurz

GANZE BRATEN. Die Spanne der Gartemperatur für einen klassischen Rindsbraten ist mit 160 bis 225°C vergleichsweise groß. Darunter gehts eher in den Niedertemperaturbereich, darüber schon ins Power-Grillen. Aber je größer der Braten, desto größer ist während des Garprozesses auch die Differenz von der Oberflächen- zur Kerntemperatur. Deswegen sollten große Fleischstücke immer langsamer und behutsamer gebraten werden als kleine, da sie sonst außen schon grau und trocken werden, im Kern aber immer noch nahezu roh sind. Ganz besonders gilt das für magere Teilstücke ohne nennenswerten Bindegewebsanteil, die ohnehin niemals ganz durchgebraten werden sollten, sondern möglichst immer mit saftigem, rosa oder roten Kern.

Während man für ein Roastbeef vom Jungstier sehr gute Erfolge mit einer abgehängenen Hüfte oder Beiried erzielen wird, und auch der Tafelspitz „Matura“ braucht, ist die Reifung von anderen Bratenstücken weniger von Bedeutung.

BBQ & SMOKER. Was Grillen vom BBQ unterscheidet, sind die Parameter Temperatur, Garzeit und Raucharoma, die miteinander unnachahmliche Ergebnisse bringen. Während sich Grillen – ob direkt oder indirekt – meistens jenseits der 140°C Marke abspielt (mehrheitlich sogar sehr deutlich darüber), liegt die klassische Temperaturzone des Barbecue zwischen 80°C und 120°C. Also noch weit entfernt von jedem klassischen Karamellisierungseffekt. Damit sind auch die süßen Würzungen des US-BBQ möglich, wo brauner Zucker, Melasse, Honig und Ahornsirup dem Pitmaster bekanntlich recht locker sitzen. Auch andere hitzeempfindliche Gewürze wie Paprikapulver oder Knoblauch können so in rauen Mengen auf das Fleisch gespachtelt werden, ohne von der Hitze alsbald zu Teer verwandelt zu werden.

Aber auch in unseren gemäßigten BBQ-Zonen, wo der Fleischgeschmack gottlob weit mehr im Vordergrund steht als jener der Sauce und Würzung, bietet diese Garmethode unschlagbare Vorteile: Sie macht zähes Fleisch garantiert mürb, holt unheimlich viel Aroma heraus und ist zwar langwierig, aber extrem komfortabel.

Die Brust, alias „Brisket“, das Beinfleisch, alias „Short Ribs“ oder auch eine Rindergab vom Jungstier sind eine sehr gute Option für die Zubereitung im Smoker – sehr gerne unter Anwesenheit von mildem Holzrauch.

SOUS-VIDE. Garen bei Niedertemperatur funktioniert besonders gut im Wasser – denn dessen Temperaturleitfähigkeit 23 mal größer ist als jene der Luft. Aber Aromen, Mineralstoffe und Säfte sind wasser-scheu, und warme Bäder diesseits des Siedepunktes laugen Fleisch und Gemüse unweigerlich aus. Die Lösung heißt „Sous-vidé“. Das steht im Französischen für „Vakuum“ und vor allem für eine revolutionäre und trotzdem erstaunlich einfache Gartechnik, die inzwischen auch sehr leistbar geworden ist.

Das Niedertemperaturgaren von vakuumiertem Fleisch im Wasserbad – hier wird oft bei nur 50 bis 60°C über viele Stunden gegart – schließt bei Rindfleisch eine intensive Reifung aus. Denn etwaige Keime können sich bei diesen Bedingungen explosionsartig vermehren und außerdem wirkt der langsame Garprozess selbst schon wie eine Schnellreifung. Auch hier ist also relativ frisches Jungstierfleisch besonders gut geeignet, da es geschmacklich typisch und sauber ist und Fehlnoten so ausgeschlossen werden können.

AUS DEM WOLF. Tatar, Burger, Kebabs, Garnelenpops und Chicken Pattys sind Themen, für die sich der Profi Teilstücke und Herkünfte gerne selbst aus-suchen mag. Ganz abgesehen von dem Feinheitsgrad des Faschierten, der einen entscheidenden Faktor für das Gelingen des jeweiligen Gerichtes darstellt. Und nicht zuletzt ist auch die Frische ein unschlagbares Argument für den eigenen Wolf. Denn durch die vergrößerte Oberfläche des zerkleinerten Fleisches ist dieses nicht nur besonders anfällig für Bakterien, sondern auch für Oxidationsprozesse und geschmackliche Veränderungen. Diese gehen bei Faschiertem um ein Zifaches schneller vor sich als bei Frischfleisch, oft schon ist nach wenigen Stunden das Aroma beeinträchtigt.

Auch für Burger und andere Gerichte mit Rinderfaschiertem ist das kernige Fleisch vom Jungstier hervorragend geeignet. Besonders dann, wenn man die richtigen Teilstücke dafür wählt – wie etwa die Schulter – und den Fettgehalt nicht zu niedrig ansetzt. So um die 20% dürfen es schon sein, gerne auch ein wenig mehr.

Das Steak 1x1

Die perfekte Zubereitung eines Steaks ist eigentlich recht einfach, wenn man sie in zwei Phasen zerlegt: Eine heiße Phase für Markierung und Röststoffe sowie eine Niedertemperatur-Phase für den optimalen Gargrad. Je nach Reihenfolge spricht man hier vom Vorwärts- und vom Rückwärtsgaren.

Vorwärts garen: Zuerst wird das Fleisch bei starker Hitze auf der Platte oder am Grill auf beiden Seiten rasch knusprig braun gebraten, dann geht es in einen Grill oder Ofen. Fertiggegart wird das Steak dort bei mäßiger Hitze (maximal 120°C) bis zum gewünschten Garpunkt. Die anschließende Rastphase kann dann relativ kurz ausfallen, da das Fleisch ohnehin schon recht entspannt aus dem Ofen kommt.

Rückwärts garen: Hier wird das Fleisch auf die gewünschte Kerntemperatur gebracht (ein paar Grad Luft nach oben lassen!) und dann erst am Rost oder auf der Plancha heiß zur Bräunung gebracht. In diesem Fall sollte die anschließende Rastphase etwas länger ausfallen, da die Fleischfasern durch den Hitzestoß kontrahiert sind und Zeit zur Beruhigung brauchen.



Rastphase: Das fertige Steak sollte unbedingt noch ein paar Minuten rasten, damit sich die durch die Hitze kontrahierten Fleischfasern wieder entspannen können und das Steak beim Anschnitt den Saft im Fleisch behält. Während dieser Rastphase steigt die Kerntemperatur noch um 2-3 Grad an. Das sollte man bei der Wahl des Gargrades bereits im Vorhinein berücksichtigen. Die ideale Umgebungstemperatur in der Rastphase sollte womöglich zwischen 30°C und 50°C liegen.

Garstufen und Kerntemperaturen

Garstufe	Kerntemperatur in°C		Fleischfarbe und Beschreibung
	vor dem Rasten*	nach dem Rasten*	
blue rare bleu	44° - 46°	46° - 48°	lauwarmer, roher Kern, roter Saft
rare saignant	47° - 50°	49° - 52°	warmer, roter Kern, roter Saft
medium rare anglais	51° - 55°	53° - 57°	hellroter, weicher Kern, rosa Saft
medium à point	56° - 58°	58° - 60°	rosa, mittelweicher Kern, rosa Saft
medium well demi-anglais	59° - 63°	61° - 65°	rosa-grauer, fester Kern, klarer Saft
well done bien cuit	ab 64°	ab 66°	grau und relativ fest, klarer Saft

*Die Rastphase ist notwendig, damit sich die Fleischfasern entspannen können und die Saftigkeit des Steaks gewährleistet wird. Ihre Dauer hängt von Garzeit und Gartemperatur ab, beträgt aber in der Regel mindestens fünf Minuten.



Rieddeckel mit Salsa verde

Garmethode: Pfanne/Backrohr
Gartemperatur: 250°C/90°C
Kerntemperatur: 53°C

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Rieddeckel vom **AMA-Gütesiegel** Rindfleisch des Qualitätsfleischprogrammes „donauland RIND“

Salz, Pfeffer
Olivenöl

Salsa verde

6 grüne Chilischoten
2 Limetten
150 ml kalt gepresstes Olivenöl
1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie
1 weiße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
Öl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Salsa verde die Chilischoten und eine geviertelte Limette in etwas Olivenöl anbraten und bis zum Anrichten beiseitestellen. Zwei der grünen Chilis zusammen mit dem Koriander, der Petersilie, der Zwiebel und den Knoblauchzehen ganz fein hacken, mit Salz und Limettensaft abschmecken und mit Olivenöl vermengen. Wer es feiner mag, kann die Hälfte der Kräuter auch mit dem Pürierstab aufmischen.

Der Rieddeckel ist ein sehr aromatischer, aber etwa langfaseriger Muskel. Daher muss er nach dem Garen unbedingt quer zur Faser und in dünne Tranchen geschnitten werden.

Vor der Zubereitung das Fleisch gründlich zuputzen, von Sehnen und Häuten befreien, aber etwas Fett daran lassen. Dann ungewürzt in einer sehr heißen Pfanne in Öl auf beiden Seiten je ca. 2 Minuten anbraten. Danach das Fleisch im vorgeheizten Rohr auf dem Rost ca. 15-20 Minuten bei 90°C bis zu einer Kerntemperatur von ca. 53°C garziehen lassen.

Danach quer zur Faser tranchieren und mit kalt gepresstem Olivenöl beträufeln, mit Meersalz und frisch geriebenem Pfeffer würzen. Mit der Salsa und den gebratenen Chilischoten anrichten.

Achten Sie bei den Zutaten stets auf ausgezeichnete **AMA-Gütesiegel**-und/oder BIO-Qualität!





Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.





DIE BURGER- MASTER

Burger ist Kult und findet sich immer öfter auf den Speisekarten der Nation. Dieses praktische und relativ handliche Gericht mit doppeltem Migrationshintergrund (von Hamburg nach New York und 100 Jahre später retour) tritt allerdings in sehr unterschiedlichen Kategorien an, die vom Schnellimbiss bis zum Haubenlokal reichen. Entsprechend unterschiedlich sind auch die Ansprüche an den Rohstoff.



„Bun“ – das Brötchen – und mehr noch das „Patty“ – also das Fleischlaberl – bestimmen noch vor den Beilagen und der Expertise des Kochs den Qualitätslevel des fertigen Burgers. Dass hier die Benchmarks der Fastfood-Tempel spielend übertroffen werden können, liegt nicht nur an der Größe der Fleischration, sondern auch an deren Garzustand. Denn während die HACCP-Richtlinien den Ketten zwingend „very well done“ vorschreiben, kann der echte Burger-Master den Geschmack und die Saftigkeit des Pattys punktgenau wie bei einem Steak beeinflussen.

Voraussetzung dafür ist allerdings die perfekte Frische und Zusammensetzung des gewolfen Rindfleisches. Also gilt es, entweder selbst portions- oder zumindest tageweise frisch zu faszieren – oder aber zu einem gefrosteten Qualitäts-Patty zu greifen, das mit perfekter Frische eingefroren wurde und diese auch über Monate weitgehend behält. Und dafür hat das AMA-Gütesiegel-Qualitätsfleischprogramm donauland RIND ein Angebot in den Tiefkühlruhen, das man eigentlich kaum ablehnen kann. So stammt es beispielsweise aus einem ganz besonders geeigneten Teilstück, nämlich vom „Hinteren Ausgelösten“.

BEST OF ...

Der beste Rohstoff für ein perfektes Burger Patty ist natürlich möglichst frisches, bindegewebsarmes, herzhaftes Rindfleisch mit rund 20% Fettgehalt. Im Idealfall von der Gab – also dem sogenannten „Hinteren Ausgelösten“ –, denn bei diesem Teilstück sind Saftigkeit, Geschmack und Zartheit der Fleischfaser optimal für unseren Zweck. Am liebsten dann noch vom Fleckvieh oder ähnlichen Rassen, denn das garantiert ein besonders reines, charakteristisches Rindfleischaroma. Und besser nicht von lange gereif-



tem Fleisch – das ist doch eher ein Thema für Steaks. Gewolft wird das Rindfleisch übrigens perfekt doppelt mit der groben Scheibe, um einerseits die fleischige Saftigkeit und andererseits einen angenehmen Biss zu erhalten.

OPTIMALE VORBEREITUNG

Ein Kriterium bei der Verarbeitung von TK-Pattys ist die richtige Entrostung. Wer seinen Wareneinsatz strategisch planen kann, hat das tiefgekühlte Patty ja bereits am Vortag in den Kühlschrank gelegt und lässt es dort allmählich auftauen. Viele Köche aber, die erst nach der Bestellung des Gastes zu agieren beginnen, sind auf heftigere Methoden der Defrostung angewiesen. Denn das Grillen eines gefrorenen Pattys (was selbst von renommierten Herstellern manchmal empfohlen wird) ist eigentlich grober Unfug. Denn erstens wird die Oberfläche des bockig-eisigen Fleisch-Pucks sehr ungleichmäßig gebräunt, da das Fleisch erst plan auf der Grillplatte liegen und gedrückt werden kann, wenn es beginnt, wieder weich zu werden. Und

zweitens ist die richtige Garstufe am Ende nur auf ein sehr kleines Areal irgendwo im Inneren des Pattys beschränkt. Der Rest ist entweder übergart oder roh. Für Spontane kommt daher eigentlich nur die Mikrowelle als relativ sanfter, aber flotter Defroster in Frage. Aber bitte nur sehr sachte auf der Auftaustufe zwischen 180 und 240 Watt.

Wir haben das ausgetestet und sind letztendlich bei der Optimaleinstellung von 5-6 Minuten mit 180 Watt gelandet. Besser als ein Porzellanteller, der sich zu sehr erhitzt, eignet sich als Unterlage des Pattys in der Mikrowelle eine flache Kunststoffschale mit ein paar Lagen gefaltetem Küchenkrepp. Das saugt auch das abgetaute Wasser der Fleischoberfläche gut auf, und der Eiweißaustritt hält sich ebenfalls in Grenzen.

ZUBEREITUNG & KALIBER

Vor dem Braten auf dem Rost oder der Plancha wird dann noch mit Salz gewürzt, der frisch gemahlene Pfeffer kommt besser erst nach dem Garen auf das Patty. Nach etwa vier Minuten auf der 250°C heißen, vorgeölten Grillplatte unter öfterem Wenden (um eine gleichmäßige Garung zu erzielen) ist das Patty vom **AMA-Gütesiegel** Rindfleisch des Qualitätsfleischprogrammes „donauland RIND“ perfekt medium rare. Für uns die optimale Garstufe dieses Produktes.

Soll das Flache dann ins Runde – also das Patty in ein Bun –, ist auf die Kompatibilität der Durchmesser und Gewichte zu achten. Zu kleine oder zu große Brötchen wirken nicht nur ungeschickt, sondern erschweren auch die Schichtung des Burgers. Und das Maß der Dinge ist hier das fertig gegrillte Patty und nicht das rohe, denn da bestehen doch erhebliche Unterschiede.



WIR HABEN DAS GETESTET:

Die aus dem saftigen Jungstier-Fleisch hergestellten Pattys hatten tiefgekühlt 11 Zentimeter Durchmesser, fertig gebraten dann knapp 10 Zentimeter. Der Bratverlust hält sich bei diesem Qualitätsprodukt also sehr in Grenzen, auch wenn das finale Gewicht je nach Garstufe im Test recht deutlich variiert.

Start war roh bei 164 Gramm, „medium rare“ gegrillt waren es noch 134 Gramm, „medium“ 127 Gramm und „well done“ nur noch 117 Gramm, die das fertige Patty auf die Waage brachte. Diese Garstufe empfehlen wir jedoch schon aus kulinarischen Gründen auf gar keinen Fall.





BEST BURGER BUDDIES

Bei der Wahl der Buns sollte man also unbedingt zum richtigen Durchmesser greifen, um optische Hoppalas zu vermeiden. Wenig vorteilhaft sind da Brötchen, deren Kaliber jenes des Pattys deutlich überragt. Da hilft dann auch das größte Salatblatt nichts – der Burger wirkt mickrig.

Zu den Klassikern der Burger-Schichtung zählen neben dem genannten Salat natürlich auch die Fleischtomate und die Zwiebel. Letztere ist roh eher in Weiß oder Rot zu empfehlen, denn die gelbe Zwiebel ist geschmacklich deutlich hantiger. Oder man legt die geschnittenen Zwiebelringe beizeiten in Salzwasser ein.

Ketchup und Senf sind jetzt meist kein Mysterium, bei diesen und auch bei den eingelegten Gurkenscheiben rentiert jedoch ein Blick aufs Kleingedruckte am Etikett. Wurden sie nämlich (wie so oft) mit Süßstoff statt Zucker hergestellt bzw. mariniert, kann das sensible Gaumen irritieren. Und die Salzgurke ist nicht jedermanns Geschmack.

Soll Käse mit an Bord, plädieren wir tatsächlich auf Cheddar oder Bergkäse mit Schmelzsalzen, denn der macht geschmacklich wie optisch besonders viel her, wenn er auf dem heißen Patty schmilzt. Und ein Topscorer ist auf jeden Fall auch der knusprig gebratene Bacon, der den Umami-Effekt der Geschmacksbombe Burger noch einmal verstärkt.

Ähnliches gilt für ein paar Blätter Radieschenkresse als Garnitur auf der Tomatenscheibe, die man nie vergessen sollte, etwas zu salzen.

HERKUNFT UND PRODUKTION



Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.

AMA-Gütesiegel Rindfleisch des Qualitätsfleischprogrammes „donauland RIND“ steht für erstklassiges Jungtierfleisch, das in der geografisch genau definierten Region Donauland – das Produktionsgebiet ist Niederösterreich – nach allen Regeln der Kunst und den Richtlinien des **AMA-Gütesiegels** produziert und auf allen Ebenen kontrolliert wird. Dieses Qualitätsprodukt garantiert damit die Verwendung von höchstens 20 Monate alten männlichen Rindern mit mindestens 335 und maximal 450 kg Schlachtgewicht. Dazu kommen weitere qualitätsbestimmende Faktoren wie nach der AMA-Richtlinie pastus+ zertifizierte Futtermittel im Falle des Zukaufes, denn die eingesetzten Grundfuttermittel stammen im Sinne der Kreislaufwirtschaft ohnehin zum überwiegenden Teil vom eigenen Hof. Eine schonende Schlachtung, die richtige Fleischreifung, hygienische Qualität, konstante Kühlketten etc. werden ebenfalls streng kontrolliert.



KALB & KALB

AMA-Gütesiegel Kalbfleisch vom Qualitätsfleischprogramm „donauland KALB“ gibt es in zwei sehr unterschiedlichen Topqualitäten am Markt: Das blassrosa Fleisch von Milchkälbern und das dunklere „KALB rosé“. Während das Milchkalb vor allem für Klassiker der österreichischen Kalbfleischküche Verwendung findet, ermöglicht die relativ junge Kategorie des „donauland KALB rosé“ völlig neue kulinarische und gastronomische Aspekte und Techniken.



Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.



Es ist ein Naturgesetz: Jede der rund 500.000 österreichischen Milchkühe muss regelmäßig Kälber gebären, um überhaupt Milch geben zu können. Naturgemäß ist rund die Hälfte dieses Nachwuchses männlich und daher als Milchkuh fehlbesetzt – aber fatalerweise auch als Mastrind ungeeignet. Daher wird dieser männliche Milchkuh-Nachwuchs am besten einige Monate in artgerechter Haltung gemästet und schließlich als wertvolles Kalbfleisch vermarktet. Und nicht lebend exportiert, wie das leider allzu oft geschieht.

Aktuell werden tatsächlich jedes Jahr noch gut 50.000 österreichische Kälber exportiert – sei es zur Mast oder zur Schlachtung. Aber nur jedes vierte Kalbschnitzel auf Österreichs Tellern stammt aus Öster-

reich, ein Großteil des in Österreich konsumierten Kalbfleisches wird importiert.

Bestmögliches Tierwohl war daher ein ganz wichtiger Aspekt bei der Schaffung des neuen **AMA-Gütesiegel** Qualitätsfleischprogrammes „donauland KALB rosé“, das zudem für Gastronomen und Feinschmecker besondere kulinarische Vorteile bietet. Aber auch die Umwelt sowie die Landwirtschaft profitieren gehörig vom Verbleib der Milchkuh-Kälber in der Heimat und der Wertschöpfung in der Region. Es entfallen so unter anderem die CO₂-Emissionen der Lebendvieh-Transporte wie umgekehrt auch jene der Kalbfleischimporte, um die Versorgung des Marktes zu sichern. Das ist außerdem ganz im Sinn einer nationalen Autarkie bei der Versorgung mit generischen Lebensmitteln.



Milchkalb

Kalb rosé

Jungrind



Der Kalbfleisch-Code

Zur Marktdifferenzierung wurden 2022 auf Basis der gesetzlichen Bestimmungen im System „bos“ die freiwilligen Angaben „Milchkalb“, „Vollmilchkalb“ und „KALB rosé“ neu definiert:

Das Milchkalb – früher meist Milchmastkalb genannt – ist jünger als 6 Monate, das Schlachtgewicht liegt zwischen 70 und 140 Kilogramm und die Fleischfarbe – je nach Raufutteranteil – auf der Farbskala zwischen 1 und 6.

Das Vollmilchkalb ist ebenfalls jünger als 6 Monate, das Schlachtgewicht liegt zwischen 40-140 kg und zur Fütterung darf neben dem vorgeschriebenen Raufutter nur Vollmilch verwendet werden. Die Fleischfarbe ist in der Regel heller, darf aber ebenfalls zwischen 1 und 5 auf der Farbskala liegen.

KALB-rosé-Fleisch stammt von 6-8 Monate alten Tieren. Durch den höheren Anteil von Gras und Heu im Futter ist die Fleischfarbe hier ein eher dunkleres Rosa (Farbskala 3-6). Das Schlachtgewicht liegt bei rund 150 kg.

Die **AMA-Farbkarte** von Stufe 0 bis 8 zeigt die einzelnen Stufen der jeweiligen Farbsättigung, die in Österreich für die freiwillige EUROP-Klassifizierung von Kalbfleisch herangezogen werden. Die Messung wird in der Regel mit Hilfe eines elektronischen Farbmessers oder eines Farbfächers an der definierten Stelle (Brustanschnitt) durchgeführt.

Die Farbeinstufung ist ausschließlich unter standardisierten Lichtbedingungen durchzuführen (definierte Lampen, kein Fremdlicht, vorgegebener Abstand) und hat spätestens zum Zeitpunkt der Klassifizierung und Verwiegung zu erfolgen. Die Farbeinstufung darf ausschließlich von einem geschulten, unabhängigen Kontrollorgan durchgeführt werden.



IM NAMEN DER ROSE

Das wichtigste Argument für **AMA-Gütesiegel** Kalbfleisch des Qualitätsfleischprogrammes „donauland KALB rosé“ ist aus der Sicht des Koches neben den ethischen und ökologischen Vorteilen dessen enormes kulinarisches und wirtschaftliches Potential. Die elegante, aber würzige Charakteristik dieser speziellen Fleischqualität, die geschmacklich irgendwo zwischen Milchkalb und Jungrind einzuordnen ist, erlaubt nämlich nicht nur die Verwendung in der klassischen Kalbfleisch-Küche, sondern fördert auch völlig neue Ideen für die Zubereitungen, neue Geschmackskombinationen und Rezepte.

In der Küchenpraxis ist dieses delikate Fleisch aber trotz seiner komplexen Qualitäten recht unkompliziert. Dafür sorgt die Kombination von zarten Fleischfasern mit einer guten intramuskulären Einlagerung hochwertigen Fettes der vorab selektierten Ware. Erreicht wird diese sehr besondere Qualität durch eine spezielle Haltung und Fütterung nach eigens für diese Produktionsform geschaffenen Richtlinien des **AMA-Gütesiegels** und eine ausgeklügelte, nahrhafte Futtermixtur. Und last, but not least bleibt „Kalb rosé“ im Wareneinsatz auch bei den begehrtesten Cuts erfreulich preiswert.

AUS GUTEM STALL. Das rot-weiß-rote **AMA-Gütesiegel** steht zur Sicherung der lückenlosen Her-

kunft bei Fleisch ja bekanntlich für „zu 100% in Österreich geboren, gemästet, geschlachtet und zerlegt.“ Auch die Kälber für das **AMA-Gütesiegel** Qualitätsfleischprogramm „donauland KALB rosé“ müssen daher ausnahmslos in Österreich geboren sein – meist ist es Braunvieh, Pinzgauer, Schwarzbunte und vor allem viele Holstein-Friesian. Sie stammen sämtlich von den Milchbetrieben des Landes und wachsen in den Ställen zahlreicher ausgesuchter Bauernhöfe mit hofeigenen Futtermitteln auf. Das sind daher alles keine Massenproduzenten, sondern klein strukturierte Familienbetriebe, zu denen diese spezielle und hochwertige Kalbfleischproduktion perfekt passt. Die Kälber leben in hellen, luftigen Ställe mit einer hohen Luftwechselrate – jedoch ohne Zugluft – sowie mit trockenen, weichen Liegeflächen.

Die Tiere werden dort in kleinen Gruppen auf Stroh gehalten und langsam von der Milchnahrung auf wiederkäuergerechte Rationen hochwertigen Futters umgestellt. Die Komponenten für diese Futtermischung stammen zum Großteil vom eigenen Hof, und beinhaltet auch Maissilage, Kälberstroh als Strukturfutter sowie Mineralstoffe. Grassilage ist hingegen in der Rosé-Mast verpönt, da sie Fettstruktur und -farbe negativ beeinflusst. Die Fleischfarbe hingegen darf und soll am Ende ruhig etwas dunkler – also rosé – sein als bei gängigem Kalbfleisch, denn das spricht

schließlich für eine besonders art- und altersgerechte Ernährung. Sie liegt am Ende in der Mitte zwischen Kalb- und Jungrindfleisch – also mit jenem typischen Braun-Rosa, das dem Qualitätsprogramm seinen Namen gibt.

Nach durchschnittlich sieben Monaten ist ein Mastendgewicht von rund 300 Kilogramm erreicht, bei einer Ausschachtung von 50-55 Prozent ergibt das ein Schlachtgewicht warm von rund 150 Kilogramm – als Untergrenze werden aber mindestens 110 Kilogramm angesetzt.

WEITERE KRITERIEN. Das **AMA-Gütesiegel** Qualitätsfleischprogramm „donauland KALB rosé“ steht für einen besonders hohen Standard der Kalbfleischproduktion, der durch eigene, nagelneue Richtlinien des **AMA-Gütesiegels** und spezielle Vorgaben für Produktionsweise, Herkunft, Haltung sowie eine genau rezeptierte Fütterung der Kälber erreicht und abgesichert wird. Aber auch durch eine rigorose Selektion nach der Produktion. Denn nicht jedes Kalbfleisch erreicht die geforderten Eigenschaften gleichermaßen gut.

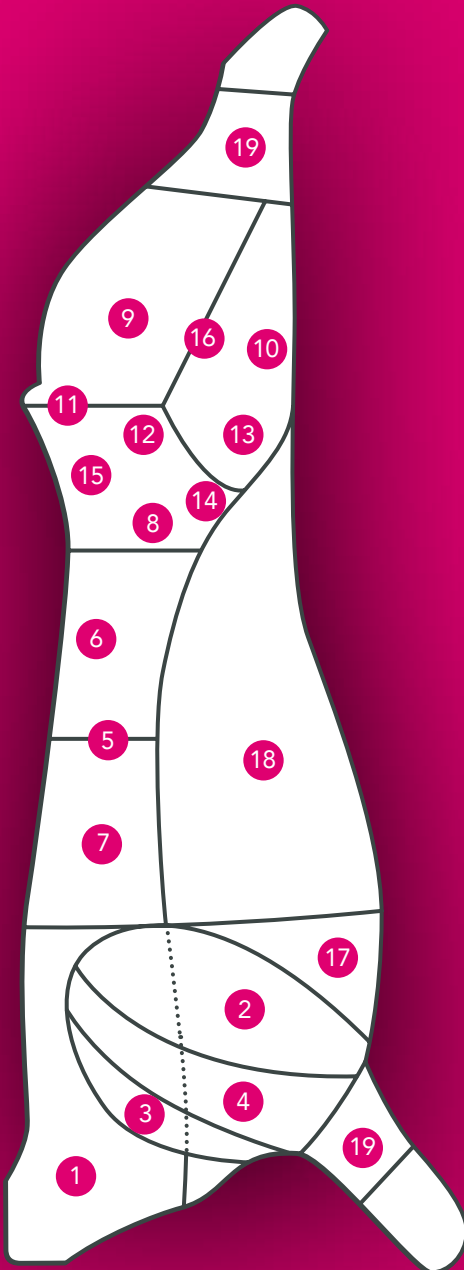
Das betrifft wertbestimmende Kriterien wie den IMF (intramuskulären Fettgehalt) ebenso wie die optimale Beschaffenheit, Struktur und Festigkeit von Fleisch und Fett sowie die Fleischfarbe selbst. Diese Farbe sollte wie erwähnt ein kräftiges Rosa sein und gilt auch als Indiz für tiergerechte und altersgerechte Kälberfütterung. Trotzdem darf der Wert 6 auf der in Österreich üblichen 8-teiligen Kalbfleischfarbmesskala nicht überschritten werden.

Diese Bewertungskriterien gehen also noch deutlich über die klassische EUROP-Klassifizierung hinaus, bei der jedes Kalb kurz nach dem Schlachten hinsichtlich Fleischigkeit, Fettabdeckung, Farbe und Alter klassifiziert wird. Bezüglich der Fleischigkeit spielen übrigens Form und Volumen des Schlachtkörpers eine Rolle, wobei insbesondere Keule, Rücken, Schulter, Oberschale und Hüfte beurteilt werden.

Ein weiteres wichtiges Thema ist die Reifung, die selbst bei so zartem Fleisch wie „KALB rosé“ eine große Rolle spielt. Denn erst durch die enzymatischen Prozesse – im Idealfall 2-3 Wochen – wird das Fleischaroma voll entwickelt. Die bevorzugte Reifungsmethode ist hier übrigens das sogenannte „Wet Aging“, also die Reifung im Vakuum, die für überschaubare Reifezeiten sehr empfehlenswert ist und jegliche Verkeimung und Austrocknung verhindert.



TEILSTÜCKÜBERSICHT



HALS

1 Kalbshals ohne Knochen

SCHULTER

2 Dicke Schulter

3 Mageres Meisel

4 Schulterschmelze

RÜCKEN

5 Kalbsrücken im Ganzen

6 Teilung mit Beiried

(Kurzes Karree)

7 Teilung mit Rostbraten (Langes Karree)

8 Filet

SCHLÖGEL

9 Fricandeau / Tafelstück

10 Weißes Schmelze

11 Schlussbraten

12 Tafelspitz

13 Nuss

14 Hüferschwanzel

15 Hüferschmelze

16 Schale

BRUST

17 Kalbsbrust ohne Knochen

BAUCH

18 Wammerl

STELZE

19 Stelze



DIE NEUEN KALBFLEISCH-CUTS

Der Codex Alimentarius Austriacus (das Österreichische Lebensmittelbuch) gibt Auskunft über die übliche großhandelsmäßige Teilung und Feinzerlegung des Kalbes. Aber die klassische Teilung des Kalbes wird den Differenzierungs-Möglichkeiten und der Vielfalt an Eigenschaften der Teilstücke vom **AMA-Gütesiegel** Kalbfleisch des Qualitätsfleischprogrammes „donauland KALB rosé“ nicht wirklich gerecht, da der Begriff „Kalb“ heute eine sehr große Bandbreite an Entwicklungsstadien abdeckt. Das „donauland KALB rosé“ (mit einem durchschnittlichen Schlachtalter von knapp 7 Monaten) liegt physiologisch unweit von „Jungrind“ und liefert ganz anderes Kaliber der Cuts als das Milchkalb. Also übernehmen wir bei der Benennung der Teilstücke teilweise das deutlich komplexere Schema der Rinder-Teilung. Sie finden in der Folge daher nicht nur die klassischen Cuts, sondern auch eine Reihe von völlig neuen Kalbfleisch-Optionen für die Küche.

DER ENGLISCHE VOM KALB ROSÉ



Das, was beim Rind als „Englischer“ die begehrtesten Beefsteaks liefert, heißt nach der klassischen Teilung beim Kalb „Rücken“ und wird analog zum Schweinefleisch in „Langes Karree“ und „Kurzes Karree“ sowie den „Lungenbraten“ (Filet) zerlegt. Beim „KALB rosé“ übernehmen wir jedoch gerne die Bezeichnungen „Beiried“ (bzw. Rumpsteak) und „Rostbraten“ (bzw. Ribeye Steak), die diesen Kalibern wesentlich besser entspricht. Anatomisch betrachtet schließt das Kurze Karree jedenfalls an den Schlägel an und ist jener Teil des lendenwärtigen Rückens, an dem das Filet anliegt. Das Lange Karree bildet den vorderen Teil des Rückens im Anschluss an den Hals. Das Fleisch dieser Edelteile ist in jedem Fall besonders zart und kurzfasrig.

Der Kalbsrücken wird gerne ausgelöst als „Lachs im Ganzen“ oder in Tranchen als Steaks und Schnitzel angeboten. Man kann aus dem Rücken mit Knochen jedoch auch schöne Kalbskoteletts schneiden. Besondere Spezialitäten sind beim Kalbsrücken natürlich nach wie vor der Nierenbraten mit Filet und eingewachsenem Nierenstück sowie die gebratene „Kalbskrone“ – ein Karree mit zugeputzten Rippenknochen.

KALBS-STEAKS BONE IN



Tomahawk Steak

Baby Back Ribs

Wird der Rückenstrang alias „Englischer“ nicht ausgelöst, sondern parallel zu den Rippen in dicke, saftige Steaks geschnitten, ergibt das auch beim „KALB rosé“ die Klassiker der Grillsteak-Kultur. Vom Hals weg betrachtet sind das Ribeye Steaks (auch Prime Rib genannt), Club Steaks, T-Bone Steaks und Porterhouse Steaks. Der Übergang ist oft fließend, speziell bei den Steaks mit Filetanteil am T-förmigen Knochen wurde schon so manches T-Bone zum Porterhouse ernannt. Bleibt der Rippenknochen des Ribeye Steaks extra lange am Fleisch, spricht man vom spektakulären Tomahawk Steak, das Rumpsteak mit langem Rippen-

knochen nennt der Amerikaner hingegen Shell Steak. Natürlich ist das Kaliber dieser Cuts deutlich kleiner als bei Kalbin, Jungstier oder gar beim Ochsen – was aber durchaus seine Vorteile hat. Denn so kann ein Porterhouse Steak mit vier Zentimeter tatsächlich als Einzelportion bewältigt werden, ist aber vielleicht immer noch zu groß für einen Lady's Cut. Ein spezieller Artikel aus dem Englischen sind die Baby Back Ribs des Kalbes, die wie eine Leiter aus den Rippenknochen des Karrees geschnitten werden. Sie eignen sich ganz hervorragend fürs BBQ.



Club Steak

T-Bone Steak

Porterhouse Steak

DAS VORDER- VIERTEL

Das Vorderviertel des Kalbes umfasst den Hals, die Brust und die Schulter samt der vorderen Stelze. Das Wammerl (also der Bauch) passt hier zwar anatomisch nicht ganz dazu, da es sich über die ganze Länge des Rumpfes erstreckt, wird aber gerne hier zugeteilt.



KALBSHALS ①

Synonyme: Nacken

Teilstückgewicht im Ø: ca. 9,3 kg mit Knochen, ca. 4,9 kg ohne Knochen

Der Hals des Kalbes ist der vorderste Teil des sogenannten Vorderviertels, er schließt vorne am Kopf an, hinten am Rücken. Das Teilstück besteht aus etlichen kleineren Muskelsträngen, die in Bindegewebe und intermuskuläres Fett eingelagert sind. Dadurch ist er sehr gut durchwachsen, aber nicht übertrieben fett und enthält nur wenige feste Sehnen. Das Muskelfleisch selbst ist eher kurzfasrig und aufgrund seiner anatomischen Funktionen recht intensiv im Geschmack. In den Handel kommt der Kalbshals meist fertig ausgelöst, manchmal auch mit Knochen. Meistens wird er am Stück angeboten, man findet ihn jedoch auch in Scheiben geschnitten oder mit Küchengarn fertig zu einem Rollbraten gebunden.

Dank seiner Marmorierung und Saftigkeit eignet sich der Kalbshals sehr gut als ganzer Braten, gerne auch mit Gemüse gefüllt und bardiert. Um den relativ hohen Bindegewebsanteil dieses Cuts verlässlich in saftige Gelatine zu verwandeln, empfehlen sich zur Zubereitung eher zeitintensive Garmethoden bei mäßiger Hitze, wie etwa Schmoren, Niedertemperaturgaren oder auch Heißbräuchern. In Würfel geschnitten ist das Fleisch des Halses sehr gut für Gulasch und Ragouts geeignet, faschiert für ein feines Frikassee oder auch Butterschnitzel.





KALBSBRUST 17

Teilstückgewicht im Ø: ca. 13,7 kg mit Knochen

Die Kalbsbrust ist ebenfalls Teil des Vorderviertels und besteht aus einem flachen, fast gleichmäßig rechteckigen Teil und der sogenannten Brustspitze. Die Kalbsbrust bildet mit dem Bauch die Unterseite vom Kalb und hat einen relativ hohen Fett- und Bindegewebsanteil, aber auch besonders viel Eigengeschmack. Sie wird sowohl mit Knochen als auch ausgelöst angeboten, meistens aber ohne Knochen am Stück – fürs Füllen auch bei Bedarf „untergriffen“. Die Kalbsbrust zählt zu den preiswertesten Teilstücken vom Kalb, trotzdem lassen sich daraus einige besonders schmackhafte und traditionsreiche Gerichte zubereiten. Aufgrund ihrer langfaserigen Fleischstruktur eignet sie sich hauptsächlich für langsame Garmethoden wie Braten, Schmoren oder Kochen.

Sie wird gerne als glazierter Braten zubereitet, die „gefüllte Kalbsbrust“ beispielsweise ist ein Klassiker der österreichischen Fleischküche. Um die Kalbsbrust dafür zu füllen, wird mit einem scharfen Messer von der flachen Seite her eine Tasche in die Brust geschnitten und diese solcherart „untergriffen“. Diese Tasche wird anschließend gefüllt – etwa mit Semmelknödelmasse oder auch Bratwurstbrät. Anschließend wird die Tasche mit Küchengarn zugenäht und die Kalbsbrust geschmort. Ausgelöst ist das Fleisch der Kalbsbrust auch sehr gut zum Rollen und Binden geeignet, portioniert bzw. in Würfel geschnitten für Ragouts und eingemachtes Kalbfleisch.

WAMMERL 18

Synonyme: Dünnung, Flanke, Bauch, Lappen

Das Wammerl ist ein Teil des Kalbshinterviertels und schließt bauchwärts an die Brust an. Das Fleisch ist beinahe rechteckig, dünn und kommt meistens ohne Knochen in den Handel. Es ist eines der preiswertesten Teilstücke vom Kalb und enthält relativ viel Fett und Bindegewebe, weshalb es auch eine längere Garzeit benötigt. Deshalb eignet sich das Wammerl primär zum langsamen Braten oder Schmoren bei verhaltenen Temperaturen.

Das Wammerl empfiehlt sich wie die Kalbsbrust für kleinteilige Gerichte wie Ragouts, Gulasch, Eintöpfe bzw. Eingemachtes und zum Faschieren. Es lässt sich aber auch gut füllen, wobei man es dafür am besten wie die Kalbsbrust mit einem scharfen, spitzen Messer aufschneidet, um eine Tasche zu erhalten. Gerne wird das Wammerl auch im Ganzen zu einem Braten gerollt und gebunden, wobei es davor auch mit einer Füllung bestrichen oder belegt werden kann. Oft findet das preiswerte Wammerl außerdem in der Produktion von Dönerspießen Verwendung.





SCHULTER

Teilstückgewicht im Ø:

ca. 13,5 kg Schulter ganz mit Knochen

ca. 3,2 kg Dicke Schulter

ca. 0,8 kg Mageres Meisel

ca. 1 kg Schulterschmelze

Das Fleisch der Kalbsschulter ist relativ mager – der durchschnittliche Fettgehalt liegt bei etwa 3% – und im Vergleich zur Kalbskeule stärker mit Sehnen durchzogen. Die Schulter des Kalbes sollte in ihre einzelnen Muskelpartien zerlegt werden, um jedes der Teilstücke entsprechend seiner speziellen Qualitäten und seines Faserverlaufes zubereiten zu können – auch wenn das bei Kalbfleisch leider eher selten angeboten wird. Lediglich für Ragouts, Faschiertes etc. erübrigt sich diese Vorbereitung.

Die einzelnen, feinerlegten Partien der Schulter sind die Dicke Schulter (Dickes Bugstück), das zarte Schulterfilet (Teres Major), das Magere Meisel (Falsches Filet) und das Schulterschmelze (Schaufelstück). Die Dicke Schulter bildet dabei den hinteren Hauptteil der Schulter, das Schulterschmelze liegt zwischen Dicker Schulter und Magerem Meisel.

Die dicke Schulter ist relativ wenig mit Sehnen durchzogen und eignet sich sehr gut für einen Braten, das Schulterschmelze ganz hervorragend zum Schmoren und Sieden. Gut gereift aber auch als ganz besondere Steakvariante (Flat Iron), und das Schulterfilet verdient diesen Namen tatsächlich aufgrund der Zartheit seines Fleisches.

Von Fett und Sehnen befreite Partien der Schulter werden gerne zu kleinen Schnitzeln geschnitten. Außerdem kann man das saftige Fleisch sehr gut für Frikassee, Gulasch, zum Braundünsten und für so-



2

Dicke Schulter



3

Mageres Meisel



4

Schulterschmelze

nannte „Weißgerichte“ verwenden. Darunter versteht man klassische Ragouts aus gekochtem Kalbfleisch mit einer weißen Sauce aus Sahne und/oder weißem Roux. Die Kalbsschulter lässt sich aber auch wie die Kalbsbrust füllen oder als Rollbraten zubereiten.



KALBSSTELZE 19

Synonyme: Kalbshaxe

Teilstückgewicht im Ø: ca. 2,5 kg ohne Kniekehle

Die Kalbsstelze ist der Unterschenkel des Kalbs aus der Vorderkeule bzw. aus der Hinterkeule. Die Hintere Stelze ist Teil des Fußes und schließt an den Schlögel an, die Vordere Stelze liegt zwischen Schulter und Fuß. Die Hintere Kalbsstelze ist fleischiger als die Vordere, ihr Hohlknochen enthält auch mehr Knochenmark. Wie die Rinderwade ist das Fleisch der Kalbsstelze langfaserig und sehr stark mit Bindegewebe durchzogen – gerade dadurch jedoch nach der richtigen Zubereitung sehr saftig und hocharomatisch. Kalbsstelzen werden meistens am Stück oder in Scheiben geschnitten (Osso buco) mit Knochen angeboten. Das Gschnatter – also der fleischige, obere Teil der Stelze am Übergang zum Fricandeau – wird ausgelöst als Kalbsvögerl angeboten.

Im Ganzen ist die Kalbsstelze für alle langsamen Garmethoden wie Schmoren oder Kochen berufen, aber auch zum indirekten Grillen und fürs BBQ. Das ausgelöste Fleisch kann entweder zu einem Braten gebunden werden, ist aber auch hervorragend zum Dünsten von Ragouts oder Gulasch geeignet und kann sogar sous-vide gegart werden. Wichtig ist bei allen Zubereitungsarten, das Kollagen durch lange Garprozesse bei niedrigerer Temperatur in saftige Gelatine zu verwandeln, ohne dass die Denaturierung des Eiweißes zu stark forciert wird.

Ein Klassiker dieser Philosophie ist „Osso buco“, ein italienisches Schmorgericht aus den Beinscheiben vom Kalb.



DER SCHLÖGEL

Die Kalbskeule, auch Schlögel, Stotzen oder Stoß genannt, ist das größte Teilstück des Kalbes. Sie macht bis zu 40% des Gesamtgewichtes aus und lässt sich grob in vier weitere Teilstücke unterteilen: die Oberschale, die Unterschale, die Keule und die Nuss. Diese Partien liefern wiederum etliche Teilstücke mit sehr unterschiedlichen Eigenschaften – von der sehnigen Wade bis hin zum zarten Hüftfilet.



FRICANDEAU 9

Synonyme: Unterschale
Teilstückgewicht im Ø: ca. 3,7 kg

Das Fricandean ist anatomisch betrachtet die Skelettmuskulatur der hinteren Außenseite des Oberschenkels. Während man früher kaum einen Unterschied zwischen den einzelnen Partien machte, teilt die moderne Schnittführung dieses Teilstück beim Kalb gerne in folgende Partien ein: „Tafelstück“, „Mittelteil“ (der in etwa dem Tafelstück des Rindes entspricht) und das „Weiße Scherzel“ (Semerolle). Im unteren Bereich – also Richtung Stelze – geht das Fricandean in das „Gschnatter“ (die Kniekehle) über, das ausgelöst als „Kalbsvögerl“ zu saftigen Braten gebunden wird. Mit dieser Zerlegung wird eine deutliche Qualitätssteigerung des Fricandean erzielt, denn sowohl die Eigenschaften wie auch die Richtung der Faserungen der Muskelpartien dieses Teilstücks sind doch sehr unterschiedlich.





Während das Fleisch des Mittelteils (Tafelstück) dem der Schale kaum nachsteht und hervorragende Schnitzel abgibt, eignet sich der besonders zarte und saftige Tafelspitz sehr gut zum Schmoren sowie für Braten und Steaks. Das trockene Weiße Scherzel wiederum ist sehr gut zum Braundünsten bzw. gespickt auch als ganzer Braten geeignet. Aber immer in Anwesenheit von reichlich Fett, um ein Austrocknen zu verhindern. Aus dem Gschnatter schließlich kann man gut gefüllte Braten binden, deren Fasson diesem Gericht den Namen „Kalbsvögerl“ eingebracht hat. Dieses Fleisch ist sehr herzhaft im Geschmack und saftig, braucht aber aufgrund seines hohen Kollagenanteiles lange Garzeiten bei eher niedrigen Temperaturen.



Tafelspitz

NUSS 13

Synonyme: Kugel

Teilstückgewicht im Ø: 3,1 kg

Die fettarme Nuss liegt unterhalb des Schlussbratens und des Fricandeaus, bildet somit die Unterseite des Schlögels. Auch „Zapfen“ oder „Kugel“ und in den USA „Knuckle“ genannt, ist die Nuss ein Teilstück, das aus drei recht unterschiedlichen Muskeln besteht, die tunlichst auch getrennt behandelt werden wollen: die „Flache Nuss“, die „Runde Nuss“ (alias „Nussrose“) und der „Nussdeckel“. Wird das Teilstück nicht in diese drei Teile feinerlegt – wie oft bei Schnitzeln, die aus der ganzen Nuss geschnitten werden – macht das Fleisch in der Pfanne und am Grill garantiert Probleme.

Das kugelförmige Teilstück aus der Kalbskeule ist zart, mager und saftig und eignet sich ganz besonders gut als Kalbsbraten sowie zerlegt auch für Schnitzel und Geschnetzeltes. Wenn man die Kalbsnuss als Kalbsbraten zubereitet, sollte man sie vor dem Braten bardieren oder lardieren (mit Speckscheiben umwickeln oder spicken). Vorbehaltlos zum Kurzbraten und Grillen zu empfehlen sind Steaks, die aus den Partien der feinerlegten Kalbsnuss geschnitten werden. Die Runde Nuss hat ein ideales Steak-Format und einen herzhaften Geschmack. Man kann dieses Fleisch aufgrund seiner robusteren Struktur ruhig etwas kräftiger würzen. Ganz wichtig: Das Bindegewebe am Rand muss weg, sonst „schüsselt“ das gute Stück. Die Flache Nuss ist besonders zart, der Nussdeckel hingegen deutlich gröber.



SCHLUSSBRATEN 11

Synonyme: Hüfte

Teilstückgewicht im Ø: 3,1 kg

Der Schlussbraten ist jenes Teilstück, das an das Kurze Karree anschließt und bis zum Kugelknochen reicht. Dieses Fleisch aus dem Schlögel ist noch feiner und zarter als die Nuss. Aber auch hier sind es eigentlich drei Teile, über die wir sprechen: der „Deckel“, der „Zapfen“ und das eigentliche „Hüftsteak“. Speziell der „Schlussbratenzapfen“ kommt dem Filet qualitativ schon sehr nahe, aber auch das dem Filetkopf ähnliche „Schlussbratenstück“ macht als „Hüftsteak“ am Grill eine hervorragende Figur, was für den „Schlussbratendeckel“ ebenfalls gilt.

Das saftige und sehr zarte Teilstück aus der Hüfte ergibt für Kenner die allerbesten Schnitzel des Kalbes, wird aber auch oft im Ganzen gebraten, wie der Name schon sagt. Und es ist mit Sicherheit eine der besten Ideen für Kurzgebratenes in der Pfanne oder am Grill. Sowohl Zapfen als auch Hüftsteak ergeben ganz hervorragende Steaks, die sogar noch etwas über denen des Schwarzen Scherzels einzuordnen sind: zart im Biss, hervorragend im Geschmack, butterweich beim Anschnitt. Für kleinteilige Gerichte wie Geschnetzeltes, Fondue, aber auch Carpaccio und Spieße ist der Schlussbraten dem Filet nahezu ebenbürtig.



HÜFERSCHWANZEL 14

Synonyme: Bürgermeisterstück, Tri Tip Steak

Teilstückgewicht im Ø: 0,7 kg

Wie der Name schon sagt, stammt auch das Hüferschwanzel aus der Hüfte – genau genommen aus dem Bereich zwischen Hüfte und Nuss. Dieses kleine, dreieckige Teilstück war früher so beliebt, dass es den besten Kunden des Fleischers vorbehalten blieb, wie die deutsche Bezeichnungen „Bürgermeisterstück“ und „Pastorenstück“ noch heute verraten. Das Fleisch des Hüferschwanzels ist nicht ganz so zart wie das des ganz ähnlich klingenden Hüferscherzels, aber auch sehr mager, dabei jedoch wunderbar saftig und außerdem sehr gut portionierbar.

Das Hüferschwanzel ist eine interessante (weil preiswertere) Alternative zum Tafelspitz als Schmorgericht, hat aber auch als „Tri Tip Steak“ Karriere gemacht. Dafür wird es im Ganzen am Grill „medium rare“ gebraten und nach einer langen Rastphase in dünne Scheiben aufgeschnitten. Dabei ist es besonders wichtig, auf den Faserverlauf zu achten. Gerne wird das Hüferschwanzel aber auch zu einem kompakten Braten gerollt.

Zur Vorbereitung wird das ganze Teilstück sachte entvlied, die Fettabdeckung sollte jedoch beim Braten oder Kochen immer weitgehend erhalten bleiben, um das magere Fleisch vor dem Austrocknen zu schützen.



HÜFERSCHERZEL 15

Synonyme: Steakhüfte

Teilstückgewicht im Ø: ca. 2 kg

Dieses Teilstück stammt von jenem Teil des Knöpfels, der an die Beiried anschließt – nicht zu verwechseln also mit dem „Hüferschwanzel“, das darunter liegt. Das Hüferscherzel (alias Hüferl oder Huft) ist ein besonders hochwertiges Teilstück und besteht aus dem „Hüftzapfen“, dem eigentlichen „Hüferscherzel“ – der sogenannten „Steakhüfte“ – und dem „Zungenstück“. Richtig abgelegt und feinzerlegt macht das Hüferscherzel sogar dem Lungenbraten Konkurrenz. Es ist aufgrund seiner lockeren Struktur nicht nur zart und mürb, sondern auch etwas marmoriert – also leicht mit intramuskulärem Fett durchzogen.

Der Zuschnitt sollte auch hier entlang des Bindegewebes erfolgen, das die einzelnen Muskelstränge voneinander trennt. Daraus ergeben sich automatisch die genannten drei Teile. Die Sehne zwischen den zwei Hauptmuskeln des Hüferls sollte auf jeden Fall entfernt werden. Steaks aus der so zugerichteten Hüfte eignen sich ganz hervorragend für das schnelle Garen in der Pfanne oder am Grill. Manche Köche geben dem Teilstück auch den Vorzug als Carpaccio-Lieferant, denn sein Fleisch ist geschmacksintensiver als das des Filets.



SCHALE 16

Synonyme: Oberschale

Teilstückgewicht im Ø: 3,6 kg ohne Deckel

Die Schale – auch Kaiserteil oder Oberschale genannt – liegt an der Innenseite des Schlögels und ist eines der besten Teilstücke des Hinterviertels. In Wahrheit besteht sie aus drei Teilen – dem grobfasrigen „Schalendeckel“ sowie zwei durch eine Bindehaut getrennte Muskeln, die man für Steaks auch entsprechend zerlegen sollte: Die eigentliche Schale, beim Kalb auch „Beinscherzel“ genannt, und das ganz formidable „Schalenscherzel“, das beim Kalb als „Schwarzes Scherzel“ Entsprechung findet. Dieses ist besonders mürb und saftig. Das Fleisch der Oberschale ist hellrosa, sehr kurzfasrig und zart und hat einen dünnen Fettdeckel, ist aber sonst nur wenig mit Fett durchzogen.

Durch Form und Faserung bedingt ist die Schale das ideale Teilstück für Schnitzel aller Art, findet aber auch im Ganzen als (gespickter) Braten bzw. für Fondues, Spieße und Carpaccio Verwendung. Auch für Kalbsrouladen eignet sich das Fleisch der Kalbsoberschale ausgezeichnet. Lediglich der Schalendeckel ist gröber in der Struktur und wird daher eher für Ragouts oder Frikassees verwendet. Die dünne Fettabdeckung sollte vor dem Garen übrigens nicht entfernt werden, da sie das Fleisch saftig und in Form hält.

NOSE TO TAIL

„Nose to tail“ ist heute sehr angesagt. Ein geschlachtetes Tier wörtlich vom Kopf bis zum Schwanz zu verarbeiten, ist nicht nur ethisch korrekt und in der Sterneküche en vogue, sondern auch kulinarisch sehr klug.

Neben den Innereien des Kalbes gibt es auch eine Reihe weiterer vermeintlich unedler Teile, die bei richtiger Behandlung spannender sein können als jedes Filet.

Legendär sind Innereien vom Milchkalb, aber auch „KALB rosé“ mit seinen bereits gut ausgebildeten, aber dennoch zartfleischigen Organen und Muskeln bietet hier einen hervorragenden Rohstoff.

FLEDERMAUS

Synonyme: Schalblattl

Dieses Teilstück ähnelt von seiner Form her tatsächlich etwas einer Fledermaus, daher der ungewöhnliche Name. Eine weitere österreichisch-bajuwarische Bezeichnung für das sehr saftige, kleine, gut mit Fett durchzogene Teilstück ist „Schalblattl“, im Amerikanischen spricht man vom „Spider Steak“. Es wird aus dem Kreuzbein ausgelöst – es gibt also genau zwei Stück pro Schlachttier – es gibt also genau zwei Stück pro Schlachttier –, entsprechend rar macht es sich in der Fleischtheke. Vorbestellung ist also ratsam.

Die Fledermaus vom „KALB Rosé“ ähnelt in Größe und Form jener des Schweines und ist wie diese aufgrund ihrer Marmorierung ein idealer Kandidat für Grill, Pfanne und Plancha. Das herzhaftes Fleisch und die kräftige Fetteinlage zwischen den Muskeln machen die Fledermaus nämlich sehr resistent gegen starke Hitze und sorgen so für viel Saft und schmackhafte Röststoffe. Diese stehen der Kalbsfledermaus wirklich ganz ausgezeichnet, zubereiten lässt sie sich aber auch sehr gut gekocht (und vielleicht überbacken) oder geschmort.

HERZZAPFEN

Synonyme: Nierenzapfen, Onglet

Der in der Brusthöhle liegende Herzzapfen oder auch Nierenzapfen gehört zu den Innereien, obwohl es sich um reines Muskelfleisch handelt. Denn es handelt sich dabei nicht um einen Teil der Skelettmuskulatur, sondern um die sogenannten Zwerchfellpfeiler bzw. Lendentile des Zwerchfells. Der restliche Teil des Zwerchfells wird hingegen als Saumfleisch bzw. als Kronfleisch bezeichnet. International sind diese Teile längst Stars der Fleischküche – in Frankreich heißt der Herzzapfen zärtlich „Onglet“, in den USA „Hanging Tender“, was seine Beschaffenheit recht gut beschreibt. Das Kronfleisch wiederum hat als „Skirt Steak“ in der Grillküche Karriere gemacht.

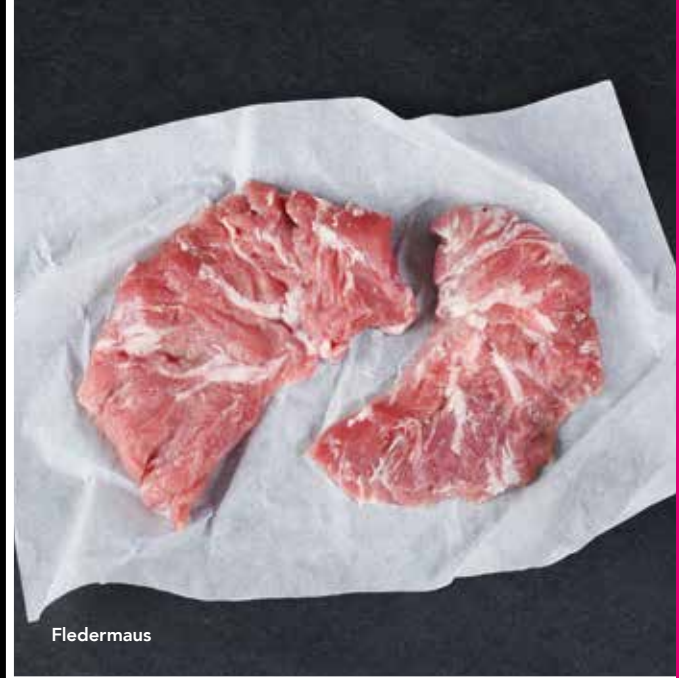
Das Fleisch des Herzzapfens ist relativ grobfaserig, eignet sich aber dennoch sehr gut zum Kurzbraten. Über die gesamte Länge verläuft eine massive Sehne, die man vor der Zubereitung entfernen kann – aber nicht sollte, wenn das Teilstück zusammenhalten muss. Beim Kronfleisch stellt sich dieses Problem nicht.

Im Anschnitt ist das Onglet bzw. das Skirt Steak ein bisschen tricky, denn die Fasern verlaufen ja nahezu quer zur Sehne. Tranchieren sollte man daher tunlichst quer zu diesen Fasern, denn das verbessert die Textur der Bissen erheblich. Geschmacklich sind diese Teilstücke ohnehin das Intensivste, was es an Kalbfleisch gibt.

HERZ

Das besonders zartfleischige Kalbsherz zählt zwar zu den Innereien, besteht jedoch ausschließlich aus magerem, feinfasrigem Muskelfleisch. Ein frisches Kalbsherz hat aber einen hohen Wassergehalt und einen relativ hohen pH-Wert und ist deshalb leicht verderblich, weshalb man es möglichst bald zubereiten oder einfrieren sollte. Ist es einmal gegart, kann es sehr gut länger aufbewahrt werden.

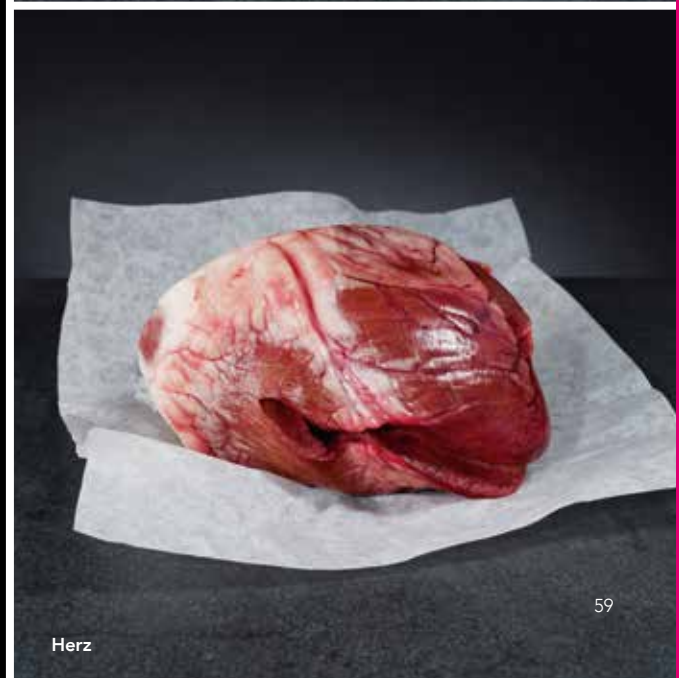
Das Kalbsherz ist sowohl zum Kurzbraten als auch zum Kochen, Dünsten und Schmoren gut geeignet. Vor der Zubereitung müssen allerdings sämtliche Blutreste gründlich abgewaschen und die knorpeligen Teile wie Aorta, Herzkammer herausgeschnitten werden. Klassisch wird das Kalbsherz dann nudelig geschnitten für Ragouts oder als Bestandteil des Kalbsbeuschels verarbeitet. Besonders aktuell ist heute aber auch das Braten oder Grillen von Steaks, die fingerdick aus dem Kalbsherz geschnitten und eher knapp – also maximal medium – gegart werden. Ein Kalbsherz vom Kalb rosé reicht dabei für 2-3 Portionen, die Abschnitte wandern ins Ragout. Dieses sollte dann allerdings eher länger garen, bis das Fleisch (wieder) weich wird.



Fledermaus



Herzzapfen



Herz



Kalbsleber

LEBER

Wegen ihrer besonderen Zartheit und ihres delikaten Geschmacks ist die Kalbsleber eine der wenigen Innereien, die sich auch heute noch ungebrochener Beliebtheit erfreuen. Sie eignet sich gleichermaßen zum Backen wie zum Grillen oder zum Dünsten. Neben ihren geschmacklichen Qualitäten bringt die Kalbsleber aber auch besonders viel Vitamin A und Eisen auf den Teller. Die Belastung des Speicherorgans mit Schadstoffen, Medikamenten etc. spielt bei der Kalbsleber noch kaum eine Rolle.

Bevor man die Kalbsleber zubereitet, sollten die Bindegewebe gründlich entfernt werden. Fahren Sie dazu einfach mit dem Finger unter die Haut und ziehen Sie sie nach und nach rundherum sorgfältig ab. Vor dem Garen kann man die Leber auch noch ein paar Stunden in Milch einlegen – das entzieht ihr Bitterstoffe, die allerdings bei Kalbsleber ohnehin weniger ausgeprägt sind als etwa bei der Rindsleber. Salzen Sie die Leber erst nach dem Garen, sonst wird sie gerne zäh und trocken.

BRIES

Das Bries ist eine gesuchte Spezialität, die es nur von Jungtieren wie Kalb und Lamm gibt. Denn es handelt sich dabei um die Drüse (den Thymus) zur Ausbildung der Immunabwehr und Steuerung des Wachstums, die sich bei erwachsenen Tieren wieder zurückgebildet hat. Sie sitzt im vorderen Bereich der Brust, ist etwa 250 bis 300 Gramm schwer und ähnelt optisch dem Hirn, ist aber fester in der Konsistenz.

Das Bries gehört wegen seiner Zartheit und seines feinen Geschmacks zu den am meisten geschätzten Innereien vom Kalb. Es sollte möglichst frisch verarbeitet werden, da es schnell verderblich ist.

Vor der Zubereitung muss es gut gewässert werden, danach lässt man es in Salzwasser etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze ziehen. Dadurch wird es fester und die Häute und Adern können besser abgezogen und die Knorpel entfernt werden. Danach lässt man das Bries auskühlen – oft unter leichtem Druck (beispielsweise durch ein beschwertes Küchenbrett), was das spätere Zusammenziehen beim Garen verhindert. So vorbehandelt wird Kalbsbries in Scheiben oder Röschen portioniert und anschließend gebraten, gekocht, gedämpft oder gebacken. Das Bries ist aber auch essentieller Bestandteil klassischer Ragouts wie zum Beispiel des „Ragout fin“.

ZUNGE

Die Kalbszunge zeichnet sich dadurch aus, dass sie besonders mager ist (nur knapp 1% Fettgehalt), aber trotzdem sehr zart und leicht verdaulich. Mit 17% Eiweiß ist sie außerdem ein echter Geheimtipp für das Sportlermenü. Sie ist feiner im Geschmack als die Rinderzunge und wird entweder roh (weißes Fleisch) oder gepökelt (rotes Fleisch) angeboten. Die gepökelte Zunge ist im Geschmack kräftiger und herzhafter als die frische, letztere jedoch ein guter Kandidat für die feine Küche. Wie alle Innereien sollte auch die Zunge so frisch wie möglich verarbeitet werden.

Nach gründlicher Reinigung wird die Zunge in siedendem Salzwasser langsam zusammen mit einem Bouquet Garni und etwas Wurzelgemüse, einigen Pfefferkörnern, Wacholderbeeren und einer Zwiebel gegart. Ist die Zunge gepökelt, ist die Zugabe von Salz jedoch oft überflüssig oder sogar zu viel des Guten. Da ist es besser bei Bedarf erst am Schluss nachzuwürzen. Zur Garprobe sticht man mit einem Spießchen in das Fleisch. Ist der austretende Saft bereits klar und der Widerstand gering, ist die Zunge fertig. Ist der Saft noch rosa und das Fleisch recht fest, sollte man noch zuwarten. Nach dem Garen lässt man die gekochte Kalbszunge überkühlen und häutet sie anschließend, bevor sie in Tranchen geschnitten wird. Aufbewahrt wird sie im Kühlschrank am besten in ihrem erkalteten Kochsud.

LUNGE

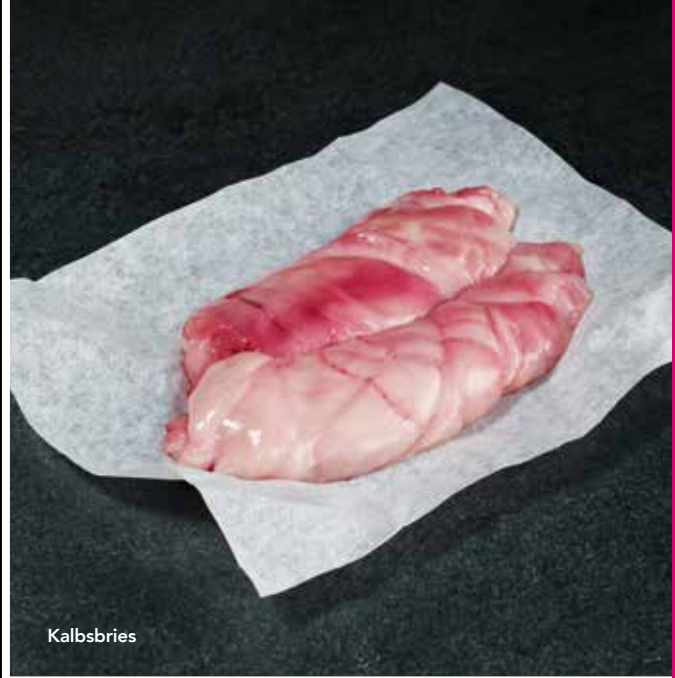
Die Lungenflügel des Kalbes liefern den wichtigsten Rohstoff für das, was der Kenner als „Beuschel“ kennt und schätzt. Zusammen mit dem kernigen Muskelfleisch des Herzens und manchmal durch weitere Innereien wie Milz und Zunge ergänzt, ergibt die roh recht schwammig-weiche Lunge gekocht ein spannendes, delikat pikantes Ragout, das von der enormen Fülle seiner Aromen und Texturen lebt. Da die Kalbslunge einen relativ hohen Wassergehalt hat, ist sie frisch relativ leicht verderblich und sollte schnell verarbeitet werden.

Ein klassisches Beuschel kann man aus nahezu allen Lungen und Innereien von Rind, Schwein oder Wild herstellen, das beliebteste stammt jedoch vom Kalb. Für die Vorbereitung der Lunge wird diese in einem sauren Sud aus Wasser, Essig, Zucker, Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Zwiebeln so lange gekocht, bis die Konsistenz eine gewisse Bissfestigkeit erhält. Nach dem Überkühlen des Fleisches werden die Luftrohren und Adern samt ihren Verästelungen gründlich entfernt und danach wird das Fleisch der Lunge zur Weiterverarbeitung blättrig geschnitten. Die vorgekochte Kalbslunge lässt sich aber auch anderweitig verwenden – beispielsweise faschiert im Brät einer Brühwurst oder als Bestandteil eines besonders würzigen Hackbratens.

KUTTELN

Kutteln, früher oft auch „Fleck“ oder „Kaldaunen“ genannt, sind nichts anderes als die Innenseiten der diversen Rindermägen, also des Netzmagens, Labmagens, Blättermagens und des Vormagens (Pansen). Letzteren findet man in unseren Breiten besonders häufig am Teller, in englischsprachigen Ländern wird bevorzugt der Netzmagen verwendet, in den Mittelmeerländern werden alle Versionen angeboten – gerne namentlich für den Liebhaber differenziert. Das Kochen und Waschen als Vorbereitung der küchenfertigen Kutteln ist recht aufwendig und mitunter geruchsintensiv, weshalb die Kalbskutteln oft auch schon fertig geputzt und vorgekocht angeboten werden.

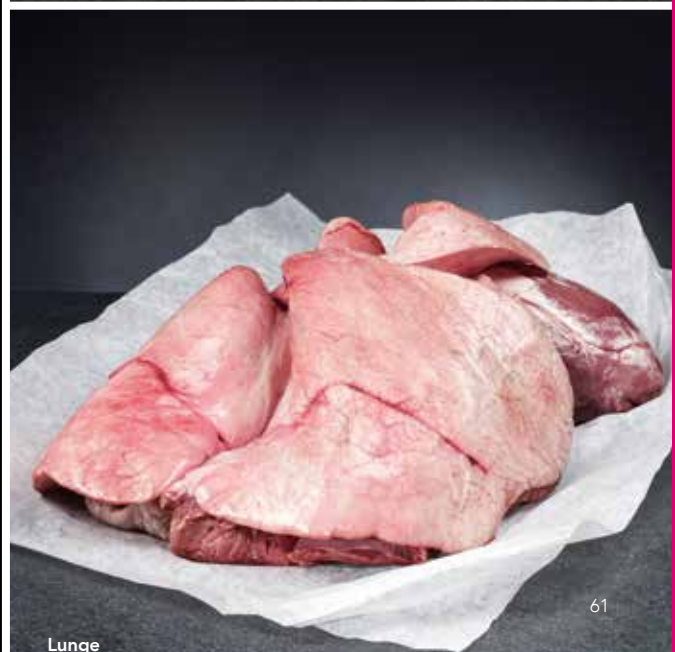
Als Bestandteil eines Ragouts erweisen sich die nudelig geschnittenen Kutteln dann jedoch als zartfleischige, delikate Spezialität, die zudem noch mit einem hohen Eiweißgehalt und guter Verdaulichkeit punktet.



Kalbsbries



Zunge



Lunge

ROSÉ TICKT ANDERS

Küchentechnisch verhält sich das Fleisch beim „KALB rosé“ oft völlig anders als das klassische Milchkalb, wobei man das nicht für alle Teilstücke verallgemeinern kann. Während sich die Fledermaus am Grill bezüglich Garzeit und Garpunkt ähnlich wie jene vom Schwein verhält, benimmt sich das dicke Knochensteak vom „KALB rosé“ am Grill fast so wie eines von der Kalbin.



Schnitzel, Ragouts und Faschiertes sind wie beim Milchkalb zuzubereiten, aber große Braten funktionieren beim „KALB rosé“ ebenfalls etwas anders. Hier ist mehr Geduld angesagt als beim klassischen Kalbsbraten – aber doch wieder nicht so viel wie bei einem Rindsbraten oder gar einer Brisket.

BBQ, Sous-vide und andere Niedertemperatur-Garmethoden sind aber trotzdem eine gute Idee für Teilstücke wie Wade oder Schulter. Und selbst die Kalbskrone rosé mag zwar einen Garpunkt zwischen medium rare und medium well, will den aber lieber sachte und langsam erreichen, um zur Hochform aufzulaufen.

Von den klassischen Garstufen sind bei Kurzgebratenem oder Gegrilltem mit Sicherheit die Garstufen „medium rare“ und „medium“ am empfehlenswertesten, denn „rare“ wird auch bei „KALB rosé“ nicht jedermanns Akzeptanz finden und bei „well done“ ist es schade um den hervorragenden Fleischgeschmack.

REIFUNG

Noch eines ist anders bei „KALB rosé“ als beim Milchkalb – ersteres will unbedingt länger gereift werden. Vielleicht nicht so lange wie Rindfleisch, aber dennoch mehr als Schweinefleisch (das ja eigentlich auch meist zu frisch gegessen wird) oder beim Milchkalb. Doch während ein Karree vom Schwein oder Milchkalb schon ab 5 Tagen kontrollierter Reifung deutlich an Geschmack und Zartheit gewinnt, sind bei Kalb rosé doch mindestens 14 Tage anzuraten. Echte Gourmets reifen das Fleisch sogar bis zu 21 Tage. Mehr ist aber dann wirklich nicht mehr notwendig und auch nicht zielführend.

DER KNOCHENJOB

Der Vorteile einer Zubereitung von Steaks am Knochen ist nicht nur deren ausgesprochen attraktiven Optik. Vor allem geht es hier nämlich um Geschmack und Saftigkeit, denn der Knochen bzw. die Beinhaut gibt dem anliegenden Fleisch beim Braten oder Grillen ein besonderes Aroma mit auf den Weg. Außerdem bleibt das Fleisch auch über starker Hitze in guter Form, unerwünschter Saftaustritt wird verhindert.

Nachteil dieser Steaks Bone-in ist natürlich, dass das Fleisch am Knochen mehr Hitze für den optimalen

Garpunkt braucht als etwa der Filetanteil des nämlichen Steaks. Um also ein Übergaren mancher Fleischpartien am Grill zu verhindern, empfiehlt es sich, diese anfangs mit rohen Kartoffelscheiben vor der Hitze zu schützen.

Hinsichtlich der optimalen Kerntemperatur ist **AMA-Gütesiegel** Kalbfleisch des Qualitätsfleischprogrammes „KALB rosé“ nicht viel anders zu behandeln, als hochwertiges, zartes Kalbinnenfleisch. Wir raten daher zu den Garstufen „medium rare“ (KT 53°-57°C) bis „medium“ (KT 58°-60°C), wobei allerdings zu beachten ist, dass dies die finalen Temperaturen sein sollten. Da das Fleisch in der Rastphase nach dem Grillen noch 2-3 Grad nachzieht, ist es entsprechend früh vom Feuer zu nehmen. Oder besser noch gleich nach dem Anbraten, um es dann im Ofen bei 120°C langsam bis zum optimalen Garpunkt nachziehen zu lassen. Das geht natürlich auch „rückwärts“ – also mit Vorgaren bei Niedertemperatur oder Sous-vide und anschließendem Karamellisieren in der Pfanne oder am Grill.

Garstufen und Kerntemperaturen

blue rare

Gebraaten nur auf der Außenseite, das Fleisch ist fast roh. Finale Kerntemperatur etwa 46°-48°C.

rare

Innen ist das Steak noch zu 75% roh, außen knusprig. Finale Kerntemperatur etwa 49°-52°C.

medium rare

Ca. 50% des Steaks sind noch roh, ansonsten ist das Fleisch rosa gebraten. Kerntemperatur etwa 53°-57°C.

medium

Das Fleisch ist weitgehend rosa gebraten. Kerntemperatur etwa 58°-60°C.

well done

Der Farbton des Fleisches ist nur im Kern noch rosa, sonst schon grau-braun. Kerntemperatur etwa ab 66°C.

Herzzapfen in der Papillote

Garmethode: Bräter/Backrohr
Gartemperatur: 200°C

Zutaten für 4 Portionen

1 Herzzapfen vom **AMA-Gütesiegel** Kalbfleisch des Qualitätsfleischprogrammes „donauland KALB rosé“
1 EL Senf
1 Knoblauchknolle
2 Karotten
2 Gelbe Rüben
1/2 Knollensellerie
1/2 Bund Jungzwiebeln
1 Stange Lauch
1 Handvoll Giersch (oder junger Spinat)
1 Handvoll Erbsenschoten
4 Rosmarinzweige
frischer Majoran
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen, währenddessen das Wurzelgemüse zuputzen und in grobe Stücke schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz vermischen, dann auf zwei Lagen Backpapier legen und dieses oben leicht zu einer Papillote zusammenfalten und mit einer Rouladennadel fixieren. Auf einem Bräter in den Ofen schieben und 20 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit den Herzzapfen gut salzen und rundum in etwas Olivenöl anbraten. Dann aus der Pfanne heben, überkühlen lassen und mit dem Senf einstreichen. Die Papillote aus dem Ofen holen, öffnen und Jungzwiebeln, Lauch, Giersch, Erbsenschoten und zuletzt das Fleisch auf das angeschmorte Gemüse betten. Die Kräuter dazulegen, mit etwas Olivenöl beträufeln und dann das Papier wieder verschließen. Weitere 15 Minuten im heißen Ofen schmoren.

Zum Servieren das Fleisch entlang der mittleren Sehne teilen und diese entfernen. Noch heiß quer zur Faser in dünne Tranchen schneiden, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und auf dem Gemüse anrichten. Dazu passen sehr gut gegrillte Süßkartoffelscheiben.

Achten Sie bei den Zutaten stets auf ausgezeichnete **AMA-Gütesiegel-** und/oder **BIO-Qualität!**





Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.





SCHWEIN PIEKFEIN



„donauland SCHWEIN“ ist ein Qualitätsfleisch-Programm der Erzeugergemeinschaft Gut Streitdorf, das auf Basis des **AMA-Gütesiegels** und dessen strengen Richtlinien für alle Kriterien der Produktion entwickelt wurde, um Gastronomen und Konsumenten Schweinefleisch in ausgezeichneter Qualität und mit nachvollziehbarer Herkunft anbieten zu können. Das definierte Produktionsgebiet ist Niederösterreich.



Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.

Die ausschließlich in Österreich geborenen Tiere werden für dieses Label nämlich im geografisch festgelegten, niederösterreichischen Gebiet „donauland“ aufgezogen – großteils mit hofeigenem Futter ernährt und mit einem Alter von ca. 30 Wochen geschlachtet.

Die flächengebundene und nachhaltige Kreislaufwirtschaft, der Einsatz von am eigenen Hof produziertem Grundfutter sowie die artgerechte Haltung und Betreuung der Tiere sorgen für wesentlich höhere Produktions-Standards als vom österreichischen Gesetzgeber vorgeschrieben. Und sie werden durch unabhängige Kontrollstellen auch laufend kontrolliert.

Die Teilnahme an diesem **AMA-Gütesiegel** Qualitätsfleischprogramm ist für jeden Landwirt der Erzeugergemeinschaft Gut Streitdorf freiwillig, aber mit hohen Ansprüchen an die Produktionsweise verbunden. Zu den Prüfkriterien zählen unter anderem die artgemäße Haltung, qualifizierte Tierbetreuung, beste Tiergesundheit, die Fütterung mit geprüften Futtermitteln und die Betriebshygiene.

Die Mast, die Schlachtung und die Zerlegung von erfolgen verbindlich in Niederösterreich und sind mit allen Partnern durch den Erzeuger- und Abnahmevertrag bzw. durch die bei der Agrarmarkt Austria eingereichte Spezifikation geregelt. Die spezifischen Auflagen des Qualitätsfleischprogrammes werden von unabhängigen Kontrollstellen laufend kontrolliert. Diese regelmäßigen und unangemeldeten Kontrollen finden auf allen Stufen der Produktion und Weiterverarbeitung bis ins Verkaufsgeschäft statt.

Am Schlachthof wird die Herkunft jedes einzelnen Tieres und damit die Tauglichkeit für das auf dem **AMA-Gütesiegel** basierende Qualitätsfleischprogramm „donauland SCHWEIN“ noch einmal überprüft. Durch eine strikte Chargentrennung und lückenlose Kennzeichnung gibt es auch bei der Zerlegung keine Vermischung mit nicht zertifiziertem Fleisch.

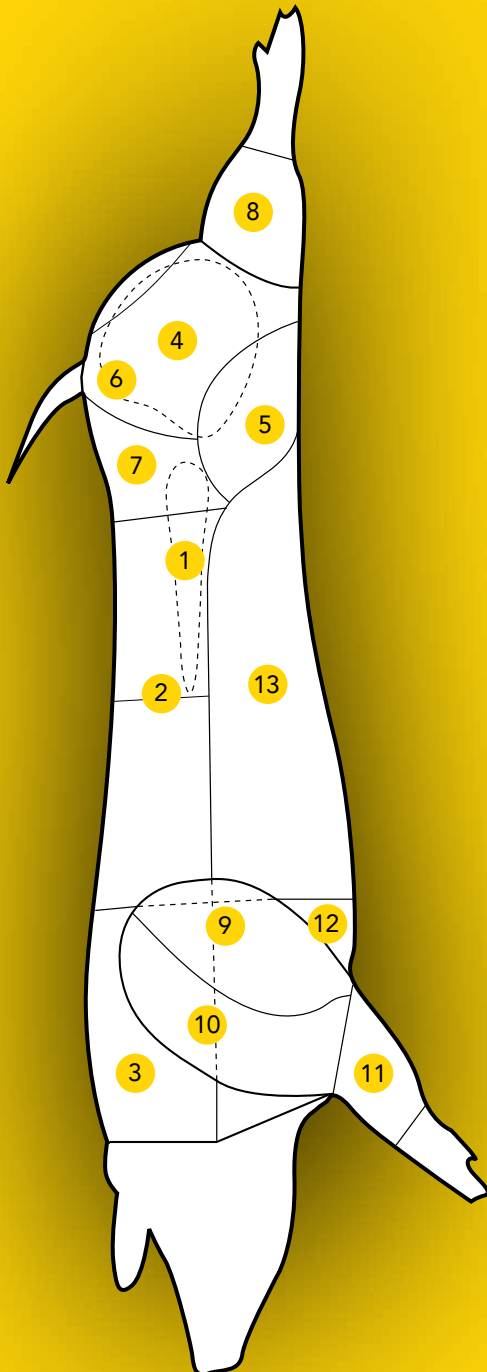
Sämtliche Kennzeichnungsangaben zur Herkunft von Fleisch, aber auch weiterführende Informationen müssen durch ein Registrierungssystem hinterlegt sein. Das heißt, dass zusätzlich zur Kennzeichnung über die gesamte Herstellungskette nachvollziehbare Aufzeichnungen zu führen sind. Dies sichert das seitens der AMA-Marketing entwickelte System „sus“ für Schweinefleisch.



GENETIK

Als Muttertier wird für dieses Programm bevorzugt das Edelschwein eingesetzt. Es ist großrahmig, hat weiße Haut und Stehohren, garantiert eine hohe Zuchtleistung, hohe Tageszunahme in der Mast und eine gute Konstitution. Die recht ähnliche Landrasse ist an den Hängeohren zu erkennen und zeichnet sich ebenfalls durch eine sehr gute Zucht- und Mastleistung sowie gute Konstitution aus. In der Vaterlinie wird gern das belgische Pietrain eingekreuzt, weil es für einen hohen Magerfleischanteil sorgt. Immer häufiger werden als Zuchteber aber auch Duroc-Schweine eingesetzt, die für eine besonders gute Fleischqualität stehen. Sie sind einfarbig dunkel- bis rothaarig, weisen eine leichte Sattlung der Profillinie auf und haben kleine Hängeohren.

TEILSTÜCKÜBERSICHT



KARREE

- 1 Lungenbraten (Filet)
 - 2 Karree
 - 3 Schopfbraten
-

SCHLÖGEL

- 4 Kaiserteil (Schale)
 - 5 Nuss
 - 6 Fricandeau
 - 7 Schlussbraten
 - 8 Hintere Stelze
-

SCHULTER

- 9 Dicke Schulter
 - 10 Dünne Schulter
 - 11 Vordere Stelze
-

BAUCH

- 12 Brust
- 13 Bauchfleisch



DAS KARREE

Das Karree ist der Rückenstrang des Schweines mit anhaftendem Filet und anatomisch vergleichbar mit dem sogenannten „Englischen“ vom Rind. Deswegen gibt es neuerdings auch dicke Steak-Cuts vom Schwein mit der Bezeichnung „T-Bone“ oder „Tomahawk“ – die klassische Zerlegung kennt jedoch eher die Begriffe „Langes Karree“, „Kurzes Karree“ und „Schopfbraten“, die mit und ohne Knochen angeboten werden.



FILET ¹

Synonyme: Lungenbraten

Teilstückgewicht im Ø: 0,45 kg

Dieses längliche, zarte und eher magere Teilstück liegt unter den Rippenknochen des „Kurzen Karrees“ am Rücken des Schweines. Der Lungenbraten wird als das wertvollste Teilstück des Schweins gehandelt, tatsächlich ist das Fleisch des keulenförmigen „Psoas“, der beidseitig an der Wirbelsäule liegt, deswegen besonders zart, da dieser Muskelstrang kaum betätigt wird und daher „untrainiert“ bleibt.

Aus diesem Grund, aber auch deshalb, weil Filets nur einen sehr kleinen Anteil der gesamten Fleischmasse eines Schweines ausmachen, sind sie die mit Abstand teuersten Stücke vom Schwein – aber immer noch sehr leistbar.

Der Lungenbraten oder Jungfernbraten – wie das Filet in Österreich auch genannt wird – besteht küchentechnisch gesehen aus dem Filetkopf, dem Mittelteil und der Filetspitze. Während Filetkopf und -spitze sich am besten für Kleinteiliges wie Spießchen oder Geschnitzeltes eignen, kann man aus dem Mittelteil die schönsten Filets oder Medaillons schneiden. Gerne wird das Filet aber auch im Ganzen gebraten, weil der ideale Garpunkt so am besten zu erzielen ist.

Denn das Filet ist viel zu schade, um es durch und durch zu garen. „Medium“, also mit rosa Kern, schmeckt dieses zarte Fleisch deutlich besser und bleibt auch schön saftig. Ab „well done“ jedoch wird es aufgrund seiner sehr geringen Fetteinlagerungen immer strohiger und fader im Geschmack. Informationen über die richtige Kerntemperatur gibt hier ein gutes Stichthermometer.



KARREE 2

Synonyme: Kotelett ohne Nacken
Teilstückgewicht im Ø: 4,5–5,5 kg

Das Karree wird aus dem geteilten Schweinerücken geschnitten und schließt kopfseitig am Schopfbraten an und in Richtung Schlögel an den Schlussbraten. Das stärker mit intermuskulärem Fett durchzogene „Lange Karree“ ist der vordere Teil und reicht vom Schopfbraten bis vor die letzten Rippen. Dort beginnt dann allmählich das „Kurze Karree“, das von seiner mageren „Karreerose“ dominiert wird.

Das Karree wird im Ganzen oder in Koteletts geschnitten und sowohl mit als auch ohne Knochen angeboten. Im Ganzen samt Knochen und Schwarte (als sogenanntes „Jungschweinerne“) ist das Karree ein erstklassiger Braten, die ausgelöste Karreerose (auch „Schweinelachs“ genannt) ist wiederum ideal für Schnitzel geeignet.

Dieses Fleisch der Rose ist besonders kurzfasrig, mager und sehnenfrei, jedoch etwas empfindlich gegen Übergarung. Es lässt sich sehr leicht und gleichmäßig tranchieren bzw. portionieren.

Die Karreerose ist gartechisch ein etwas heikler Muskel, denn sie gerät oft recht bissfest und trocken. Abhilfe schaffen hier eine gute Fettmarmorierung, aber auch eine ausreichende Fleischreifung sowie geeignete Zubereitungsmethoden. Und wie gesagt eine eher knapp gewählte Kerntemperatur.

SCHOPFBRATEN 3

Synonyme: Nacken, Kamm
Teilstückgewicht im Ø: 3 kg

Der Schopfbraten bildet den halsseitigen Anschluss des Schweinskarrees und wird zwischen der 4. und 5. Rippe vom Kotelettstrang getrennt. Er besteht aus einem Bündel kleinerer Muskelstränge, die gut in intermuskulärem Fett eingelagert sind. Das Teilstück ist also ausgesprochen kräftig marmoriert – sein durchschnittlicher Fettgehalt reicht von 10 bis 14 Prozent. Dies macht ihn zu einem besonders saftigen und herzhaften Braten, der aber auch als Steak am Grill oder in der Pfanne viel Hitze verträgt und daher knuprig, aber nie trocken wird.

Der Schopfbraten wird wie das Karree „wie gewachsen“ (also mit Knochen, Speck und Schwarte) angeboten, oder aber auch ausgelöst und abgezogen. Im Ganzen ist der Schopf hervorragend als Braten geeignet, portioniert eignet er sich zum Kurzbraten, Grillen und Backen. Das durchwachsene Fleisch wird auch beim Dünsten besonders weich und aromatisch und ist ein Geheimtipp zur Zubereitung eines besonders zarten „Pulled Pork“. Dem Schopfbraten stehen nämlich auch Rauchnoten sehr gut. Dafür braucht es nicht unbedingt einen Räucherschrank oder Smoker, meist reicht auch eine Handvoll Holzchips auf die Grillkohle oder sogar nur ein gutes Räuchersalz, das man statt des normalen Kochsalzes einsetzen kann.

DAS VORDER- VIERTEL

Das wichtigste Teilstück des Vorder Viertels ist die Schulter, die wiederum meist in die „Dicke Schulter“ und die „Dünne Schulter“ zerlegt wird. Wer es anatomisch aber noch feiner mag, erhält mit einiger Mühe ein paar interessante Special Cuts. Etwa den „Cuscino“, der auf dem Schulterblattknochen liegt, oder die „Tira“ (Teres Major). Zum Vorder viertel gehören aber auch noch andere interessante Teilstücke wie die Brust, das Göderl oder auch die vordere Stelze.



SCHULTER 9 10 11

Synonyme: Bug, Schaufel

Teilstückgewicht im Ø: 7 kg (mit Knochen)

Die Schweinsschulter grenzt direkt an den Schopf an und besteht aus dem oberen Vorderbein mit dem schaufelförmigen Schulterblatt. In Süddeutschland wird das flache Schulterstück daher auch gerne „Schäufele“ genannt, bei uns eher „Dünne Schulter“ – es eignet sich aufgrund seiner Form sehr gut als Rollbraten. Das Mittelstück wird manchmal als „falsches Filet“ bezeichnet, verdient diesen Namen aber höchstens wegen seiner Form. Sein Fleisch eignet sich nämlich eher für Ragouts als zum Kurzbraten. Die massive „Dicke Schulter“ mit Schwarte schließlich ist optimal als Schweinsbraten geeignet, der Fettrand schützt das an sich eher magere Fleisch im Ofen vor dem Austrocknen.

Im Ganzen – und am besten mitsamt Knochen – ist die Schweinsschulter auch der klassische Rohstoff für ein „Pulled Pork“, das über viele Stunden im Smoker geräuchert wird. Dieser Schulterblatt-Knochen gibt dem Fleisch viel Geschmack und transportiert durch sein gutes Wärmeleitvermögen die Hitze in das Innere des Bratens. Am Ende ist das Fleisch dann so weich, dass es mit den Fingern zerzupft werden kann, aber trotzdem sehr saftig.

SCHWEINSBRUST 12

Synonyme: Dicke Rippe

Teilstückgewicht im Ø: 1,5 kg

Die Brust ist ein Teilstück des Vorder Viertels und bildet zusammen mit dem Bauch die Unterseite vom Schwein. Wie der Bauch ist auch die Brust gut mit Fett durchwachsen und von Rippenknochen bzw. -knorpel durchzogen. Trotzdem oder auch gerade deswegen bietet sie besonders viel Geschmack fürs Geld. Nicht umsonst wird dieses Teilstück auch gerne für Spezialitäten wie Rauchspeck, Kaiserfleisch etc. verwendet. Als Frischfleisch wird die Brust meist im Ganzen mit der Schwarte gebraten oder auch gedünstet, gesotten, gefüllt oder geräuchert.

Wenn man in die Schweinsbrust parallel zu den Fleischschichten eine tiefe Tasche schneidet, hat man besonders viel Platz zum Füllen. Entweder mit klassischer Semmelfülle oder auch mit einem Brät aus Schweinefleisch, gerösteten Zwiebeln und Gewürzen.

BAUCHFLEISCH 13

Synonyme: Schweinebauch, Wammerl
Teilstückgewicht im Ø: 5-6 kg (mit Knochen)

Dieses besonders aromareiche Teilstück vom Schwein besteht aus mehreren mageren Fleisch- und mehreren deftigen Fettschichten sowie der typischen Schwarte. Das vordere Stück wird auch „Brüstl“ genannt, das Mittelstück stellt das klassische Bauchfleisch dar und das hintere Ende wird oft als „Wammerl“ bezeichnet.

Während man dieses Fleisch bei uns früher vor allem als knusprigen Schweinsbraten oder Krenfleisch zubereitet kannte, ist die internationale Karriere des delikaten Bauches weit mannigfaltiger. Gepökelt und/oder geräuchert als Bacon, in Sojasauce am Teppan geschmort, sous vide über Stunden butterzart gegart – das Bauchfleisch bietet immer eine Geschmacksexplosion. Es will allerdings mit Geduld gegart werden, und auch ein ganz traditioneller Kümmelbraten braucht seine Zeit, um perfekt zu geraten.

SPARE RIBS

Synonyme: Bauchrippen
Teilstückgewicht im Ø: 1,5-3 kg (mit Knochen)

Das, was bei uns gemeinhin als „Spare Ribs“ bezeichnet wird, nennt der US-Amerikaner ja eigentlich „Baby Back Ribs“. Gemeint sind hier nämlich die sogenannten Karreerippchen, die beim Auslösen der Karreerose aus dem Kotelettstrang anfallen und bei uns in der Grillsaison heiß begehrt und allgegenwärtig sind. Gerne auch bereits mechanisch mürbe gemacht (gepoltert) und heftig mariniert. Womit sich die Garzeiten deutlich reduzieren, aber auch einiges an Fleischaroma auf der Strecke bleibt.

Die eigentlichen „Spare Ribs“ hingegen sind die dickeren, fleischigen Schälrippen aus dem Bauch, die in Österreich bisher noch eher selten am Grill zu finden sind. Genau diese sind es aber, die den legendären Ruf der stundenlang geräucherten Ribs des amerikanischen BBQ begründet haben. Bei den populären „Spare Ribs St. Louis Cut“ sind außerdem immer Schälrippen gemeint, deren knorpelige Rippenenden so beschnitten sind, dass die Ribs die Form einer Leiter erhalten. Immer aber werden richtige Ribs möglichst langsam gegart. Unter zwei bis drei Stunden geht da gar nichts, zwölf Stunden im Smoker oder im Wasserbad sind bei Spezialisten gang und gäbe.



Dicke Schulter



Schweinsbrust



Bauchfleisch



Spare Ribs

DER SCHLÖGEL

Der Schlögel, auch Schlegel oder Keule, ist der ultimative Rohstoff für den klassischen Beinschinken, ohne Oberschale für Schinkenspeck und fußwärts die hintere Stelze. Das Teilstück liefert aber auch die begehrtesten Schnitzel vom Schwein, wobei diese am besten werden, wenn das Fleisch entlang der Bindegewebe in die einzelnen Partien zerlegt wird.



SCHALE 5

Synonyme: Oberschale

Teilstückgewicht im Ø: 1,7 kg

Die Schale wird aus der Innenseite des Schlögels geschnitten und besteht eigentlich aus drei etwas unterschiedlichen Muskeln mit unterschiedlichem Faserverlauf, in die man sie auch zerlegen sollte, um optimale und qualitativ einheitliche Partien zu erhalten. Die eigentliche „Schale“ – in Österreich auch „Kaiserteil“ genannt – ist hervorragend als Schnitzelfleisch geeignet, das zarte „Schalenscherzel“ eignet sich besonders für Spießbe sowie Fondues und der etwas langfaserige „Schalendeckel“ für Ragouts und dergleichen. Die oft gebräuchliche Schnittführung quer durch das ganze Teilstück – damit also auch oft längs statt quer zur Faser – führt hingegen zu einer Qualitätsminderung und Verwerfungen in der Pfanne.

FRICANDEAU 6

Synonyme: Unterschale

Teilstückgewicht im Ø: 2,5 kg

Etwas mehr Arbeit in der Feinerlegung macht das sogenannte „Fricandean“, das eigentlich aus fünf verschiedenen Muskelpartien mit unterschiedlichen Faserrichtungen und Eigenschaften besteht. Mit einer Trennung dieser Partien erzielt man sehr hochwertige Teilstücke ohne nennenswerte Bindegewebsanteile und mit identem Faserverlauf.

Der „Fricandean-Spitz“ ist nach dieser Prozedur sowohl für Schnitzel als auch für Braten geeignet, aus dem Mittelteil des Fricandean lassen sich besonders schöne, große Schnitzel schneiden, die sich auch gut für Rouladen eignen. Der „Fricandean-Zapfen“ muss gut von den anhaftenden Sehnen befreit werden, dann erhält man ein ausgesprochen zartes Fleisch, das ideal für Spießbe und andere kleinteilige Kurzbratgerichte ist. Das „Weiße Scherzel“ ist ein schön geformter, magerer Braten zum Schmoren, die „Fricandean-Rolle“ ergibt kleine, sehr zarte und delikate Steaks oder Medaillons.

NUSS 4

Synonyme: Kugel, Zapfen
Teilstückgewicht im Ø: 2,5 kg

Auch die Nuss stammt vom Schlögel und besteht aus drei Teilen, in die sie zerlegt werden sollte, bevor man sich ans Tranchieren macht: die „Runde Nuss“, die „Flache Nuss“ und den „Nussdeckel“. Schneidet man die Nuss nämlich direkt quer durch alle Teile in Schnitzel, ergibt das unweigerlich massive Probleme in der Pfanne.

Sauber entlang der Bindegewebe zerlegt, kommen die Stärken der einzelnen Partien jedoch richtig zum Tragen: Die Flache Nuss etwa ergibt herzhaft Schnitzel und lässt sich auch als Braten füllen, aus der Runden Nuss schneidet man ausgezeichnete Steaks oder Medaillons und der geschmacksintensive Nussdeckel gibt ausgezeichnete Ragouts oder auch kräftige Steaks.

STELZE 8 11

Synonyme: Haxe, Eisbein
Teilstückgewicht im Ø: 1,5-1,7 kg

Die Stelze liefert preiswert viel schmackhaftes Fleisch, wobei hier zwischen „Vorderer“ und „Hinterer Stelze“ zu unterscheiden ist – Letztere ist deutlich schwerer und fleischiger. Während die Vordere Stelze vorwiegend für Schmorgerichte bzw. als Sulz verarbeitet wird, trägt die Hintere Stelze auch eine Menge eher mageres Fleisch am Knochen, das hervorragend zum Grillen, Kochen, Pökeln und für Ragoutgerichte geeignet ist.

Das Fleisch der Stelze ist eher dunkel, sehr saftig und feinfaserig – und es hat durch die Nähe zu Knochen und Bindegewebe besonders viel Geschmack.

Jedoch benötigt es aufgrund des massiven Bindegewebeanteils längere Garzeiten, und selbst das ausgelöste Muskelfleisch braucht Geduld bei moderater Temperatur, um wirklich weich zu werden.

Die ganze Stelze wird sowohl knusprig im Ganzen gebraten als auch gepökelt bzw. gesurt und anschließend gekocht.



Schale



Fricandean



Nuss



Stelze

SPECIAL & SECOND CUTS

Was beim Rindfleisch längst zum guten Ton in der Gastroküche und der BBQ-Szene gehört, wird auch beim Schweinefleisch immer mehr zum Trend: Die Suche nach den besten und speziellsten Special Cuts. „Secreto“, „Presa“, „Money Muscle“ und „Pluma“ sind nur einige der neuen, gehypten Edelteile vom Schwein, die findige Metzger aus den Karkassen schälen. Meist von überschaubarer Größe, aber großartiger Zartheit, sind das tatsächlich ganz besondere Kandidaten für Grill und Pfanne, die dem Schweinernen in Sachen Image ein gehöriges Upgrade geben. Und damit endlich auch ins Menü der Sterneküche passen, wo Schweinefleisch sonst aufgrund des oft (allzu) billigen Einkaufs mitunter einen schweren Stand hat. Aber auch bewährte, bodenständige Second Cuts wie die saftigen „Schweinebacken“ und die gut durchgezogene „Fledermaus“ sowie das fette „Göderl“ haben es wieder auf die Speisekarten der Toplokale geschafft, nachdem sie zusammen mit vielen lokalen Fleischhauern in den letzten Jahrzehnten fast in der Versenkung verschwanden und allmählich vom Alltagsartikel zur Bestellware wurden.

ZAUBERFORMEL „BONE IN“.

Das Schweinskarree besteht aus recht unterschiedlichen Parteien, die der Metzger und seine Kundschaft bekanntlich grob in die Begriffe „Kurzes Karree“, „Langes Karree“ und „Schopfbraten“ einteilen. Wobei den beiden erstgenannten prinzipiell auch das Filet anhaftet, das heute aber meistens separat ausgelöst und nur mehr selten mit den Steaks bzw. Koteletts geschnitten wird. Fleisch am Stiel – also mit Rippenknochen – wird beim Schwein aus dem Karree geschnitten, das quasi der „Englische“ des Schweinernen ist. Entweder klassisch als Kotelett – oder ganz aktuell im Stil der Knochensteaks beim Rind.

Analog zum Rinderrücken lässt sich das ganze Schweinskarree nämlich mit etwas Geschick auch fachgerecht in Porterhouse Steaks (aus dem Kurzen Karree mit Filetanteil), T-Bone Steaks (aus dem Mittelteil mit kleinem Filetanteil) und Club Steaks (aus dem Langen Karree ohne Filetanteil) zerteilen. 4-5 Zentimeter dick sollten diese Tranchen schon sein. Und besonders dann, wenn etwas mehr von der Rippe daran bleibt, ergeben sich bei diesen Schnitten sehr beachtliche Steak-Kaliber – bis hin zum großen Tomahawk Steak als XXL-Version eines Stielkoteletts.

WEITERE STEAKSSCHNITTE.

Aus dem ausgelösten Schopfbraten lassen sich natürlich analog zum Rostbraten dicke Ribeye Steaks schneiden, bis hin zum mächtigen Delmonico Steak. Und die ausgelöste Karreerose ergibt bei entsprechender Schnittstärke saftige, dicke Rumpsteaks vom Schwein.

Natürlich müssen diese Cuts auch anders gegart werden als schlichte Koteletts. Am besten eher sachte „vorwärts“ oder „rückwärts“ bis zum gewünschten Garpunkt und mit respektvoller Ruhephase zum Nachgaren.

Dann klappt auch beim Schwein mit dem gleichmäßigen Zartrosa, das wir im Anschnitt anstreben und welches am ehesten der Garstufe „medium“ entspricht. Denn „medium rare“ ist hier nur am Knochen erlaubt, und „well done“ steht bei Kurzgebratenem vom Schwein für grauweiße, trockene Schnittflächen mit eher langweiligem Aroma.



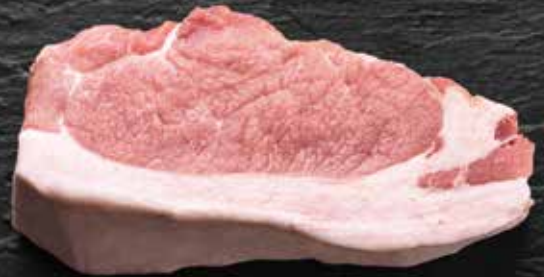
Club Steak



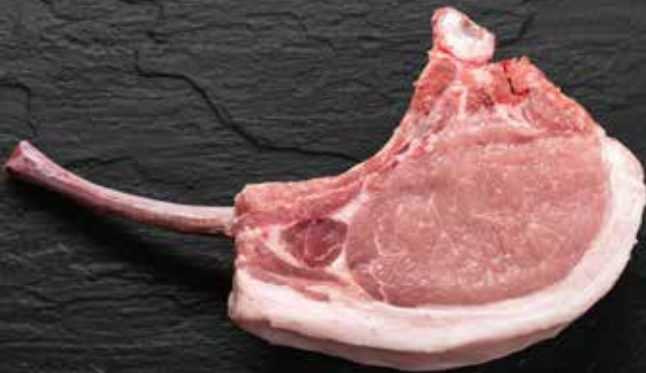
Prime Rib Steak



Porterhouse Steak



Rumpsteak



Tomahawk Steak



Ribeye Steak

NOSE TO TAIL

Längst hat sich in den letzten Jahren die Erkenntnis durchgesetzt, dass gerade die Verarbeitung „unedler“ Fleischteilstücke und die Rückbesinnung auf den kulinarischen und ernährungsphysiologischen Wert der Innereien viel Potential hat. Denn auch wenn dieses Thema bekanntlich polarisiert, profitieren die gastronomischen Könner der Materie von diesem Trend. Denn traditionelle Spezialitäten wie Milzschöberl, Lungenstrudel, Kuttelsuppe und sogar Herz, Leber und Zunge haben heute bereits einen Extra-Bonus.

LEBER

Gewicht: 1,3-2,5 kg

Die Schweinsleber ist dunkelbraun bis braunrot, etwas gröber in der Struktur als die Kalbsleber und besitzt einen ausgeprägten Eigengeschmack. Oft wird sie daher vor der Verarbeitung in Milch eingelegt, wodurch sie milder im Aroma wird. Im angeschnittenen Zustand wirkt sie leicht körnig und porös.

Die Leber sollte erst kurz vor der Zubereitung gesalzen und möglichst schonend gegart werden. Also besser nicht allzu heiß und vor allem nicht zu lange, da sie sonst leicht hart gerät. Sie ist aber sowohl zum Kochen als auch zum Braundünsten, Schmoren und Braten geeignet. Gerne werden aus ihnen Spezialgerichte wie z.B. Suppeneinlagen (Leberknödel, Pofesen), Leberpasteten und Leberstreichwurst hergestellt.

ZUNGE

Gewicht: 0,3-0,4 kg

Die Schweinszunge besteht aus einem fetthaltigen Muskelgewebe, ist sehr zart und hat einen typischen, milden Geschmack. Sie wird sowohl frisch als auch gepökelt verkauft und sollte in jedem Fall vor der Weiterverarbeitung gut gewässert werden – die Pökelszunge, um ihr Salz zu entziehen, die frische Zunge, um eventuelle Blutreste auszuschwemmen. Danach wird sie in einem Sud gargekocht, um dann heiß oder kalt serviert zu werden. Wichtig ist das saubere Schälen der gegarten Zunge, bevor sie aufgeschnitten oder weiterverarbeitet wird. Die Haut der Zunge ist nämlich sehr hart und dick, auf der Oberseite zudem auch noch rau genoppt. (ohne Abbildung)

HERZ

Gewicht: 0,3-0,4 kg

Das Schweinsherz besteht aus feinfaserigem Muskelfleisch und ist an seiner umfangreichsten Stelle von einem Fettkranz umgeben. Dieses Fett und die harten Gefäßgänge sowie gestocktes Blut werden vor der Zubereitung entfernt. Das aromatische Fleisch eignet sich nicht nur für Ragouts bzw. als wichtiger Bestandteil des Wiener Beuschels, sondern auch zum Kurzbraten in der Pfanne oder am Grill. Dort sollte es allerdings maximal bis zur Garstufe „medium“ geröstet werden, denn danach verfestigt sich das Gewebe und wird erst wieder nach längerer Garzeit weich. Richtig zugeputzt wird das gegrillte Schweinsherz aber so manchen bezüglich seiner Identität aufs Glatteis führen.



NIEREN

Gewicht: 0,2 kg

Die zwei bohnenförmigen Nieren des Schweines sind in einer Fettschicht eingebettet, die allerdings bereits am Schlachthof entfernt wird. Die Nieren selbst haben eine glatte Oberfläche und eine rotbraune Farbe – jene von jüngeren Tieren sind heller und zarter als die von älteren Tieren. Nieren sind nährstoffreich und besitzen einen ausgeprägten Eigengeschmack. Vor der Zubereitung werden sie halbiert und die Harnröhrchen und Häute entfernt. Anschließend werden sie gut gewässert, blanchiert oder in Milch eingelegt, um unerwünschte Geschmacksnoten auszuschwemmen. Nieren können kurz gedünstet, gebraten oder auch gegrillt werden. Bei zu langer Garzeit verhärtet das Fleisch.

MILZ

Gewicht: 0,3 kg

Die Milz ist von sehr weicher Konsistenz, aber von einer sehr festen Haut umgeben, die vor der Zubereitung entfernt werden muss. Sie wird überwiegend bei der Wurstherstellung bzw. für Suppeneinlagen verarbeitet, kann aber auch gegrillt oder gebraten werden. Wird das Fleisch zu Suppeneinlagen wie Milzschöberl weiterverarbeitet, empfiehlt es sich, das weiche Fleisch mit einem scharfen Messer von der Haut zu schaben. Da die Milz leider etwas aus der Mode gekommen ist, sollte sie beim Fleischer unbedingt vorbestellt werden.

SCHWEINSNETZ

Das Schweinsnetz ist ein feines, netzartiges Fettgewebe aus dem Bauchfell. Da es einen starken Eigengeruch haben kann, sollte es einige Stunden gewässert werden. Das Wasser sollte dabei immer wieder gewechselt werden. Es lässt sich danach auch gut einfrieren, muss jedoch vor der Verarbeitung wieder gründlich gewässert, ausgedrückt und gelockert werden.

In der Küche wird das Schweinsnetz zum Zusammenhalt lockerer Massen oder zum Schutz vor dem Austrocknen verwendet. Daher wird es besonders gerne für Rouladen, Faschiertes, aber auch für ganze Filets oder Hühnerbrüste eingesetzt. Im Lauf des Garprozesses löst sich das Gewebe beinahe vollständig auf und gibt dabei sein Fett ab.



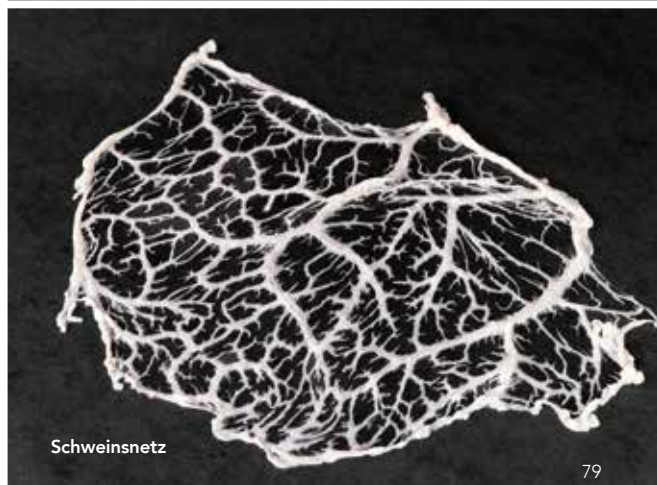
Leber



Nieren



Milz



Schweinsnetz

IN DER KÜCHE

Schweinefleisch ist küchentechnisch recht unkompliziert und eignet sich hervorragend für viele Garmethoden – vom Grillen und Kurzbraten bis zum Schmoren, Sieden und Backen. Wobei sich hinsichtlich Gargrad bei Gegrilltem und Kurzgebratenem vom Schwein in der modernen Küche einiges geändert hat. Wurde Schweinefleisch früher aus Sorge um gesundheitliche Aspekte unbedingt immer durch und durchgegart, ist dies heute aufgrund der hohen Kontrollstandards in Österreich längst nicht mehr notwendig. Und so ein Schweinsfilet ist um einiges zarter und schmackhafter, wenn es im Anschnitt noch rosa (also „medium“ bis „medium well“) bleibt.





Hohe Kerntemperaturen jenseits der 70°C und mehr sind zwar kulinarisch bei Schweinsbraten, Pulled Pork und Ragouts durchaus wünschenswert, aber schon beim Naturschnitzel führt eine Übergarung zu massiven Qualitätsverlusten. Und ein zartes Filet wird gern ein hartes Filet, wenn man es allzu lange brutzelt. Auf jeden Fall aber geschmacklich mausetot.

Man sollte Schweinefleisch vor der Zubereitung auch nie gänzlich von seiner Fettabdeckung und sämtlichem Bindegewebe befreien. Denn zweiteres hält das Fleisch in Form, ersteres spendiert Saft und Aroma. Lediglich einschneiden darf man das Bindegewebe bzw. die Fettauflage von Koteletts und Steaks, um das bekannte „Schüsseln“ zu vermeiden.

Garstufen und Kerntemperaturen

Zur optimalen Kerntemperatur eines Schweinesteaks führen einige gartechnische Wege. Diese Temperatur im Zentrum unseres Steaks genau zu messen, ist für das Erreichen der perfekten Garstufe einer Karreerose eigentlich unabdingbar und bedarf eines genauen Stichthermometers. Alle sonstigen Druckproben, Zeiteinheiten und andere einschlägige Empfehlungen fallen unter den Begriff Glücksspiel und/oder Märchen, wenn man nicht täglich mit dem gleichen Material arbeitet.

Für ein perfekt gegrilltes Knochensteak vom Schwein mit 4-5 Zentimeter Stärke lautet die magische Zahl etwa 59. Denn diese Fleischtemperatur in Grad Celsius sollte die Anzeige unseres Stichthermometers nach Abschluss unserer Tätigkeit in etwa erreichen, aber auch nicht wesentlich überschreiten. Hier ist also eine Punktlandung angesagt, denn während der Rastphase gart das Fleisch ohnehin noch etwas nach.



Garstufe	Kerntemperatur in°C		Fleischfarbe und Beschreibung
	vor dem Rasten*	nach dem Rasten*	
medium à point	56°-58°	59°-60°	rosa
medium well demi-anglais	59°-63°	61°-65°	rosa-grau
well done bien cuit	ab 64°	ab 66°	grau

*Die Rastphase ist notwendig, damit sich die Fleischfasern entspannen können und die Saftigkeit des Steaks gewährleistet wird. Ihre Dauer hängt von Garzeit und Gartemperatur ab, beträgt aber in der Regel mindestens fünf Minuten.

Pork Porterhouse mit Cranberry-Orangensauce

Garmethode: Grill, Pfanne, Ofen
Gartemperatur: 250°C/90°C
Kerntemperatur: 53°C

Zutaten für 2-3 Portionen

700 g Porterhouse Steak vom **AMA-Gütesiegel** Schweinefleisch vom Qualitätsfleischprogramm „donauland SCHWEIN“

3 EL Olivenöl
1/2 Zitrone
Salzflocken
Pfeffer, grob gemahlen

Für die Cranberry-Orangensauce:

2 Orangen
1 EL geschälter Ingwer
100 g frische Cranberrys (oder Preiselbeeren)
3 EL Balsamessig, weiß
5 EL Ahornsirup
1 Thymianzweig
1/2 TL Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Beide Orangen gut waschen und die äußere Schale fein abraspeln. Eine der Orangen dann noch mit dem Messer schälen, in Scheiben schneiden und diese dann vierteln. Die andere Orange auspressen. Den Ingwer fein hacken. Die Cranberrys mit dem Orangensaft, Balsamico, Ahornsirup, Thymian, Orangenabrieb und Ingwer in einen Topf geben und köcheln lassen, bis die Beeren aufplatzen. Wenn nötig, mit etwas Wasser aufgießen, um die richtige Konsistenz zu bekommen. Nun mit Salz und Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken und überkühlen lassen.

Für die Zubereitung des Pork Porterhouse empfehlen wir Ihnen einen Grillrost oder eine Eisenpfanne. Dort wird das Steak bei lebhafter Hitze rundum gut angebraten. Danach wandert es in den auf 90°C vorgeheizten Ofen, wo es dann bis zur gewünschten Kerntemperatur garzieht.

Das fertige Steak wird nach dem Rasten noch mit Olivenöl und Zitronensaft beträufelt und mit Salzflocken und grob gemahlenem Pfeffer gewürzt. Als Beilage zu diesem Prachtstück empfehlen wir ein schlichtes Püree aus Süßkartoffeln oder einfach Baked Potatoes.

Achten Sie bei den Zutaten stets auf ausgezeichnete **AMA-Gütesiegel-** und/oder BIO-Qualität!







JUNGLAMM VOM LOKALEN MARKT



„donauland LAMM“ ist ein Qualitätsfleisch-Programm der Erzeugergemeinschaft Gut Streitdorf, das ausschließlich von ausgewählten Schafbauern (Produktionsgebiet Niederösterreich) beliefert wird. Es wurde ursprünglich für die Anforderungen der regionalen Gastronomie entwickelt und auf die besonderen Ansprüche der österreichischen Lammfleisch-Fans abgestimmt. Es steht für bestes Frischfleisch von jungen Lämmern im Alter von maximal sechs Monaten, die in Österreich geboren und in Niederösterreich aufgezogen und geschlachtet wurden. Und es ist überaus zart, saftig und feinfaserig.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft


LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum



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



Die Jugend der Tiere und die Marktnähe der Bauern sind bestimmende Qualitätsmerkmale von „donauland LAMM“. Damit unterscheidet sich dieses Junglammfleisch signifikant von dem im Gastronomiegroßhandel vorherrschenden tiefgekühlten und auch frischen Lammfleischangebot, das meist importiert ist – oft sogar aus Übersee. Die Lämmer des Qualitätsprogrammes „donauland LAMM“ hingegen müssen vertraglich gesichert in Österreich geboren und in Niederösterreich gemästet und geschlachtet werden. Damit sind kurze Transportwege garantiert. Weitere bestimmende Qualitätsfaktoren des Programmes sind neben der spezifischen Qualität des „frischen Junglammes“ das kontrollierte Futter und die streng kontrollierten Parameter wie Höchstalter und Schlachtkörpergewicht der Tiere. Das verleiht dem besonders zarten Fleisch dieser Tiere ein ausgesprochen mildes, angenehmes Aroma.

DAS JUNGLAMM

Die Fleischkategorie „Junglamm“ ist eigentlich eine österreichische Spezialität. Denn während Lämmer andernorts bis zu einem Jahr gemästet werden, um höhere Schlachtgewichte zu erreichen, liegt die Altersgrenze für diese Kategorie am lokalen Markt bei maximal sechs Monaten. Schon vor 20 Jahren hat man sich hier aus Qualitätsgründen für dieses Limit entschieden, das oft auch noch deutlich unterschritten wird.

Diese altersmäßige Selbstbeschränkung hatte damals vor allem die Geschlechtsreife als Ursache. Denn mit der hormonellen Umstellung der Tiere gehen auch hinsichtlich der Lammfleischqualität einige Veränderungen einher. Das Fleisch beginnt stärker nach Schaf zu schmecken, die Muskeln werden etwas härter, die Fasern etwas gröber. So wie man das eben von vielen Importqualitäten kennt. Schafe werden in der EU bis zum 12. Monat als Lämmer gehandelt, als Jungschaf gilt das Lamm dann, wenn es im zweiten Lebensjahr geschlachtet wird. Und jenseits der Ozeane gilt das Schaf sogar bis zum ersten Zahnwechsel als Lamm – also bis zum Alter von 14 Monaten. Ein Hammel darf in der EU zwar nicht älter als zwei Jahre sein, sein Fleisch ist aber

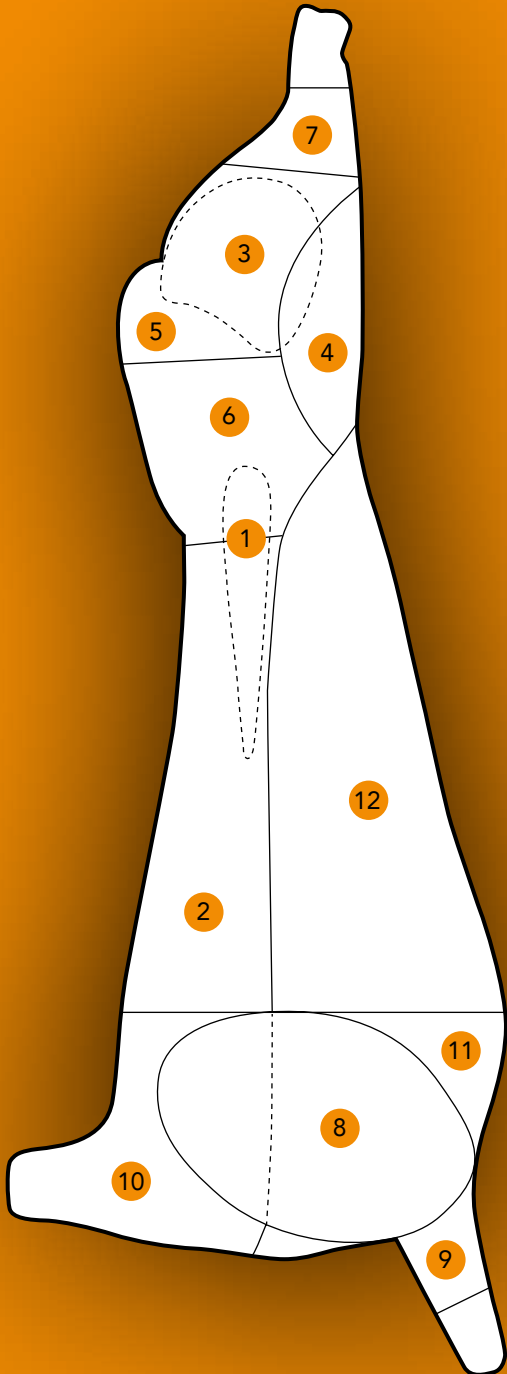
Unter dem Strich bedeutet das aber nicht nur qualitative Vorteile, sondern auch eine wichtige Unterstützung für die lokale Landwirtschaft, für die Wertschöpfung vor Ort und für möglichst hohe Tierwohlstandards. Aber das ist ausbaufähig – denn der aktuelle Selbstversorgungsgrad bei Schaf- und Ziegenfleisch liegt heute bei lediglich 75% am lokalen Markt – die nötige Versorgung wird also bei Weitem nicht durch die vorhandene Inlandsproduktion gedeckt.



bereits dunkelrot, stark durchwachsen und grobfasriger. Als Schaffleisch wird schließlich die Kategorie älterer weiblicher wie auch kastrierter männlicher Tiere vermarktet, die streng schmeckenden Böcke spielen hingegen mengenmäßig kaum mehr eine Rolle. Besonders junge Lämmer werden in der EU von der 8. Woche bis zum 6. Monat gerne als Milchlämmer gehandelt – ein Begriff, der in Österreich nur bis zum 4. Monat verwendet wird, da Lämmer ja oft bereits ab dem 3. Lebensmonat beginnen, zusätzlich zur Muttermilch auch Raufutter – also Gras und Heu – zu fressen.

Ein biologischer Zeitplan, der übrigens auch dafür verantwortlich ist, dass österreichische Junglämmer im Gegensatz zu ihren Muttertieren in den ersten Monaten meist gar nicht so oft auf die Weide sollen oder wollen. Denn neben einem noch unterentwickelten Pansen, der erst allmählich wächst, drohen der Gesundheit der Jungtiere dort auch Weideparasiten, wie die verzweigte Familie der Magen-Darm-Würmer. Wichtig ist in dieser Phase vielmehr eine gute Versorgung der Lämmer mit der Milch der Mutterschafe, die dafür mit ausreichend energiereichem Futter vorbereitet werden.

TEILSTÜCKÜBERSICHT



RÜCKEN

- 1 Filet
- 2 Rücken/Karree

SCHLÖGEL

- 3 Schale
- 4 Nuss
- 5 Fricandea
- 6 Schlussbraten
- 7 Hintere Stelze

SCHULTER

- 8 Schulter
- 9 Vordere Stelze

HALS

- 10 Hals

BAUCH

- 11 Brust
- 12 Bauchfleisch



JUNGLAMM

Aus einer Lammhälfte ergeben sich zunächst zwei große Teile, nämlich die sogenannten Pistolen und die Vorderviertel mit Platte. Die Pistole lässt sich weiter in den Rücken und den Schlägel zerlegen, das Vorderviertel in Hals und Schulter sowie Brust und Wammerl. Oft wird das Lamm aber auch so geteilt, dass der Rücken ganz erhalten bleibt, um daraus den Sattel und in weiterer Folge Schmetterlingskoteletts zu schneiden.

Klassifiziert wird Junglammfleisch in Österreich nach der Bemuskulung in den Klassen E, U und R, ein weiteres Kriterium ist die Fettauflage, deren Bewertung von Stufe 1 bis Stufe 5 reicht. Idealtypisch ist beispielsweise ein Junglamm mit den Koordinaten U/2 oder E/3, wo Fleischigkeit und Fettauflage optimal zueinander passen, aber nicht überhandnehmen.



RÜCKEN

Der Rücken des Lammes besteht aus den beiden vorderen und hinteren Karrees mitsamt den innen am Rippenbogen anliegenden Filets. Aus dem ganzen Rücken mit zwei Kotelettsträngen wird der sogenannte „Sattel mit Knochen“ geschnitten (der im Englischen schlicht als „Loin“ bezeichnet wird), dieser wird anschließend entweder im Ganzen zubereitet oder in doppelte Koteletts (Butterfly Cut) zerlegt.



2 Der Länge nach am Rückgrat geteilt, werden aus dem Sattel zwei „Lammkronen“, deren Rippenknochen gerne zugeputzt werden. Am häufigsten verlangt werden jedoch einfache Lammkoteletts bzw. -chops, klassisch vom Karree geschnitten, oder auch im „French Cut“ – also mit besagtem blanken Stielknochen. Rückensteaks ohne Knochen werden mitunter auch als „Valentine Steaks“ angeboten. Das ausgelöste und parierte Fleisch der Karreerose wird auch als „Lammlachs“ oder „Rückenfilet“ bezeichnet, das eigentliche Filet ist aber selbstverständlich der Lungenbraten, der beim Lamm ein recht kleines Kaliber hat und daher besonders behutsam gegart werden muss – und so gut wie immer im Ganzen. Innen sollte das zarte Fleisch des Junglamm-Rückens nach der Zubereitung aber ohnehin immer rosa bleiben – also niemals übergart werden, da es sonst deutlich an Geschmack und Zartheit verliert. Vorzugsweise wird der Lammrücken in irgendeiner Form gebraten oder gegrillt, magere Koteletts auch gebacken oder pochiert. Das schmackhafte Auflagefett des Lammkarrees braucht jedoch die Hitze der Pfanne oder des Grillrostes, um die richtige Konsistenz und delikate Röstaromen zu entwickeln, die diesem Fleisch so gut stehen. Schützen Sie die magere Rose des Koteletts beim Braten daher eventuell durch eine passend zugeschnittene, rohe Kartoffelscheibe vor Übergarung. So können Sie das Fett knusprig ausbraten, ohne dass der Magerfleischanteil zu trocken wird.

LAMM- KEULE

Das Fleisch der Junglammkeule, in Österreich gerne auch als „Schlögel“ bezeichnet, besteht aus recht verschiedenen Teilstücken bzw. Muskeln – wie der Nuss, dem Schlussbraten, dem Fricandea und der Schale.



Will man die Keule nicht im Ganzen zubereiten, sollte man sie auch entsprechend zerlegen, um den jeweiligen Eigenschaften bei der Zubereitung optimal Rechnung zu tragen. Die Separierung der einzelnen Parteien erfolgt dabei immer entlang der Bindegewebe, wobei am besten auch gleich störende Sehnen und Knorpel entfernt werden.

Die ganze Lammkeule wird aber auch gerne ausgelöst – also ohne Knochen – verarbeitet. Das Auslösen erfolgt dabei möglichst von innen, ohne die äußere Muskulatur zu durchtrennen. Davon profitiert nicht nur die Optik, sondern auch der Zusammenhalt des Keulenbratens. Ihre Saftigkeit bleibt besser erhalten und sie lässt sich zudem besser füllen. Das Dressieren ist hier aber dennoch immer empfehlenswert, um eine möglichst attraktive Bratenform zu bekommen.





Die **3 SCHALE** ist ideal für Schnitzel, Rouladen und feine Ragoouts geeignet. Sie ist mager und feinfaserig und sollte daher nicht zu lange gegart werden, um nicht trocken zu werden.

4 NUSS und **6 SCHLUSSBRATEN** ergeben aufgrund ihrer Form und wegen ihrer zarten Faserstruktur hervorragende Steaks und Medaillons. Die Nuss ist im direkten Vergleich etwas herzhafter im Geschmack, der Schlussbraten besonders zart und delikat.

Das **5 FRICANDEAU** kann in Schnitzel geschnitten werden, eignet sich aber auch sehr gut im Ganzen als kompakter, kleiner Braten. Wickelt man das Fleisch dabei in ein Lammnetz, bleibt es besonders saftig.

Schneidet man die Keule aber quer zum Knochen im Stil eines Osso Buco in dicke Scheiben, erhält man schöne, saftige **KEULEN-STEAKS** zum Grillen und Braten. Am besten geht das im gefrorenen Zustand mit einer Bandsäge.

Besonders empfehlenswert ist die Zubereitung dieser Keulensteaks am Rost, denn auf der Grillplatte bzw. in der Pfanne bekommt die Fleischoberfläche manchmal zu wenig Röststoffe ab, da sich die Steaks aufgrund ihrer Zusammensetzung aus mehreren unterschiedlichen Muskelsträngen gerne in der Hitze verziehen und dann nicht mehr plan aufliegen.

Die **7 STELZEN** des Junglammes sind ein wesentlicher Teil des Bewegungs- und Stützapparates und daher stark mit Sehnen und Bindegewebe durchwachsen. Sie benötigen daher eine lange Garzeit bei mäßigen Temperaturen, um den Kollagenabbau zu ermöglichen. Das sehnenreiche Fleisch wird dabei aber letztendlich auch besonders saftig und aromatisch und beim langsamen Garen im Schmortopf oder sous vide garantiert butterweich. Auch ausgelöst und als in Form gebundenes „Lammvögerl“ mit oder ohne Fülle ist die Lammstelze ein Gedicht. Die hinteren Stelzen sind deutlich fleischiger als die vorderen.



Fricandean



Keulensteaks



Stelzen

VORDER- VIERTEL

Das Vorderviertel mit Platte wird in Schopf (Nacken) und Hals sowie Schulter, Brust und Bauch geteilt. Der Hals wird zwischen dem letzten Halswirbel und dem ersten Brustwirbel ausgelöst, der Lammschopf befindet sich zwischen Hals und Lammrücken. Lammhals und Lammnacken werden meistens ungeteilt am Stück mit oder ohne Knochen angeboten. Der rippenlose Bauchlappen und die Brust werden vom hinteren Rücken abgetrennt.



BRUST UND WAMMERL 11 12

Teilstückgewicht Brust im Ø: 1,9 kg

Die Lammbrust wird auch „Spitzbrust“ (international: „brisket“) genannt und ist ein recht preisgünstiges Teilstück vom Junglamm, aber dennoch zu schade, nur in der Wurst zu landen. Ihre langen, flachen Muskeln ergeben ein Fleisch, das durch längere Fasern und einen mehrschichtigen Aufbau mit Einlagerungen von Fett und Bindegewebe gekennzeichnet ist. Es ist daher gut durchwachsen und besonders herzhaft im Geschmack. Die Brust wird entweder wie gewachsen als Braten verwendet – beispielsweise mit Semmelfülle – oder kleinwürfelig geschnitten gemeinsam mit dem Bauchlappen für Eintöpfe und Ragouts.

Egal ob im Topf als Stew oder als Braten im Rohr, die Brust will bei eher verhaltener Temperatur und dementsprechend langer Garzeit zubereitet werden. Ihre Fetteinlagerungen schützen sie dabei vor dem Austrocknen. Um die Lammbrust für eine Füllung vorzubereiten, wird sie vorsichtig von den Rippen befreit und untergriffen, womit sich eine tiefe Tasche ergibt, die viel von der Füllmasse aufnehmen kann. Die Öffnung wird anschließend mit Küchengarn vernäht.

Das Bauchfleisch, gern auch als Wammerl bezeichnet, ist das größte und am stärksten mit Fett durchwachsene Teilstück des Junglammes, ebenfalls sehr saftig und ausgesprochen aromatisch. Dieses Fleisch mit hohem Fettanteil eignet sich daher sehr gut für deftige Eintöpfe und Ragouts, wird aber gerne auch zum Faschieren verwendet.



Lammbrust

SCHULTER 8 9

Teilstückgewicht im Ø: 1,5 kg

Die Schulter des Junglammes wird mit Knochen oder ausgelöst angeboten. Das Fleisch ist etwas kompakter als jenes des Schlögels und hat einen höheren Fett- und Bindegewebsanteil. Es benötigt daher eine längere Zubereitungszeit als die Keule. Dafür bleibt das Fleisch der Schulter auch bei längeren Garvorgängen sehr saftig und eignet sich deshalb besonders gut für große Braten (gerollt und gebunden) oder für Schmorgerichte.

Auch für ein „Pulled Lamb“ – also stundenlang butterweich geräuchertes und anschließend gezupftes Lammfleisch – nehmen BBQ-Profis beispielsweise am liebsten die ganze Lammschulter am Knochen, der dann erst aus dem fertig gegarten Fleisch entfernt wird.

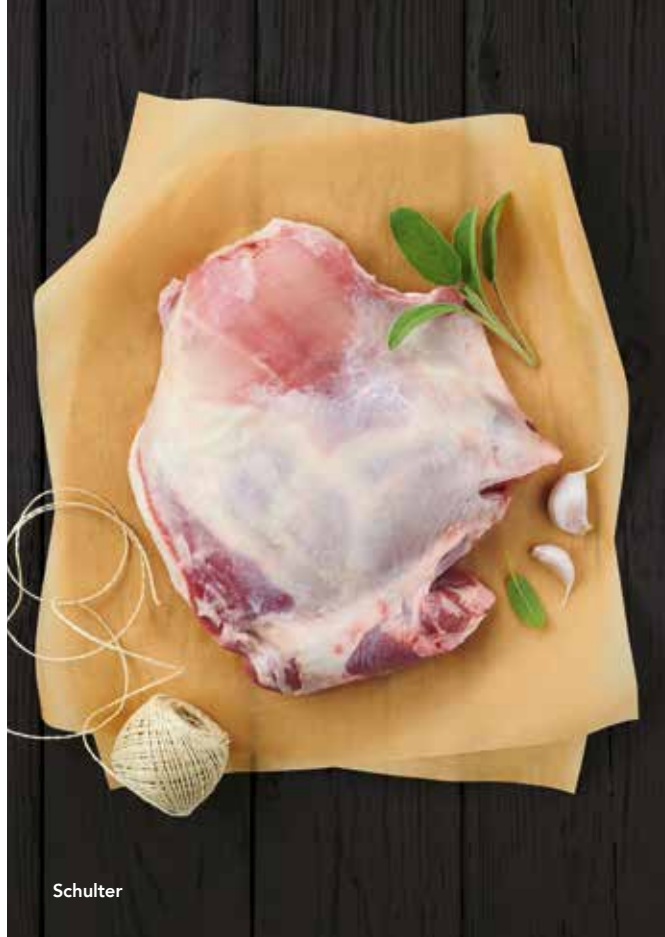
Die preiswerte Lammschulter besteht eigentlich aus mehreren Teilstücken, da diese jedoch relativ klein sind, wird die Schulter aus wirtschaftlichen Gründen selten weiter zerlegt. Bei einiger Übung lässt sich aber das Schulterfilet (Mageres Meisel) herauslösen und zu Medaillons verarbeiten. Aber auch für Faschiertes vom Lamm – also etwa für Burger Pattys oder Köfte – ist die Schulter eine sehr gute Wahl.

HALS & SCHOPF 8 11

Teilstückgewicht im Ø: 1 kg

Aufgrund der kräftigen Marmorierung bietet sich der Hals vom Junglamm besonders zum langsamen Braten und Schmoren sowie für Gulasch, Ragouts, Currys und kräftige Eintöpfe an. Irish Stew wird im Original beispielsweise vorwiegend mit Fleisch aus dem Hals, dem Nacken oder der Lammb Brust gekocht.

Aus dem hinteren Teil des Nackens, der Richtung Rücken zeigt, kann man saftige Steaks schneiden und der Schopf eignet sich gut für gefüllte und gebundene Braten.



Schulter



Burger



Hals



NOSE TO TAIL

Innereien vom Junglamm sind international gesuchte Delikatessen, machen sich auf den österreichischen Speisekarten aber leider noch recht rar. Dabei sind sie speziell bei den jungen Tieren, die für „donauland LAMM“ Verwendung finden, von ganz hervorragender Qualität.

LAMMNIEREN sind im Orient ausgesprochen begehrte Innereien, die dort gerne am Spieß über Holzkohlefeuer geröstet werden. Vor dieser Art der Zubereitung sollte man sie jedoch unbedingt enthäuten und eine Zeit lang wässern, dann noch die harten Strukturen entfernen und die Nieren der Länge nach auf geölte Spieße stecken, um sie nach dem Grillen einfacher abstreifen zu können.

Das **JUNGLAMMHERZ** besteht aus kompaktem, aber sehr feinfaserigem und besonders zartem Muskelfleisch. An seiner umfangreichsten Stelle ist es von einem Fettkranz umgeben, der genauso wie die harten Gefäßgänge vor der Verarbeitung entfernt wird. Das Lammherz kann in Scheiben geschnitten oder im Ganzen gebraten, gegrillt oder auch gefüllt werden.

Die **LEBER** vom Junglamm ist wesentlich kleiner als jene von Rind oder Schwein und wiegt deutlich unter einem Kilogramm. Wegen ihres mild-aromatischen Geschmacks und ihrer zarten Struktur ist Lambleber bei Kennern sehr begehrt. Sie sollte schonend zubereitet werden, das heißt nicht allzu heiß angebraten oder gegrillt. Die Garzeiten sind auch sehr knapp anzusetzen, den Übergang wird sie fest und trocken.

Beim **LAMMBRIES** handelt es sich wie beim Kalbsbries um die Thymusdrüse, die nur während des Wachstums eines Tieres vorhanden ist und sich später wieder zurückbildet. Bries ist optisch dem Hirn recht ähnlich, aber etwas fester und weiß. Vor der Zubereitung muss auch Lammbries gewässert werden, danach wird es mit kochendem Wasser überbrüht und mit kaltem Wasser abgeschreckt. Anschließend kann es von den Häuten befreit und gebraten oder gebacken werden.

Das **LAMMNETZ** ist ein feines, netzartiges Fettgewebe (Omentum majus) aus dem Bauchfell. Es wird zum Einwickeln von Gerichten wie Braten, Rouladen etc. verwendet, um sie vor dem Auseinanderfallen zu bewahren und mit Fett zu versorgen. Im Lauf des Garprozesses löst sich das Lammnetz fast vollständig auf und hält das Fleisch darunter besonders saftig.

donauland FLEISCH

ALLE INFOS ZUM QUALITÄTSFLEISCHPROGRAMM
DONAULAND LAMM, VOM LOKALEN MARKT,
FINDEN SIE AUCH IM INTERNET.



donaulandlamm.at



Fricandean im Lammnetz mit frischem Salbei und Heurigen Erdäpfeln

Zutaten für 4 Portionen

1 Fricandean vom Qualitätsjunglamm
vom lokalen Markt
1 Lammnetz
2 Handvoll frische
Salbeiblätter
700 g Heurige Erdäpfel
Petersilie
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Das Fricandean ist ein perfekter kleiner Braten – mit dem Vor- und Nachteil, dass sein zartes Fleisch mitunter recht mager ist. Also sollte die Fettauflage am Grill bzw. im Backrohr besser dran bleiben, zusätzlich empfehlen wir die Verwendung eines Lammnetzes, in das man Braten und Aromaten einfach gemeinsam einwickeln kann. Dieses feine, netzartige Fettgewebe hält das Fleisch gut in Form und garantiert saftig. So etwas gibt's natürlich eher auf Bestellung.

Das Lammnetz gut wässern, dann abtropfen lassen und auf einem Küchenbrett ausbreiten. Fricandean salzen und pfeffern, mit frischen Salbeiblättern belegen. Das darf ruhig üppig sein, denn das Lammnetz wird beim Braten nicht nur knusprig, sondern auch transparent, wodurch die Kräuter sowohl ihren Geschmack als auch eine sehr attraktive Optik beisteuern.

Den Ofen oder Grill auf 180°C vorheizen und das Fleisch indirekt bis zu einer Kerntemperatur von 60-65°C garen. Inzwischen die Heurigen in kräftig gesalzenem Wasser weich kochen und zum Braten mitsamt Schale und frischer Petersilie servieren.







IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:
Erzeugergemeinschaft Gut Streitdorf eGen
Schillerring 13, 3130 Herzogenburg
Tel. +43 2782/81100
www.gutstreitdorf.at/qualitaetsfleisch

© 2023 Gut Streitdorf eGen

Fotos: EZG Gut Streitdorf, GrillZeit

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.