

KOCHSCHULE



Im

„Fleisch auf den Punkt gebracht“

Zubereitung von Fleisch

Im Grunde genommen gibt es zwei Arten der Fleischzubereitung. Fleisch aus dem Rücken/Filet das bei niedrigerer Temperatur gegart und bei dem auf die Kerntemperatur geachtet wird und Fleisch das geschmort wird. Also Kurzgegartes und Schmorgerichte. Filet- und Rückenfleisch haben sehr wenig Kollagen, Bug und Schulter haben zunehmend mehr Kollagen, das über längeres Schmoren zu Gelatine umgewandelt werden muss.

Beim Kurzgaren richtet man sich mehr nach der Temperatur des Fleisches. Das Eiweiß des Muskelfleisches ist zwischen 70-72 °C durchgegart. Unter 70 °C bleibt das Fleisch zunehmend „Rosa“, über 72 °C wird es trocken. Kollagen wird bei Temperaturen von 75-80°C über einen längeren Zeitraum zu Gelatine umgewandelt, was das Muskelfleisch dann wieder saftig und zart erscheinen lässt.

Das gilt für alle Tierarten, dazu gehören auch die Hähnchenbrust und das Fisch-Filet. Bei jüngeren Tieren wie Lamm, Kalb, Reh, Schwein ist das Kollagen noch nicht so stark ausgeprägt, so dass auch Hüftteile oder Keulen bis 70 °C Kerntemperatur gegart werden können. Für eine bessere Temperaturverteilung und dass das Fleisch nicht so sehr unter Spannung gegart wird, ist es von Vorteil, das Fleisch einige Stunden vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank zu holen. Abgedeckt kann das Fleisch über mehrere Stunden an die Zimmertemperatur herangeführt werden.



Kochveranstaltung
der

*Bietigheimer
Kochschule*

Im Küchenreich in Bie-
tigheim

Aktuelles Kurs-
programm unter
[www.kuechenreich-
kuechen.de](http://www.kuechenreich-kuechen.de)

Anmeldung

Mail:

[info@kuechenreich-
kuechen.de](mailto:info@kuechenreich-kuechen.de)

Fax: 07245-83645

Tel: 07245-2260

*Sinnliche-
Gourmetküche
Cateringsservice
in Bio-Quaiität*

*Thomas Fruhen
Fon 07225-988472
Mobil 0173/8423110*

[info@sinnliche-
gourmetkueche.de](mailto:info@sinnliche-gourmetkueche.de)
[www.sinnliche-
gourmetkueche.de](http://www.sinnliche-gourmetkueche.de)



1 Hals, 2 Querrippe, 3 Brust, 4 Fehltrippe, 5 Hochrippe (hohes Roastbeef), 6 Rostbraten (flaches Roastbeef), 7 Filet, 8 Spannrippe, 9 Dünning, 10 Schulter (Bug), 11 Oberschale (Nuss), 12 Flanke, 13 Hüfte (Steak und Tafelspitz), 14 Hesse (Wade)

(Quelle: Wikipedia)

Das Roastbeef (Zwischenrippenstück) wird in zwei Teile unterteilt: Das Hohe und das flache Roastbeef. Aus dem hohen Roastbeef, das etwas magerer ist werden Rib-Eye-Steaks geschnitten. Das flache Roastbeef liegt im unteren Rückenbereich, aus dem T-Bone-Steaks und Porterhouse-Steaks geschnitten werden. Das Entrecôte ist ein Steak aus dem mageren Zwischenrippenstück, ähnlich dem Rib-Eye-Steak also aus dem hohen, runden Roastbeef.



Burger von der Hähnchenkeule

- für 4 Personen -

2 Stück Hähnchenkeulen, 1 daumengroßes Stück Ingwer, Paprikapulver geräuchert z.B. 1 TL Jamaika Jerk, (oder Hähnchengewürz), 1 Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer, Kokosöl, Ghee oder Bratöl



Zubereitung

Hähnchenkeulen entbeinen, die Haut abziehen, Fleisch mit Paprikapulver, Jamaika Jerk, Salz und Pfeffer sowie etwas Olivenöl einreiben.

Fleisch in grobe Stücke schneiden, Ingwer schälen und in Stücke schneiden.

In einer Küchenmaschine Fleisch, Ingwer und Petersilie grob cuttern.

Die Fleischmasse in 8 Taler formen, auf der Teppan Yaki-Platte oder in der Bratpfanne ausbacken.

Mit Kräutersalat, Brötchen und BBQ Soße servieren.



Schweinefilet

Das brauchen Sie

2 Stück Schweinefilet, Salz, Paprika (gerne auch Rauchpaprika), 1 TL gem. Koriandersamen, (oder 5 Gewürz), einige Scheiben Speck, 150 g Feta, Pfeffer, Anbratfett wie Kokosfett oder geklärte Butter

Zubereitung:



Das Fleisch der Länge nach bis zur Hälfte einschneiden, auseinanderklappen, etwas platt drücken, pfeffern mit Paprikapulver und Koriandersamen bestreuen, den Feta darauf verteilen. Fleisch zusammenklappen, mit Speck oder Schinken zusammenklappen, auf ein gelochtes Garblech legen und im Dampfgarer bei 90 °C in 15 min garen.

In einer Pfanne etwas Kokosfett erwärmen, die Filet bei mittlerer Hitze von jeder Seite anbraten. Filet in Stücke schneiden und servieren.

Alternative Garmethode: Sous-vide garen.

Dabei das Filet ohne Füllung, mit Gewürzen (ohne Salz) und wenigen Tropfen Olivenöl, unter Vakuum bei 63 °C 1 Stunde garen. Danach anbraten und salzen.

Ossobuco alla milanese

Das brauchen Sie

4 Rinderbeinscheiben, 2 Karotten, 2 Stangen Stangensellerie, 1 Stange Lauch, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, etwas Zucker, 1 Dose Pizzatomen, Rosmarin, 200 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, Anbratfett, 1 BD Petersilie, Abrieb einer Zitrone

Zubereitung:

Karotten, Zwiebeln, Lauch und Stangensellerie separat in grobe Stücke schneiden, Knoblauch fein schneiden und mit 1 TL Salz min. 10 Minuten marinieren, Rosmarinadeln fein hacken. Den Fettrand der Beinscheiben einschneiden, damit sich dieser beim Anbraten nicht wölbt.

Das Fleisch im Bräter mit Kokosfett oder geklärter Butter von beiden Seiten anbraten, das Fleisch kurz herausnehmen.

Im Bräter nun zuerst die Zwiebeln anschwitzen. Nach und nach Stangensellerie, Karotten, Lauch zufügen. Wenn alles schön angeröstet ist den Rosmarin, Knoblauch dazu geben und unter ständigem Rühren das Tomatenmark zufügen, zuckern, mit den gestückelten Tomaten ablöschen, Wein dazu geben, das Fleisch in die Soße legen, Bräter verschließen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Beinscheiben bei 120 °C in ca. 2,5 Stunden garen.

Danach das Fleisch herausnehmen, wer mag kann das Gemüse durch ein Sieb passieren oder die Soße etwas andicken, Brühe nachwürzen. Fleisch auf Tellern anrichten, über das Fleisch die gehackte Petersilie und den Abrieb der Zitronenschale geben.





Steak

- für 4 Personen -

4 Stück Rindersteak 2,5 cm Dicke (aus der Hüfte oder Roastbeef...), je 1 TL Thymian, Oregano und Majoran, etwas Kokosfett, Ghee oder Sonnenblumenbratöl, Salz, Pfeffer
Anbratfett wie Kokosfett oder geklärte Butter (Ghee)

Zubereitung

Sous-vide garen:

Die Steaks mit wenig Kokosfett einreiben, in einem Beutel evakuieren, bei 58 °C (Medium) in ca. 3 Stunden Sous-vide garen (dampfgaren).

Um das Fleisch noch schonender zu erwärmen, die Steaks zuerst bei 40 °C 30 Minuten erwärmen, danach die Temperatur auf 58°C erhöhen und noch weitere 2,5 Stunden garen.

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen, abtupfen und in heißem Fett auf jeder Seite knapp 2 Minuten anbraten. Das Fleisch kurz liegen lassen, danach aufschneiden, salzen und pfeffern.

Das Fleisch kann auch ohne Beutel bei den gleichen Bedingungen im Dampfgarer für 2,5 Stunden garen.

Wenn das Fleisch am Stück ist, so kann auch der Speisethermometer benutzt werden. Bei einem 1 kg Stück Roastbeef mit langsamer Erwärmung, muss man mit 3 Stunden rechnen.

Richtwerte um Fleisch in 2 Stufen im Dampfgarer auf Temperatur zu bringen (Sous-vide oder Dampfgaren):

1. Stufe: 40 °C, ca. 30 Minuten

2. Stufe: ca. 58 °C (Medium)

1 kg Roastbeef, ca. 3 Stunden

1 kg Rinderfilet, ca. 2 Stunden

Rib Eye Steak, 3 cm, (ca. 600 g), ca. 1.5 Stunden

Hüftsteak, 3 cm dick, ca. 2.5 Stunden

Wenn das Fleisch am Stück ist, bitte den Speisethermometer benutzen.

Die Garzeiten hängen noch vom Reifegrad des Fleisches ab. Wenn das Fleisch erst 14 Tage abgehangen ist, so benötigt es gut noch 30 Minuten länger. Besser wäre ein Reifegrad von ca. 21 Tagen.



Chimichurri Soße

- für 4 Personen -

1 Bund glatte Petersilie, 1 Limette, 1 Schalotte (oder Zwiebel), 2 Knoblauchzehen
1 Chili, 1 TL Thymian und Oregano, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Tasse Olivenöl



Zubereitung:

Chili entkernen und grob schneiden, Schalotten würfeln, den Knoblauch schneiden und mit 1 TL Salz min 10 Minuten marinieren.

Schalotte und Chili in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen, salzen, später den Knoblauch mit anrösten.

Alle Zutaten in den Mixer der Küchenmaschine geben und mit Olivenöl zu einer Soße mixen, mit Limettensaft und Salz abschmecken, mit Olivenöl nach Bedarf verdünnen.



Aioli

1 Knoblauchknolle, 1 TL Salz, Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone, 100 g Olivenöl, 20 g weißer Balsamico
25 ml Milch, 1 TL Kreuzkümmelsamen, Paprikapulver, 1 rote Chili, 1 EL Tomatenmark

Zubereitung

Knoblauch schälen und grob hacken, mit 1 TL Salz mindestens 15 Minuten marinieren.

Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren anrösten, in einen Mörser geben und fein mahlen.

Nun alle Zutaten in einem Becher pürieren, so dass eine homogene Masse entsteht.



Asia-Soße

Das brauchen Sie

4 Stangen Zitronengras, 1 EL Tomatenmark, 4 Stück in Öl eingelegte Paprika,
1 TL Koriandersamen gemahlen, 1 Chili, 3 Knoblauchzehen, 1 daumengroßes Stück
Ingwer, ca. 3 Kafirlimeblätter, 1 Tasse Hanföl, Salz, 4 EL Sojasoße, Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone

Zubereitung:

Knoblauch schälen, klein schneiden und mit 1 TL Salz vermahlen, min 10 Minuten marinieren.

Die äußere Schale vom Zitronengras entfernen, Strunk abschneiden, oberes Drittel abschneiden. Mit einem Topf die Stangen aufschlagen. Ingwer Schälen und in grobe Stücke schneiden.

Alle Zutaten in den Mixer der Küchenmaschine geben und mit , Hanföl zu einer Soße mixen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken.



Basilikum-Soße

Das brauchen Sie

40 g Parmesan, 100 g Mandeln, 3 Knoblauchzehen, 1 Bd. Basilikum, 1 Chili, Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone, 200 g Cocktailtomaten, 2 Stück Sardellenfilet, 1 Tassen Olivenöl, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Knoblauch schälen, klein schneiden und mit 1 TL Salz vermahlen, min 10 Minuten marinieren.

Alle Zutaten in den Mixer der Küchenmaschine geben und mit Olivenöl grob häxeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bauern-Baguette-Brötchen

500 g Weizenmehl Typ 550 (oder anderes Mehl), ca. 5 g Frischhefe, 280 ml Wasser, 1 TL Steinsalz



Zubereitung

Zuerst Mehl und Salz vermischen. Danach Hefe zerbröseln und unter das Mehl mischen, Wasser zum Mehl geben und zu einem glatten Teig, am besten in einer Küchenmaschine, verkneten.

Den Teig mindestens 6 Stunden gehen lassen oder über Nacht an einem kühlen Ort, bis er sich sichtlich vergrößert hat.

Wer es etwas schneller mag, sollte die Menge an Hefe erhöhen und den Teig im Dampfgarer bei 30-40 °C, in ca. 60 Minuten gehen lassen. Oder das Automatikprogramm „Hefeteig gehen lassen“ benutzen.

Den Backofen auf Klimagaren 210 °C, 3 Dampfstöße manuell oder zeitgesteuert, vorheizen oder den Backofen mit Dampfgarer auf HeißluftPlus 210 °C vorheizen.

Den Teig kurz kneten, zu 12 Brötchen formen, auf ein Backblech, am besten auf das Miele Lochblech legen, in den Backofen 1. Einschub schieben und in den ersten 12 Minuten 3 Dampfstöße auslösen.

Backzeit gesamt ca. 20 Minuten, je nach Dicke des Brotes.





Kartoffelspalten

- für 4 Personen -

400 g Kartoffeln vfk, 3 Stängel Rosmarin, Olivenöl, Salz

Zubereitung

Kartoffeln schälen, der Länge nach in Spalten schneiden, auf ein gelochtes Garblech legen und im Dampfgarer bei 100 °C, 8-10 min garen.

Rosmarin fein hacken.

Die fertigen Kartoffeln auf ein Universalblech legen, mit Olivenöl, Rosmarin und Salz vermengen und im Backofen mit Dampfgarer unter: Combigaren, Grill Stufe 3, bei 0 % Feuchte ca. 15-20 min fertig garen.

Alternativ im Backofen, Umluftgrill, 210 °C, mit „Crispfunktion“.



Das **Küchen**
reich
IN BIETIGHEIM