

Kochkurs

„Fleisch“

Im



Bauernbrot

500 Mehl, 5g 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 verkneten. Den Teig 15 min gehen lassen, danach noch einmal kneten. Den Teig ca. 4-6 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Wer es etwas schneller mag, sollte die Menge an Hefe erhöhen.

Den Backofen auf Heißluft 210 °C vorheizen. Den Teig ein 3. Mal kurz kneten, zu einem länglichem Laib formen, auf ein Backblech legen, 15 min gehen lassen, in den Backofen schieben, in den ersten 10 min 4-5 Dampfstöße auslösen, nach ca. 30 min ist das Brot fertig.



*Bietigheimer
Kochschule
Im Küchenreich in
Bietigheim*

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

Anmeldung
Mail:
[Bietigheimer-
kochschule@gmx.de](mailto:Bietigheimer-kochschule@gmx.de)
Fax: 07245-83645
Tel: 07245-2260

*Sinnliche-
Gourmetküche
Bio-Cateringservice*

*Thomas Fruhen
Schlotteräxweg 12
76571 Gaggenau*

*Fon 07225-988472
Mobil 015231711692*

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

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

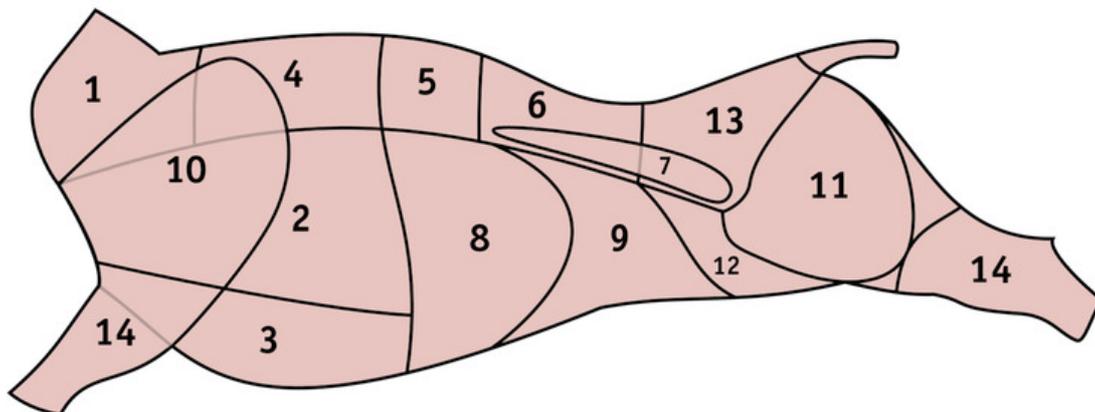
Zubereitung von Fleisch

Im Grunde genommen gibt es zwei Arten der Fleischzubereitung. Fleisch aus dem Rücken/Filet das bei niedriger Temperatur gegart und bei dem auf die Kerntemperatur geachtet wird und Fleisch das geschmort wird. Also Kurzgegartes und Schmorbraten. 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.



1 Hals, 2 Querrippe, 3 Brust, 4 Fehlrippe, 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.

Hähnchenkeulen

- für 4 Personen -

4 Stück Hähnchenkeulen, Paprikapulver geräuchert, 1 TL Jamaika Jerk, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Hähnchenkeulen entbeinen, mit Paprikapulver, Jamaika Jerk, Salz und Pfeffer sowie Olivenöl einreiben.

Eine Pfanne erwärmen, das Fleisch zuerst auf der Hautseite ohne weiter Zugabe von Fett ca. 10 min anbraten, danach ca. 5 min auf der Fleischseite braten, danach kann das Fleisch noch etwas im Backofen (65 °C) ruhen. Das Fleisch aufschneiden und servieren.



Roastbeef

- für 4 Personen -

1 kg Roastbeef (oder Rinderfilet), Kokosfett (oder geklärte Butter), Salz (Fleur de Sel), Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Wer mag kann das Fleisch im Bräter mit Kokosfett vorher von allen Seiten gut abraten. Ansonsten kann man das Fleisch langsam vorgaren und zum Schluss anbraten.

Fleisch auf den Backofen-Rost legen, darunter ein Universalblech schieben, oder das Fleisch in eine gelochte Garschale legen. Fleisch nach Geschmack mit Thymian oder anderen Kräutern belegen und über Kerntemperatur garen.

Gourmetfleisch:

Backofen mit Dampfgarer: Betriebsart Combigaren, HeißluftPlus, 55 °C, 85 % Feuchte, Kerntemperatur 50 °C (das geht ca. 2 Stunden).

Danach: Backofen mit Dampfgarer, Betriebsart Combigaren, HeißluftPlus, 65 °C, 85 % Feuchte, Kerntemperatur 60-64 °C (das geht ca. 1 Stunde).

Ist das Fleisch fertig und wird nicht gleich gegessen, so kann die Ofen-Temperatur auf 63 °C reduziert werden um das Fleisch noch für einige Zeit auf dem Garzustand zu halten.

Aioli

1 Knoblauchknolle, 1 TL Salz, Spritzer Zitronensaft, 100 g Olivenöl, 20 g weißer Balsamico, 25 ml Milch, 1 TL Kreuzkümmel, Paprikapulver, 1/2 rote Chili, Tomatenmark

Zubereitung

Knoblauch schälen und grob hacken, salzen. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren anrösten, in einen Mörser geben und fein mahlen. Den Knoblauch mit dem Öl, Zitronensaft, Balsamico, Milch, Salz, Kreuzkümmel, Chili, Tomatenmark und Paprikapulver in einem Becher pürieren, so dass eine homogene Masse entsteht.

Kartoffelstampf mit Gemüse

- für 4 Personen -

600 g geschälte Kartoffeln - geviertelt, 200 g Zucchini (oder Kürbis, es geht auch Sauerkraut) in feine Würfel geschnitten, Abrieb von 1 Zitronenschale, 2 Knoblauchzehen fein geschnitten - mit Zitronensaft mariniert, 50 g Mandelstifte (Pinienkerne oder Zedernüsse) grob gehackt, Rosmarin fein geschnitten, 30 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten - fein geschnitten, 2 EL Balsamico, 50 ml Weißwein, ca. 80 g gemischte Salatblätter, 30g Butter, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Kartoffeln in ein gelochtes Garblech legen und im Dampfgarer bei 100 °C, 25 min garen. In einer Pfanne zuerst die Mandelstifte ohne Öl anrösten, Olivenöl dazugeben, Rosmarin in die Pfanne geben und etwas anrösten lassen, nun kommen die getr. Tomaten und der feingehackte Knoblauch hinzu. Die Soße mit Weißwein und Balsamessig ablöschen, salzen, Zitronenschale zufügen, kurz aufkochen lassen und die Zucchiniwürfel unterheben.

Die fertigen Kartoffeln mit Butter zerstampfen, salzen, mit Muskat würzen, die Soße mit den Mandeln dazugeben. Auf Tellern die Salatblätter verteilen, mit Balsamico beträufeln, Kartoffelstampf darauf setzen.

Tomatensoße

1 Knoblauchzehe, je ein $\frac{1}{2}$ Glas in Öl eingelegte Paprika und halbgetrocknete Tomaten, 1 TL Fenchelsamen, 1 Zwiebel, 3 Stängel Rosmarinnadeln, 1 Glas stückige Tomaten, 1 EL Crema Balsamico, 100 ml Malzbier, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch fein würfeln und mindestens 10 min mit Salz marinieren. Zwiebel fein schneiden. Fenchelsamen, Rosmarinnadeln, etwas Salz, Pfeffer und die Paprika- sowie die halbgetr. Tomatenstücke in einem Mixer pürieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zuerst die Zwiebel ca. 4 min anschwitzen, etwas salzen, danach den Knoblauch anrösten, mit dem Paprikapüree ablöschen, aufkochen, 1 Glas Pizza-Tomaten und das Malzbier hinzufügen, mit Crema Balsamico verfeinern, das ganze aufkochen, nachsalzen und min. 10 min köcheln lassen.



Rinderschmorbraten

- für 4 Personen -

1 kg Rinderbraten aus der Schulter/Bug, 3 Stängel Rosmarin, 3 Karotten, 5 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, ca. 450 g gestückelte Pizzatomen (in der Saison frische Tomaten), 750 ml Rot- und Weißwein (Mischung), Salz, Pfeffer, Olivenöl, Abrieb einer Zitrone

Zubereitung

Rinderbraten in grobe Stücke schneiden, in Weißwein (Riesling eignet sich gut dafür) Thymian und/oder Rosmarin 2 Tage einlegen.

Karotten, Zwiebeln und Stangensellerie separat in grobe Stücke schneiden, Knoblauch fein schneiden und mit 1 TL Salz min. 10 Minuten marinieren, Rosmarinnadeln fein hacken. In einen Gourmet-Bräter Olivenöl geben, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarinnadel, Tomatenmark und Stangensellerie dazu legen und das Fleisch hinein geben. Den Bräter ohne Deckel in den Backofen schieben, Bratautomatik 140 °C und Kurzzeit auf 35 min einstellen.

Nach 35 min den Bräter aus dem Backofen holen (Achtung sehr heiß!), den Wein, die Tomatensoße, Salz und Pfeffer zufügen, den Bräter mit Deckel in den Backofen stellen und 1:45 bis 2 Stunden weiter garen. (Kurzzeit stellen). Das Fleisch sollte ganz in der Flüssigkeit liegen, dementsprechend einen geeigneten Bräter benutzen.

Wenn das Fleisch zart und weich ist, aus dem Bräter nehmen und warm halten. Die Soße in einen Topf passieren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken. Das Fleisch in die Soße legen und noch etwas ziehen lassen. Am besten ist es, das Fleisch einige Stunden in der Soße abkühlen lassen, zum Servieren wieder auf ca. 70 °C erwärmen. Dazu passen gut Tagliatelle.

Schweinefilet

- 4 Personen -

2 Stück Schweinefilet, Salz, Paprika (gerne auch Rauchpaprika), 1 TL gem. Koriandersamen, 1 Zwiebel, Salbeiblätter, Pfeffer, 1 B Sahne, 1 Tasse Gemüsebrühe, 1 Tasse Wein

Zubereitung

Das Fleisch der Länge nach bis zur Hälfte einschneiden, auseinanderklappen, etwas platt drücken, salzen, mit Paprikapulver und Koriandersamen bestreuen. In einer Pfanne etwas Kokosfett erwärmen, die Filet bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 min anbraten. Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit ca. 10 Salbeiblättern zum Fleisch in die Pfanne geben, alles anrösten. Das Fleisch entnehmen und im Backofen bei 65 °C warm halten. Die Pfanne mit Wein ablöschen, die Sahne einrühren und abschmecken.

Panna cotta

- 8 Personen -

250 ml flüssige Sahne, 30 g Zucker, 3 Blatt Gelatine, 250 ml geschlagene Sahne, Vanillepulver, 1 Gl. Sauerkirschen, Maisstärke, Zucker (oder fertige Grütze)

Zubereitung

250 ml Sahne, mit dem Vanillepulver und dem Zucker kurz aufkochen, anschließend abkühlen lassen. Gelatine einweichen. Wenn die Sahne zimmerwarm ist, die Gelatine darin schmelzen. Die Sahne in einem Eiswürfelbad weiter abkühlen, bis sie leicht geliert. Die restliche Sahne aufschlagen, unter die andickende Sahne heben, in Förmchen füllen und im Kühlschrank über Nacht abkühlen lassen.

Den Saft der Sauerkirschen in einen Topf gießen, ein Teil des Saftes in einer Schüssel mit Maisstärke anrühren. Den Saft zuckern, erhitzen, mit der Stärke andicken, danach die Kirschen dazu geben, beiseite stellen.

Die fertigen Panna cotta Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, mit einem Messer den Rand lösen, auf einen Teller stürzen, einen Soßenspiegel mit den Kirschen auftragen, dekorieren und servieren.

