



## 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 Schmorfleisch.

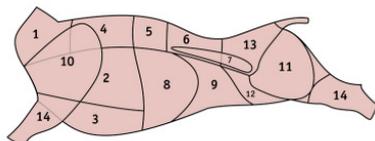
Filet- und Rückenfleisch haben sehr wenig Kollagen, Bug und Schulter haben zunehmend mehr Kollagen, das über längeres Schmoren zu Gelatine umgewandelt werden muss.

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.



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.



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  
Cateringservice  
in Bio-Qualität*

*Thomas Fruhen  
Fon 07225-988472  
Mobil 0152 31711692*

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



## „Chicken Wings“ von der Hähnchenkeule

- für 4 Personen -

2 Stück Hähnchenkeulen, Paprikapulver geräuchert, 1 TL Jamaika Jerk, (oder Hähnchengewürz, z.B. von „Culinarico“ in Karlsruhe), Salz, Kokosöl, Ghee oder Bratöl



### Zubereitung

Hähnchenschlegel entbeinen, dabei am Knochen mit einem scharfen Messer beginnen das Fleisch abzuschneiden. Hähnchenkeulen gibt es im Handel auch schon entbeint unter dem Namen „pollo fino“ zu kaufen.

Das Fleisch mit dem Paprikapulver, Gewürzmischung und Salz einreiben.

Eine Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe erwärmen (Stufe 6-7), das Fleisch zuerst auf der Hautseite 10 min anbraten, danach ca. 5 min auf der Fleischseite, anschließend kann das Fleisch noch etwas im Backofen (65 °C) warm gehalten werden, oder auch in der Pfanne. Das Fleisch in Streifen schneiden und servieren.



## Steaks aus der Pfanne

Das brauchen Sie für 4 Personen:

4 Scheiben Pancetta, 4 Rindersteaks 2 cm, gut abgehangen (mindestens 21 Tage), 2 Stengel Rosmarin, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Anbratöl



### Zubereitung:

Die Steaks ca. 3-4 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen und abdecken.

Knoblauchzehen grob zerdrücken.

Bratpfanne erwärmen und den Pancetta ohne Fett, langsam mit etwas Rosmarin anbraten.

Teppanyaki erwärmen, mit Fett einpinseln, Rosmarin und Knoblauch anrösten, Steak auf jeder Seite 2 min anbraten, in Streifen schneiden, Schnittfläche ebenfalls anbraten, salzen pfeffern und servieren.



## Thunfischsoße

- 4 Personen als Vorspeise -

320 g gegarter und abgekühlter Rehrücken, 1 Dose Thunfisch ohne Öl, 3 Sardellenfilets, 2 EL Kapern, 1 Zwiebel, Saft und Abrieb einer Zitrone, 2 EL Balsamico, 2 Eigelb, 200 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Alle Zutaten für die Soße in einen Blender geben und pürieren.

Rehrücken fein aufschneiden und mit der Thunfischsoße servieren, dazu passt gut Weißbrot.



## Chimichurri Soße

### Das brauchen Sie:

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.



## Curry Soße

### Das brauchen Sie:

100 ml neutralen, nicht zu süßen Ketchup, 200 ml passierte Tomaten, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Mango-Curry Gewürz,  $\frac{1}{2}$  Glas Sauerkirschen, 1 Zwiebel, Zucker, Salz, Pfeffer, Olivenöl

### 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.

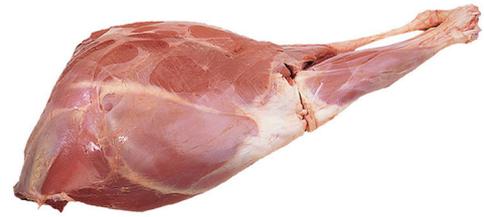




## Rehragout

- für 6 Personen -

2 Rehkeulen (für ca. 1,5 kg Fleisch), 2 Karotten, 2 Stangen Sellerie, 1 Stange Lauch, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, 1 Dose Pizzatomaten, Rosmarin, Thymian, 200 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, Anbratfett, 10 halbgetrocknete Pflaumen, 1 EL Fruchtmus, z. B. Traubenmus, 2 Kartoffeln mehlig kochende



### Zubereitung

Die Keule entbeinen, Fleisch in größere Ragout-Stücke schneiden.

Wer mag, kann die Fleischstücke noch ein oder zwei Tage in Rotwein einlegen.

Karotten, Zwiebeln, Lauch und Stangensellerie separat in grobe Stücke schneiden, Knoblauch fein schneiden und mit 1 TL Salz min. 10 Minuten marinieren, Rosmarinadeln und Thymian fein hacken. Kartoffeln schälen, vierteln und in Wasser legen, Pflaumen klein schneiden.

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 und Thymian dazu geben, unter ständigem Rühren das Tomatenmark, Pflaumen und das Fruchtmus zufügen, mit den gestückelten Tomaten ablöschen, Wein dazu geben, das Fleisch in die Soße legen, Bräter verschließen und auf dem Kochfeld in ca 2,5 Stunden garen. Je länger das Fleisch schmort desto weicher wird es.

Danach das Fleisch herausnehmen, wer mag kann das Gemüse durch ein Sieb passieren oder die Soße mit Maisstärke etwas andicken, Brühe nachwürzen, Fleisch wieder in die Soße legen.

Das Fleisch kann schon morgens angesetzt werden. Nachdem es fertig ist mit geöffnetem Deckel abkühlen lassen und 30 min vor Gebrauch erwärmen.





## Fleisch aus dem Rücken zubereiten

- für 4 Personen -

1 kg Rindersteak aus der Hüfte, Filet oder Roastbeef, Rehrücken oder ähnliches, je 1 TL Thymian, Oregano und Majoran, etwas Kokosfett, Ghee oder Sonnenblumenbratöl, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

#### Sous-vide garen:

Das Fleisch mit wenig Fett einreiben, mit den Gewürzen bestreuen, in einem Beutel evakuieren, bei 58 °C (Medium) in ca. 3 Stunden Sous-vide garen (dampfgaren).

Um das Fleisch noch schonender zu erwärmen, das Fleisch zuerst bei 40 °C, 40 Minuten erwärmen, danach die Temperatur auf 50°C erhöhen eine weitere Stunde garen, danach die Temperatur auf 58 °C erhöhen und noch eine Stunde garen. Das Fleisch anschließend noch für 30 min bei 56 °C nachziehen lassen.

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 Dampfgerar gegart werden.

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 1 kg Stücke Fleisch (bei größeren Mengen immer 1 kg Stücke zuschneiden) in 3 Stufen im Dampfgerar auf Temperatur zu bringen (Sous-vide oder Dampfgaren):

1. Stufe: 40 °C, ca. 40 Minuten

2. Stufe: 50 °C, 1 Stunde

3. Stufe: 58 °C:

1 kg Roastbeef noch 1 Stunde

1 kg Rinderfilet noch 30 min

1 kg Rinderhüfte noch 1.5 Stunden

4. Stufe nachgaren bei 56 °C, 30 min



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.



## Yorkshire Pudding

- für 12 Stück -

5 Eier, Salz, 200 g Mehl, 200 g Milch (Reis-oder Sojamilch) Sonnenblumenöl (Bratöl) oder Kokosöl, 1 Muffin Form, 1 EL Zitronensaft, 1 B. griechischer Joghurt 10 %, 125 g geräucherter Lachs

### Zubereitung

Eier, Salz, Milch und Mehl in einem Messbecher verquirlen, etwas quellen lassen (ca. 1 bis 2 Stunden).

Backofen Umluft auf 190 °C vorheizen

Muffinform auf ein Backblech stellen, jede Mulde der Muffin Form mit ca. 2 EL Bratöl befüllen, das Blech in den Backofen schieben und mit aufheizen, 10 min.

Nach der Aufheizphase die Form aus dem Ofen holen, den Teig, ca. 2/3 einfüllen, gleich wieder in den Backofen stellen und in 20 min goldbraun backen.

Den Lachs in kleine Stücke schneiden, den Joghurt, salzen, pfeffern.

Den Lachs mit dem Joghurt zum fertigen und warmen YP servieren.



## Gnocchi mit Salbeisoße

- 6 Personen als Vorspeise -

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 300 g Mehl, ev. 1 Eigelb, Salz, Muskatnuss, ca. 10 Blätter Salbei, Olivenöl

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, vierteln und im Dampfgarer bei 100 °C in 25 min garen.

Kartoffeln in eine große Schüssel geben, Mehl, Salz, Muskat hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer vermengen. Das Eigelb nur hinzufügen, wenn der Teig sehr fest ist, denn das Fett des Eigelbes macht den Teig geschmeidiger.

Den Teig auf dem Küchentisch in 2 cm Rollen formen. Mit einem Messer 2 cm Stücke abschneiden, nach Bedarf mit der Gabel andrücken um den Gnocchi eine besondere Form zu geben.

Gnocchi einfrieren oder in Salzwasser bei ca. 90 °C ca. 5 ziehen lassen, bis sie nach oben steigen. Gnocchi abschöpfen und kurz auf einer Schale abtropfen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, Salbeiblätter darin kurz anschwitzen, Gnocchi kurz darin schwenken und gleich servieren.





## Bauern-Baguette

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 verkneten. Den Teig min 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 im Dampfgarer bei 30-40 °C in ca. 60 min gehen lassen. Oder das Automatikprogramm benutzen.



Den Backofen auf Klimagaren 210 °C, 3 Dampfstöße manuell oder zeitgesteuert, vorheizen oder den Backofen mit Dampfgarer auf HeißluftPlus 210 °C vorheizen oder das Automatikprogramm „Baguette“ aktivieren.

Den Teig kurz kneten, zu 2 Stangen formen, auf ein Backblech, am besten auf das Miele Lochblech legen, in den Backofen, 1. Einschub, schieben und in den ersten 12 min 3 Dampfstöße auslösen.

Backzeit gesamt ca. 30 min, je nach Dicke des Brotes.

## Toskanischer Mandel-Schokokuchen



### Das brauchen Sie:

100 g dunkle Schokolade, 250 g gemahlene Mandeln, 5 Eier, 180 g Zucker, 250 g Butter, Springform, Backpapier

### Zubereitung

Springform mit Butter einfetten, den Boden mit Keksbrösel ausstreuen. Backofen auf „Kuchen Spezial“ 150 °C vorheizen.



Schokolade im Dampfgarer bei 60 Grad 10 min schmelzen. Eier trennen, Eigelb, weiche Butter und 130g Zucker cremig rühren, Schokolade unterheben, danach die Mandeln unter die Ei-Buttermasse heben. Eiweiß mit dem restlichen Zucker cremig aufschlagen und leicht und zügig unter den Teig heben, in die Backform füllen und in den Ofen schieben und ca. 70 min backen, je nach Springformhöhe.

Den Kuchen auskühlen, aus der Form nehmen und mit Puderzucker bestreut servieren.

