



RINDFLEISCH -

Beliebt durch Vielfalt und Geschmack

Rindfleisch ist aus deutschen Küchen nicht mehr wegzudenken. Die Vielzahl an Teilstücken, der typische Geschmack und die unzähligen Zubereitungsmöglichkeiten haben es zu einer der beliebtesten Fleischarten gemacht.

Die zartesten und feinsten Teilstücke vom Rind sind die von Rücken und Keule, denn dieses Fleisch ist sehr feinfasrig. Typisch für Rindfleisch ist die tiefrote Farbe. Je nach Teilstück ist es mit feinen Fettäderchen durchzogen. Ob fantasievolle Kreationen oder traditionelle

Rezepte – Rindfleisch ist immer ein unvergleichlicher Genuss, der außerdem die Ansprüche einer bewussten und ausgewogenen Ernährung erfüllt.

Rindfleisch- herzhaft und delikat

Kamm/Nacken/Hals

Das Fleisch von Nacken und Hals wird auch als Kamm bezeichnet.

Es handelt sich dabei um kräftiges Muskelfleisch, das schön durchwachsen ist.

Es eignet sich daher sehr gut zum Kochen und Schmoren.

Fehlrippen/ Hohe Rippe

Dieses saftige Stück ist erstklassig zum Kochen, Schmoren und Braten geeignet, ideal für würzige Sauerbraten, deftige Eintöpfe und feine Gulaschgerichte. Lange genug abgehangen, lässt es sich auch hervorragend für Fondue verwenden.

Hochrippe/Roastbeef

Die Hochrippe stammt aus dem vorderen Rücken. Sie ist sehr saftig, da das Muskelfleisch von feinen Fettäderchen durchzogen ist.

Mit dem Knochen gebraten oder gegrillt schmeckt dieses Teilstück besonders saftig. Aus der Hochrippe gewinnt man das Côte de bœuf. Der vordere Teil des Rückens ist unterteilt in das hohe Roastbeef, das flache Roastbeef und das Zwischenrippenstück (Entrecote).

Das Fleisch, am Knochen gegart besonders saftig, brät man grundsätzlich rosa. Vor dem Aufschneiden sollte das Roastbeef auskühlen, damit sich der Temperaturunterschied zwischen der heißen Fleischoberfläche und dem warmen Fleischkern ausgleicht. Aus dem Roastbeef schneidet man die großen, klassischen Steaks.

Filet

MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

Das heiß begehrte Filetfleisch liegt unter dem Roastbeef. Da die Rückenmuskulatur des Rinds weniger beansprucht wird, ist das Filet besonders zart und feinfasrig.

Aus diesem Stück schneidet man die klassischen, ca. 200g schweren Filetsteaks, sowie das 400 g schwere Chateaubriand (ideal für 2 Personen). Ein Genuss der Extraklasse sind Tournedo, Mignon und Medaillon, die kleinsten und feinsten Steaks. Die dünne Filetspitze, klein geschnitten, ergibt hervorragendes Bœuf Stroganoff oder Filetgulasch.

Burgermeister- oder Pastorenstück

Dass dieses Stück etwas Besonderes sein muss, sagt schon der Name.

Früher reservierte der Fleischer dieses feine Stück extra für diese Herren. Das Stück stammt aus der Nische zwischen Hüfte und Kugel. Es lassen sich daraus kleine Braten oder Rouladen zubereiten und es wird als Fonduefleisch geschätzt.

Hüfte/Blume

Das Fleisch aus der Hüfte hat eine lockere Faserstruktur und ist von feinen Fettäderchen durchzogen. Das macht es zart und saftig. Die Hüfte ist bestens zum Braten und Schmoren geeignet, aber auch für Rouladen, Beef- oder Hüftsteaks.

Unter- und Oberschale

Das zarte Fleisch der Oberschale eignet sich prima für große Rouladen oder herrliche Braten oder für

mageres Tatar, bekömmliches Fonduefleisch und leckere Beefsteaks. Das Muskelfleisch der Unterschale ist genau richtig zum Kochen, Pökeln und Schmoren. Besonders gut schmeckt es als Gulasch, Rostbraten oder Rouladen. Man kann daraus auch deftige Braten zubereiten, die man am besten spickt oder mit Speckscheiben umwickelt.

Schwanzrolle

Die Schwanzrolle wird am besten geschmort. Doch auch als ganzer Braten behält sie ihre naturgegebene, schöne Form. Aus der Schwanzrolle lassen sich auch herrliche ovale Beefsteaks und kleine Rouladen zaubern. Das Fleisch ist sehr mager. Daher sollte man Steaks oder Braten aus der Schwanzrolle während des Garens mit Fond oder einer Öl-Kräuter-Marinade übergießen, damit das Fleisch wunderbar zart und saftig bleibt.

Kugel

Dieses besonders zarte Teilstück aus dem vorderen Teil der Keule lässt sich auf vielseitige Weise, z.B. als Schmorbraten, Rouladen, Beefsteakhack (Tatar) oder Steaks zubereiten.

MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

Dünnung

Das Fleisch der Dünnung oder des Bauchlappens ist ausgezeichnetes Suppen- und Kochfleisch. Es wird auch oft zu Wurst verarbeitet.

Brust/Brustspitze/Brustkern

Die Brustspitze liefert festes, mit Fleischfett überzogenes Fleisch, das sich sehr gut zum Kochen eignet.

Vorder- und Hinterhese

Das kernige Beinflfleisch macht Soßen und Brühen schön kräftig. In Suppen sorgt es als Beinscheibe oder Markklößchen für guten Geschmack. Der intensive Fleischgeschmack entsteht durch das langsame Kochen und Schmoren, denn dabei gibt das Beinflfleisch Kraft und Aroma ab.

Schwanz

Der Ochenschwanz liefert kerniges Fleisch, das mit dem des Vorderbeins vergleichbar ist. Durch seine Gallertstoffe erhalten Suppen und Saucen die richtige Bindung.

Obwohl sich mit dem Ochenschwanz viele köstliche Gerichte zubereiten lassen, wird er hier zu Lande eher selten verwendet. Dabei eignet er sich auch prima zum Kochen und Schmoren und ist zudem recht preiswert.

Beim Garen bleibt es schön saftig, ist kernig und von Fettschichten durchzogen. Geeignet für deftige und kräftige Eintöpfe.

Der Brustkern ist noch stärker durchgewachsen als die Brustspitze. Für köstlichen Labskaus oder die beliebte Oldenburger Ochsenbrust das Richtige.

Spannrippe/Querrippe

Dieses Teilstück mit Knochen ist nur mäßig durchgewachsen. Deshalb ist Spann- oder Querrippe die Basis für würzige Eintöpfe und Suppen, denn sie sorgt für eine kräftige Brühe. Von den Rippen getrennt, aufgerollt, mit Gemüse gefüllt und fest zusammengebunden, ist sie ein schönes Stück Kochfleisch, das lange gegart werden sollte. Ebenso gut eignet sich ihr Fleisch aber auch für Gulasch und Gulaschsuppen.

Bug/Schulter/Blatt

Aus der Schulter lassen sich schöne Bratenstücke schneiden, z.B. dicker Bug, Schaufel- und Mittelbugstück sowie falsches Filet.

Dieses Teilstück verdankt seinen Namen der Ähnlichkeit mit dem echten Filet. Es ist jedoch weniger kompakt, dafür von feinen Fleischfasern durchzogen. Das falsche Filet eignet sich bestens zur Zubereitung von Spick- und Schmorbraten, aber auch für geschmorte Ragouts, Eintöpfe

MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

oder Sauerbraten. Alle Teilstücke lassen sich gut braten und schmoren. Der dicke Bug ist erstklassig für Braten, aber auch für Geschnetzeltes. Eine Spezialität aus dem Schaufelstück ist würziger Sauerbraten, der einige Tage in einer Marinade aus Rotwein und Essig eingelegt wird. Das Fleisch vom Mittelbug schmeckt gekocht oder geschmort besonders saftig und aromatisch.

Besonders die Rinderleber zählt zu den besten Vitamin-A-Lieferanten. Schon 100 g Rinderleber liefern 0,7 mg Vitamin A. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Männern täglich 1,0 mg und Frauen 0,8 mg dieses Vitamins aufzunehmen. Vitamin A ist wichtig für das Wachstum, das Immunsystem und die Entwicklung unterschiedlichster Zellen und Gewebe. Außerdem ist es von großer Bedeutung für den Sehvorgang.

Alles Gute für den Körper

Der beachtliche Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen macht Rindfleisch sehr wertvoll. Es zeichnet sich durch hohen Gehalt an gut verfügbarem Eisen aus. Schon 150 g Rinderfilet enthalten 3,5 mg Eisen. Diese Menge entspricht rund 35 Prozent der täglichen Zufuhrempfehlung für einen männlichen Erwachsenen. Frauen decken mit dieser Portion ihren Bedarf zu

rund 23 Prozent. Eisen ist ein wesentlicher Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und mitverantwortlich für den Sauerstofftransport im Blut. Das so genannte Hämeisen in tierischen Lebensmitteln ist für den Menschen bis zu dreimal besser verwertbar als das Nicht-Hämeisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Außerdem ist Fleisch ein so genannter „Resorptionsvermittler“: Durch den gleichzeitigen Verzehr von Fleisch und pflanzlichen Lebensmitteln kann die Verfügbarkeit des Eisens aus den pflanzlichen Produkten verbessert werden.

Fazit:

Ganz egal wie Rindfleisch zubereitet wird, es ist ein ganz besonderer Leckerbissen. Da es den Körper außerdem mit wertvollen Nährstoffen versorgt, ist Rindfleisch ein unverzichtbarer, wertvoller Bestandteil bewusster Ernährung.

Rindfleisch - heiß begehrt und wärmstens zu empfehlen

Neben seiner Vielfalt und dem guten Geschmack liefert Rindfleisch einen wichtigen Beitrag zu gesunder und ausgewogener Ernährung. Es enthält hochwertiges Eiweiß, lebenswichtige Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Der Fettgehalt von Rindfleisch wird noch heute vielfach überschätzt. Denn durch moderne Zucht- und Mastmethoden und veränderten Zuschnitt

der Teilstücke ist er in den vergangenen Jahren deutlich gesunken. 100 g mageres Rindfleisch enthalten rund 2g

MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

Fett. Zudem enthält das Fett einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, etwa die einfach ungesättigte Ölsäure. Rindfleisch ist ein idealer Eiweißlieferant. In 100g magerem Rindfleisch stecken rund 22 g Eiweiß. Das Fleischeiweiß enthält besonders viele lebensnotwendige, so genannte un-entbehrliche Aminosäuren. Diese benötigt der Körper zum Aufbau von kör-

eigenem Eiweiß (z.B. Muskulatur). Man spricht dabei von einer hohen biologischen Wertigkeit. Dieser Wert gibt an, wie viel Gramm Eiweiß unser Körper aus dem Fleischeiweiß aufbauen kann. Die biologische Wertigkeit von Rindfleisch liegt bei 92. Das heißt, dass aus 100

g Rindfleischeiweiß 92g Körpereiweiß gebildet werden können.

Ein Plus in jeder Hinsicht

Darüber hinaus versorgt Rindfleisch den Körper mit vielen Vitaminen, insbesondere den B-Vitaminen (Vitamin B 1, B2, B6, B12 und Niacin). Es leistet einen wichtigen Beitrag bei der Vitamin-B 12-Versorgung. Vitamin B 12 kommt in nennenswerten Mengen nur in tierischen Lebensmitteln vor. Es erfüllt u.a. wichtige Funktionen bei der Bildung roter Blutkörperchen. 60 g Rinderfilet decken bereits den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin B 12.