



demeter

im Norden

HOFRIND

Unsere Kälber bleiben.

Rezepte und Garanleitungen für
HofRind-Fleisch

HofRind – Unsere Kälber bleiben.

Um Milch zu geben, bekommen Kühe regelmäßig ein Kalb. Die Milch wird als Frischmilch verkauft oder zu Joghurt, Butter oder Käse verarbeitet. Ein Teil der weiblichen Kälber verbleibt am Hof als Nachzucht für die Milchviehherde. Die männlichen und übrigen weiblichen Kälber werden nicht gebraucht und meist in die konventionelle Mast gegeben, weil eine Vermarktung des Fleisches bisher kaum möglich ist. Immer mehr Demeter-Landwirt:innen möchten allen Kälbern, die bei Ihnen am Hof geboren werden ein gutes Leben ermöglichen und behalten die Tiere. So gibt es neben Demeter-Milchprodukten auch Wurst und Fleisch aus der Milchviehhaltung.

Mit der Initiative HofRind unterstützen wir Demeter-Landwirt:innen in Norddeutschland dabei Wege für eine faire Vermarktung des Fleisches der sogenannten "Geschwister-Rinder" aufzubauen. Aus Respekt zum Rind verfolgen wir gemeinsam mit Schlachter:innen, Gastronom:innen und Händler:innen aus der Region das Ziel das Fleisch des ganzen Tieres zu verwerten.

Dafür hat Sebastian Junge – BIOSpitzenkoch und Inhaber des Sterne-Restaurants Wolfs Junge in Hamburg – für uns Rezepte und Garanleitungen erstellt. Sie gehen auf die Vielzahl der einzelnen Teilstücke der HofRinder ein, zeigen die vielen Möglichkeiten der Zubereitung auf und bringen die besondere Qualität des zarten, saftigen Fleisches zur Geltung.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Kochen, einen guten Appetit und bedanken uns für eure Unterstützung!

Inhalt

HofRind Rezepte und Garanleitungen

Rezepte

Osso Bucco mit Kartoffel-Nussbutter-Püree	2
FrISChe Pasta mit geschmortem Jungrind und Spinat ..	3
Orientalische Frikadellen mit eingelegten Radieschen und Pfannenbrot	5
Königsberger Klopse mit Kapernsauce	6
Gefüllte Sausage Rolls	7
Jungrind Fond – Die Basis	8
Schnitzel Sticks mit Soja-Ingwer-Pilzen und Miso-Mayonnaise	9
Curry von der Jungrindschulter, Linsen und Joghurt ...	11

Garanleitungen

Kochen und Schmoren	13
Beinscheiben	13
Schaukelbraten	13
Braten aus der Brust für Labskaus	13
Gulasch aus der Oberschale	14
Rouladen	14
Tafelspitz	14
Pulled Beef aus der Nuss	15
Nackenbraten	15
Niedriggarverfahren	16
Falsches Filet	16
Kurzbraten & Grillen	16
Flanksteak	16
Hüftsteak und Carpaccio	17
Tafelspitz	17
Geschnetztes aus Filet-Enden	18
Filet Medaillions in Variationen	18
Kalbskotelett	18
Rumpsteak in Variationen	19
Schnitzel	19
Hackfleisch	20
Frikadellen	20
Burger-Patties	20
Hackfleischsauce für Nudeln	20

REZEPTE



Osso Bucco mit Kartoffel-Nussbutter-Püree

Zubereitung

Bei den Beinscheiben die Fettschicht/Sehnschicht an den Rändern leicht einschneiden. Nun das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Beinscheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten.

Das Fleisch entnehmen und die Hitze reduzieren. Die Zwiebeln, Karotten und den Sellerie im Bräter rösten, ggf. noch etwas Fett hinzufügen. Sobald das Gemüse Farbe annimmt, den Knoblauch dazu geben. Nun das Tomatenmark und den Rosmarin-zweig hinzugeben und zwei Minuten bei reduzierter Hitze mitbraten lassen, anschließend mit dem Rotwein ablöschen und dem Fond und der Sojasauce aufgießen, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Beinscheiben auf das Gemüse legen und den Bräter mit Deckel verschließen.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 160°C Ober- und Unterhitze circa 2 Std. schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist. Testen, ob sich eine Fleischgabel mühelos durch das Fleisch stechen- und wieder herausziehen lässt.

Zubereitungszeit: 2,5 h

Zutaten für 2 Personen

Osso Bucco

2 Beinscheiben
1 Karotte gewürfelt in Spielwürfelgröße
100 g Knollensellerie gewürfelt in Spielwürfelgröße
150 g Zwiebeln gelb in Spielwürfelgröße
gewürfelt
25 ml Olivenöl (=2 EL)
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
150 ml Rotwein
100 ml Fond (Rind oder Gemüse)
1 EL Sojasauce
1 Zweig Rosmarin
1 - 2 EL Stärke

Kartoffel-Nussbutter-Püree

600 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält
75 g Butter
75 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskat

In der Zwischenzeit die Kartoffeln in Salzwasser weichkochen. Abgießen und etwas im Topf ausdämpfen lassen. Die Butter in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze schäumen lassen und bräunen, mit der Milch ablöschen. Mit frischer Muskatnuss abschmecken und gemeinsam mit den Kartoffeln stampfen.

Die Beinscheiben aus dem Bräter nehmen und warm stellen, wenn sie fertig sind.

Den Bratensaft durch ein feines Sieb passieren. Das Ganze in einem Saucetopf aufkochen. Stärke mit etwas Wasser anrühren und die kochende Sauce damit abbinden. Ein kleiner Schluck frischer Portwein gibt der Sauce am Ende ein tolles Aroma.

Den Kartoffelstampf gemeinsam mit den Beinscheiben auf einem Teller anrichten und die Sauce dazu geben. Frische Kräuter dazu machen sich hervorragend.

Frische Pasta mit geschmortem Jungrind und Spinat

Zubereitungszeit: 1 h, zusätzlich 2 h Schmorzeit

Zutaten für 2 Personen

Pasta

150 g Mehl oder Hartweizengrieß
1 Ei
20 - 30 ml Wasser, je nach Beschaffenheit des Mehls

Sauce

250 g Gulasch/Schmorfleisch in Spielwürfelgröße gewürfelt
30 ml Olivenöl (= 3 EL)
1 gelbe Zwiebel
100 ml Weißwein
150 ml Fond Rind oder Gemüse
2 Stangen Frühlingszwiebeln
150 g junger Spinat, gründlich gewaschen
2 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer

Hartkäse nach Bedarf
Essbare Blüten zum Garnieren



Zubereitung

Für den Pasta-Teig alle Zutaten zu einem homogenen Teig vermengen und für ca. 10 Minuten kneten. Den Teig mindestens für 30 Minuten, besser über Nacht kaltstellen.

Für die Sauce das Fleisch in Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten. Zwiebelwürfel hinzufügen und diese leicht mit rösten. Mit Weißwein ablöschen, salzen, pfeffern und das Ganze abgedeckt im Ofen bei 160 °C für ca. 1,5 Stunden schmoren.

In der Zwischenzeit den Pasta-Teig so dünn wie möglich ausrollen, entweder mit einer Pasta-Maschine oder einem klassischen Nudelholz. Die Pasta in eine gewünschte Form schneiden (zum Beispiel Bandnudeln oder Engelshaar). Ausreichend Mehl oder Grieß benutzen, damit die Pasta nicht aneinanderklebt. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Das Fleisch aus dem Ofen holen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel leicht zerdrücken.

Die Pasta je nach Stärke in gesalzenem Wasser für ca. 1 bis 2 Minuten kochen bis sie al dente ist. Die Pasta zum Fleisch geben und vermengen. Creme fraiche, Spinat und Frühlingszwiebeln hinzugeben. Die Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten und nach eigenem Gusto Hartkäse dazu reichen.

Orientalische Frikadellen

mit eingelegten Radieschen und Pfannenbrot

Zubereitungszeit: 2 h

Zutaten für 2 Personen

Frikadellen

250 g Hackfleisch
1 gelbe Zwiebel, fein gewürfelt
5 Datteln, fein gewürfelt
1 EL Sesam
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Petersilie, gehackt
Gewürze gemörsert:
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Koriander Samen
5 schwarze Pfefferkörner
1 Msp. Chili

Eingelegte Radieschen

1 Bund Radieschen, gewaschen und
in feine Scheiben geschnitten
100 ml Apfelessig
100 ml Wasser
1 TL Honig

Pfannenbrot

250 g Weizenmehl 550
170 ml kaltes Wasser
Ca. 8 g Hefe frisch = ca. ¼ Würfel
1 TL Salz

Zubereitung

Brotteig am Vortag zubereiten. Hierfür von Hand oder mit der Maschine für ca. 10 Minuten verkneten alle Zutaten zu einem homogenen Teig. Den Teig anschließend für ca. 1 h in der Küche stehen lassen und dann bis zur Verwendung für mindestens 12 h in den Kühlschrank stellen.

Auch die Radieschen werden am Vortag zubereitet. Radieschenscheiben in ein sauberes Glas geben. Alle restlichen Zutaten aufkochen und die Radieschen übergießen. Verschlössen halten die Radieschen mehrere Wochen.

Für die Frikadellen alle Zutaten gründlich vermengen und das Ganze für mindestens 3 Minuten kneten, bis die Masse ausreichend bindet. Als Test kann ein kleiner Fleischkloß auf die Handfläche gelegt werden, bleibt dieser haften, wenn man die Hand umdreht, hat die Masse ausreichend Bindung. 4-6 Frikadellen formen und in etwas Öl braten, bis sie gar sind.

Für das Pfannenbrot den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in 4 Teiglinge aufteilen. Teiglinge mit reichlich Mehl rund ausrollen, bis auf eine Stärke von ca. 1cm. Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brote werden nacheinander in einer vorgeheizten Gusseisenpfanne gebacken. Je nach Größe der Pfanne können auch mehrere Brote gleichzeitig gebacken werden. Hierfür die Pfanne bei mittlerer Hitze aufheizen und ein paar Tropfen Öl auf den Pfannenboden geben. Die Teiglinge in die Pfanne geben und diese nach ca. 2 Minuten in den Ofen schieben, bis diese gar sind (ca. 10 Minuten)

Brot, Frikadellen und Radieschen zusammen servieren. Dazu passen Joghurt und frische Kräuter.



Königsberger Klopse mit Kapernsauce

Zubereitungszeit: 1,5 h bis 2 h

Zutaten für 2 Personen

Klopse

300 g Hackfleisch
1/2 gelbe Zwiebel mittlerer Größe
1/2 Brötchen vom Vortag, alternativ
5 EL Paniermehl
30 ml Milch (= 3 EL)
1 EL Kapern
1/2 Bund Petersilie
1 Ei
1 l Rinderfond (Alternativ Gemüse-
oder Geflügelfond)
Etwas Zitronenabrieb

Kapernsauce

300 ml Fond der Klopse
125 g Schlagsahne
2 EL Kapern, abgetropft
25 g Butter
1 – 1,5 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Cayenne
Pfeffer
Frische Petersilie oder Frühlings-
zwiebeln
Zitronensaft (halbe / ganze Zitrone)

Kartoffeln nach Belieben als Beilage
zubereiten

Zubereitung

Klopse

Brötchen fein würfeln und mit der Milch einweichen. Das Hack mit den Brötchen, Zwiebeln, Petersilie, gehackten Kapern und etwas Zitronenabrieb gut vermengen. Mindestens 2 Minuten kneten. Mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss abschmecken. Im Anschluss zu 6 Klopsen abdrehen. Mit feuchten Händen rollt es sich am besten.

Den Fond in einem großen flachen Topf aufkochen und die Klopse bei geringer Hitze 10-12 Minuten garen lassen. Dann aus der Brühe nehmen und warm stellen.

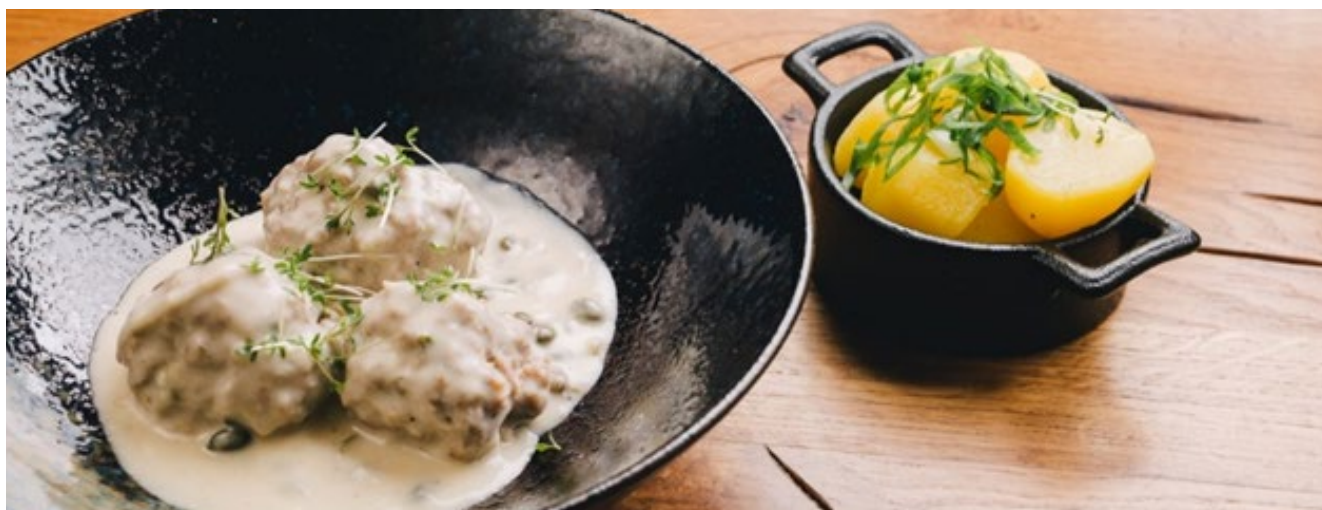
Kapernsauce

300 ml des Kochfonds nehmen und die Butter, die Schlagsahne und die Kapern hinzufügen und das Ganze wieder aufkochen. Zitronensaft nach ihrem eigenen Geschmack hinzufügen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, frischer Muskatnuss und einer Prise Cayenne Pfeffer.

Die Stärke in etwas Wasser auflösen und zur Sauce geben, weiter kochen bis sie genügend eingedickt ist. Ein kleiner Schluck Kapernsaft am Ende hebt das Aroma.

Die Klopse zur Soße geben und langsam erhitzen. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln, Kartoffelstampf oder auch Reis hervorragend. Mit frischer Petersilie oder Frühlingszwiebeln garnieren.

Der übrige Kochfond der Klöße kann als Grundlage für weitere Saucen oder Suppen genommen werden.



Gefüllte Sausage Rolls

Zutaten für 2 Personen

Teig

150 g Mehl
75 g Butter, kalt und fein gewürfelt
1 EL Essig
3-4 EL Wasser
1/2 TL Salz
1 TL Zucker

Füllung

250 g Hackfleisch
1 EL grober Senf
1 Bund frischer Kerbel, alternativ Petersilie
4 Stangen Spargel mittlerer Größe, geschält oder je nach Jahreszeit etwas anderes wie z.B. Karottenstifte, Frühlingzwiebeln oder Schwarzwurzeln
Salz und Pfeffer
Eistreiche aus Eigelb und etwas Milch verquirlt



Zubereitungszeit: 2 h plus Ruhezeit

Zubereitung

Aus allen Teigzutaten einen homogenen Teig herstellen. Diesen für mindestens 30 Minuten, besser über Nacht kaltstellen.

Für die Füllung den Kerbel fein schneiden, das Hackfleisch mit dem Senf, Kerbel, Salz und Pfeffer vermischen, alles für mindestens 3 Minuten durchkneten, bis die Masse spürbar bindet. Als Test kann ein kleiner Fleischkloß auf die Handfläche gelegt werden, bleibt dieser haften, wenn man die Hand umdreht, hat die Masse ausreichend Bindung. Den Spargel für ca. 5 Minuten in gesalzenem Wasser kochen und anschließend mindestens 30 Minuten auskühlen lassen. Gleiches gilt für andere Gemüse.

Den Teig in 2 Teile portionieren und gleichmäßig auf eine Stärke von ca. 2 bis 3 mm ausrollen. Quadrate von ca. 15 cm Seitenlänge schneiden. Die Hackmasse auf dem Teig ebenfalls quadratisch verteilen und an allen Seiten einen ca. 1 cm breiten Rand freilassen. Es sollte sich das Bild eines Bilderrahmens ergeben. Den Spargel nun in ca. 12 cm große Stücke schneiden und mittig auf das Hackfleisch legen. Alles einrollen und verschließen. Die Rolle wird an den Stellen zusammengedrückt, wo Teig auf Teig liegt. Genau wie an den kurzen Enden. Hier lässt sich mit einer Gabel ein schönes Muster andrücken. Es ist sehr wichtig die Rolle gut zu verschließen, damit kein Saft ausläuft. Die Rollen auf ein Backblech mit Backpapier legen und gleichmäßig mit der Eistreiche bestreichen. Nach Belieben Sesam oder andere Körner auf den Teig streuen. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze im unteren Drittel des Ofens für mindestens 25 Minuten backen.

Die Sausage Rolls nach dem Backen für mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Am besten vom Backblech nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Sie lassen sich auch ausgezeichnet am nächsten Tag genießen.



Jungrind Fond

Die Basis

Zubereitung

Die Knochen im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 25 Minuten rösten. Anschließend ohne das ausgelassene Fett in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser und dem Wein auffüllen. Salz hinzufügen und langsam aufkochen. Den dabei entstehenden Schaum vorsichtig mit einer Kelle abschöpfen. Der Fond darf unter keinen Umständen sprudelnd kochen. Das Ganze für ca. 4 h leicht simmern lassen.

Nun die Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Knoblauch, Lorbeer, frischen Liebstöckel oder Petersilie hinzufügen. Den Herd ausstellen und das Ganze mit einem Deckel für ca. 1 h ziehen lassen.

Den Fond anschließend durch ein feines Sieb oder ein Baumwolltuch geben und erneut aufkochen.

Der Fond bietet eine großartige Grundlage für viele verschiedene Gerichte und lässt sich auch kochend in Gläser füllen und einwecken. So lässt er sich mehrere Wochen kühl lagern. Alternativ kann er auch eingefroren werden.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
plus 6 h Ziehzeit

Zutaten für ca. 3 Liter

Fond

Etwa 2 kg Suppenknochen, grob gesägt
3 gelbe Zwiebeln, grob geschnitten
3 Karotten, in Stücken
1/2 Knollensellerie, in Stücken
1 Knoblauchzehe, angedrückt
0,2 l Weißwein
3,5 l Wasser
2 Lorbeerblätter
3 Stängel Liebstöckel oder Petersilie
3 EL Salz

Schnitzel Sticks

mit Soja-Ingwer-Pilzen und Miso-Mayonnaise

Zubereitungszeit: 2 h plus Ruhezeit

Zutaten für 2 Personen

Schnitzel Sticks

250 g Schnitzelfleisch
1 Ei
30 ml Milch (3 EL)
Mehl zum Panieren
100 g Paniermehl
50 g Haferflocken Kleinblatt
50 g Sesam

Miso-Mayonnaise

1 Eigelb
1 EL dunkle Misopaste
1 TL Senf
30 ml Essig (= 3 EL)
200 ml Speiseöl neutral (Raps
oder Sonnenblume)
50 ml Sesamöl
Salz, Cayennepfeffer

Soja-Ingwer-Pilze

200 g Champignons
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL frischer Ingwer, gehackt
150 ml Sojasauce
60 ml Essig
60 ml Wasser



Zubereitung

Soja-Ingwer-Pilze und die Miso-Mayonnaise am Vortag zubereiten. Champignons vierteln und in ein sauberes Schraubglas füllen. Sojasauce, Wasser, Essig, Ingwer und Knoblauch einmal zusammen aufkochen und die Pilze damit übergießen. Das Glas verschließen und über Nacht kühl stellen.

Für die Miso-Mayonnaise Eigelb, Senf, Essig und Misopaste in einer Schüssel verquirlen und anschließend tröpfchenweise das Öl einlaufen lassen, bis die Mayonnaise spürbar bindet, sobald das passiert, kann das Öl schneller einlaufen. Mayonnaise am Ende mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Sticks die Schnitzel etwas mit einem Fleischklopfer oder alternativ mit einer schweren Pfanne plattieren und in 1 bis 2 cm breite Streifen schneiden. Ei und Milch verquirlen. Paniermehl, Sesam und Haferflocken mischen. Die Sticks nun in folgender Reihenfolge im Mehl, dann im Ei-Milch-Gemisch und abschließend im Paniermehl-Sesam-Haferflocken-Gemisch wenden. Die Sticks nebeneinander bereitlegen zum Frittieren. Ausreichend Speiseöl (mindestens 1,5 Liter) in einem hohen Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen oder eine Fritteuse benutzen.

Das Fett sollte auf mindestens 180 °C und höchstens 210 °C erhitzt werden. Hält man einen Holzlöffel ins Fett und schlägt er an dieser Stelle Blasen, ist das Fett heiß genug. Die Sticks in dem heißen Fett ausbacken. Dazu die Sticks nacheinander in das heiße Fett geben. Die Sticks entnehmen, wenn Sie schön knusprig gebräunt sind und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Pilze und die Mayonnaise in kleinen Schüsseln anrichten. Sticks auf einem großen Teller servieren und umgehend genießen. Der Sojasud der Pilze kann als Würzsauce für vieles Weitere verwendet werden. Das Frittierfett kann durch ein feines Sieb passiert und weiterhin zum Anbraten etc. genutzt werden. Schnitzel Sticks eignen sich großartig als Vorspeise und können auch sehr gut mit Blattsalaten kombiniert werden.

Curry von der Jungrindschulter

Linsen und Joghurt

Zubereitungszeit: 2 bis 3 h
plus Abtropfzeit

Zutaten für 2 Personen

Curry

300 g Jungrindschulter, gleichmäßig gewürfelt
1 gelbe Zwiebel mittlerer Größe, grob gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Ingwer, gehackt
50 ml Weißwein
400 ml Rinder- oder Gemüfefond (nach Belieben auch 200 ml Fond und 200 ml Kokosmilch)
200 g rote Linsen
50 ml Olivenöl oder Sesamöl
300 g Joghurt, 24h abgehängt in einem Geschirrhandtuch, damit dieser kompakter wird und Flüssigkeit verliert

2 EL Curry Pulver als Mischung (oder selbst gemörsert aus:
1 EL Kreuzkümmel, 1 EL Kurkuma,
1/2 EL Pfeffer, 1 EL Koriandersamen,
1 Stk. Nelke und 1/2 EL Fenchel)
Prise Cayenne Pfeffer, Salz
1/2 Bund Koriander
2 EL Sesam

Zubereitung

Die Würfel der Kalbschulter in Öl hell anbraten, dann Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Currypulver zum Anschwitzen dazu geben. Mit dem Weißwein ablöschen und 2 Minuten köcheln lassen.

Nun die Brühe und gewünschte Salzmenge hinzugeben und 45 Minuten ganz leicht köcheln lassen. Linsen in den Topf dazu geben. Das Ganze 15 Minuten abgedeckt weiter garen lassen, bis die Linsen spürbar das Curry abbinden. Anschließend mit einem Deckel im vorgeheizten Ofen bei 160 C weitere 30 Minuten garen. Den Topf aus dem Ofen holen und mit Salz und etwas Cayennepfeffer abschmecken.

Sollte die Konsistenz zu fest sein, ggf. mehr Fond hinzufügen. Das Curry auf einem tiefen Teller anrichten. Einen guten Esslöffel des abgetropften Joghurts auf dem Gericht drapieren und mit Sesam und frischen Kräutern garnieren.



GARANLEITUNGEN

Aus Respekt vor dem Tier ist es uns bei Demeter wichtig, dass nicht nur die Edelteile genutzt werden, sondern das ganze Tier verwertet wird (Nose-to-tail). Fleisch vom Kalb und Jungrind sind ausgesprochene Delikatessen, denn sie zeichnen sich im Vergleich zu Rindfleisch durch eine zartere, feingliedrigere Struktur aus. Beide Fleischkategorien sind von der Farbe rötlich bis rot, da unsere Tiere schon Grünfütter also Heu bzw. Gras gefressen haben. Teilstücke vom Kalb und Jungrind sind natürlich kleiner als beim Rind. Garzeiten sind entsprechend kürzer als bei Rindfleisch und es sollte zarter gewürzt werden.

In den folgenden Rezeptanleitungen wird salzen und pfeffern zumeist nicht explizit angegeben. Grundregel ist, dass man vor scharfem Anbraten salzen kann, pfeffern aber erst hinterher, da Pfeffer sonst leicht verbrennt und bitter werden kann. Natürlich kann nach Belieben auch Knoblauch verwendet werden. Zum Messen der Kerntemperatur eignen sich digitale Thermometer sehr gut. Es gibt viele verschiedene Varianten im Handel zu kaufen. Für ein perfekt zubereitetes Fleisch sind sie sehr hilfreich.

Kochen und Schmoren

Beinscheiben für Raviolifüllung (Klassisch auch als Osso Bucco)

- Kategorie Schmorfleisch

Beinscheiben von beiden Seiten anbraten, mit gewünschter Flüssigkeit angießen und im Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze abgedeckt für ca. 1,5 h weichschmoren. Ausgekühlt lässt sich das geschmorte Fleisch gut portionieren. Kleingehackt mit etwas geriebenem Hartkäse, Brot und Ei ergibt das geschmorte Beinfleisch eine tolle Raviolifüllung.



Schaukelbraten

- Kategorie Schmorfleisch

Tolles Fleisch für einen Sonntagsbraten. Das Schaukelstück von allen Seiten anbraten, mit reichlich Zwiebeln und Karotten in den Bräter mit Rotwein ablöschen und abgedeckt im Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze so lange weich schmoren, bis sich eine Fleischgabel mühelos durchstechen lässt. Je nach Größe dauert es 2 bis 4 Stunden. Lässt man das Fleisch über Nacht auskühlen, kann man es am nächsten Tag gut in Scheiben portionieren und in der Sauce erhitzen.



Braten aus der Brust für Labskaus (oder Pulled Beef oder Rindfleisch mit Meerrettichsauce)

- Kategorie Kochfleisch

Fleisch im gewürzten Sud (Wasser, Salz, etwas Weißwein, Lorbeerblatt, geschälte halbe Zwiebel) abgedeckt simmern lassen. Die Flüssigkeit sollte das Fleisch gerade bedecken. Das Fleisch ist gar, wenn es sich mühelos mit einer Fleischgabel durchstechen lässt. Aus der Brust lassen sich tolle Gerichte, wie zum Beispiel Labskaus kochen. Dafür wird die gar gekochte Brust gewolft (oder mit dem Messer ganz fein geschnitten) und mit gestampften Kartoffeln, gewürfelter Gewürzgurke, sowie roter Bete und etwas übrig gebliebenem Sud vermengt.

Gulasch aus der Oberschale

- Kategorie Schmorfleisch / Kochfleisch

Die Oberschale eignet sich hervorragend für Gulasch. Grob gewürfelt wird das Fleisch scharf angebraten. Frische Paprika, Knoblauch, Paprikapulver, Zwiebeln und Tomaten hinzugeben (1,5 fache Menge Gemüse im Vergleich zum Fleisch). Salzen, pfeffern. Abgedeckt im Ofen bei 140 °C für mindestens 2 Stunden garen, bis das Fleisch sich mühelos zerdrücken lässt. Evtl. Flüssigkeit dazu geben und am Schluss mit Speisestärke abbinden.



Rouladen

- Kategorie Schmorfleisch

Für Rouladen müssen die Fleischstücke ausreichend groß sein, nur so lassen Sie sich mühelos eindrehen. Fleischstücke mit Senf einstreichen, 2 Speckscheiben und längsgeschnittene Gurken auf das Fleischstück legen und eindrehen. Wichtig ist es, genug Pieker/Rouladenspieße zu verwenden, damit die Roulade nicht aufgeht beim Garen. Möglichst quer durchs Fleisch stechen, so dass die Rouladen sich immer noch anbraten lassen. Diese von allen Seiten anbraten. Anschließend Zwiebelstreifen in der Pfanne/Bräter leicht anbräunen. Mit Rotwein ablöschen, Rouladen wieder dazugeben und abgedeckt mindestens 2 Stunden bei 160 °C Ober- und Unterhitze garen.



Die Rouladen sind gar, wenn sich die Rouladenspieße mühelos aus dem Fleisch ziehen lassen. Unbedingt auch andere Füllungen für die Rouladen ausprobieren.

Tafelspitz

- Kategorie Kochfleisch

Den Tafelspitz mit etwas Gemüse in einen kochenden Fond (Gemüse- oder Rinderfond) legen. Hitze reduzieren und simmern lassen. Je nach Größe braucht der Tafelspitz eines Jungrindes 2 bis 4 Stunden bis er gar ist. Er ist fertig, wenn er sich mühelos mit einer Fleischgabel durchstechen lässt. Beim Herausnehmen unbedingt eine breite Schaumkelle benutzen, damit das Fleisch nicht auseinanderfällt. Übriger Fond ist eine tolle Kraftbrühe oder Basis für Suppen und Saucen.

Pulled Beef aus der Nuss

- Kategorie Schmorfleisch

Ein Bratenstück aus der Nuss eignet sich hervorragend für Pulled Beef. Dafür wird es mit etwas weniger Temperatur, dafür länger gegart. Das Fleisch rundherum braun anbraten. Zwiebelwürfel und Knoblauch mit in den Bräter geben und mit einem dunklen Bier und etwas Sojasauce ablöschen. Das Ganze abgedeckt bei ca. 130 °C Ober- und Unterhitze für mindestens 6 bis 8 Stunden garen, bis es sich mühelos mit einer Essgabel auseinanderzupfen lässt. Fleisch etwas abkühlen lassen und zupfen. Serviert mit Sandwichbrot oder Brötchen, Cole Slaw und allem, was das Herz begehrt.

Nackenbraten

- Kategorie Schmorfleisch

Den Braten im Ganzen von allen Seiten am besten im Gußeisentopf braun anbraten. Fleisch entnehmen und Karotten, Sellerie und Zwiebeln weiter rösten. Gewürze nach Belieben dazugeben und mit Fond und Rotwein ablöschen. Fleisch wieder dazugeben und abgedeckt im Ofen bei 160 °C Ober- und Unterhitze für ca. 2 bis 3 Stunden fertig schmoren. Der Braten ist fertig, wenn er sich mühelos mit einer Fleischgabel durchstechen lässt. Den Sud mit dem Gemüse durch ein Sieb geben, diesen leicht reduzieren und mit Speisestärke zur gewünschten Konsistenz abbinden.



Niedriggarverfahren

Falsches Filet

- Kategorie Niedriggarverfahren

Das Fleisch von allen Seiten braun anbraten und anschließend im Ofen bei 80 °C Ober- und Unterhitze für 4 bis 5 Stunden garen. Die Kerntemperatur sollte mindestens bei 58 Grad liegen. Halbstündlich darf das Fleisch mit einer Mischung aus Olivenöl und Knoblauch eingepinselt werden. Anschließend lässt es sich sehr gut als kalten Braten für Sandwiches, Vitello Tonnato etc. aufschneiden.



Kurzbraten & Grillen

Flanksteak

- Kategorie Kurzbraten / Grillfleisch

Fleisch rechtzeitig (mind. eine Stunde vorher) aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren (= Raumtemperatur annehmen lassen). Das Steak von beiden Seiten auf direkter Hitze scharf angrillen, bis eine schöne Bräunung entsteht. Durch Kohleverteiler oder Gasregulierung auf dem Grill eine Zone indirekter Hitze schaffen, wo das Steak anschließend auf Kerntemperatur von 54 bis 56 °C garen kann. Salzen und pfeffern. Unbedingt quer zu den groben Fasern schneiden, nachdem es mindestens 3 Minuten geruht hat.

Das Flanksteak kann auch in der Pfanne scharf angebraten und anschließend im Ofen bei ca. 70 Grad für 20 – 30 Minuten gegart werden.





Hüftsteak und Carpaccio

- Kategorie Kurzbratfleisch und roh als Carpaccio

Fleisch rechtzeitig (mindestens eine Stunde vorher) aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren. Das Steak auf direkter Hitze von beiden Seiten scharf anbraten, bis eine schöne Bräunung entsteht. Im Ofen bei 150 °C Umluft fertig garen bzw. 10 Grad mehr bei Ober- und Unterhitze. Dies variiert je nach Stärke des Steaks zwischen 5 und 15 Minuten. Die gewünschte Kerntemperatur ist 54 °C.

Auch roh, fein geschnitten eignet sich das Hüftsteak hervorragend als Carpaccio.

Tafelspitz

- Kategorie Kurzbratfleisch

Der Tafelspitz eines Kalbes/Jungrindes lässt sich auch kurzbraten. Hier wird verfahren, wie beim Hüftsteak. Darauf achten, dass die Scheiben eher dünn, ähnlich eines Minutensteaks geschnitten sind. Mit einem Sous Vide Garer kann der Tafelspitz auch 24 Stunden bei 54 Grad gegart werden. Danach wird er butterzart und kann in Scheiben nachgebraten, in brauner Butter gebräunt werden.

Geschnetzeltes aus Filet-Enden

- Kategorie Kurzbratfleisch oder "heiß aufgegossen"

Das Filet-Ende ist eines der besten Stücke für Geschnetzeltes. Hierfür das Fleisch dünn aufschneiden. Scharf in einer Pfanne mit Öl anbraten, mit gewünschtem Gemüse (Paprika und Zwiebeln sind klassische Begleiter) mit Weißwein und Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit passender Beilage servieren.

Alternativ lässt sich das Fleisch hauchdünn aufschneiden und mit ebenso fein geschnittenen Pilzen in einem tiefen Teller oder Schale anrichten. Am Tisch wird das Fleisch mit kochend heißem Rinderfond aufgegossen. Durch den heißen Fond gart das Fleisch und bleibt angenehm zart. Der Fond lässt sich sehr gut mit Miso, Soja Sauce und Sesamöl abschmecken, wenn man dem Gericht eine exotische Note verleihen möchte.



Filet Medaillons in Variationen

- Kategorie Kurzbratfleisch/Grillfleisch oder Roh

Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und mindestens eine Stunde temperieren. Das Steak von beiden Seiten auf direkter Hitze scharf anbraten, bis eine schöne Bräunung entsteht. Im Ofen Bei 150 °C Umluft bzw. 10 Grad mehr bei Ober- und Unterhitze fertig garen. Dies variiert je nach Stärke des Steaks zwischen 5 und 15 Minuten. Gewünschte Kerntemperatur ist 54 °C.

Das Filet ist auch ausgezeichnet für den Grill geeignet. Auch roh, fein geschnitten lässt sich das Filet gut als Carpaccio servieren



Kalbskotelett

- Kategorie Kurzbratfleisch/Grillfleisch

Kalbskotelett hat eine längere Garzeit als andere Rückensteaks, da dieses am Knochen gegart wird. Es kann ansonsten wie ein Rib Eye, Rumpsteak oder Filet in der Pfanne oder auf dem Grill zubereitet werden.



Rumpsteak in Variationen

- Kategorie Kurzbratfleisch oder Roh

Wie bei der Beschreibung von Hüftsteak oder Tafelspitz. Gewünschte Kerntemperatur 50 bis 54 °C.

Rumpsteak ist auch ausgezeichnet für den Grill geeignet oder als Roastbeef. Für Roastbeef mindestens ein 1 kg Stück im Ganzen von allen Seiten braun anbraten und im Ofen bei 80 °C für ca. 2,5 h garen. Auch hier ist die gewünschte Kerntemperatur ca. 54 °C.

Alternativ lässt es sich hervorragend hauchdünn aufschneiden und als Carpaccio servieren. Ganz klassisch mit Rucola, Pinienkernen und Hartkäse serviert. Auch fein gewürfelt als Tatar ist es sehr schmackhaft.



Schnitzel

Am besten gelingen Schnitzel mit einer sorgfältigen Panade und ausreichend Fett.

Die Schnitzel werden mit einem Schnitzelklopfer oder einem Stieltopf etwas plattiert. Am besten zwischen Frischhaltefolie. Dann werden die Schnitzel paniert. Dafür werden sie in Mehl gewendet und sorgsam abgeklopft. Anschließend durch verquirltes Ei, gesalzen und gepfeffert, gezogen und in Paniermehl gewendet. Auf ausreichend große Behälter zum Panieren achten. In einer Pfanne mit reichlich Fett werden die Schnitzel ausgebacken. Die Schnitzel müssen in Fett schwimmen. Das Fett ist heiß genug, wenn der Stiel eines Löffels im Fett Blasen schlägt. In der Pfanne sollten die Schnitzel ausreichend bewegt werden, so dass das Fett über die Schnitzel schwappt und der Garvorgang auf der Oberseite einsetzt. Schnitzel vorsichtig wenden. Zügig nach dem Ausbacken servieren.

Schnitzelfleisch eignet sich auch hervorragend für Rouladen, gefüllt werden diese abgedeckt geschmort.





Hackfleisch

Frikadellen

Für Frikadellen etwas feingewürfeltes, altes Brot oder Brötchen mit ein wenig Milch einweichen. Zwiebelwürfel und frische Petersilie schneiden. Alles mit einem Ei vermengen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Die Fleischmasse so lange kneten, bis sie spürbar bindet. Das Ganze für eine halbe Stunde ruhen lassen und anschließend in gewünschter Größe bei mittlerer Hitze anbraten.

Hackfleischsauce für Nudeln

Hackfleisch scharf anbraten und nach Belieben ablöschen. Möglich ist, es mit Zwiebeln und Pilzen anzubraten und alles anschließend mit Sahne abzulöschen. Oder klassisch nach Bolognese Art: Das Hack gemeinsam mit etwas Zwiebeln und fein gewürfelte Karotte anbraten. Das Ganze wird mit frischen gewürfelte Tomaten eingekocht. Alternativ eignen sich aus Dosentomaten. Beide Varianten am Ende mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Burger-Patties

Für Burger Patties nur etwas Salz und Pfeffer zu dem Hackfleisch geben. Die Masse für ca. 1 Minute mit den Händen durchkneten. Anschließend flache Patties formen. Mit Öl benetzt klebt das Fleisch weniger an den Händen. Die Ränder gleichmäßig formen und auf eine durchgehend gleiche Stärke des Patties achten.

Rezepte: Sebastian Junge

Redaktion: Zoé Schierholz, Katja Vaupel, Marion Buley

Herausgeber: Bäuerliche Gesellschaft e.V. –

Demeter im Norden

Satz & Layout: Wiebke Vendt

Bilder: Michael Müller, Daniel Sax