

STEFAN WIERTZ

FLEISCH



STEFAN

— WIERTZ —
FLEISCH

WARENKUNDE & TECHNIKEN

80 REZEPTE



✗ INHALTSVERZEICHNIS ✗

5

VORWORT

6

FLEISCHBASICS

9

FLEISCHARTEN IM ÜBERBLICK

12

GEFLÜGEL

14

MEINE FLEISCHFAVORITEN

16

GARMETHODEN

20

KNOW-HOW AUS DER FLEISCHKÜCHE

22

WAS MAN IN DER FLEISCHKÜCHE BRAUCHT

25

REZEPTE MIT RIND UND KALB

57

REZEPTE MIT SCHWEIN UND HACKFLEISCH

75

REZEPTE MIT LAMM, WILD UND EXOTEN

91

REZEPTE MIT HÄHNCHEN, ENTE & CO.

111

REZEPTE FÜR BEILAGEN, SAUCEN UND FONDS

127

SPEZIAL: GRILLEN – TECHNIKEN, REZEPTE

158

REZEPTREGISTER

160

IMPRESSUM

DER GENUSSNOMADE UND ✖ DAS FLEISCH ✖

Für mich ist Fleisch ein essenzieller Bestandteil meines Lebens. Mein Credo lautet: Nicht immer Fleisch, aber immer beste Qualität! Und damit bekommt der Metzger oder Lieferant des Fleisches große Bedeutung. Denn Fleischkauf ist Vertrauenssache. Regionale und saisonale Produkte sollten auch in der heimischen Küche im Fokus stehen. Wenn jedoch das beste Lamm nun mal nicht beim Nachbarn auf der Weide steht ... Dann gibt es aber sicherlich jemanden, der es besorgen kann! Die Zubereitung von gutem Fleisch hat auch etwas mit dem Respekt vor der Kreatur zu tun und mit der Art, wie diese lebte. Fleisch von freilaufenden Weidetieren bereite ich gerne den Teller. Der saftige Einbiss in ein wohlbereitetes Fleischstück wird zwar erst seit Kikunae Ikeda, einem japanischen Chemiker, der Anfang des 20. Jahrhunderts lebte, mit »umami« bezeichnet, was so viel wie »fleischig und herhaft, wohlschmeckend« bedeutet. Doch auch schon Urzeit-Jäger feierten aus den wohl selben Geschmacksgründen mit dem Fleisch erlegter Tiere rauschende Feste.

In diesem Sinne mit den genüsslichsten Grüßen,
Ihr »Genussnomade«

STEFAN WIERTZ

✗ FLEISCHBASICS ✗

Als Fleisch werden alle Teile vom geschlachteten oder erlegten warmblütigen Tier bezeichnet, welche zum Verzehr für den Menschen geeignet sind. In der Küche unterscheidet man zwischen rotem und weißem Fleisch, also zwischen dem mehr oder weniger stark rötlichen Fleisch von Huf-/Wildtieren und dem hellen bis bräunlichen Fleisch vom Federvieh. Die farblichen Unterschiede ergeben sich vorwiegend durch den unterschiedlichen Gehalt des Fleisches an Myoglobin, welches für den Sauerstofftransport innerhalb der Muskelzellen verantwortlich ist.

Zu den Lieferanten von rotem Fleisch gehören Rind, Schwein, Schaf, Ziege, Pferd, Kaninchen und Wild (ohne Wildgeflügel).

Ist von weißem Fleisch die Rede, sind Huhn, Truthahn, Gans, Ente, Taube und Wildgeflügel wie z.B. Fasan, Rebhuhn, Wachtel und Perlhuhn gemeint.

WISSENSWERTES

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist Fleisch ein biologisch hochwertiger Eiweißträger und somit die wohl bedeutsamste Eiweißquelle neben Fisch und Milchprodukten. Ebenso liefert Fleisch die wichtigen Vitamine B1, B6 und B12 sowie die Mineralstoffe Eisen, Selen und Zink.

Aus küchentechnischer Sicht, das heißt, wenn es um die verschiedenen Gartechniken geht, ist Fleisch nicht gleich Fleisch: Fleischteile mit einem hö-

heren Anteil an Bindegewebe sind bestens zum Schmoren und Kochen geeignet (das sind beim Rind z. B. Zungenstück, Mittelbugstück, Hüfte, Tafelspitz, Schwanzstück und Brust). Die Fleischteile mit zarterer, gleichmäßigerer Marmorierung und geeignetem Fettanteil sind dagegen bestens zum Kurzbraten, Pochieren, Dämpfen und für die Sous-vide-Gartechnik (Garen im Vakuumbeutel) geeignet (das sind beim Rind z. B. Filet, Roastbeef, Nuss, Schwanzrolle, Rumpsteak). Mehr Informationen zu den Garmethoden finden Sie auf Seite 16.

Von Fachleuten hört man im Zusammenhang mit qualitativ hochwertigem Fleisch immer wieder von der **Fleischreifung** beziehungsweise dem **Abhängen**. Damit wird die kontrollierte Lagerung von frischem rohem Fleisch mit dem Ziel der Qualitätsverbesserung bezeichnet. Die während der Lagerzeit ablaufenden Prozesse tragen zur sogenannten Fleischreifung bei. Das Fleisch erlangt unter anderem eine größere Wasserbindefähigkeit, dadurch gart es anschließend schneller und bleibt in sich saftiger. Das Fleisch wird außerdem aromatischer und bekömmlicher.

Die Reifezeiten sind je nach Tierart unterschiedlich. Geflügel und Schweinefleisch reifen längstens 3 Tage, Kalbfleisch 8 – 10 Tage, Wild 12 – 16 Tage und Rindfleisch sogar 14 – 21 Tage. Das Fleisch wird in den ersten sieben Tagen zarter, durch das weitere Reifen bildet sich das Aroma aus. Die Reifezeit ist jedoch nicht nur art-, sondern auch schnittgrößenabhängig. Ausgelöste Fleischstücke reifen schneller als beispielsweise ganze Tierhälften oder ganze Keulen.

FLEISCH-HANDLING

Nicht zu viel einkaufen. Kaufen Sie immer nur so viel frisches Fleisch, wie auch innerhalb der nächsten drei Tage verbraucht wird. Denn im heimischen Kühlschrank herrschen nicht die optimalen Lagertemperaturen wie beim Metzger. Die Lagertemperatur von Stückfleisch liegt dort bei + 2 °C.

Fleisch soll sauber sein. Fleisch gegebenenfalls sofort aus der Vakuumverpackung nehmen, kalt abwaschen und trockentupfen. Frisch beim Metzger gekaufte Stücke brauchen nicht gewaschen zu werden, sie werden lediglich abgetupft. Zur Lagerung im Kühlschrank das Fleisch gerne auf frische Kräuter betten (die ätherischen Öle in den Kräutern wirken schon vorab auf die Fleischfasern und aromatisieren diese) und das Ganze erst mit einem sauberen Küchentuch und anschließend mit Folie umwickeln.

Fleisch sollte vor der Zubereitung stets auf Zimmer-temperatur gebracht werden, damit sich die Fasern entspannen können und das Eigenaroma optimal zur Geltung kommen kann. Aus diesem Grund das Fleisch mindestens eine Stunde vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Gebratenes Fleisch braucht Zeit. Jedwedes Stück angebratenes Fleisch sollte vor dem nächsten Zubereitungsschritt eine Pause bekommen. Als Faustformel gilt bei Fleischstücken bis zu 2 Kilogramm: 1 Minute Ruhephase pro 100 Gramm Fleischgewicht. Beim Ruhlen entspannen sich die Sehnen des angebratenen Fleisches, es wird zarter, und die Fleischsäfte sammeln sich im Zentrum des Fleischstücks. Dies sorgt für saftigstes Fleischvergnügen

nach dem Garen. Das Ruhlen sollte aus meiner Sicht immer auf organischem Untergrund geschehen, also auf einem Holzbrett, und immer gerne auch auf ein paar angedrehten frischen Kräutern. Das Fleischstück wird während des Ruhens mit einem sauberen Küchentuch oder einem Mulltuch abgedeckt. Die Kräuter entfalten durch das Aufbrechen der Zellen beim Andrehen ihre ätherischen Öle optimal, und das Fleisch kann diese während der Ruhephase direkt aufnehmen. Ich verwende in der Küche gerne Mulltücher zum Abdecken, Wickeln und Lagern, da diese bei 95 °C in der Kochwäsche waschbar sind und damit hygienisch sauber werden. Außerdem weisen sie ideale Maße auf.

Kulinarische Resteverwertung. Beim Kauf von Fleischstücken kauft man meistens auch Fett und Sehnen mit. Diese sollten daheim schonend mit einem sehr scharfen, biegsamen, flach gehaltenen Messer entfernt werden. Der Fachmann spricht hierbei vom Parieren – das bedeutet Säubern des Muskelfleisches von Sehnen, Fett und Silberhäuten. Beim Parieren sollten die Muskelfasern möglichst nicht verletzt oder angeschnitten werden. Die Abschnitte nennt man Abgänge oder Parüren. Sie können zusammen mit einer Demi Glace (Rezept siehe Seite 121) zur Herstellung eines Saucenansatzes verwendet werden: Die in einer Eisbox eingefrorenen Abschnitte (Parüren) aus den letzten Wochen, etwa 1 Kilogramm, am Vortag auftauen lassen und tags darauf kalt abspülen. Die Parüren abtropfen lassen, dann in einem Bräter oder einer Pfanne in etwas Öl scharf anbraten, mit 8 Tiefkühlwürfeln Demi Glace auffüllen. Aufkochen und offen kochen lassen.

Nach etwa 30 Minuten ist der Saucenansatz perfekt reduziert und kann durch ein Sieb gegossen werden. Wichtig ist es, die Parüren im Sieb zuletzt noch kräftig auszudrücken, damit jedweder Fleischsaft herausgepresst wird. (Ergibt etwa 8 Portionen schnellen Saucenansatz.) Dieser Ansatz kann je nach Gusto und Jahreszeit verfeinert werden, z. B. mit:

- ✗ feinen Champignonwürfeln
- ✗ Sahne und Butter
- ✗ Frühlingszwiebeln und Rotwein
- ✗ Johannisbeermarmelade und Birnenwürfeln

”

Eine gute Resteverwertung, bei der ein geschmacklich und qualitativ hochwertiges Produkt entsteht, ist für mich die Basis des professionellen Handlings in der Küche. Anhand der Weiterverwertung von Abgängen/Parüren kann man gut sehen, dass es in der Küche kaum Abfälle geben muss.

”



× FLEISCHARTEN IM ÜBERBLICK ×

WICHTIGE STÜCKE DES RINDS

Das **Rinderfilet**, die innere Lendenmuskulatur, ist das wertvollste Teilstück des Rindes. Es ist butzart, mager und besonders vollfleischig im Geschmack. Das Filet ist geeignet zum Kurzbraten im Ganzen oder zum Pochieren, zum Dämpfen, Räuchern oder für die Sous-vide-Gartechnik. Außerdem kann man es auch roh verwenden, z. B. für Carpaccio oder Schabefleisch.

Die **Rinderzunge** ist ein reiner, fettfreier Muskel, der, wenn er nach dem Garen von der ledrigen Haut befreit wurde, zu den zertesten Fleischstücken gehört. Eignet sich gut zum Kochen und anschließenden Marinieren.

Das **Roastbeef** teilt man in vorderes Roastbeef (auch: hohes Roastbeef oder Vorderrippe) und in das hintere Roastbeef (auch: flaches Roastbeef bzw. Rostbraten) ein. Es ist ein zartes, aromatisches Fleischstück und eignet sich zum Zuschnitt von diversen Steaks (z. B. T-Bone-Steak, Rumpsteak, Porterhouse-Steak, Sirloin-Steak) und zum Kurzbraten, Rückwärtsbraten (siehe Seite 16), Niedrigtemperaturgaren sowie für die Sous-vide-Gartechnik und zum Braten im Ganzen.

Ribeye heißt das Steak aus der Hochrippe. Der fettreiche Rippendeckel umrahmt hier den zarten Muskelstrang der Hochrippe. Dieser magere Muskel wird umgangssprachlich auch Auge genannt (daher auch das englische »eye«). Ribeye ist das optimale Fleisch zum Niedrigtemperaturgaren und Schmoren, zum Braten im Ganzen oder auch als

dicke Steakscheibe; in letzterer Form eignet sich das Ribeye auch zum Grillen.

Die **Unterschale** ist grobfaseriger als die **Oberschale** (beides aus der Keule). Sie eignet sich besonders gut zum Schmoren und Braten im Ganzen, grob gewürfelt für Gulasch und in feine Scheiben geschnitten als Rouladenfleisch.

Ochsenwade, regional auch Hesse, heißt der Unterschenkel des Ochsen. Sie eignet sich ausgelöst für Schmorgerichte, Ragouts und als Gulasch. Mit den markreichen Knochen verwendet man Ochsenwade gerne als Aromageber in kräftigen Eintöpfen.

WICHTIGE STÜCKE DES KALBS

Als Kalbfleisch wird das Fleisch von Jungrindern bezeichnet, die im Alter von etwa 22 Wochen und mit etwa 150 Kilogramm Gewicht geschlachtet werden. Das Fleisch ist hellrot, fein im Geschmack und zart. Es ist fettarm und sollte generell schoßend gegart werden, damit es nicht austrocknet.

Das **Kalbsfilet**, auch als Lungenbraten bezeichnet, ist ein Teilstück des Hinterviertels des Kalbs. Sein Fleisch ist absolut mager und besticht durch feinste Fleischstruktur. Es eignet sich zum Kurzbraten, Schmoren und Braten im Ganzen, zum Pochieren, Dämpfen, für die Sous-vide-Gartechnik und schmeckt auch roh fein.