

Inhalt

Vorwort	6	Behandlung nach dem Einkauf	27
Einführung	8	Der Weg über die Tiefkühltruhe	33
Wichtig zu wissen	10	Hygiene	36
Was ist Fleisch überhaupt?	12	Was Sie beim Garen von Fleisch beachten sollten	40
Auswahl des Rohmaterials	15	»Gabelzart« ist überall möglich	46
Die Wahl der richtigen Fleischstücke	18	Fleisch vom Grill	48
Die Fleischreifung	24	Die Soße	51

Die Zubereitung

Mageres, zartes Fleisch in Bratenform	56	Variante 3: à la minute auf herkömmliche Art ...	65
... bei einem mageren Braten	58	Variante 4: in der Soße weich gekocht	65
Mageres, zartes Fleisch in kleinen Stücken	59	Mit Fett durchwachsener Braten, Kalbsbrust	66
Geschnetzeltes	61	... Kalbsbrust	67
Variante 1: Geschnetzeltes »Gabelzart«	63	Soßenfleisch – Fleisch vom Vorderviertel	68
Variante 2: Geschnetzeltes futuristisch	64	... beim Soßenfleisch	70

Schweinelachs mit südländischer Soße	74	Schweinskarree-Scheiben mit Erdnusssoße	104
Kalter Braten als Vorspeise	76	Schweinehals traditionell mit Pflaumensoße	106
Piccata Milanese extra	77	Suppenfleisch mit Meerrettichsoße	108
Putenbraten	78	Rinderschmorbraten mit Kathrins Wundersoße	110
Lamm-Rack mit Steinpilzrisotto	80	Rinderragout mit exotischer Soße	111
Falsches Kalbsfilet von der Schwanzrolle (Runder Mocken)	82	Kalbshaxen à l'Orlow	112
Schweinesteak an Käse-Kräutersoße	84	Kalbsragout mit Safransoße ..	114
Schweinekotelett du Patron	86	Meine Hamburger	116
Truthahnspieß mit Chutney	88	Fondue chinoise	118
Berner Truthahnpäckchen	90	Kräutersoße	119
Lamm-Nierstück mit Auberginengemüse	92	Eiersoße	119
Schweinespieß mit Apfelgemüse	94	Ketchupsoße	120
Schweinefilet sweet and sour ..	96	Senfsoße	120
Geschnetzeltes futuristisch	98	Schnittlauchsoße	120
Schweinegeschnetzeltes mit Currysoße	99	Meerrettichschaum	121
Hähnchen-Minifilet nach Aargauer Art	100	Currysoße	121
Hähnchenschenkelwürfel mit Feigen oder Datteln	102	Truthahnhackbraten spezial ..	122
		Bayerischer Krustenbraten ...	124
Bildnachweis/Impressum	126	Rezeptregister.	127
Glossar	127	Rezept- und Sachregister	128