

# 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 .....	53		
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		
Putenbraten .....	78		
Lamm-Rack mit Steinpilzrisotto	80	Suppenfleisch mit Meerrettichsoße .....	108
Falsches Kalbsfilet von der Schwanzrolle (Runder Mocken)	82	Rinderschmorbraten mit Kathrins Wundersoße .....	110
Schweinesteak an Käse-Kräutersoße .....	84	Rinderragout mit exotischer Soße .....	111
Schweinekotelett du Patron ....	86	Kalbshaxen à l'Orlow .....	112
Truthahnspieß mit Chutney ....	88	Kalbsragout mit Safransoße ..	114
Berner Truthahnpäckchen .....	90		
Lamm-Nierstück mit Auberginemüse .....	92	Meine Hamburger .....	116
Schweinespieß mit Apfelmüse .....	94	Fondue chinoise .....	118
Schweinefilet sweet and sour ..	96	Kräutersoße .....	119
Geschnetzeltes futuristisch ....	98	Eiersoße .....	119
Schweinegeschnetzeltes mit Currysoße .....	99	Ketchupsoße .....	120
Hähnchen-Minifilet nach Aargauer Art .....	100	Senfsoße .....	120
Hähnchenschenkelwürfel mit Feigen oder Datteln .....	102	Schnittlauchsoße .....	120
		Meerrettichschaum .....	121
		Currysoße .....	121
		Truthahnhackbraten spezial ..	122
Bildnachweis/Impressum .....	126	Bayerischer Krustenbraten ...	124
Glossar .....	127	Rezeptregister .....	127
		Rezept- und Sachregister .....	128