

Die Verwendung von Rindfleisch im Haushalt

Die Rindfleischsorten im Überblick

Kalbfleisch: Tiere, die zum Zeitpunkt der Schlachtung höchstens acht Monate alt sind; Gewicht bis 150 kg

Jungrindfleisch: Tiere im Alter von acht bis zwölf Monaten

Färsenfleisch: ausgewachsene weibliche Tiere, die noch nicht gekalbt haben

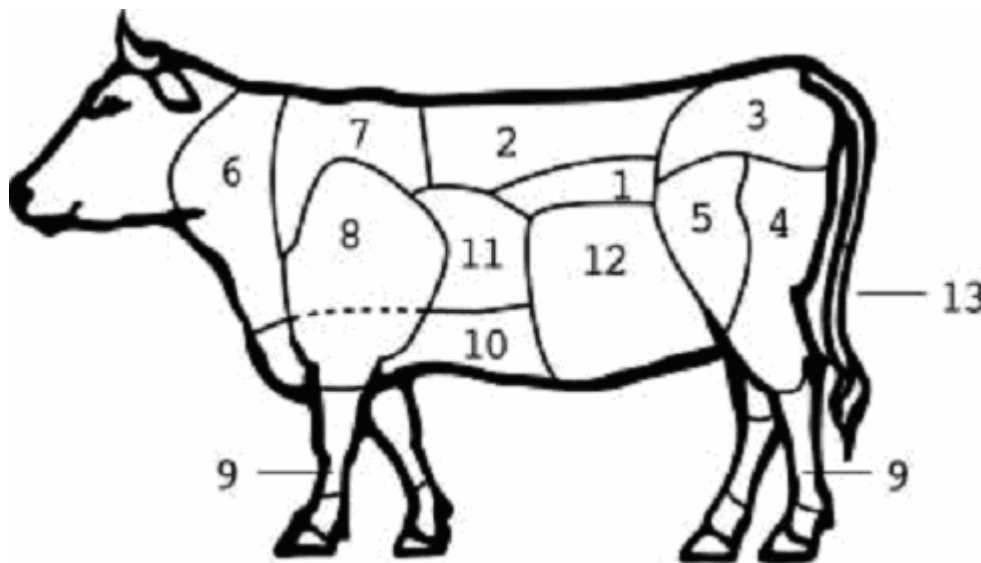
Kuhfleisch: ausgewachsene weibliche Tiere, die bereits gekalbt haben

Bullenfleisch: ausgewachsene männliche, nicht kastrierte Tiere

Ochsenfleisch: ausgewachsene männliche, kastrierte Tiere

Im Einzelhandel muss das Fleisch nicht nach diesen Kategorien gekennzeichnet sein. In allen Mitgliedsstaaten der Europäischen Union sind Rindfleisch-Produzenten und Vermarkter gesetzlich verpflichtet, die Herkunft ihrer Produkte bis hin zum landwirtschaftlichen Betrieb auszuweisen. Die Angabe der Identitätsnummer an der Fleischtheke bzw. auf der Verpackung gewährleistet eine Rückverfolgung des Fleisches von der Theke der Metzgerei bis zum Stall.

Die Teilstücke vom Rind



- | | | | |
|---|----------------------------|----|---------------------------------|
| 1 | Filet (Lende) | 7 | Hohe Rippe |
| 2 | Roastbeef | 8 | Schulter (Bug) |
| 3 | Hüfte (Blume) | 9 | Vorderbein / Hinterbein (Hesse) |
| 4 | Oberschale und Unterschale | 10 | Brust |
| 5 | Kugel (Nuss) | 11 | Querrippe (Spannrippe) |
| 6 | Hals (Nacken/Kamm) | 12 | Dünnung (Lappen) |
| | | 13 | Schwanz |

1 Filet (Lende) - ist ein zartes und mageres Teilstück des Rindes. Da jedes Rind nur zwei Filets hat (machen zwei Prozent des gesamten Fleischanteils aus), ist dieses Teilstück entsprechend teuer. Es liefert hervorragendes Grill- und Bratenfleisch. In Scheiben oder Würfel geschnitten wird es zu Spezialitäten wie Medaillons und Fonduefleisch.

Geeignete Garmethoden: Grillen (~ 350 °C), Kurzbraten (180 °C – 200 °C), Braten (160 °C – 225 °C)

2 Roastbeef (Rücken) - besteht aus zartem, gut marmoriertem Fleisch. Charakteristisch ist sein magerer Fleischkern. Es zählt zu den wertvollsten Teilstücken und wird vor allem für Steaks verwendet, aber auch für Bratenstücke. Geeignete Garmethoden: Kurzbraten (180 °C – 200 °C), Braten (160 °C – 225 °C)

Keule - ist das schwerste und fleischreichste Teilstück, das weiter zerlegt wird in:

3 Hüfte (Blume) - ergibt wertvolles Bratenfleisch mit lockerer Struktur und feinen Fettadern. Der Hüftdeckel ist mit seiner flach zulaufenden Spitze auch als Tafelspitz bekannt. Das Rumpsteak wird aus der Hüfte und dem hinteren Teil des Roastbeefs geschnitten. Es eignet sich sehr gut zum Kurzbraten und wird auch als Hüftsteak bezeichnet. Rouladen aus dem breiten Stück der Blume zählen zu den qualitativ hochwertigsten. Das „Bürgermeisterstück / Pastorenstück“ (zwischen Hüfte und Kugel) ist so zart und fein, dass es früher für den Bürgermeister oder Pastor reserviert wurde.

Geeignete Garmethoden: Kurzbraten (180 °C – 200 °C), Braten (160 °C – 225 °C), Schmoren (100 °C – 175 °C), Kochen (98 °C – 100 °C)

4a Oberschale - wird aus der Innenseite der Rinderkeule geschnitten. Aus ihr werden vor allem für Rouladen geschnitten. Der sogenannte Deckel wird zu Gulasch und Geschnetzeltem verarbeitet. Beides zusammen eignet sich für einen Braten. Geeignete Garmethoden: Grillen (~350 °C), Braten (160 °C – 225 °C), Dünsten (um 100 °C)

4b Unterschale - stammt aus der Außenseite der Keule und ist etwas grobfaseriger und magerer als die Oberschale. Sie ist das typische Bratenstück für Spießbraten, Schmorbraten, Sauerbraten.

Geeignete Garmethoden: Braten (160 °C – 225 °C), Dünsten (um 100 °C)

5 Kugel (Nuss) – befindet sich im vorderen Teil der Keule. Es ist ein abgeflachtes, mageres Fleischstück, das sich für Braten und kleine Rouladen hervorragend eignet. Geeignete Garmethoden: Braten (160 °C – 225 °C), Dünsten (um 100 °C)

6 Hals (Kamm/Nacken) - gehört zu den fleischreichsten und fettärmsten Teilstücken des Vorderviertels. Da er von grober Struktur ist, wird der Kamm überwiegend weiterverarbeitet z. B. zu Gulasch, er ist aber auch beliebt als Sauerbraten oder Spickbraten.

Geeignete Garmethoden: Garziehen (70 °C – 98 °C), Braten (160 °C – 225 °C)

7 Hohe Rippe (Fehlrippe) - ist der im Vorderviertel gelegene Teil der Rückenmuskulatur. Die Fehlrippe ist zartfaserig, gut marmoriert und saftig, dem Roastbeef ähnlich. Sie eignet sich insbesondere für Sauerbraten.
Geeignete Garmethoden: Garziehen (70 °C – 98 °C), Braten (160 °C – 225 °C)

8 Schulter (Bug) - ist das größte Teilstück des Vorderviertels, das entbeint und weiter zerlegt wird in:

Dickes Bugstück - das wertvollste Teilstück des Bugs. Es liefert zartfaserige Bratenstücke, Steaks und Rouladen.

Schaufelstück und Schaufeldeckel – ist von einer dicken Sehne durchzogen, eignet sich zum Kochen, ohne Sehne auch zum Schmoren oder als Sauerbraten. Auf dem Schaufelstück liegt der Schaufeldeckel, der meist für Hackfleisch oder Geschnetzeltes verwendet wird.

Falsches Filet - in der Form ähnlich dem Filet, ist aber kleiner und sehnenreicher als dieses. Es eignet sich als Bratenstück oder in Scheiben geschnitten auch für Steaks.
Geeignete Garmethoden: Dünsten (um 100 °C), Schmoren (100 °C – 175 °C), Kochen (98 °C – 100 °C), Braten (160 °C – 225 °C)

9 Vorderbein / Hinterbein (Hesse) - haben einen hohen Knochen- und Sehnenanteil und benötigen deshalb eine lange Garzeit. Zerlegt und entseht finden sie als Gulasch und als Suppenfleisch Verwendung.
Geeignete Garmethoden: Dämpfen (105 °C – 120 °C), Kochen (98 °C – 100 °C)

10 Brust - enthält Knochen und Fettgewebe. Sie ist relativ preiswert und wird als Suppenfleisch, in herzhaften Eintopfgerichten und für gepökelte oder ungepökelte Rinderbrust verwendet. Aus ihr lässt sich eine würzige Fleischbrühe machen.
Geeignete Garmethoden: Garziehen (70 °C – 98 °C), Kochen (98 °C – 100 °C)

11 Querrippe (Spannrippe) - ist gut durchwachsen und lässt sich in verschiedene Schichten trennen. Sie eignet sich gut als Suppenfleisch oder für den Eintopf.
Geeignete Garmethoden: Garziehen (70 °C – 98 °C), Kochen (98 °C – 100 °C)

12 Dünnung (Lappen) - hat einen hohen Fettgewebeanteil und ist deshalb im Handel weniger nachgefragt. Sie wird als Suppenfleisch oder Gulasch angeboten, vorwiegend aber verarbeitet.
Geeignete Garmethode: Kochen (98 °C – 100 °C)

13 Schwanz - traditionell als Ochsenchwanz bezeichnet. Er ist als Ragout oder als Suppenfleisch eine Spezialität.
Geeignete Garmethode: Dämpfen (105 °C – 120 °C)

Die Innereien

Die **Zunge** ist zart, saftig und stammt von jungen Rindern. Sie muss zwei bis drei Stunden gekocht, kalt abgeschreckt und gehäutet werden, bevor man sie nach Rezept weiterverarbeiten kann.

Die **Leber** hat einen strengen Geschmack, ist dunkel und fest. Sie wird am besten nur sehr kurz und bei nicht zu hohen Temperaturen gebraten, da sonst das Fleisch fest und zäh wird. Sie wird auch als Füllung für Leberknödel und Pasteten verwendet.

Die **Nieren** haben einen festen Biss. Sie können kurzgebraten oder gedämpft werden.

Das **Herz** besteht aus sehr festem, feinfaserigem Fleisch. Es wird gekocht, gebraten oder gegrillt.

Leber, Herz und Niere enthalten Cholesterin und Purin und sollten deshalb nicht zu oft auf dem Speisplan stehen. Da sie sehr schnell verderben, sollte man nur ganz frische Innereien zubereiten.

Der **Pansen** ist der größte der Vormägen des Rindes und wird hierzulande am häufigsten für Kutteln verwendet. Frische Kutteln müssen gut gereinigt, von Talgresten befreit und blanchiert werden. Anschließend werden sie fünf bis sechs Stunden gegart. Erst danach kann man sie schneiden und nach Rezept zubereiten.