



Tipps für die perfekte Fleischküche

Richtig aufbewahren

Frischfleisch ist nicht lange haltbar. Um es bis zum Verbrauch frisch zu halten, kann man es:

Kühlen: Bei Temperaturen möglichst unter 6° C im Kühlschrank, wobei das Fleisch ausgepackt und in einen gedeckten Behälter oder zwischen zwei Teller gelegt wird.

Einlegen: In Essiglake, Sauermilch oder Beize – die Fleischfarbe ändert sich (grau), das Fleisch wird mürber und bräunt zarter. Das Fäulnisbakterienwachstum wird stark gebremst.

Anbraten, Ankochen: In den Randzonen wird das Fleisch gegart und dadurch die Haltbarkeit verlängert, jedoch nur kurzfristig (etwa 1 Tag), wenn Sie es sofort nach dem Anbraten abkühlen (Kühlschrank).

Zu fertigen Gerichten verarbeiten und diese tiefgefrieren – die Haltbarkeitsfrist ist damit auf Monate ausgedehnt. Achten Sie bitte beim Aufbewahren von frischem Fleisch im Kühlschrank darauf, dass es nicht in unmittelbarer Nähe von Lebensmitteln gelagert wird. Die einen starken Geruch haben (Käse), da Fleisch den Geruch seiner Umgebung annimmt.

Richtig vorbereiten

Sie wissen es sicher, dass der Nährwert eines Lebensmittels vor allem von seinem Gehalt an lebensnotwendigen Nähr- und Ergänzungsstoffen (Vitamine, Eiweiß, Mineralstoffe, Enzyme, usw.) abhängt. Der biologische Wert des Fleisches ist besonders hoch, und es gilt, ihn bis zum Verzehr soweit wie möglich zu erhalten – wie schon beim richtigen Aufbewahren, so auch beim **richtigen Vorbereiten:**

Putzen (Parieren): Entfernen von Knochensplittern, Knorpeln, Sehnen und überflüssigen Fett.

Häuten: Bei Hirn und Leber wird die dünne äußerste Haut abgehoben.

Säubern: Große Fleischstücke (Braten und Suppenfleisch) ganz kurz in kaltes Wasser tauchen und sofort abtrocknen (Papierhandtuch), kleine Fleischstücke (Gulasch, Geschnetzeltes) dagegen sollen nicht gewaschen, sondern nur mit einem Papierhandtuch abgetupft werden.

Einlegen in Sauermilch oder Beize: Um kurzfristig die Fleischfasern mürbar zu machen. Das gleiche erreicht man durch Einlegen in Öl, möglichst am Tag vor der Zubereitung.

Würzen: Wer gut würzt, hat mehr von der Liebe und Freude am Braten. Große Braten werden **vor dem Anbraten**, kleine Fleischstücke **nach dem Anbraten** und alle Kurzbratstücke - einschließlich Leber und Geschnetzeltem – erst **nach dem gar werden** gewürzt und gesalzen, damit das Fleisch zart bleibt.

Panieren: Zuerst würzen, dann in Mehl und in gewürztes, geschlagenes Ei tauchen und in feinem Brötchenmehl wenden.

Richtig zubereiten

Richtig zubereiten heißt zwei Dinge erreichen: besten Geschmack und höchsten Nährwert. **Es kommt darauf an, dass das Aroma im Fleisch und nicht in der Küche bleibt.**

Das gelingt am besten mit modernen Zubereitungsarten:

Das Braten auf dem Rost, das Grillen, das Braten in der Aluminiumfolie oder im Tontopf, das Backen im Blätterteigmantel sind schützende Zubereitungsmethoden, bei denen sich die Poren infolge großer Hitzeeinwirkung schließen und das Austreten der Nährstoffe gestoppt wird.

Kochen heißt das Garen in so viel (Salz-)Wasser, dass das Fleisch ganz bedeckt ist. Zwei Hinweise: das Fleisch soll nicht in hoch-, sondern nur leicht sprudelndem Wasser gekocht werden („ziehen“). Kochen Sie gute Suppenknochen (Mark- und Sandknochen) mit, die Sie bereits mit dem kalten Wasser aufstellen.

Dämpfen nennt man das Garen des Fleisches in Spezialtöpfen (Dampfkochtopf), in denen das Fleisch nicht wie beim Kochen in Wasser, sondern in Dampf gegart wird. Das Fleisch bleibt nicht nur saftiger, der Nährwert wird weitgehend erhalten, und vor allem geht es viel schneller. Besonders geeignet für kleine und flache Fleischstücke.

Dünsten ist eine Zwischenform zwischen Kochen und Braten. Das Fleisch wird im eigenen Saft gegart, wobei wenig Wasser (oder Fleischbrühe) und etwas Fett beigegeben werden. Der Vorteil dieser Gartechnik ist die schonende Behandlung, die deshalb gut erhaltenen Nährstoffe und der kräftige Eigengeschmack des Fleisches.

Braten, das Garen in Fett, kann in verschiedenen Formen geschehen. Die Üblichste ist das Braten im Bratentopf. Das Fleisch wird in heißes Fett eingelegt und sofort damit begossen, evtl. auch mit etwas zusätzlicher Flüssigkeit.

Schmoren ist das Garen durch scharfes, kurzes Anbraten in erhitztem Fett und anschließendem Zugeben von viel Wasser, um so einerseits den Braten zu rösten und andererseits gute Soßen zu gewinnen. Leider wird beim Schmoren nicht nur ziemlich viel vom Nährwert des Fleisches zerstört, Schmorfleisch wird darüber hinaus auch schwer verdaulich. Beim Schmoren wird besonders kräftig gewürzt, und zwar vor dem Anbraten. Braten in Aluminiumfolie oder im Tontopf, eine moderne vorteilhafte Technik, die vor allem für mittelgroße Braten (und Kurzbratstücke) gut geeignet ist, und bei der nicht nur der Eigengeschmack des Fleisches, sondern auch die Nährstoffe sehr gut erhalten bleiben.

Das Fleisch wird in die innen ausgefettete Alufolie so dicht eingeschlagen, dass möglichst wenig Luft zwischen Fleisch und Folie bleibt. Damit der Braten knusprig braun wird, muss etwa 10 Min. vor dem Garsein die Folie aufgetrennt und aufgeklappt werden. Das Garen in der Alufolie ist auch für Schonkost und Diät geeignet. Falls Sie im Tontopf braten, schlagen Sie den Topf mit der Alufolie aus. Das erleichtert die Soßenzubereitung und hält den Topf sauber.

Braten im Backofen: Hier bildet sich durch die rundum – Hitze des Backofens rasch eine braune Kruste. Dadurch werden die Nährstoffe gut erhalten, denn der Fleischsaft kann nicht mehr ausfließen. Das Ergebnis ist ein saftiger, aromatischer Braten.

Kurzbraten ist die moderne Fleischzubereitung, nicht nur, weil kurz gebratenes Fleisch besonders gut schmeckt, sondern auch, weil Zeit gespart wird. Kurzbraten ist eine Sache von Minuten!

Kurzbraten in der Pfanne in heißem Fett ist nährstoffschonend. Durch das Rösten des Fleisches im heißen Fett wird der beliebte Geschmack erzielt, der allerdings um den Preis verminderter Verdaulichkeit eingehandelt wird.
Pfanne nicht überhitzen – sonst Fettqualm.

Grillen: Auf dem Grillrost des Backofens oder auf dem Freiluftgrill ist das Garen durch die Einwirkung von starker Strahlungshitze, die am besten von beiden Seiten kommt. Gegrilltes Kurzbratfleisch (Steaks) bleibt saftig und schmeckt, wenn Sie ein paar Hinweise beachten: Keine dünnen Scheiben, Steaks mit Papierhandtuch abtrocknen, damit sie eine knusprige Oberfläche bekommen, nicht durchbraten, denn dann ist das Steak zum Braten geworden.