

WAS IST WO UND WAS WOFÜR?

*OFT FRAGT MAN SICH „WELCHES FLEISCH MUSS ICH DAFÜR NEHMEN!“
HIER IST EIN KLEINER LEITFADEN.*

1 RINDERBACKEN

Die Rinderbäckchen sind ein ganz besonderes Stück vom Rind. Der kräftige Kaumuskel des Grasfressers ist stark von Sehnen, Fett und Bindegewebe durchzogen. Deshalb müssen Bäckchen mehrere Stunden garen, denn nur durch langes Schmoren wandeln sich Sehnen, Fett und Bindegewebe zu Gelatine und geben dem Fleisch so seine unvergleichlich zartschmelzende Konsistenz und das kräftige Aroma.

2 NACKEN, HALS

Der Nacken und der Hals werden geläufig als Kamm bezeichnet. Das kräftig durchwachsene Muskelfleisch eignet sich zum **Kochen** und zum Schmoren, aber auch zum **Grillen** bei nicht zu großer Hitze oder zum Smoken ist es geeignet. Je weiter das Nackensteak vom Stück in Richtung hohe Rippe geschnitten wird, umso feiner marmoriert und weniger durchwachsen ist es.

3 BRUST

Die Rinderbrust gliedert sich in 3 Teile. Vorne liegt die schmale Brustspitze. Danach kommt die Mittelbrust, auch Brustkern genannt, und dann die dünne, aber dafür breite Nachbrust (10). Das Fleisch der Brustspitze und der Mittelbrust ist stark durchwachsen und hat eine dicke Fettschicht, was seinen Geschmack entsprechend kräftig ausfallen lässt. Der hohe Fettanteil macht beide Stücke zu hervorragendem Pökelfleisch. Gepökelte Rinderbrust ist die beste Grundlage für kräftige **Brühen** und **Suppen** und macht sich besonders gut in Eintöpfen. Auch für **Corned Beef** und Labskaus wird sie verwendet.

4 HOHE RIPPE, HOCHRÜCKEN

Das saftige Fleisch der hohen Rippe eignet sich perfekt zum Braten, Schmoren und Kochen. Es ist ein ideales Stück für Sauerbraten, deftige Eintopf- oder Gulaschgerichte. Das Fleisch ist zartfaserig und schön marmoriert. Wer ein saftiges **Grillsteak** mit aromatischem Fettanteil möchte, findet hier die besten Stücke. Aus der Hochrippe, dem Stück das vorm Roastbeef liegt, wird **Cote du Boeuf**, zu Deutsch das Kotelette geschnitten.

5 RÜCKEN

Der Rücken besteht hauptsächlich aus 3 Stücken. Zuerst kommt das Zwischenrippenstück, das sogenannte Entrecote, das vor dem Roastbeef liegt, und am hinteren Teil des Rückens die Lende, die bis an die Hüfte ranreicht. Das **Entrecote** ist am stärksten durchwachsen und erfordert Zeit und Ruhe bei der Zubereitung. Das in der Mitte gelegene **Roastbeef** hat immer noch einen Fettanteil von ca. 10%, ist aber im Vergleich zum Entrecote von viel feineren Fettadern durchzogen. Beide Stücke werden durch die richtige Zubereitungsart schön zart und saftig. Die Lende ist mit 3-5% deutlich magerer und eignet sich zum Braten am Stück oder aufgeschnitten als **Steak** aus der Pfanne. Aus dem Rücken und der Hüfte werden Fleischspezialitäten wie **T-Bone Steak**, **Rumpsteak**, Sirloin oder **Porterhouse** Steak zubereitet.

6 FILET

Das Filet ist der wertvollste Teil des Rindviechs, zumindestens wenn es nach dem Preis geht. Sein Geschmack ist vollfleischig und es besitzt nahezu kein Fett. Die Möglichkeiten seiner Zubereitung reichen von kurzgebratenen Steaks aus der Pfanne, zu feinem Filetbraten, der bei Niedertemperatur im Ofen als ganzes Stück gegart wird. Aus seinem dicken Mittelstück wird das bekannte **Chateaubriand** und bartgebratene Tourendes zubereitet. Aus dem dünnen Teil des Mittelstücks werden **Filet Mignons** geschnitten, während Filetspitze und Filetkopf perfekt geeignet sind für Boeuf **Stroganoff** oder als Fleisch fürs Fondue.

7 HÜFTE

Die Hüfte, auch Blume genannt, kommt direkt nach dem Rückenstück der Lende. Am Ende der Hüfte, an einem Teil des Schwanzstücks liegt der klassische Tafelspitz. Die Hüfte wird gerne zu **Hüftsteak**, Rumpsteak und Sirloinsteaks geschnitten, kann aber auch als ganzes als **Rinderbraten** zubereitet werden.

8 KEULE

Der vordere Teil der Keule trägt den schönen Beinamen Kugel, während sich der große hintere Teil der Keule in Ober- und Unterschale gliedert. Aus dem vorderen, fein marmorierten und feinfaserigen Stück werden das echte **Rumpsteak**, Braten und Schmorbraten zubereitet. Als Kurzgebratenes gibt es ein schönes Geschnetzeltes und ganz besonders gut eignet es sich als Sauerbraten. Die Oberschale gilt als butterzartes Stück, das sich für **Rouladen**, Beefsteak, zum Schmoren und **Braten** anbietet. Auch auf dem Grill sorgt das Fleisch für Vergnügen. Die Unterschale ist nicht ganz so feinfaserig wie die Oberschale, wird aber auch noch für Rouladen, **Schmorbraten**, **Gulasch** und Ragout verwendet.

9 SPANNRIPPE, DÜNNUNG, BAUHLAPPEN

Dieser Teil des Rindes eignet sich besonders für kräftige **Rindfleischsuppen**, Kochfleisch und **Eintöpfe**. Brühen und Fonds bekommen mit diesem Fleisch ein besonders gutes Aroma. Dieses Teil wird auch häufig zur Herstellung von **Wurst** verwendet. Auch das sogenannte Beinflisch, welches gut zum Kochen und **Schmoren** geeignet ist, wird aus diesem Teil gelöst.

10 NACHBRUST

Die Nachbrust ist die Verlängerung des Brustkern und befindet sich zwischen und hinter den Vorderläufen. Sie ist ein idealer **Rollbraten**, der sich vor allem gut füllen lässt. Gefüllte **Rinderbrust** ist eine Spezialität, die auch kalt aufgeschnitten köstlich schmeckt. Grillprofis nennen die Rinderbrust **Beef Brisket** und bereiten das gut marinierte Fleischstück am liebsten im Smoker zu. Der geschlossenen Deckel und die niedrigen Temperaturen von ca. 110 Grad sind perfekt als Garmethode für dieses Fleischstück geeignet.

11 QUERRIPPE

Die Querrippe zählt nicht zu den Premiumstücken. Sie eignet sich allerdings hervorragend als Koch- und **Suppenfleisch** oder für Eintöpfe und deftiges **Gulasch**.

12 SCHULTER

Die Schulter ist ein ausgezeichnetes Schmorfleisch, das sich aufgrund seiner zarten Fasern für Rinderbraten ebenso eignet, wie für **Rouladen** und feines Gulasch. Das klassische **Boeuf Bourguignon** wird auch aus diesem Stück geschnitten.

13 BEINFLEISCH

Das Beinfleisch ist stark von Sehnen durchzogen und braucht deshalb eine ausreichend lange Garzeit. Die Italiener bereiten aus den Beinscheiben ihr traditionelles **Osso Bucco** zu. Zerkleinert und vom Knochen gelöst eignet sich das Fleisch der Beinscheiben besonders für kerniges **Gulasch** und Ragout. Die Knochen lassen sich hervorragend zu **Brühe und Fond** einkochen.

