

# Braten & Schmorgerichte

Rezepte und Food-Fotographie:  
Karl Newedel









# Inhalt

## Die Rezepte

<b>Rindfleisch</b>	<b>18</b>
<b>Schweinefleisch</b>	<b>46</b>
<b>Geflügel</b>	<b>66</b>
<b>Lamm- und Wildfleisch</b>	<b>86</b>
<b>Wurst</b>	<b>106</b>
<b>Warenkunde</b>	<b>10</b>
<b>Tipps zu den Rezepten</b>	<b>17</b>
<b>Abkürzungen</b>	<b>17</b>
<b>Die wichtigsten</b>	
<b>Garmethoden</b>	<b>120</b>
<b>Rezeptregister</b>	<b>122</b>
<b>Impressum</b>	<b>124</b>





# Vorwort

Meine Mutter wuchs als Tochter eines bayerischen Müllers und Bauern auf. Nach dem frühen Tod ihrer Mutter musste sie schon in jungen Jahren für das leibliche Wohl ihrer elf Geschwister sowie der Angestellten der Mühle und des Hofes sorgen. Fleischgerichte gab es meist nur an Sonn- und Feiertagen, sie wurden deshalb hoch geschätzt und mit viel Sorgfalt zubereitet. Meine Großmutter väterlicherseits war schon in jungen Jahren als Köchin in den Diensten der Fürsten von Liechtenstein, die bis zum Beginn des Zweiten Weltkriegs in Wien und Mähren lebten. Kulinarisch verwöhnt von zwei großen Köchinnen – meine Oma wohnte nur einen Katzensprung von uns entfernt –, wuchs ich mit Köstlichkeiten aus dem Gemüsegarten auf, mit sonn-täglichen Braten, Kuchen und Torten.

Nachdem ich die Möglichkeit erhielt, eine Ausbildung zum Koch im Münchner Kempinski-Hotel „Vier Jahreszeiten“ zu beginnen, fiel es mir nicht schwer, meine Schul-laufbahn zu beenden, um in die Welt zu ziehen und das Kochen professionell zu er-lernen. In Hotel- und Restaurantküchen, bei der Arbeit als Foodstylist und später als Foodfotograf konnte ich eine große Bandbreite an Gerichten kennenlernen und aus-probieren. Mit diesem Buch gebe ich nun meine Erfahrungen bei der Zubereitung von Braten und Schmorgerichten an Sie weiter.

Die Voraussetzung für ein gutes Gelingen ist wie bei allen Gerichten eine bestmögli-che Qualität der Lebensmittel. Der Kauf von minderwertiger Ware kommt einen letzt-endlich immer teurer zu stehen und ist speziell bei Fleischprodukten oft mit dem Lei-den der Tiere aus Massenhaltung verbunden. Meine Empfehlung ist es daher, lieber den Fleischkonsum zu reduzieren, und stattdessen weniger Fleisch von bester Quali-tät zu kaufen.

Bei der Auswahl der Gerichte habe ich festgestellt, dass das Buch weitaus mehr Sei-ten haben müsste, um die Vielfalt meines Repertoires an Braten und Schmorgerich-ten präsentieren zu können. Ich habe deshalb versucht, hier die besten Rezepte be-kannter Gerichte zusammenzustellen.

Behilflich war mir dabei mein guter Freund und Weggefährte schon als junger Koch, der Küchenchef und Gastronom Josef Weh, bei dem ich mich, wie auch bei meiner lieben Frau, die mich mit Rat und Tat und nicht zuletzt mit konstruktiver Kritik unter-stützt hat, bedanken möchte.

Gehen Sie mit Leichtigkeit und Fantasie ans Werk, betrachten Sie Würzzutaten als unverbindlichen Vorschlag, der variiert werden darf und kochen Sie möglichst mit frischen Produkten.

Gutes Gelingen und viel Spaß wünscht Ihnen

*Karl Newedel*







# Rindfleisch

Die Qualität des Fleisches hängt ab vom Alter der Tiere, vom Geschlecht, von der Rasse, der Tierhaltung und nicht zuletzt von der Verarbeitung nach dem Schlachten.

## Rindfleisch wird folgendermaßen klassifiziert

**Kalbfleisch** nennt man das Fleisch, das von Tieren im Alter von 3 bis 6 Monaten in den Verkauf kommt. Das Fleisch ist besonders zart und im Geschmack milder als Rindfleisch. Je nach Fütterung ist das Fleisch rosafarben bis rot, aber nicht zu kräftig dunkelrot. Sehr helles Kalbfleisch (weißlich rosa) erzielte man früher, indem man die Tiere im Dunkeln unter Einschränkung der Bewegungsfreiheit hielt, was mittlerweile in Deutschland verboten ist.

**Jungrindfleisch** stammt von noch nicht ausgewachsenen männlichen oder weiblichen Tieren (14 bis 22 Monate), ist feinfaserig und zart, aber noch nicht marmoriert.

**Jungbullenfleisch** ist das Fleisch von nicht kastrierten männlichen Tieren im Alter von 14 bis 22 Monaten, es ist hellrot und von kräftiger Struktur.

**Bullenfleisch** ist das Fleisch männlicher, nicht kastrierter Tiere im Alter ab 23 Monaten. Es ist dunkelrot, grobfaserig und wenig marmoriert. Es wird wie Kuhfleisch meist zu Wurstprodukten verarbeitet (eine Ausnahme ist das Bullenfilet).

**Ochsenfleisch** nennt man das Fleisch von kastrierten männlichen Tieren, die meist im Alter zwischen 15 Monaten und 3 Jahren geschlachtet werden. Ochsen wachsen wegen der Hormonveränderung langsamer. Das Fleisch ist kräftig dunkelrot, mehr oder weniger mit weißen Fettäderchen durchzogen (marmoriert), zart und saftig.

**Färsenfleisch** nennt man das Fleisch weiblicher Tiere im Alter zwischen 15 Monaten und 3 Jahren, es ist heller als Ochsenfleisch, feinfaserig zart und saftig.

## Fleischqualität

Richtig zart wird nur „gereiftes“ Rindfleisch! Dabei wird das Fleisch für mehrere Wochen unter klimatisch günstigen Bedingungen in aller Regel vakuumverpackt gelagert. Durch eigene Enzyme wird das Fleisch dabei immer mürber.



Bei Rindfleisch eignen sich Rücken, Filet und Teile aus der Hüfte zum Kurzbraten. Dabei wird das Fleisch angebraten oder gegrillt und dann mehr oder weniger rosa gebraten. Andere Teile des Rinds sind ebenso hochwertig, jedoch preisgünstiger. Für diese Stücke braucht man auch meistens eine andere Zubereitungsmethode, beispielsweise Schmoren oder Kochen. Mit ausschlaggebend für die Fleischqualität ist auch die Rinderrasse. Es gibt beispielsweise Rassen, die auf hohe Milchleistung gezüchtet wurden oder reine Fleischrassen sowie Zweinutzungsrasen. Allein in Deutschland sind 41 Rassen registriert. Weltweit gibt es etwa 500 Rinderrassen.

Je stärker das Fleisch mit kleinen Fettäderchen durchzogen (marmoriert) ist, umso saftiger und zarter schmeckt es. Die Japaner haben es mit dem Kobe-Rind diesbezüglich auf die Spitze getrieben. In der Gegend um Kobe wird eine besondere Rinderrasse, Tajima-Rinder, meist nur in kleinen Herden von 3 bis 5 Rindern aufgezogen. Die Tiere werden mit speziellem Futter versorgt, dessen Zusammensetzung von den Züchtern geheim gehalten wird. Bekannt ist nur, dass keine künstlichen Wachstumshormone, Antibiotika und dergleichen verabreicht werden. Tajima-Rinder benötigen etwa dreimal so viel Zeit bis zur Schlachtreife wie herkömmliche Tiere. Ihr Fleisch ist extrem marmoriert und butterzart. In Japan zahlt man für 1 kg echtes Kobe-Rindfleisch 400 bis 600 Euro. In den letzten Jahren werden vermehrt in Amerika, Australien und auch in Europa solche Rinder gezüchtet, die außerhalb Japans als Wagyu-Rinder in den Handel kommen.





# Schweinefleisch

Im Gegensatz zu Rindfleisch muss Schweinefleisch nicht abhängen, sondern kommt bereits zwei Tage nach dem Schlachten in den Verkauf. Vom saftigen Schinken bis zum zarten Filet hat Schweinefleisch viel zu bieten. War das Schwein früher noch sehr fett, hat man es durch Züchtung und Mastmethoden von Fett befreit. Heute weiß man, dass Schweinefett keineswegs so ungesund ist wie früher angenommen. Das Verhältnis zwischen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren gegenüber den gesättigten Fettsäuren ist besser als beispielsweise bei Kokos- oder Palmfett. Zudem ist Fett ein wichtiger Geschmacksträger und das in den Muskelschichten eingelagerte Fett, das die Marmorierung erzeugt, macht das Fleisch zart und saftig. Äußeres Fett schützt ihren Braten vor dem Austrocknen – und kann vor dem Verzehr entfernt werden.

In den Handel kommt meist das Fleisch von Jungschweinen sowie von Ferkeln. Spanferkel werden Jungtiere genannt, die im Alter von etwa 6 Wochen mit einem Gewicht von 12 bis 20 kg geschlachtet werden. Ihr Fleisch ist besonders zart, hell und von mildem Geschmack. Jungschweine nennt man kastrierte männliche sowie weibliche Tiere, die in der Regel im Alter von 5 1/2 bis 8 Monaten mit einem Gewicht von 70 bis 130 kg geschlachtet werden.

## Schweinerassen und Haltung

Unsere Hausschweine stammen vom Wildschwein ab und wurden in England ab dem 18. Jahrhundert mit Schweinen aus China und Südostasien gekreuzt. Dabei entstanden viele Rassen, die zum Teil wieder ausgestorben sind oder in der Fleischproduktion keine Bedeutung mehr haben.

Zwei Drittel des gesamten Pro-Kopf-Konsums an Fleisch entfällt in Deutschland auf Schweinefleisch. Dabei wird vor allem das Fleisch der Rassen Deutsches Landschwein und Deutsches Edelschwein sowie die belgische Züchtung Pietrain verwertet. Eine alte wiederentdeckte Rasse, das Schwäbisch-Hällische Landschwein, wurde züchterisch weiterentwickelt und liefert ausgezeichnetes Fleisch.

Bei der Schweinemast werden die Tiere wegen der großen Nachfrage nach günstigem Schweinefleisch bei der Intensivmast dicht zusammengepfercht – das sind laut Schweineverordnung mindestens 0,65 qm pro Tier! – und mit Kraftfutter schnell zur Schlachtreife gebracht. Stroh und Heu, auch Tageslicht sehen die Schweine in aller Regel nur auf dem Weg zum Schlachthof.





Bei der Extensivmast (Weidemast) versucht man, ähnlich den Richtlinien der biologischen Landwirtschaft, den Bedürfnissen der Tiere gerecht zu werden, und ihnen Auslauf zum Suhlen und Graben zu ermöglichen. Sie bekommen Einstreu mit Heu oder Stroh sowie eine Fütterung ohne künstlich hergestellte Aminosäuren (Wachstumshormone). Die Tiere erreichen ihre Schlachtreife später und danken es mit einem hohen Anteil an intramuskulärem Fett, das die Marmorierung ausmacht. Ihr Fleisch ist schmackhafter.

Qualitativ hochwertiges Schweinefleisch hat eine feste Struktur, ein hohes Safthaltevermögen, das heißt, es tritt bei der Kühlung, Lagerung und Zubereitung kaum Saft aus. Es hat ein kräftig rosafarbenes bis rotes Fleisch. Qualitativ weniger hochwertiges Schweinefleisch sieht blass und wässrig aus und hat eine weiche Konsistenz. Es ist nach der Zubereitung weniger zart und saftig und hat wenig Fleischaroma.



# Lamm- und Wildfleisch

**Lammfleisch** nennt man das Fleisch von **Schafen**, die im Alter von 4 bis 8 Monaten geschlachtet werden. Qualitativ hochwertiges Lammfleisch ist sehr feinfaserig und zart, die gleichmäßige, dünne Fettabdeckung ist beinahe weiß, das Fleisch je nach Alter und Rasse hell- bis ziegelrot. Bei älteren Tieren ist das Fett dunkler und gelblich. Lammfleisch hat einen starken (bei jungen Tieren angenehmen) Eigengeschmack, der kräftiges Würzen verträgt.

**Reh- und Hirschfleisch** ist nahezu fettfrei, würzig im Geschmack und zart-faserig. Keule und Rücken kann man rosa braten, andere Teile sollte man langsam schmoren. Die Teile, die geschmort werden, sollte man mit fetten Räucherspeckstreifen spicken, damit sie nicht zu trocken werden.

**Wildschweinfleisch**, insbesondere von ausgewachsenen Tieren, hat einen starken Eigengeschmack, der durch eine würzige Beize mit Essig, Wein und Gewürzen ein interessantes kulinarisches Erlebnis werden kann. Das Fleisch von Jungtieren (Frischlingen) ist im Geschmack milder.

**Hase und Kaninchen** sind zwei völlig unterschiedliche Verwandte. Das Kaninchen hat helles mageres Fleisch, das im Geschmack ein wenig an Kalbfleisch erinnert. Es eignet sich bestens zum langsamen Schmoren. Der Hase hat dagegen dunkles Fleisch, das würzig im Geschmack ist. Die Rückenfilets vom Hasen sind zart und lassen sich vortrefflich kurzbraten. Die Keulen sollte man langsam schmoren. Da sie dazu neigen, trocken zu werden, sollten sie mit Speckstreifen gespickt werden.





# Geflügel

Rund 11 kg Geflügelfleisch isst jeder Deutsche pro Jahr, das liegt nicht zuletzt daran, dass Geflügelfleisch in industrieller Massenproduktion hergestellt und extrem preiswert angeboten wird, was aber leider auf Kosten der Tiere und die Fleischqualität geht.

Wer Wert auf eine bewusste Ernährung legt, ist mit qualitativ hochwertigem Geflügelfleisch immer gut beraten. Es beinhaltet hochwertiges Eiweiß und Fett in einer guten Zusammensetzung und ist leicht verdaulich. Greifen Sie beim Einkauf nicht automatisch zum preiswertesten Produkt. Nur durch gute Fütterung, genügend Auslauf und artgerechte Haltung, bei der der Einsatz von Antibiotika nicht die Regel ist, erreicht man eine gute Fleischqualität.

## Hühnervögel

**Hähnchen** sind Hühner beiderlei Geschlechts mit einem Gewicht von 0,8 bis 1,2 kg. In der üblichen Intensivmast erreichen sie dieses Schlachtgewicht bereits nach 4 bis 5 Wochen. Bei langsamer wachsenden Rassen, die vor allem in der ökologischen Landwirtschaft eingesetzt werden, nach 7 bis 10 Wochen.

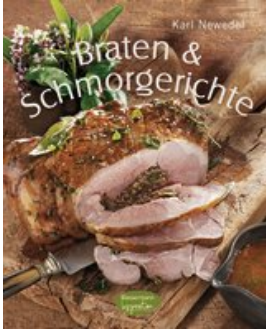
**Poularden** nennt man junge Masthühner mit einem Gewicht von 1,2 bis 2,5 kg, die noch vor der Geschlechtsreife geschlachtet werden. Unter dem Begriff Maispoularden kommen Poularden in den Handel, die überwiegend mit Mais gefüttert wurden und deren Fleisch dadurch leicht gelblich gefärbt ist.

Das Fleisch von **Freilandhühnern** hat eine feste Struktur und eine verhältnismäßig dicke Fettschicht unter der Haut. Tieren aus der Biohaltung lässt man zudem noch mehr Zeit zum Heranwachsen, sie haben deshalb auch einen besseren Geschmack.

## Enten

Entscheidend für die Qualität des Fleisches ist neben der Rasse Geschlecht, Alter und Aufzucht der Tiere. Im Handel wird als Rasse überwiegend die Weiterzüchtung der **Pekingente** angeboten, die Tiere werden meist in einem Alter von maximal 6 Monaten geschlachtet. Weibliche Tiere sind in der Regel kleiner und haben saftigeres und aromatischeres Fleisch. Männliche Vögel sind dafür größer und haben würzigeres Fleisch. **Junge Enten** zwischen 9 Wochen und 5 Monaten schmecken am besten. Das Alter lässt sich durch Druck auf das Brustbein bestimmen, der Knochen muss noch weich und flexibel sein.





Karl Newedel

## **Braten & Schmorgerichte**

eBook

ISBN: 978-3-641-10644-7

Bassermann Inspiration

Erscheinungstermin: Februar 2013

So gut schmeckt Fleisch

Gutes Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel, darum sollte es perfekt zubereitet werden! Karl Newedel gibt in diesem Buch seine besten Rezepte für die gute Fleischküche preis. Natürlich bekommen Rind, Schwein und Geflügel den ihnen gebührenden Platz , aber auch für Lamm, Wild und sogar Wurst gibt es verlockende Rezepte und einfach nachzukochende Gerichte. Natürlich erfährt man auch, mit welchen Fleischarten man wie richtig umgeht.