



**Fleisch im Fokus**

**Teil 8  
Teilstücke  
vom Rind**

Entgeltliche Kooperation

Rindfleisch ist nicht gleich Rindfleisch. Beim Einkauf auf Farbe, Faser und Fettfarbe achten.

Fotos: colourbox.de

# Das Wissen vom richtigen Teilstück

Beim Einkauf von Rindfleisch gilt, das richtige Teilstück zum Kochen, Schmoren, Braten oder Grillen zu wählen.

**F**leisch, und Rindfleisch im Besonderen, zählt zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln. Vor allem, wenn es mit dem AMA-Gütesiegel ausgezeichnet ist. Fleisch darf nur dann das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel tragen, wenn die Tiere ihr gesamtes Leben in Österreich verbracht haben, also in Österreich geboren wurden, gefüttert, geschlachtet und zerlegt.

Rindfleisch, das von jungen Rindern – Jungstieren, Kalbinnen oder Ochsen – stammt, ist hell. Das Fleisch älterer Rinder ist dunkler rot bis braunrot und hat stärkere Fetteinlagerungen.

**Rindfleisch muss reifen**

Rindfleisch muss gut abhängen. Schlachtfrisches Fleisch ist nach der Zubereitung zäh. Nach einer Woche Fleischreifung ist Rindfleisch zum Kochen geeignet. Portioniertes und zerkleinertes Rindfleisch, vor allem Faschiertes und Geschnetzeltes, ist relativ rasch zu verarbeiten.

Für Schmorgerichte und Braten sollte das Fleisch mindestens zwei Wochen abhängen. Für gute, zarte Steaks wird eine Reifedauer von mindestens drei Wochen empfohlen. Gereiftes Rindfleisch erkennt man unter anderem daran, dass es Fingereindrücke lange hält. Beim Einkauf achtet man auf die Farbe. Ausreichend gereifte Teilstücke sind etwas dunkler als frische.

**Kleine Warenkunde**

**1 Lungenbraten (Filet)**

Besonders mager, feinfasrig, mürb und saftig. Speziell für Steak, Tourne-

do, Filet mignon, Fondue, Sautee und Geschnetzeltes geeignet. Wird im Ganzen, roh und gehackt als Beef Tatar oder in hauchdünnen Scheiben als Carpaccio genossen.

**2 Beiried**

Sehr wohlschmeckendes, marmoriertes, mit Fett abgedecktes Teilstück, das rosa gebraten oder gegrillt werden sollte. Im Ganzen als saftiges Bratenstück, in Scheiben als Steaks, wie Rumpsteaks, Club-Steak, T-Bone- oder Porterhouse Steaks mit Knochen und Lungenbraten zu verarbeiten.

**3 Rostbraten**

Sehr saftiges, aromatisches Teilstück, das marmoriert ist und eine schmackhafte Fettabdeckung aufweist. Ideal zum Kurzbraten und Grillen – wie Rib Eye und Prime Rib Steaks –, Braten und Braundünsten.

**4 Schale**

Saftiges, mageres, kurzfasriges, Teilstück, zum Braten und für Schnitzel – auch für Rouladen – geeignet.

**5 Nuss**

Ein hervorragendes, saftiges, fast fettfreies Teilstück. Ausgezeichnet geeignet für Schnitzel, zum Braundünsten, im Ganzen sowie für Fondue und Ragout.

**6 Tafelstück**

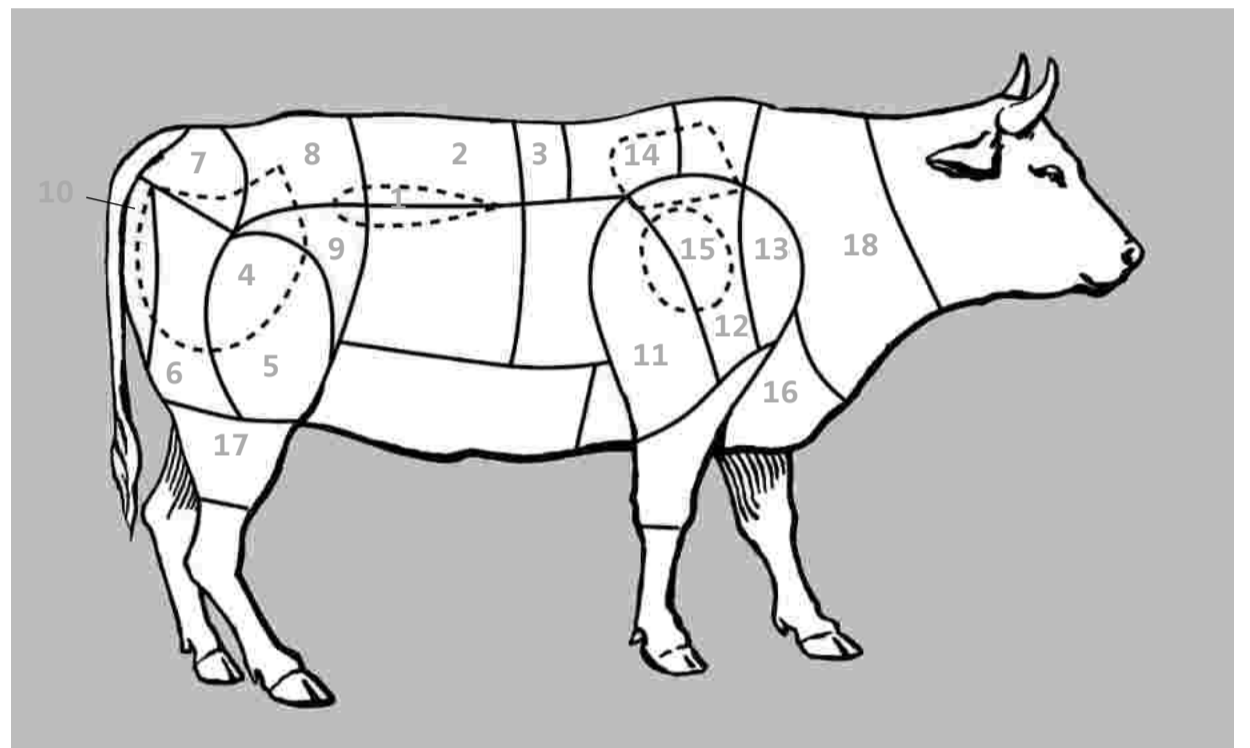
Etwas grobfasrig, jedoch hervorragend geeignet für Schnitzel, Rouladen und zum Kochen.

**7 Tafelspitz**

Wird vom Tafelstück geteilt. Der Siedfleisch-Klassiker mit leichter schmackhafter Fettabdeckung, quillt beim Kochen leicht auf.

**8 Hüferscherzel**

Saftiges, mageres, leicht marmorier-



Der Pro-Kopf-Verbrauch von Rindfleisch liegt bei etwa zwölf Kilogramm in Österreich.

Foto: AMA-Marketing

tes Fleischstück. Zum Kurzbraten wie für Steaks, Braten, Braundünsten und Kochen geeignet.

**9 Hüferschwanzel**

Besitzt eine lockere Struktur und eignet sich zum Braundünsten, Dünsten, Sieden und Grillen (TriTip Steak).

**10 Weißes Scherzel**

Sehr mageres, trockenes, walzenförmiges Teilstück, das sich gut portionieren lässt. Zum Schmoren, für Schnitzel, Rouladen und zum Sieden geeignet.

**11 Dicke Schulter**

Bildet den hinteren Hauptteil der

Schulter. Saftiges, ziemlich festes Fleisch, ideal zum Braundünsten, Sieden und für Ragouts.

**12 Schulterschierzel**

Saftiges, von einer Sehne durchzogenes Schulterstück. Ideal zum Sieden.

**13 Mageres Meisel**

Sehr mageres, kompaktes, gut zu portionierendes Schulterstück. Hervorragend zum Braten, Braundünsten und Sieden.

**14 Kruspelspitz**

Liegt verborgen unter der Schulter. Von einem Knorpel durchzogenes,

grobfasriges, saftiges, gut aufquellendes Siedfleisch.

**15 Kavalierspitz**

Wegen seiner Saftigkeit beliebtes, aufquellendes Siedfleisch.

**16 Brustkern**

Ein kerniges, von Fett umgebenes, jedoch nicht durchzogenes Siedfleisch.

**17 Wadschinken**

Kräftiges, saftiges, sehniges Gulaschfleisch.

**18 Hals**

Grobfasriges, fast fettloses Fleisch. Ideal für Faschiertes und Gulasch.

## Die besten Tipps fürs Grillen, Braten, Smoken und BBQ von Profikoch Gerald Hochgatterer



Grillmeister Gerald Hochgatterer aus Perg

Foto: Bildstadt GmbH

Grillen ist eine eigene Wissenschaft. Profikoch Gerald Hochgatterer hat sich den 3. Platz bei den Staatsmeisterschaften ergrillt und ist absoluter Vollprofi: „Es beginnt mit der Qualität des Fleisches. Beim Grillen soll man achten, dass nur allerbestes Fleisch auf den Rost kommt. Bei Fleisch, das mit dem AMA-Gütesiegel ausgezeichnet ist, stimmen Qualität und Herkunft. Fleisch darf nie direkt aus dem Kühlschrank auf den Grill gelegt werden. Eingerieben wird mit einer trockenen Gewürzmischung.“

Hochgatterers Tipp: „Zwei- bis drei fingerbreite Steaks – am besten Filet oder Rib Eye – zwei bis drei Stunden vorher salzen, das macht das Fleisch schön mürbe und der äußere Fettanteil macht es knusprig. Nach

dem Grillen soll das Steak im Ofen entspannen, idealerweise in der Schale liegend auf einem Kräuterbett oder mit Kräuterbutter belegt, damit die ätherischen Öle für das Aroma freigesetzt werden.“

Der Unterschied zwischen Grillen und Barbecue liegt in der Art und Weise, wie das Grillgut zubereitet wird. „Beim Grillen liegt das Fleisch direkt über der Glut und wird in kurzer Zeit fertig“, erklärt Hochgatterer. „Beim Barbecue liegt das Fleisch nicht direkt über der Kohle oder dem Gasbrenner. Wie in einem Backofen wird es langsamer und schonender zubereitet.“

Für größere Fleischstücke eignen sich Smoker oder Keramikgrill perfekt zum Garen. Nicht nur das Grillgut ist wichtig, auch die Wahl des Brenn-

materials. „Qualitativ hochwertige Holzkohle ist billigen Briketts immer vorzuziehen. Wer möchte, kann Holzchips, zum Beispiel aus Buche, Kirsche, Apfel oder Whiskyfass, für das Extra-Raucharoma zugeben. Das Grillgut wird erst bei schöner Glut aufgelegt“, weiß Hochgatterer.

Als Beilagen empfiehlt der Grillmeister im Trend liegende Süßkartoffel oder Fenchel. Ein frischer Salat ergänzt Steaks perfekt. Auch Kräuterbutter und Saucen mit Knoblauch oder Schnittlauch passen gut dazu.



FINANZIERT MIT FÖRDERMITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION UND MITTELN DER AGRARMARKT AUSTRIA MARKETING GESMBH