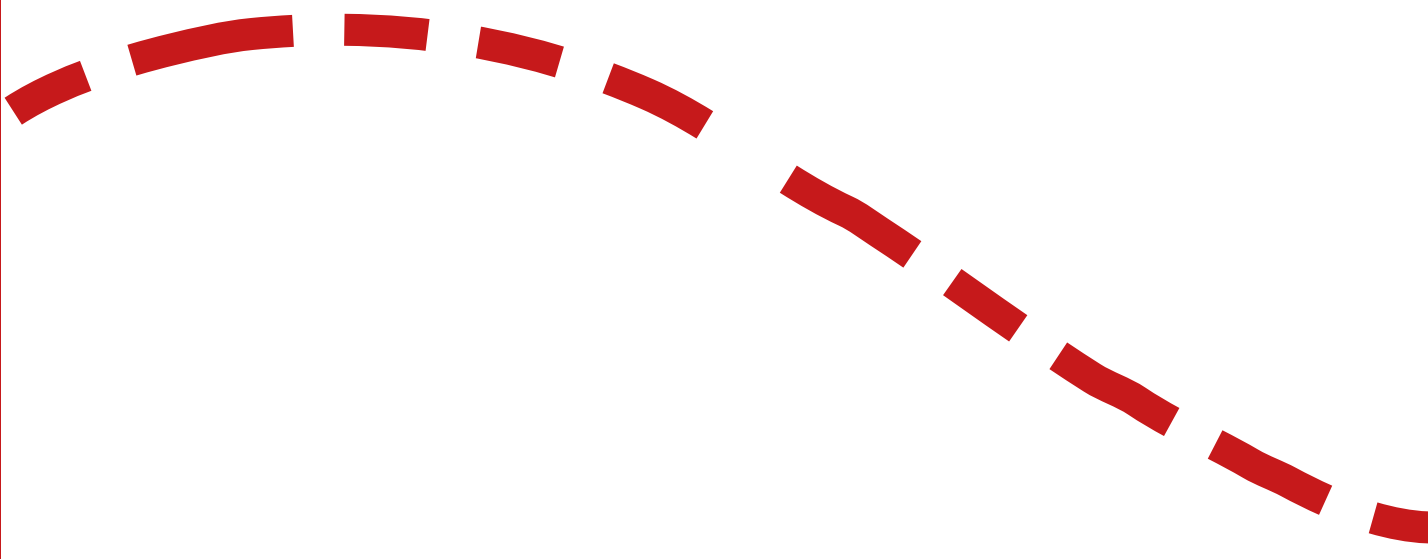


Christopher Trotter
& Maggie Ramsay

Alles vom
RIND

Rezepte und mehr rund um Rind & Kalb



Einführung

Dieses Buch würdigt das Rind vom Horn bis zu den Hufen – und ich hoffe, es versetzt Sie in die Lage, all die Vorzüge dieses Tieres zu schätzen. Für mich bedeutet Kochen mehr als nur die Zubereitung einer Mahlzeit: Es ist eine Huldigung dessen, wer Sie sind und wo Sie sind. Meine Gerichte basieren stets darauf, was regional erhältlich ist und, ebenso wichtig, was vor Ort gerade Saison hat. So bleiben Nahrungsmittel immer spannend. Wenn Sie in regionalen Geschäften, auf Wochenmärkten und in Bauernhofläden einkaufen, stehen Sie in Verbindung mit den Herkunftsorten Ihrer Lebensmittel – und mit den Menschen, die sie produzieren.

Zu diesem Buch inspiriert wurde ich durch den glücklichen Umstand, dass ich schon einige der erlesensten Rindfleischsorten, die es gibt, genießen durfte, sowie durch das Bedürfnis, zu verstehen, was großartiges Rindfleisch eigentlich ausmacht. Meine Erfahrungen als Koch im Londoner Savoy-Hotel, in dessen Kühlraum die Körper Hunderter schottischer Rinder gelagert wurden, haben die Bedeutung von Herkunft und Reifung, auf die ich an späterer Stelle eingehen werde, tief in meinem Bewusstsein verankert.

Es ist schwer, ein Lieblings-Fleischstück zu wählen. Für Rind und Kalb gilt gleichermaßen: Die edelsten Stücke, deren Fleisch nicht hart arbeiten musste, sind die zartesten. Sie eignen sich zum Kurzbraten, Grillen oder als Braten. Gutes Rindfleisch benötigt dann kaum Beigaben, höchstens eine einfache Sauce aus dem Bratensaft oder ein würziges Relish. Dann gibt es die festeren Stücke, die aufgrund ihrer Aufgabe im Leben des Tieres sehniger sind. Sie entwickeln wunderbare Aromen, wenn sie lange bei niedrigen Temperaturen gegart werden. Es sind häufig Stücke und Rezepte, die ich mit dem Winter verbinde – Wohlfühlgerichte, die mit Kartoffelpüree oder Polenta serviert werden.

Man sollte auch die Teile des Rindes nicht unterschätzen, die oft zu Unrecht vernachlässigt werden. Wenn ein Tier sein Leben für unser Vergnügen verliert, sollten wir zumindest darauf achten, dass wir alles davon verwenden und genießen. Probieren Sie unbedingt die wunderbaren Rezepte für Ochsenschwanz und Zunge aus. Kalbsnieren mit Pilzen und Sahne versetzen mich zurück in meine Zeit im Savoy, und Kalbsleber hat für mich oft mehr an Geschmack und zartschmelzender Textur zu bieten als ein Filetsteak!

Ich freue mich, Teil einer Bewegung zu sein, die die britischen Verbraucher dazu anregen möchte, mehr Kalbfleisch zu essen (anders als in Kontinentaleuropa wird Kalbfleisch nämlich in Großbritannien verschmäht). Ich bin der Ansicht, wer Milch trinkt, sollte auch Kalb essen, da es sich dabei um ein Nebenprodukt der Milchindustrie handelt. Männliche Milchkälber liefern rosafarbenes Fleisch und leben in der Regel länger als ein Lamm. Rotes Kalbfleisch stammt von Fleischrindern, die eigens für die Schlachtung in jungem Alter gezüchtet werden. Beide Sorten haben zartes Fleisch mit einem ausgeprägten Geschmack. Zwischen den Rezepten erfahren Sie alles über einen angemessenen Umgang mit dem Kalb sowie die Geschichte von Rind- und Kalbfleisch – ein echtes kulinarisches Abenteuer.

Letzten Endes ist man, was man isst. Nehmen Sie sich daher die Zeit, Ihre Zutaten sorgfältig auszuwählen, und gehen Sie dabei eher nach Qualität als nach Quantität. Und denken Sie daran: Sich um einen Tisch zu versammeln, um gemeinsam zu essen und gesellig zu sein, ist eines der Dinge, die uns zum Menschen machen. Viel Spaß dabei!

Teilstücke vom Rind

Es wird oft gesagt, dass die zartesten Stücke bei allen grasfressenden Tieren möglichst weit von Kopf und Hufen entfernt zu finden sind. Am allerzartesten ist das Filet, das sich unterhalb der Wirbelsäule befindet, während die Teile des Tieres, die die meiste körperliche Arbeit verrichten – wie Nacken- und Beinmuskulatur – gröbere, aber schmackhafte Stücke liefern, die lange Zubereitungszeiten unter Zugabe von Flüssigkeit benötigen.

Der Metzger zerteilt den Schlachtkörper zunächst entlang der Wirbelsäule in zwei Hälften, die dann jeweils in Vorder- und Hinterviertel zerlegt werden. Als Nächstes folgt die Grobzerlegung in größere Teilstücke, aus denen dann Steaks und Bratenstücke geschnitten werden. Deren Bezeichnungen sind international unterschiedlich, und selbst innerhalb eines Landes weichen sie oft weit voneinander ab, doch die grobfaserigen und zarten Teile des Tieres bleiben stets dieselben.

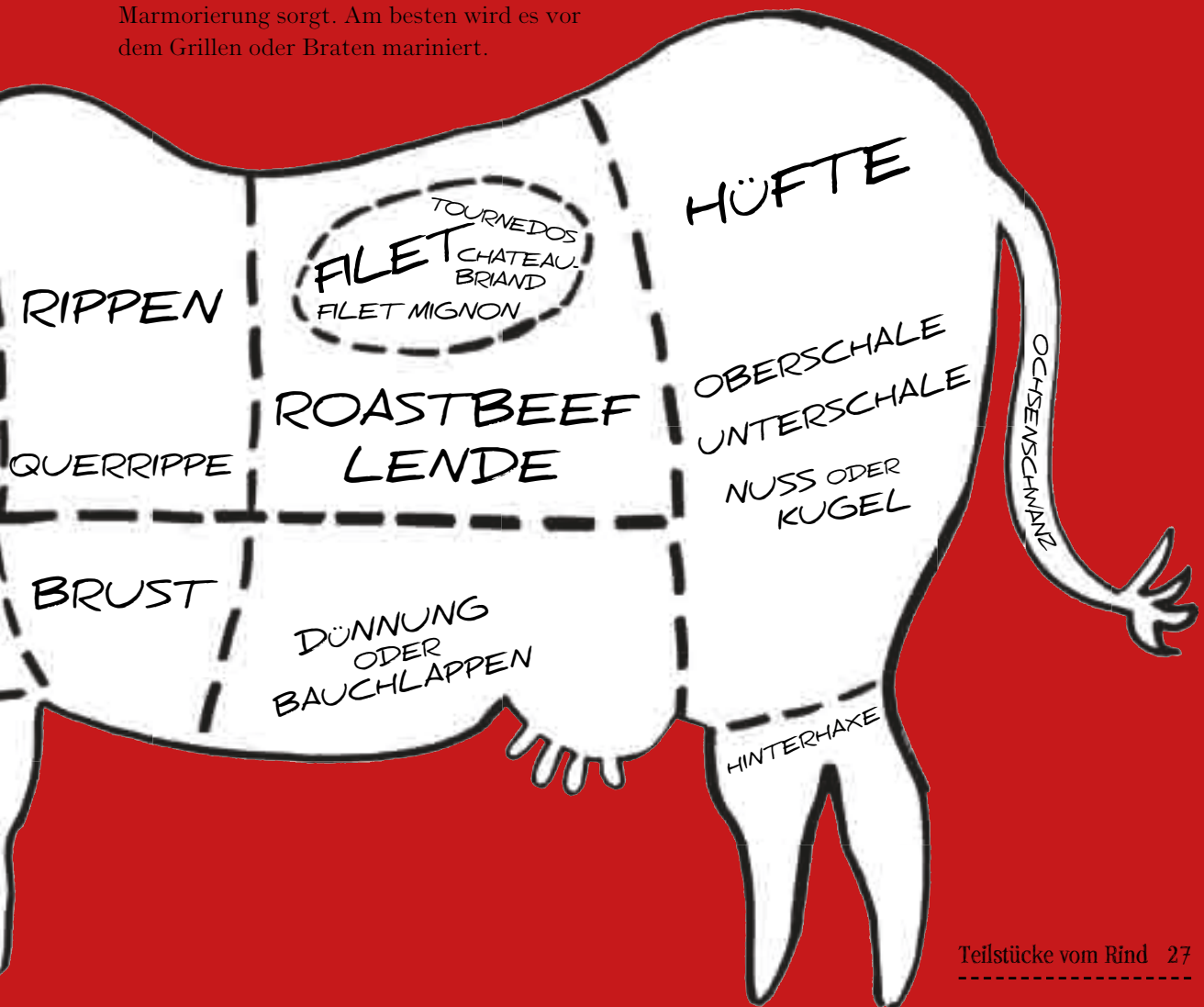


Der folgende Abschnitt konzentriert sich auf das Fleisch der Hauptmuskelgruppen. Andere Teile des Tieres werden ab Seite 167 näher behandelt. In den einzelnen Kapiteln werden die verschiedenen Fleischstücke nach Art ihrer Zubereitung – schnell oder langsam – zusammengestellt.

Bäckchen sind runde Muskelstücke, die bei langem, sanftem Garen ein herrliches Aroma und eine leicht geleeartige Konsistenz entwickeln.

Der **Hals** (auch **Nacken** oder **Kamm**) besteht aus kräftigem Muskelfleisch mit viel Bindegewebe. Er benötigt eine lange Garzeit in Flüssigkeit und wird oft fertig gewürfelt als Suppenfleisch oder Gulasch verkauft.

Dicker Bug, Schaufelstück, Mittelbug und falsches Filet werden aus der **Schulter** geschnitten. Das Fleisch ist reich an Bindegewebe, das sich beim langsamen Schmoren zersetzt – beispielsweise bei einem *bœuf bourguignon*. Es wird am Stück, in dicken Scheiben, gewürfelt oder als Hackfleisch angeboten. Aus dem Schaufelstück stammt auch das in Amerika beliebte **Flat-Iron-Steak**, das mit der Faser (statt wie sonst üblich quer dazu) geschnitten wird, was für eine ausgeprägte Marmorierung sorgt. Am besten wird es vor dem Grillen oder Braten mariniert.





Saté-Spieße mit Erdnussauce

Ein beliebter Snack in Indonesien, der perfekt zum Grillen geeignet ist.

FÜR 4 PERSONEN

600 g mageres Rindfleisch
(z.B. Roastbeef oder
Hüfte), in 2 cm großen
Würfeln

MARINADE

½ TL Garam masala
1 TL gemahlener Kreuz-
kümmel
1 TL Salz
2 TL brauner Zucker
Saft von 1 Zitrone

ERDNUSSSAUCE

175 g ungesalzene
Erdnüsse
2 Schalotten, gehackt
2 Knoblauchzehen
¼ TL Chilipulver oder
Cayennepfeffer
1 TL Salz
1 EL Erdnussöl
Saft von 1 Zitrone
2 TL Limettensaft
25 g brauner Zucker
1 EL Speisestärke, mit 300
ml Wasser angerührt

Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermischen, das Fleisch dazugeben und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Für die Sauce die Erdnüsse in einer trockenen heißen Pfanne rösten, bis sie beginnen, braun zu werden. Beiseitestellen, auf Wunsch die Haut entfernen (siehe Tipp). In der Küchenmaschine grob zerkleinern, Schalotten, Knoblauch, Chili und Salz dazugeben und einige Minuten lang zu einer Masse verarbeiten.

Das Öl bei mittlerer Hitze in einem Topf heiß werden lassen, die Erdnussmischung hinzugeben. Nach einigen Minuten Zitronensaft, Limettensaft und Zucker zufügen, die angerührte Speisestärke hinzugeben und köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. In eine Schüssel umfüllen.

Das Fleisch auf Spieße stecken und auf einem heißen Grill etwa 3 Minuten pro Seite grillen. Mit der Sauce und Salat servieren.

Tipps

- Erdnüsse können Sie über Küchenpapier rollen und dann die dünnen Häutchen abschütteln. Ich plage mich aber nie damit ab – zumal die Häute gesunde Antioxidantien enthalten!
- Verwenden Sie für eine authentische Anmutung Bambusspieße aus dem Asia-Laden. Sie müssen 30 Minuten in Wasser eingeweicht werden, bevor man sie auf den Grill legen kann.
- Probieren Sie die Sauce: Vielleicht müssen Sie mit Sojasauce, Fischsauce oder mehr Limettensaft nachwürzen.

Gebratene Rinderhüfte mit Thymian-Senf- Kruste

Eine köstliche Methode, um dieses eher magere Teilstück vom Rind schön saftig zu halten. Achten Sie darauf, dass Ihr Bratenstück an der Oberseite eine gute Fettschicht aufweist. Als ich im Urlaub in Italien war, habe ich dieses Gericht statt mit Thymian mit wildem Fenchel zubereitet, der rund um unser Ferienhaus wuchs.

FÜR 4–6 PERSONEN

1,5 kg Rinderhüfte
2–3 Zweige Thymian
1 TL grobes Meersalz
1 TL englischer Senf
2–3 EL Olivenöl

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Fettschicht kreuzweise einschneiden und das Fleisch rundum gründlich trocken tupfen. Den Thymian abstreifen und die Stängel wegwerfen. Die Blätter mit Salz, Senf und ausreichend Öl zu einer Paste vermischen. Die Fettschicht mit der Paste einreiben.

Das Fleisch auf dem Bratrost eines Bräters im Backofen ca. 20 Minuten gut anbraten, dann die Ofentemperatur auf 150 °C reduzieren und etwa 45 Minuten (oder bis zum gewünschten Garpunkt) braten. Vor dem Aufschneiden 10–15 Minuten an einem warmen Ort unbedeckt ruhen lassen. Mit gegrilltem Gemüse und Meerrettichsauce (siehe S. 99) servieren.



K

- Kalb aus Weidehaltung 216
Kälberboxen 214–15
Kalbfleisch 11, 203–52
 Aufbewahrung 25
 Auswahl 25
 Blanquette de veau 245
 Bauernterrinen 250
 Braten 228–31
 Ethische Alternativen 214–16
 Gebratene Kalbskeule mit Frühlingsgemüse 229
 Gefüllte Kalbsbrust 243–4
 Gegrillte Kalbskoteletts 224
 Geschichte 207–11
 Italienischer Kalbsbraten 230
 Kalbfleisch-Aprikosen-Terrine 247
 Kalbfleischartopf mit Rosmarin 241
 Kalbfleisch-Schinken-Pie 246
 Kalbsfond 251
 Kalbshirn 169–70
 Kalbskopf 168–9
 Kalbsleber 167
 Kalbsmedaillons mit Kapern und Petersilie 223
 Kalbsschmorbraten 235
 Kalbszunge 169
 Koteletts 224–5
 Koteletts mit Ingwer und Limette 225
 Koteletts mit Zitronen-Petersilien-Kruste 225
 Langsam gebratene Kalbschulter 240
 Langsam gegartes Kalbfleisch 212–13
 Ossobuco 212–13, 236
 Paupiettes (Kalbfleischpäckchen) 222
 Pies 213
 Pot au feu 115
 Reduzierter Fond 252
 Sandwich mit Rosé-Kalb 58
 Saltimbocca 218
 Scaloppine al limone 218
 Scaloppine al Marsala 218
 Schnitzel 217–22
 mit Senf und Whisky 193
 mit Salbei und Balsamico 194
 Kalbsrücken 33
 Kalbsschulter 33, 205
 Kalbsschmorbraten 235
 Langsam gebratene Kalbschulter 240
 Kalbsschwanz 174
 Kalbszunge 169
 Geschmorte Kalbszunge mit sahnigem Lauchgemüse 183
 Kaliumnitrat 252
 Kamm 27
 Kaninchen: Steak-und-Wild-Pie 140–1
 Kapern: Caponata 232
 Kalbshirn mit Zitrone und Kapern 189
 Kalbsmedaillons mit Kapern und Petersilie 223
 Tatar 64
 Vitello tonnato 234
 Zunge mit Kapernsauce 182
 Kartoffeln: Cottage Pie 107
 Die besten Pommes frites 52
 Gebratene Kalbskeule mit Frühlingsgemüse 229
 Rinderschmorbraten mit Bärlauchpesto 102–3
 Stovies 81, 106
 Supercremig Kartoffelpüree 254
 Käse: Bärlauchpesto 103
 Klöße 117
 Pastizio 151
 Sandwich mit Steak und Blauschimmelkäse 58
 Schnitzel mit Käse-Schinken-Füllung 220
 Steak-und-Stilton-Pie 139
 Kidneybohnen: Chili con Carne 119
 Klöße 116–17
 Knoblauch: Knoblauchbutter 56
 Spieße mit Ingwer und Knoblauch 69
 Knochen: Geröstete Markknochen 201
 Kalbsknochen 25
- Schnitzel mit Käse-Schinken-Füllung 220
Teilstücke 32–3, 204–5
Vitello tonnato 234
Kalbfleisch zum Schmoren 33, 205
Kalbsbraten 228–31
 Gebratene Kalbskeule mit Frühlingsgemüse 229
 Gefüllte Kalbsbrust 243–4
 Italienischer Kalbsbraten 230
 Vitello tonnato 234
Kalbsbries 167, 171, 196
 Einfaches Kalbsbries 198
 Gebratenes Kalbsbries 198
 Kalbsbries mit Drambuie 199
Kalbsbrust 33
 Gefüllte Kalbsbrust 243–4
Kalbsfilet 33, 205
Kalbsfüße 170
Kalbsfußgelee 170
Kalbshaxe 33
 Ossobuco 236
Kalbsherz: Kalbsherz in Rotwein 186–7
 Kalbsherz mit Fenchel 187
Kalbshirn 169–70, 188
 Kalbshirn mit Zitrone und Kapern 189
Kalbskarree 33
Kalbskeule 33, 205
 Gebratene Kalbskeule mit Frühlingsgemüse 229
 Vitello tonnato 234
Kalbsknochen: Geröstete Markknochen 201
Kalbskopf 168–9
Kalbsleber 167, 173, 190
 mit Essig 190
 mit Salbei 190
 mit Speck 190
 mit Zwiebeln 190
Kalbsmedaillons 33, 205
 Kalbsmedaillons mit Kapern und Petersilie 223
Kalbsnacken 33
Kalbsnieren 167, 174, 191
 mit Sahnechicorée 192
 mit Sahne und Pilzen 193

Kalbsfond 251
 Markknochen 167, 170
 Ossobuco 212–13, 236
 Rindfleisch am Knochen
 garen 24
 Knollensellerie: Rinderschmor-
 braten mit Bärlauchpesto 102–3
 Zungensalat mit Roter Bete und
 Sellerie 180
 Kokosmilch: Rindfleischcurry aus
 Sri Lanka 124
 Konserviertes Rindfleisch 156–63
 Corned beef (Pökelfleisch) 162
 Eingemachtes Rindfleisch 163
 Trockenfleisch 160–1
 Kopf, Kalb 168–9
 Koriander: Tomaten-Korian-
 der-Salat 127
 Koteletts, Kalb 33, 205, 224–5
 Gegrillte Kalbskoteletts 224
 Koteletts mit Ingwer und Li-
 mette 225
 Koteletts mit Zitronen-Petersili-
 en-Kruste 225
 Kotelettstück, Kalb 33
 Koschere Speisen 158
 Kräuterklöße 117
 Kühe *siehe* Rinder
 Kutteln 172–3, 200
 Kutteln mit Riesling 200

L

Lab 172
 Langhornrind 13–14, 16
 Langsam gegartes Kalbfleisch
 212–13
 Langsam gegartes Rindfleisch 82–7
 Lasagne 87, 149
 Lauch: Geschmorte Kalbszunge
 mit sahnigem Lauchgemüse 183
 Geschmortes Leiterstück 122
 Leber 167, 173
 Bauernterriner 250
 Kalbfleisch-Aprikosen-Ter-
 riner 247
 mit Speck 190
 mit Zwiebeln 190
 mit Salbei 190

mit Essig 190
 Ragù alla bolognese 148
 Leiterstück 28
 Lerchen 129
 Limette, Koteletts mit Ingwer
 und 225
 Limousin-Rind 15, 16, 216
 Linsen: Dal (Indische Linsen) 126
London broil 29
 Lunge 171

M

Madeira: Pikante Sauce 179
 Maillard-Reaktion 89
 Mais 19–20
 Maître d'hôtel-Butter 56
 Makkaroni: Pastizio 151
 Marinieren 68
 Markknochen 167, 170
 Geröstete Markknochen 201
 Ossobuco 212–13, 236
 Marmorierung (Fett) 25
 Marokkanische Fleischbällchen mit
 Zitronensauce 154
 Marsala, Scaloppine al 218
 Mastsysteme 20–1
 Meerrettich 82
 Klöße 117
 Meerrettichsauce 99
 Metzger 24, 26
 Milchgefüttertes Kalb 25, 215–16
 Milchvieh 14, 214–16
 Minutensteak 31
 Mittagsgerichte *siehe* Snacks und
 leichte Mittagsgerichte
 Mockturtlesuppe 168–9
 Möhren: Geschmortes Leiter-
 stück 122
 Gebratene Kalbskeule mit Früh-
 lingsgemüse 229
 Möhren-Zwiebel-Relish 127
 Moorhuhn: Steak-und-Wild-
 Pie 140–1

N

Nacken 27
 Nasspökeln 156
 Nassreifung 23, 24–5
 Nieren: Kalbsnieren 167, 174, 191
 Kalbsnieren mit Sahne-
 chicorée 192
 Kalbsnieren mit Sahne und Pil-
 zen 193
 Kalbsnieren mit Salbei und Bal-
 samico 194
 Kalbsnieren mit Senf und
 Whisky 193
 Rindernieren 167, 173
 Steak-und-Nieren-Pudding 137
 Nierenzapfen 29, 37
 Nudeln: Lasagne 87, 149
 Pastizio 151

O

Oberschale (Kalb) 33
 Kalbsschmorbraten 235
 Oberschale (Rind) 30, 77
 Carbonade flamande (Flämisches
 Biergulasch) 111–13
 Ein einfacher Schmorbraten 101
 Rinderrouladen mit Zitrone und
 Kräutern 128–9
 Rinderschmorbraten mit Bär-
 lauchpesto 102–3
 Tatar 64
 Ochsenkotelett 28
 Ochsenchwanz 30–1, 167, 174
 Ochsenchwanzragout 184
 Ochsenchwanzsuppe mit
 Schwarzbier 185
 Ochsenzunge 167, 169
 Pökeln 178
 Zungensalat mit Roter Bete und
 Sellerie 180
 Oliven: Caponata 232
 Onglet 29, 37
 Online einkaufen 25
 Orangen-Gremolata 176
 Ossobuco 205, 212–13, 236

© Pavilion Books
Originaltitel: *The whole cow. Recipes & lore for beef and veal*

ISBN 978-1-86205-989-4

Design und Layout © Pavilion Books
Rezepte © Christopher Trotter
Texte © Maggie Ramsay
Fotografien © Pavilion Books, außer unten
im Bildnachweis genannte Fotos
Rinder-Illustrationen © Murdo Culver
First published in Great Britain by Pavilion
An imprint of Pavilion Books Company Limited,
1 Gower Street, London, WC1E 6HD

Herausgeberin: Fiona Holman
Grafikdesign: Georgina Hewitt
Redaktionsleitung: Laura Brodie
Programmleitung: Katie Deane
Lektorin und Rezepttesterin: Maggie Ramsay
Korrektur: Caroline Curtis
Register: Hilary Bird
Fotografie: Lisa Linder
Illustratorin: Alice Lickens
Ökotrophologin: Aya Nishimura
Foodstylist: Wei Tang

© für diese deutsche Ausgabe: h.f.ullmann publishing GmbH

Übersetzung aus dem Englischen: Silke Schürer
Lektorat: Katrin Höller/writehouse, Köln
Satz: writehouse, Köln; InterMedia, Ratingen

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH,
Potsdam

Printed in Slovenia, 2016

ISBN 978-3-8480-0801-8

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmann-publishing.com
newsletter@ullmann-publishing.com
facebook.com/hfullmann
twitter.com/hfullmann

The moral right of the authors has been asserted.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

Bildnachweis

S. 14: © Universal History Archive/UIG/The Bridgeman Art Library
S. 19: © J.P. Zenobel/The Bridgeman Art Library
S. 20: © Giraudon/The Bridgeman Art Library
S. 39: © The Art Archive / CCI
S. 206: © Alinari/The Bridgeman Art Library
S. 210: © Archives Charmet/The Bridgeman Art Library





Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmann-publishing.com.