

Hier möchten wir Ihnen ein paar Tips im Umgang mit und der Verarbeitung von Fleisch sowie ein paar Rezeptvorschläge geben.

Fleisch

Fleisch ist ein dankbares Objekt zum Kombinieren mit anderen Produkten oder Würztechniken. Man kann Schmorbraten in Rotwein einlegen; Kurzbratfleisch in Olivenöl, Zitronen und Knoblauch. Man kann Schweinefleisch mit Senf oder Honig einreiben; Kalbsschnitzel mit Schinken und Salbei umwickeln.

Bratkräuter sind Salbei, Rosmarin, Estragon und Thymian; sie können frisch während des Bratens mit in den Bräter gegeben werden, weil sie die Hitze gut vertragen und dabei ihr Aroma besser entwickeln. Aber Vorsicht: Sie können auch verbrennen! Rosmarin passt zu Lamm, Schwein und Rind. Salbei zu Geflügel und Schwein. Estragon zu hellem Fleisch. Thymian passt zu allen Fleischsorten.

Mirepoix Röstgemüse aus Karotten, Sellerie und Zwiebeln für grosse Braten und Schmorgerichte.

Scharfmacher Senf eignet sich gut als Würze für Saucen zu Lamm, Schwein und Rind. Als Fleischwürze: Bratensücke vor dem Garen damit einreiben.

Knoblauch gut dosiert, harmoniert am besten mit Bratkräutern, Lamm, Schwein und Rind.

Weinwahl

Weißer Wein zu weißem Fleisch, roter Wein zu dunklem Fleisch.

Beide sollten trocken und von guter Qualität sein, denn der Alkohol verkocht fast ganz, der Geschmack bleibt in der Sauce. Süsse Weine nur zum Aromatisieren verwenden!

Geflügel

Alle hellen Geflügelarten lieben Säure. Deshalb vertragen sie sich gut mit Wein beim Garen. Alle dunklen Geflügelarten lieben eine gewisse Süsse, die in der Sauce enthalten sein kann und separat serviert wird: z. B. Preiselbeeren.

Getränke-Regel:

zu weissem Geflügel spritzige Weissweine, zu Wildgeflügel leichte Rotweine.

Geflügel kann warm und kalt gegessen werden.

Marinade für Hähnchenkeulen:

Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer, Schalottenwürfel. 30 min vor dem Braten einlegen.

Paprikapulver:

Geflügel bekommt eine schöne Farbe, wenn man es während des Bratens mit einer Mischung aus Delikateß-Paprika (mildeste Sorte) und Öl bestreicht. Wie Curry braucht Paprika Fett und Hitze, um sein Aroma zu entfalten. Klassische Geflügelgewürze sind: Koriander und Salbei zu Ente; Majoran und Beifuß zu Gans; Estragon und Basilikum zu Poularde

Füllungen: Säure, Süsse, Schärfe und Aromareichtum sind die 4 Kriterien für eine gute Füllung. In Frage kommen äpfel, Backobst, Zwiebeln, Schalotten, Rosinen, Salbei, Thymian, Petersilie. Zum Aufsaugen von Fett und Flüssigkeit getoastetes Weißbrot in Würfeln dazugeben.

Delikatesse Geflügelleber:

Gebraten harmoniert sie mit Cassis- oder Brombeersauce, Äpfeln, Rosinen und gemischtem grünen Salat

Wertvolle Tipps zum Umgang mit Fleisch

Fleisch sollte man nie übergaren, denn es wird dadurch zäh und schwer verdaulich, deshalb gilt pro 1 cm Bratenstärke = 1 min Garzeit.

Hammelfleisch nur heiß auf einem vorgewärmten Teller servieren, denn der Schmelzpunkt des Fettes liegt über der Körpertemperatur des Menschen. Die Folge: Fleisch klebt im Mund und schmeckt talgig. Nach dem Einlegen in eine Beize verliert Hammelfleisch den unangenehmen Geschmack.

Bratensoße:

Bräunen und Aroma durch Zugabe von Zwiebeln, Pilzen, Tomaten ca. 15 min vor Ende der Bratzeit.

Fleischbrühe:

Mit gebräunten Zwiebeln kochen, dadurch schwach braune Soße, aber nur langsam kochen, sonst verflüchtigen sich die Aromastoffe und der Geschmack geht verloren.

Gewürze:

Sollten erst kurz vor dem Servieren zugegeben werden, da diese schnell an Aroma verlieren.

Das besondere Rezept:

Saalower Schweinekrustenbraten (für 8 Personen)

Zutaten:

1 1/2 - 2 kg Schweineschulter mit Schwarte, 4 Knoblauchzehen, 1 Teel. schwarzen Pfeffer, Salz, 2 Gewürznelken, 2 Eßlöffel Öl, 1 Teel. gehackter Rosmarin, 4 Möhren, 1 Lorbeerblatt, 250 ml Bier (kein Pils), 500g Lauch, 250ml Fleischbrühe, schwarzen Pfeffer aus der Mühle

Der Backofen wird auf 225 Grad vorgeheizt, während die Schwarte der Schweineschulter mit einem Messer kreuzweise eingeritzt wird, wobei das Muskelfleisch nicht verletzt werden darf.

Den geschälten Knoblauch mit ca. 1/2 Teelöffel Salz, Pfefferkörnern und Nelken in einem Mörser fein zerreiben. Das Öl und den Rosmarin untermischen und das Fleisch rundum mit der Gewürzmischung einreiben.

Einen Bräter fingerhoch mit kochendem Salzwasser füllen. Nun den Schweinebraten mit der Schwarte nach unten hineinlegen und den Bräter unten in den Backofen stellen. Etwa 15 Minuten garen lassen, dann das Fleisch wenden und das Fleisch mit der Schwarte nach oben weitere 15 Minuten garen.

Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Diese dann mit dem Lorbeerblatt in den Bräter geben und das Fleisch mit dem Bier begießen. Den Schweinekrustenbraten weitere 45 Minuten garen lassen, dabei die Schwarte ab und zu mit dem Bratensaft übergießen. Das Lauch waschen, putzen und längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Nun die Temperatur des Backofens auf 175 Grad verringern, die Lauchstücke um das Fleisch herum verteilen und etwas Brühe angießen. Nun den Bräter im Backofen etwas höher stellen und den Braten nochmals 45 Minuten schmoren lassen, wobei er immer wieder mit Bratensaft übergossen wird.

Den Braten und die Lauchstücke herausnehmen und im ausgeschalteten Backofen warmhalten. Die Sauce im Bräter pürieren, das Lorbeerblatt herausnehmen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Viel Spass und Erfolg wünscht Ihnen Ihre
Fleischerei Lehmann