

Dr. Oetker

GRUND KOCH BUCH

Kochen lernen Schritt für Schritt

FLEISCH



Dr. Oetker Verlag

Dr. Oetker

GRUND KOCH BUCH

Kochen lernen Schritt für Schritt

FLEISCH

VORWORT

Nur Mut – kochen Sie doch einfach mal! Vielleicht als Vorspeise Apfelpuffer mit Lachstatar oder eine leckere Minestrone? Danach ausgebackenen Fisch in Teig oder Hähnchenbrust mit Mozzarella? Es gibt so viele tolle Gerichte – probieren Sie es einfach aus.

Mit dem Dr. Oetker Grundkochbuch schaffen Sie das garantiert. Wir helfen Ihnen, von Anfang an gut kochen zu lernen. Alle Rezepte sind verständlich erklärt und mit „Schritt-für-Schritt“-Fotos illustriert. Sämtliche Rezeptzutaten werden übersichtlich abgebildet und hilfreiche Tricks machen das komplett neue Dr. Oetker Grundkochbuch zum idealen Partner für Anfänger und Koch-Profis.

Viele Informationen helfen Ihnen: von Einkaufstipps und Portionsgrößen über Herdarten und Garmethoden bis zu Küchenbegriffen und Würztipps.

Das Grundkochbuch wird durch eine exklusive Website ergänzt, für die Sie Ihren individuellen Zugangscodes anfordern können*. So haben Sie die Möglichkeit sich über 30 Videos zu Rezepten und Garmethoden anzusehen, die Einkaufslistenfunktionen zu nutzen, sowie Menüvorschläge und ergänzende Küchentipps abzurufen.

Dies ist ein kapitelbezogener Ausschnitt der Gesamtversion des Grundkochbuches. Das Grundkochbuch ist in diesem eBook-Format sowohl als Gesamtversion erhältlich, als auch auszugsweise in einzelnen Kapiteln.

Weitere Informationen zum Grundkochbuch, zur exklusiven Website, zur Gratis-App und den eBooks erhalten Sie unter oetker-grundkochbuch.de.

* So erhalte ich meinen individuellen Zugangscode:
Nach dem Kauf dieses eBooks (egal ob ePub 2 oder ePub 3-Format) fordern Sie bitte den Code beim Verlag an. Leiten Sie dazu die E-Mail mit der Nachricht zur Kaufbestätigung Ihres eBook-Anbieters an knapmeier@oetker-verlag.de weiter.



FLEISCH

Das ist kompakte Lebenskraft und unwiderstehlicher Genuss – vom schnellen Steak bis zum langsamen Braten im Ofen. Abwechslung ist kein Problem: Rind, Kalb, Schwein, Lamm oder Geflügel sind bei richtiger Aufzucht, Verarbeitung und Lagerung Stück für Stück ein kulinarisches Erlebnis. Qualität hat dabei ihren Preis. Man kann Sie erkennen an Farbe, Geruch, Geschmack und Struktur. Gibt es eine verlockendere Art, Eiweiß, Vitamine und Mineralien zu sich zu nehmen?

RATGEBER FLEISCH

**NICHT AM FALSCHEN ENDE SPAREN:
QUALITÄT KANN MAN EINFACH SCHMECKEN.**

KAUFEN MIT ALLEN SINNEN

Sie erkennen hochwertiges Fleisch an Farbe, Geruch, Geschmack und Struktur. Für die Fleischfarbe aller Tiere gilt: Je jünger das Tier, desto heller die Farbe. Der Gehalt an Nährstoffen schwankt je nach Fleischart, Fleischstück oder Fleischerzeugnis.

GANS LECKER: GEFLÜGEL

Geflügel ist im Vergleich zu anderen Fleischsorten relativ eiweißreich und fettarm. Das Fleisch ist besonders hell und zart. Die bekanntesten Geflügelsorten sind Huhn (z.B. Suppenhuhn, Hähnchen), Ente, Gans und Pute (Truthahn). Alle Sorten gibt es in verschiedenen Alters- und Gewichtsklassen oder auch in Teilen wie Flügel, Schenkel oder Brust zu kaufen.

GANZ DEFTIG: RINDFLEISCH

Die Qualität des Rindfleisches hängt vom Alter, dem Gewicht und von der Aufzucht der Schlachttiere ab. In der Regel kommt nur das Fleisch junger Tiere in den Handel. Gut

im Kühlhaus abgehangen, erhält das mittel- bis dunkelrote Fleisch sein typisches Aroma; es wird mürbe und zart.

GANZ ZART: KALBFLEISCH

Kalbfleisch stammt in der Regel von jungen Rindern, die nicht älter als 3 Monate sind. Im Vergleich zum Rindfleisch hat es eine rosa bis hellrote Farbe, einen milderen Geschmack und ist sehr zart. Kalbfleisch ist besonders kalorienarm und leicht verdaulich.

GANZ SAFTIG: SCHWEINEFLEISCH

Schweinefleisch im Handel stammt vorwiegend von Tieren, die 7 bis 8 Monate alt und noch nicht geschlechtsreif sind. Bereits nach 2 Tagen ist das Fleisch ausgereift und entfaltet seinen charakteristischen Geschmack. Schweinefleisch sieht rosa bis rot aus. Es ist saftig, zart und feinfaserig. Eine Besonderheit: Spanferkel werden im Alter zwischen 3 bis 6 Wochen und einem Gewicht von 12 bis 20 Kilogramm angeboten.

GANZ ANDERS: LAMMFLEISCH

Lammfleisch bringt geschmackliche Abwechslung auf den Tisch. Milchlämmer werden im Alter von 3 bis 6 Monaten geschlachtet. Mastlämmer sind mit max. 12 Monaten schlachtreif und haben bereits auf Wiesen gegrast. Nur Tiere, die jünger als 12 Monate sind, dürfen als Lamm angeboten werden. Lammfleisch ist meist mittelrot.

GANZ BELIEBT: HACKFLEISCH

Hackfleisch kann aus allen Fleischarten hergestellt werden. Kaufen können Sie es aber nur von Rind, Schwein, Lamm und Geflügel. Hackfleisch schmeckt immer: gekocht, gebraten, überbacken, gegrillt, als Füllung verarbeitet oder als klassische Frikadelle. Da Hackfleisch leicht verdirbt, unterliegt es strengen Regeln. Ob fertig gekauft oder per Fleischwolf selbst hergestellt: Sie sollten es sofort oder innerhalb eines Tages zubereiten und durchgaren.

Die Mischung macht den Unterschied:

HACKFLEISCHSORTEN

SCHABEFLEISCH: auch bekannt als Beefsteakhack oder Tatar. Aus magerem, schieren Muskelfleisch vom Rind hergestellt. Nur 6% Fettgehalt.

RINDERGEHACKTES: besteht aus grob entsehntem Rindfleisch mit maximal 20% Fettanteil.

SCHWEINEGEHACKTES: entsteht aus grob entfettetem, zerkleinerten Schweinefleisch. Der Fettanteil beträgt maximal 35%.

METT: bereits gewürztes Schweinegehacktes, z.B. Thüringer Mett.

GEHACKTES HALB UND HALB: besteht je zur Hälfte aus Rind- und Schweinefleisch mit einen Fettanteil bis maximal 30%.