

FOTOGRAFIE: ARINA MESCHANOVA
& VJACHESLAV SHISHLOV

SUSANN KREIHE

MEHR *Gemüse,* WENIGER *Fleisch*



55 *Rezepte*, DIE
JEDEN *satt* UND
glücklich MACHEN



Voller
Genuss
- ohne
Verzicht!



FOTOGRAFIE: ARINA MESCHANOVA
& VJACHESLAV SHISHLOV

SUSANN KREIHE

MEHR
Gemüse,
WENIGER
Fleisch

55 Rezepte, DIE
JEDEN *satt* UND
glücklich MACHEN



Inhalt

Vorwort

Einleitung

Was ist Minus Meat?
Fleisch richtig zubereiten
Das Konzept hinter diesem Buch

Suppen

Alltagsrezepte

Sonn- und Feiertagsgerichte

Kleinigkeiten

Minus Meat vom Grill

Beilagen

Register

Über die Autorin / Über das Fototeam





Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Minus Meat (weniger Fleisch) ist das Motto dieses Kochbuches – ganz nach den geflügelten Worten »Less is more« (Weniger ist mehr)! Wie schön das hier passt! Dabei ist dieser Satz aus logischer Sicht natürlich nicht möglich, da weniger nicht mehr sein kann. Aber sehr wahrscheinlich ist Ihnen klar, wie er gemeint ist. Ein Weniger von dem einen bringt ein Mehr von etwas anderem. In diesem Buch bringt ein Weniger von Fleisch ein Mehr von Gemüse und Nachhaltigkeit.

Wir erleben gerade mit, dass weniger ganz oft mehr ist. Weniger Kontakt heißt mehr Sicherheit und Schutz für sich selbst und für andere. Weniger Auto fahren heißt mehr Umweltschutz. Und weniger Fleisch heißt gesünder leben, heißt nachhaltiger essen und die Umwelt schonen.

Wie das funktioniert, habe ich Ihnen in vielen köstlichen Rezepten, gewürzt mit einigen Fakten und Wissenswertem, zusammengefasst. So erfahren Sie, was die Tierhaltung damit zu tun hat, was gutes Fleisch ausmacht und wie Sie auch als Nichtvegetarier ganz einfach zu mehr Gemüse in Ihrem Speiseplan kommen können. Und das, ohne Verzicht zu spüren!

Ich bin keine Vegetarierin, esse aber schon seit längerer Zeit wenig Fleisch, ganz bewusst. In meiner Umgebung sehe ich viele Vegetarier und Veganer, die für sich darin ihre ganz eigene Ernährungsform gefunden haben. Und dazwischen gibt es noch viele andere Menschen, die noch nicht genau wissen, wohin sie ihr kulinarischer Weg führt. Wie ist es mit Ihnen?

Wir können aus zahlreichen vegetarischen und veganen Fleischalternativen schöpfen und doch ist das Angebot nicht für jeden etwas. Ich nehme Sie mit auf dem Weg zu weniger Fleisch und zu mehr Gemüse. Alle Gerichte in diesem Buch sind klassische Fleischgerichte. Ich habe sie so abgewandelt, dass sie eine geringere Fleischmenge enthalten als das Original. Jeden Fleischanteil kombiniere ich mit Gemüse, mit Hülsenfrüchten, mit Pilzen, Nüssen, Samen oder Kernen.

In kleinen Schritten können Sie mit weniger Fleisch in zahlreichen Bereichen ein Mehr, eine Bereicherung, etwas Gutes für sich finden! Am Ende profitieren viele davon: Sie, weil Sie sich gesünder und nachhaltiger ernähren, die Tiere, weil sich wieder jemand dafür entschieden hat, auf Fleisch aus Massentierhaltung zu verzichten, und unsere Erde, die dringend unsere Hilfe braucht.

A handwritten signature in black ink, reading 'Susann Kreihe'. The script is fluid and cursive, with the first letter 'S' being particularly large and stylized.

Ihre Susann Kreihe

Einleitung

Was ist Minus Meat?

Minus Meat ist die Idee, den eigenen Fleischkonsum zu reduzieren, sich bewusst mit dem Thema Fleisch auseinanderzusetzen und Wert auf gutes Fleisch zu legen. Dazu braucht es natürlich etwas Faktenwissen und die passende innere Einstellung. Nichts muss von heute auf morgen geschehen. Es sind vielmehr die kleinen Schritte, die zum Erfolg führen.

Wir sind durch unsere Gewohnheiten geprägt, und die sind leider nicht so leicht abzustellen. Auch – oder vor allem – beim Essen ist das ein Thema. Noch Mitte des letzten Jahrhunderts, also in der Nachkriegszeit, war Fleisch rar und die Tradition des Sonntagsbratens entstand. Damals war Fleisch teuer, weil es nicht viel davon gab. Als dann der Wohlstand wuchs, wurde Fleischessen zum Wohlstandsanzeiger. Und das hat sich leider bis in unsere Zeit gehalten.

Die Zahl an Vegetariern und Veganern liegt derzeit bei etwa fünf Prozent bzw. einem Prozent. Eine verhältnismäßig klein erscheinende Zahl, sieht man doch viele Blogs, Kochbücher und Zeitschriften, die sich mit diesem Thema sehr kreativ auseinandersetzen. Dagegen ist hierzulande ein durchaus größerer Teil an Flexitariern (flexibel und vegetarisch) zu finden. Wie man auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) lesen kann, waren 2013 knapp zwölf Prozent

der Deutschen sogenannte Flexitarier. Laut dieser Umfrage hat etwa jeder zehnte Deutsche angegeben, dass er bewusst nur bestimmte Fleischsorten oder nur Fleisch aus ausgewählter Herkunft isst, dies nur in geringer Menge oder zu bestimmten Gelegenheiten. Leider sehen etwa drei Viertel der Bevölkerung ihren Fleischkonsum als wenig bedenkenswert (*Quelle: DGE: Flexitarier – die flexiblen Vegetarier, 2013*). Einer YouGov-Umfrage aus dem Jahr 2019 zufolge ernähren sich mittlerweile 34 Prozent der Frauen und 20 Prozent der Männer in Deutschland flexitarisch (*Quelle: [statista.de](https://www.statista.de)*).

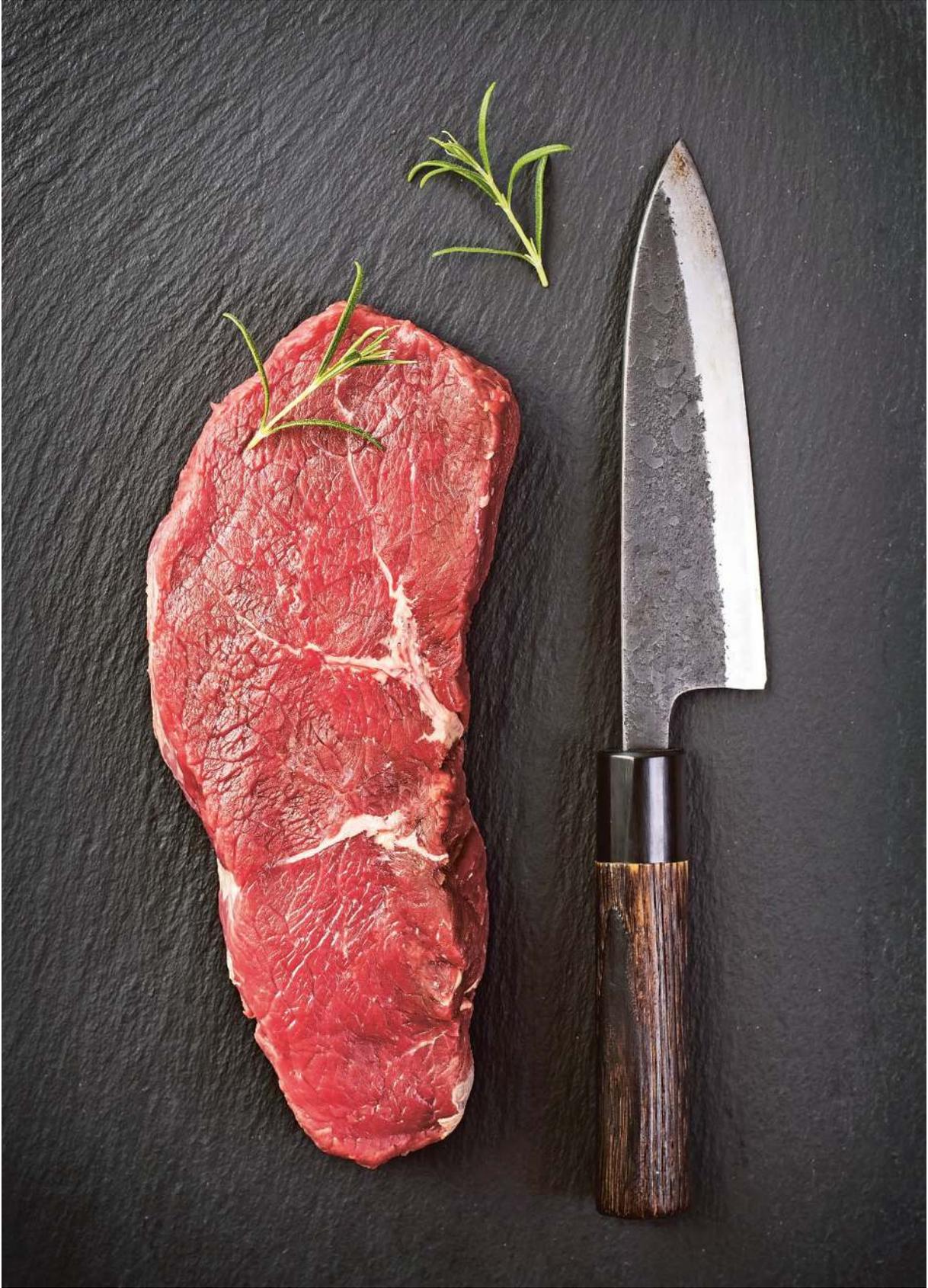
Dass die Empfehlungen der DGE bei etwa 300 bis 600 Gramm Fleisch- bzw. Wurstwaren pro Person pro Woche liegen, weiß vielleicht der eine oder andere. Aber setzen wir es auch um? Dass Männer im Schnitt 1100 Gramm Fleisch pro Woche verzehren und Frauen mit etwa 600 Gramm darunter- und somit an der Obergrenze der maximal empfohlenen Menge liegen, kann man auf der Onlineplattform der Verbraucherzentrale nachlesen.

Jetzt kommt sicher der Gedanke auf, dass es doch tolle vegetarische und vegane Alternativen gibt. Etwa aus Soja, Erbsenprotein oder Gemüse, wie zum Beispiel Sojawürstchen, Erbsenproteinsteaks oder Rote-Bohnen-Burger. Sich darauf zu besinnen, wäre einfach, da einem, wenn der Geschmack ankommt, objektiv beim Essen nichts fehlen würde. Von heute auf morgen kein Fleisch mehr zu essen, gelingt allerdings den wenigsten. So geht es, wie aus den Zahlen zu lesen ist, etwa 95 Prozent aller Deutschen. Doch gibt es gute Gründe, seinen Fleischkonsum zu überdenken.

TIERZUCHT, UMWELT, GESUNDHEIT

Die teilweise katastrophalen Zustände in Tierzuchtbetrieben sind für viele Vegetarier der Hauptgrund, auf Fleisch zu verzichten. Artgerechte Haltung und Tierwohl: Fehlanzeige! Zudem ist

fraglich, ob ein Tierwohl-Label oder einige Zentimeter mehr im Stall für ein Schwein ein natürliches oder besseres Leben ermöglichen. Ich habe da, wie viele andere auch, meine Bedenken.



Neben den schlechten Bedingungen in Großzuchtanlagen kommt noch dazu, dass die Massentierhaltung einen Großteil des CO₂-Ausstoßes verursacht und damit unserer Erde nachhaltig schadet. (Mit zahlreichen online verfügbaren CO₂-Rechnern kann jeder Einzelne seinen CO₂-Fußabdruck einmal erkunden.) Unsere Ernährung trägt einen entscheidenden Teil zum CO₂-Ausstoß bei. Neben reichlich Lebensmittelmüll (etwa ein Drittel aller produzierten Lebensmittel) tragen auch der Anbau, die Produktion, die Lagerung, der Transport und nicht zuletzt der Umgang mit den Lebensmitteln in unseren Haushalten dazu bei.

Es ist ein Teufelskreis. Wir essen zu viel Fleisch, deshalb gibt es die Massentierhaltung. Damit wir uns das viele Fleisch leisten können, muss es billig sein. Das wiederum gelingt nur, wenn man bei der Haltung spart. Dazu gehört auch, die Tiere mit Hormonen in kürzerer Zeit großzuziehen, damit sie schnell geschlachtet werden können. Oder mit Antibiotika gesund zu erhalten, damit sich in den engen Ställen keine Krankheiten ausbreiten. Damit es noch ein paar Cent günstiger wird, werden die Tiere ins Ausland transportiert und dort geschlachtet oder zerlegt. Kein schönes Szenario.

Auf der Internetseite der Albert-Schweitzer-Stiftung habe ich interessante Zahlen zum Wasserverbrauch in der deutschen Landwirtschaft gefunden: Der Wasserverbrauch im Ackerbau für die Erzeugung von pflanzlichen Produkten liegt bei 71 Prozent. Im Vergleich dazu beträgt der Anteil bei tierischen Produkten »nur« 29 Prozent. Dazu muss man aber wissen, dass in Deutschland 60 Prozent der Anbaufläche für Futtermittel für die Tierzucht verwendet werden. Somit geht ein beträchtlicher Anteil des Wasserverbrauchs doch wieder auf das Konto der Tierzucht.

Zu viel Fleisch belastet jedoch nicht nur unsere Umwelt, sondern auch unsere Gesundheit. Studien weisen darauf hin, dass der erhöhte Verzehr von rotem Fleisch (Muskelfleisch von Rind, Schwein, Lamm oder Wild) einen Risikofaktor für die Entstehung von Darmkrebs darstellt. Laut WHO sind vor allem verarbeitete Fleischprodukte (etwa Wurst und Wurstwaren), aber auch Fleisch als krebserregend bzw. wahrscheinlich krebserregend eingestuft worden. Dass hier auch die Mengen an verzehrtem Fleisch und der gesamte Lebensstil mitentscheidend sind, darauf wird hingewiesen. Liest man immer wieder solche Meldungen, macht sich der normale Menschenverstand auf den Weg und beginnt zu grübeln, oder nicht?

GUTES FLEISCH – WIE GEHT DAS?

Wenn wir uns mit dem Problem der Massentierhaltung beschäftigen, stellt sich zwangsläufig die Frage: Was brauchen Tiere eigentlich?

Tiere brauchen Auslauf. Sie würden in der freien Natur leben, wenn sie könnten. Gras fressen, Wasser trinken. Natürlich kann man unsere Nutztiere nicht einfach in die freie Natur entlassen und zum Schlachten zurückholen. Aber ihnen ein Leben ohne Leiden zu ermöglichen, das sollte ein ganz zentraler Punkt bei der Haltung von Nutztieren sein. Es gibt auch Tiere, die ein gutes Leben hatten, artgerecht aufgezogen und stressfrei getötet wurden. Dies kommt nicht nur der Umwelt zugute, sondern ebenso der Fleischqualität.

Dass sich bei artgerechter Tierhaltung die Fleischqualität und damit der Genuss verbessert, liegt zum Beispiel daran, dass bei erhöhtem Stress während des Transports und während der Schlachtung in Großschlachthäusern der chemische Energiespeicher ATP (Adenosintriphosphat) schon vor der Schlachtung abgebaut wird. Er sorgt normalerweise bei der

Fleischreifung, die direkt nach der Schlachtung beginnt, dafür, dass das Fleisch zart und mürbe wird. Dieser Prozess läuft optimal ab, wenn das Tier nach dem Schlachten langsam abkühlen kann. Bei Großschlachthöfen wird das Fleisch allerdings schnell heruntergekühlt und das Tier kann zügiger zerlegt werden. Das Ergebnis ist ein Fleisch, dem der Geschmack fehlt, beim Braten wird es nicht zart, sondern trocken. Kein wirklicher Genuss.

Das ist uns beim Einkaufen meist nicht bewusst, wenn das Fleisch im Supermarkt sauber verpackt, mit einer guten Marketingstrategie angepriesen und mit dem richtigen Werbeslogan und vielleicht einem (selbst erdachten) Tierwohl-Label aufgehübscht zum Mitnehmen bereitliegt. Das lässt nicht sofort an Massentierhaltung und Transporte ins (Nicht-)EU-Ausland zum Schlachten, an Hormongabe und an Antibiotikabehandlung denken.



FLEISCH AUS NACHHALTIGER ZUCHT UND SCHLACHTUNG

Auch beim Biobauern werden die Tiere zu unserem Wohl geboren und müssen für unseren Genuss sterben. Das ist ein Faktum, das sich nicht wegdiskutieren lässt. Aber wenn wir uns dafür entscheiden, Fleisch zu konsumieren, sollte die dafür nötige Tierhaltung möglichst auf artgerechte Weise erfolgen. Die Tiere sollen nach ihrem arttypischen Verhalten fressen, sich bewegen, ruhen und schlafen können und untergebracht sein.

Also: Haben Sie die Möglichkeit, gehen Sie zum Biobauernhof und kaufen Sie vor Ort. Auch auf Märkten finden Sie Erzeuger, die

noch selbst vermarkten. Dort haben Sie gute Chancen auf Transparenz.

Damit Sie sicher sein können, ein gutes Fleisch gekauft zu haben, lohnt es sich nachzusehen (beim Erzeuger vor Ort) oder nachzufragen (beim Metzger). Stellen Sie Ihrem Metzger ruhig einmal kritische Fragen nach der Rasse, dem Hof, auf dem das Tier gelebt hat, wie weit der Weg zur Schlachtung war, ob das Tier im Freien oder im Stall gehalten wurde. Vielleicht fällt Ihnen noch mehr ein. Sie werden an den Antworten schnell merken, ob Sie das angebotene Fleisch kaufen und essen wollen oder nicht.

Damit Fleisch aus artgerechter Haltung die Regel wird und nicht die Ausnahme bleibt, dafür können wir einen entscheidenden Beitrag leisten: Minus Meat – mehr Gemüse, weniger Fleisch!

Fleisch richtig zubereiten

Haben Sie schon einmal von der Nose-to-Tail-Philosophie gelesen? Sie geht auf Fergus Henderson zurück, der zu Beginn der 1990er-Jahre mit seinem Kochbuch zu diesem Thema eine ganze Bewegung ins Leben rief.

Ein Tier, wenn es nun mal gegessen wird, sollte mit Respekt verzehrt werden. Und das geht nur, wenn alle Teile dieses Tieres mitverwendet werden: »from nose to tail«, von der Schnauze bis zum Schwanz. Viele Jahre wurde im Metzgerhandwerk ein Schlachttier in Edelstücke (sogenannte A-Cuts) und in Second Cuts (B- oder C-Cuts) unterteilt. Das ist auch der Grund, weshalb die Auswahl in der Fleischtheke oft so aussieht, als würde ein Schlachttier nur aus fünf bis sechs Teilen bestehen. Ganz überspitzt ausgedrückt liegen da nur Rücken, Filet, Haxe und Oberschale.

Das stimmt natürlich so nicht flächendeckend. Es ist allerdings nicht von der Hand zu weisen, dass diese Edelstücke immer noch beliebt sind und daher viele der klassischen Gerichte aus gerade diesen Teilstücken von Rind oder Schwein zubereitet werden.

In meinen Gerichten werden Sie viele dieser »alten Bekannten« wiederfinden. Als Hilfestellung können Sie in der Übersicht auf [Seite 20/21](#) sehen, welcher Zuschnitt sich für welche Zubereitung eignet. Somit lassen sich die Gerichte leicht variieren. Die

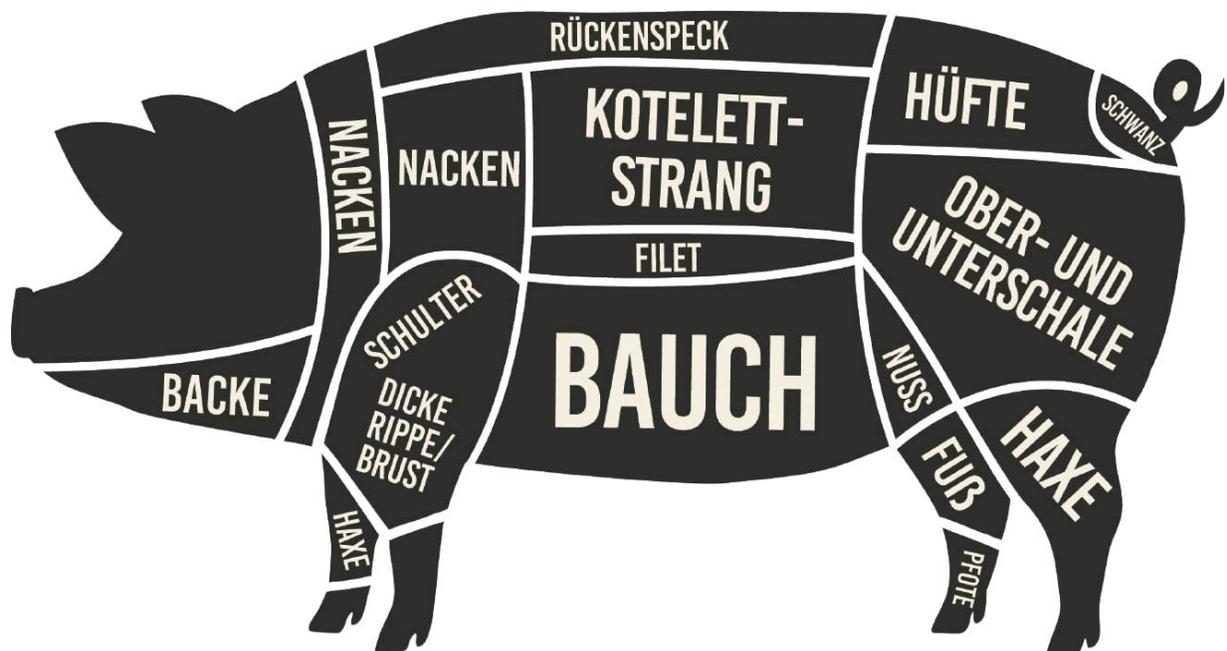
auszugsweise Darstellung dient außerdem dazu, einen Überblick zu bekommen. Die Auswahl an Zuschnitten, auch etwa aus Amerika, dem Land des BBQ, hat eine schiere Flut an neuen Fleischteilen zu uns gebracht.

Sollten Sie also die Möglichkeit haben, an solche Zuschnitte zu kommen, greifen Sie zu.

FLEISCH UND SEINE ZUSCHNITTE

Schwein

Die Fleischoberfläche sollte trocken, das Fleisch selbst rosa sein und eine elastische Struktur aufweisen.



Schweinebäckchen – stark durchwachsenes Muskelfleisch, bestens zum Schmoren geeignet, enthalten viel Bindegewebe, beim Erkalten geliert der Fleischsud, hervorragend für Sülzen und Terrinen

Nacken (auch Hals oder Kamm) – ganz oder mit Knochen, als Nackensteaks zum Kurzbraten, zum Schmoren als ganzer Braten, Rollbraten, Gulasch oder Ragout, für Pulled Pork oder für Hackfleisch geeignet

Secreto oder geheimes Filet – gut marmoriertes und grobfaseriges flaches Muskelstück, gut zum Kurzbraten im Ganzen, Grillen oder für Geschnetzeltes

Schulter – besteht zum einen aus dicker und flacher Schulter, diese mit Schwarte für Krustenbraten geeignet, ohne Schwarte für Braten oder Rollbraten; zusätzlich daran das falsche Filet, zum Kurzbraten, für Geschnetzeltes oder auch für Ragouts

Dicke Rippe/Brust – gut durchwachsen und mit reichlich Fett durchzogen, mit oder ohne Knochen, gut für Eintöpfe, Suppen, auch zum Schmoren oder für Pulled Pork (dicke Rippe)

Schweinebauch – oberer Bauchteil mit Rippenknochen und wenig fleischig, unterer Teil ohne Knochen und sehr fleischig, Schälrippen (ausgelöste Rippen) passend für Schmorgerichte oder zum Kochen, fleischiges Bauchstück für Rollbraten, mit Kruste als Krustenbraten, zum Kochen und Schmoren, als Zugabe für Suppen und Eintöpfe, geräuchert und gepökelt als würziger Speck

Keule – aus Hinterschinken mit Oberschale, Nuss, Unterschale und Hüfte, alle Zuschnitte für Schnitzel oder Geschnetzeltes geeignet, vor allem bei niedrigen Temperaturen als ganzer Braten schmackhaft

Kachelfleisch/Fledermaussteak – gut für die Verarbeitung zu Wurst (siehe Leberwurstrezept auf [Seite 160](#)), reichlich

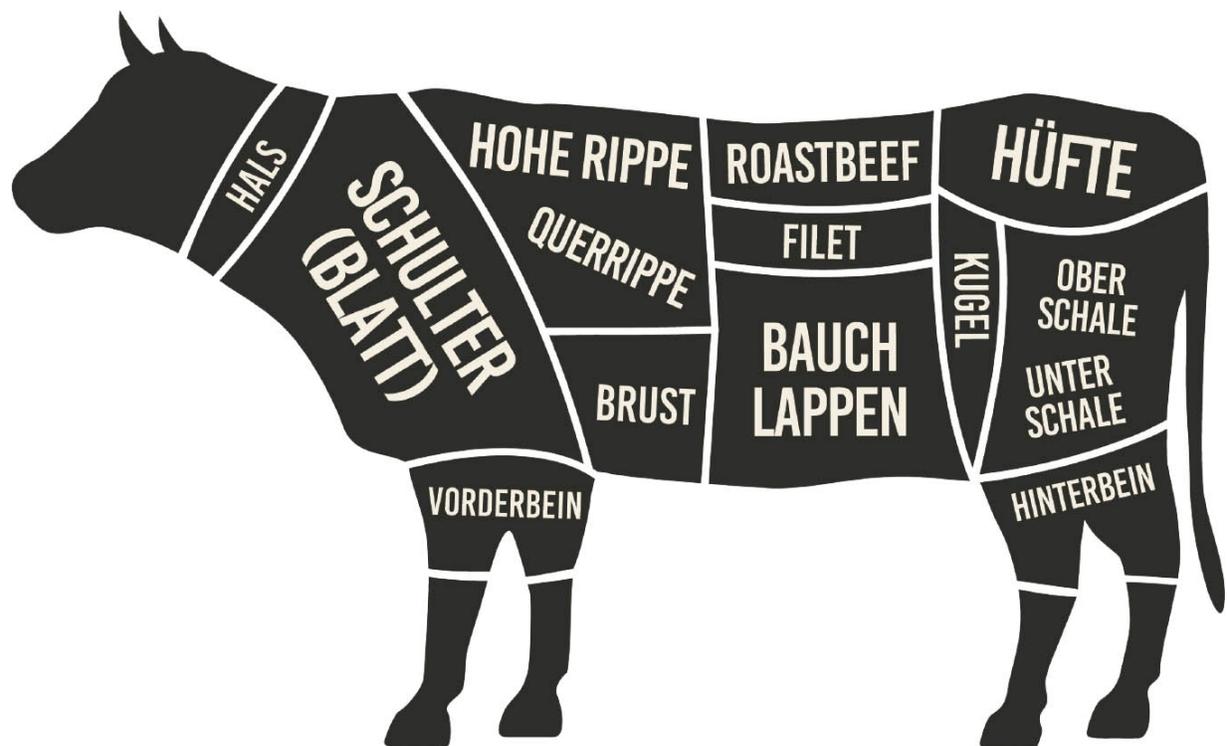
marmoriert und kurze Fleischfasern, ideal zum Kurzbraten und für Geschnetzeltes

Haxe – aus Hinterhaxe, Vorderhaxe und Eisbein, am Stück, gekocht oder geschmort schmackhaft, oft gepökelt angeboten, beliebt als knusprige Schweinhaxe abgedeckt geschmort, anschließend unter dem Grill kross gebraten

Schweinefuß und Schwanz – viel Bindegewebe und Fett, geringer Anteil an Muskelfleisch, passend zum Kochen für Suppen, Eintöpfe, für besonders aromatische Brühen; beides eignet sich zudem für Schmorgerichte

Rind

Das Fleisch ist leuchtend rot, bei dry-aged (trocken gereiftem) Fleisch geht die Farbe ins Dunkelrote bis Bräunliche. Das Fett darf dann auch gelblich aussehen.



Ochsenbacke – langfaserig, reichlich Bindegewebe, vor allem prima zum Schmoren

Hals – sehnereich und gut mit Fett durchwachsen, zum Schmoren als Braten, Rollbraten, Gulasch oder für Hackfleisch verwenden

Rippen (Quer- oder Spannrippe) – mit dicken Fettschichten durchzogenes, bindegewebsreiches Stück, sehr aromatisch, am Knochen ideal für Suppenfleisch, Brühen und Eintöpfe, ausgelöst als Ragout oder Gulasch

Rinderbrust – mäßig durchwachsen mit Fettadern und Fettauflage, sehr kernig im Geschmack, lange Garzeiten beim Schmoren ideal (etwa auch für Pulled Beef), außerdem zum Kochen oder als Braten, beispielsweise gefüllt oder als Rollbraten besonders lecker

Schulter – besteht aus dickem Bug, Mittelbug und falschem Filet, grundsätzlich gut zum Schmoren und Kochen durch sein bindegewebsreiches Muskelfleisch, ein Teilzuschnitt ist der Deckel vom Bug, daraus Ragouts und Gulasch zubereiten, dicker Bug und Mittelbug für ganze Braten, falsches Filet auch für Carpaccio oder Tatar

Bauchlappen/Bavette – flaches, rouladenähnliches Stück, langfaserig und gut marmoriert, ideal zum Füllen für Rouladen, dann rosa bei 100–120 °C braten, außerdem prima für Hackfleisch

Oberschale (aus der Keule) – sehr edles Teilstück, kurzfaserig, fett- und bindegewebsfrei, neben Schmorbraten, Rouladen, Gulasch auch für Tatar, Carpaccio oder Geschnetzeltes geeignet

Bürgermeisterstück – lange Fleischfasern, ohne Fettadern, gut zum Kurzbraten für Geschnnetzertes, Wokgerichte oder zum Rosabraten im Ganzen

Tafelspitz – ein Teil des Schwanzstücks, zum Kochen bzw. Sieden, Schmoren oder bei Niedrigtemperatur Rosagaren geeignet

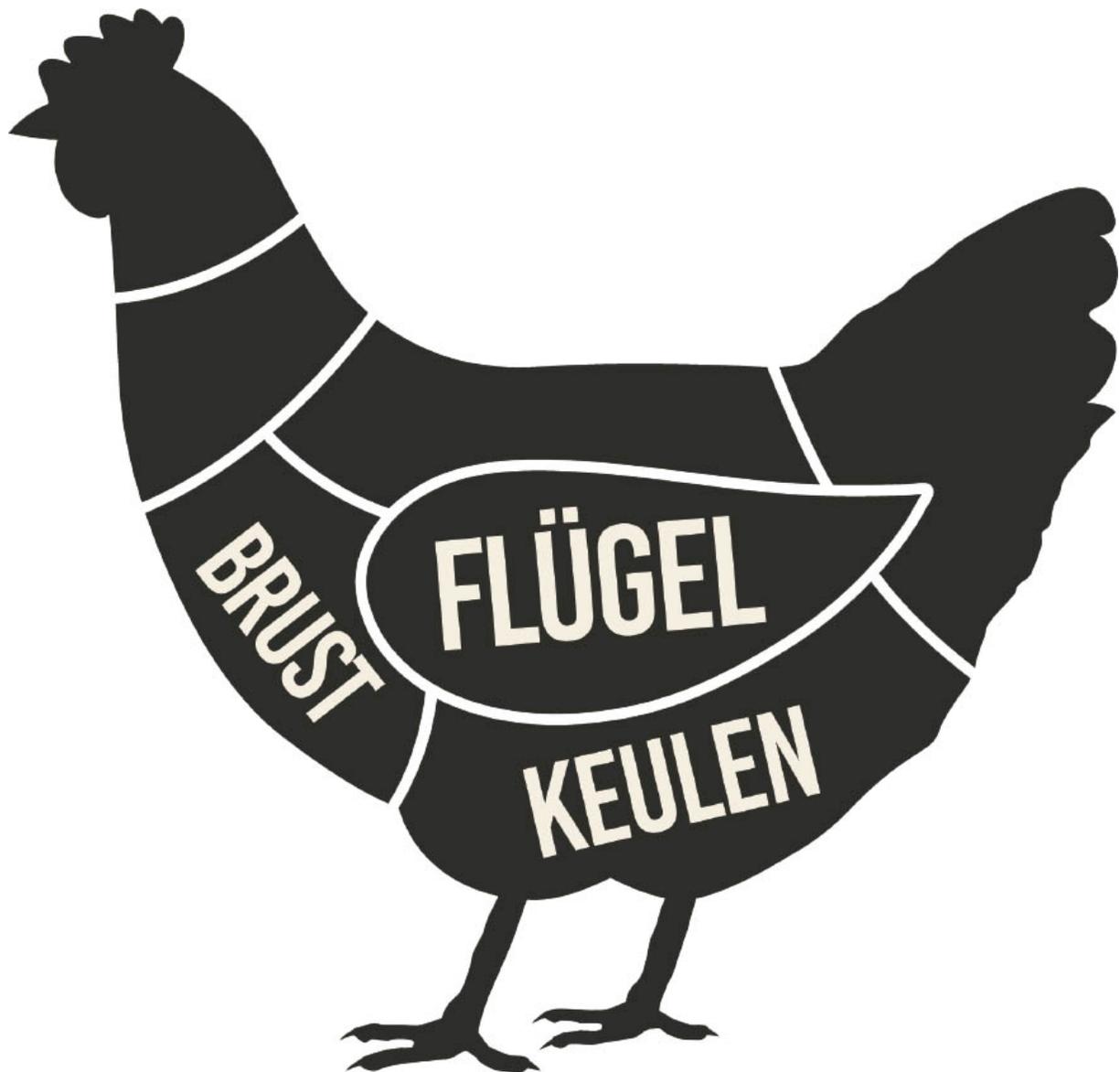
Wade und Beinscheibe – bindegewebsreiches, mit Sehnen durchzogenes Teilstück, geeignet zum Kochen, als Suppenfleisch oder zum Schmoren für Ragouts, Gulasch oder Hackfleisch

Ochenschwanz – bekannt und beliebt für Suppen und Fleischragouts, kräftig anrösten für den typischen Geschmack

Mark- und Fleischknochen – verwendbar zum Kochen für Suppen, Brühen und Eintöpfe

Geflügel

Geflügel wird meist im Ganzen, mit oder ohne Innereien angeboten. Neben den Keulen, die auch zerteilt in Ober- und Unterkeule angeboten werden, gibt es die Brust und die Flügel (Wings).



Suppenhuhn – altes Huhn, das am Ende seiner Legeleistung angekommen ist, gut für Suppen, Eintöpfe, Brühen, lange Kochzeit, aromatische Brühen

Hähnchen – zartes, mildes Fleisch, ideal zum Kurzbraten in der Pfanne, Braten im Ofen, Schmoren oder Grillen

Pute – Keule oder Brust, gut als Schnitzel, Geschnetzeltes, Ragout oder ganzer Braten, zum Garen im Ofen oder auf dem Grill

Ente und Gänse

Der Verkauf ist meist auf die Weihnachtszeit begrenzt. Klassisch werden sie im Ganzen als knuspriger Braten serviert, Entenbrust auch rosa gebraten, Keulen auch einzeln zum Schmoren.

FLEISCHQUALITÄT ERKENNEN

Frisches Fleisch sollte matt sein bzw. darf ganz leicht glänzen. Es sollte nicht feucht sein oder gar in Flüssigkeit in der Auslage liegen. Ist es wabbelig oder hart, verzichten Sie auf den Kauf. Die Fleischfasern fühlen sich im besten Fall elastisch und kräftig an. Marmoriertes Fleisch und dünne Fettauflagen sind Qualitätsmerkmale, die vor allem beim Braten zutage treten. Dadurch erhalten Sie beim Braten ein saftiges und aromatisches Ergebnis.

Vakuumiertes Fleisch riecht beim Öffnen meist streng. Verfliegt dieser Geruch nach kurzer Zeit, können Sie es bedenkenlos verwenden. Sollte dieser Geruch bleiben oder das Fleisch säuerlich oder süßlich riechen, ist es von minderwertiger Qualität. Auch beim Braten können Sie feststellen, ob es sich um ein hochwertiges Stück Fleisch handelt: Es riecht gut und verliert kein Wasser.

WOHER BEKOMME ICH EIN GUTES STÜCK FLEISCH?

Die Möglichkeiten sind zahlreich und heute ist es für jeden, dem die Qualität an erster Stelle steht, möglich, ein hochwertiges Produkt zu kaufen.

Örtliche Erzeuger oder Metzger, die noch selber schlachten und berichten können, woher das Tier stammt, sind eine prima Anlaufstelle. Leider sind Metzgereien mit einem hohen Qualitätsanspruch an ihre Ware nicht mehr in jedem Ort zu finden. Auch Onlinekauf kann an dieser Stelle eine gute Wahl sein. Auf den Webseiten der Vermarkter können Sie sich alle

wichtigen Informationen holen und gegebenenfalls telefonisch nachfragen. Prüfen Sie besser nach, es gibt überall schwarze Schafe. Auf Nummer sicher gehen Sie, wenn der Metzger sich einem Bioverband, etwa Demeter, Bioland oder Naturland, angeschlossen hat.

HABEN SIE SCHON EINMAL VON CROWDBUTCHING UND CO. GEHÖRT?

Crowdbutching bedeutet: Sie kaufen einen Teil eines Nutztieres, und wenn es ganz verkauft ist (von verschiedenen Interessenten), wird es geschlachtet, verpackt und versendet. Die Pakete können dann frisch zubereitet oder eingefroren werden. Da alle Teile eines Tieres nach der Nose-to-Tail-Idee verwendet werden, erhalten Sie ein sicher interessantes Paket. Diese Plattformen bieten neben Schweinen und Rindern auch Hühner, Gänse und Wild an.

Neben Crowdbutching gibt es zudem die Möglichkeit, ein Schwein zu mieten. Dabei unterstützt man den Landwirt monatlich mit einer Zahlung, die die Aufzucht, das Futter und die Arbeit des Landwirtes vergütet. Das geschlachtete Tier erhält man dann in zerlegten Teilen, als Wurst, Aufschnitt oder Würste, oft auch in Absprache nach den eigenen Wünschen. Eine tolle Gelegenheit, so etwas mit Freunden, Bekannten oder Familienmitgliedern zu teilen!

GARMETHODEN FÜR FLEISCH

Die klassischen Garmethoden wendet man in der eigenen Küche oft an, ohne ihre genaue Definition zu kennen. Ein hochwertiges Fleischstück will aber richtig zubereitet sein, um lecker zu schmecken. Damit das gelingt, nachfolgend das Wichtigste zum Umgang mit Fleisch:

Kurzfaseriges Fleisch ohne Bindegewebe wird kurz gebraten und kann rosa serviert werden, mit Ausnahme von Geflügel, das wird immer durchgebraten, um der Gefahr einer Salmonellose vorzubeugen.

Langfaseriges und bindegewebsreiches Fleisch braucht längere Garzeiten und benötigt mehr Flüssigkeit, um saftig und weich zu werden.

Hier ein Überblick über Garmethoden:

Braten

Fleisch wird bei trockener Hitze in etwas Fett zubereitet. Kurz gebraten werden zarte Stücke, wie Filet, Rücken oder Oberschale. Durchwachsene Teile, wie Krustenbraten, Haxe oder Bauch, garen bei trockener Hitze am besten abgedeckt im Ofen. Die Ofentemperatur ist eher niedrig (80–140 °C), die Garzeit dafür länger. So wird das Fleisch saftig, weich und gar. Für eine Sauce kann man hier etwas Flüssigkeit angießen und den Bratensaft damit lösen. Das Garen am Knochen gibt Fleisch ein besonders intensives Aroma, Schwarten oder Fettschichten halten es saftig und geben zusätzlich Geschmack. Auch Krustenbraten wird möglichst abgedeckt im Ofen gegart und erst im letzten Viertel der Garzeit offen knusprig gebraten.

Grillen

Ob Gas, Holzkohle oder Elektro, hier können Sie zarte Kurzbratstücke direkt über dem Feuer garen. Die Temperaturen liegen bei 180–230 °C. Grillgeräte mit Deckel eignen sich auch zum indirekten Grillen. Da kommen dann größere Fleischstücke oder solche mit längerer Garzeit zum Einsatz. Das Fleisch liegt nicht direkt über der Glut. Bei etwa 80–180 °C gart das Grillgut bei geschlossenem Deckel mitunter mehrere Stunden.

Kochen

Das Kochen von Fleisch und Knochen in reichlich Wasser für mehrere Stunden bei niedrigen Temperaturen wird für Brühen, Fonds und Eintöpfe oder Suppen verwendet. Durch die Zugabe von Kräutern, Gewürzen und Gemüse ergibt sich ein aromatischer Sud. Aus dem mitgekochten Fleisch bzw. dem Fleisch an den Knochen können Salate, Suppen oder Eintöpfe zubereitet werden. Wollen Sie eine intensive Brühe, setzen Sie die Zutaten in kaltem Wasser an. Wünschen Sie ein besonders aromatisches Stück Fleisch, zum Beispiel beim Tafelspitz, wird das Fleisch für 1–2 Minuten in kochendem Wasser blanchiert, abgossen und kalt abgeschreckt. Dann wird es in einem siedenden Wurzelsud gegart.



So bleibt der Geschmack im Fleisch. Der entstehende Schaum, der beim Kochen von Fleisch aufsteigt, kann für eine klare Brühe abgeschöpft werden.

Pökeln und Räuchern

Zwei Garmethoden, die vor allem bei der Wurstherstellung angewendet werden. Durch das Trocken- oder Nasspökeln (Einlegen von Fleisch in eine Pökellake) sinkt der Wassergehalt im Fleisch. Anschließend wird es längere Zeit im Rauch gelagert. So bekommt es eine lange Haltbarkeit.

Schmoren

Beim Schmoren werden zwei Garmethoden kombiniert. Das Fleisch wird zunächst in Fett angebraten und anschließend in Flüssigkeit, meist bei aufgesetzem Deckel, über längere Zeit und bei niedrigen Temperaturen weich gegart. Beim Anbraten entstehen die Röststoffe, die der Sauce ein intensives Aroma und eine wunderbar dunkle Farbe geben. Nehmen Sie sich dafür genügend Zeit, es lohnt sich!

Sous-vide und Niedrigtemperaturgaren

Sous-vide bezeichnet das Garen unter Vakuum. Die Fleischstücke werden mit einigen Aromaten und etwas Fett oder Flüssigkeit im Vakuumbbeutel bei Temperaturen zwischen 50 und 85 °C gegart. Neben speziellen Thermalisierern kann diese Methode außerdem im Kochtopf mit Thermometer angewendet werden. Für zusätzliche Röststoffe, die bei dieser Garform fehlen, kann das Fleisch vor oder nach dem Vakuumgaren angebraten werden.

| | Geflügel | Rind | Schwein |
|------------------------|-----------------|---|----------------|
| Verarbeitung zu | | | |
| Carpaccio/Tatar | | <ul style="list-style-type: none"> • falsches Filet (Schulter) • Oberschale | |