

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Das schmeckt an Rhein und Neckar

Reumann, Anna

Stuttgart, 1936

Fleisch

urn:nbn:de:bsz:31-58643

Fleisch

Fleisch enthält vollwertige Eiweißstoffe, Fett, Mineral-, Ergänzungs-, Extraktiv- und Leimstoffe und wenig Kohlehydrate. Je fetter das Fleisch ist, desto mehr Sättigungswert hat es. Im allgemeinen ist das Fleisch am besten, das den meistbewegten Muskeln entstammt.

Dohsen- oder Rindfleisch: Schlachtbraten, Spickschoß, mürbe Schoß und alle Schwanzstücke sind gut zum Braten; Brustkern, Überzwerch, abgedeckte Rippe, dünne und dicke Zwerchrippe usw. gut zum Kochen.

Kalb- oder Kalbfleisch: Rücken, Schlegel, Bug, Nierenbraten und Brust sind die besten Bratenstücke. Da Kalbfleisch sehr viel Leimstoffe enthält und leicht verdaulich ist, eignet es sich gut als Krankenkost.

Hammelfleisch: Steht im Nährwert dem Rindfleisch nicht sehr nach und ist bei richtiger Zubereitung leicht verdaulich. Es soll saftigrot aussehen und weißes Fett haben. Nur muß es sehr heiß zu Tisch gegeben werden.

Schweinefleisch: wird mit Vorliebe geräuchert.

Grundrezepte für 4 Personen:

Zutaten zum Braten

Zu 500 g Fleisch (Kalbfleisch 625 g) — 30 g Fett — Grünzeug

Fleischteig für Fleischküchle (Hackbraten)

500 g gehacktes Fleisch — 2 bis 3 Brötchen — 1 bis 2 Eier — Zwiebel, Petersilie — Salz

Fleischteig aus Fleischresten

250 g Fleischreste — 2 Brötchen — 1 Ei (als Pudding 2 Eier) — Zwiebel, Petersilie — Bratensoße — Speck — Sauerrahm

Gulasch

500 g Fleisch — 40 g Fett — 1 Zwiebel — 40 g Mehl — 1 Eßlöffel Tomatenmark — Essig und Rotwein

Hackbraten

Je 250 g Dohsen-, Kalb- und Schweinefleisch — 2 bis 3 Brötchen — 2 Sardellen — 1 bis 2 Eier — Salz, Pfeffer — 1 bis 2 Eßlöffel Rahm — 25 g Fett zum Dämpfen, Fett zum Aufstellen — Zwiebel und Petersilie

Das gewiegte oder vom Metzger schon gewiegt gekaufte Fleisch wird zu den abgeriebenen, eingeweichten, ausgedrückten, in Butter mit gewiegter Zwiebel und Petersilie gedämpften Brötchen gegeben samt Ei, Gewürz und Kapern, wer es liebt, und gut durcheinandergeschafft. Man formt aus der

Masse, die gut gefalzen schmecken darf, zwei längliche Braten, bestreicht sie mit Öl oder gibt sie je in ein Schweinsneh, stellt sie mit dem heißen Fett in die Bratröhre, rüttelt zuweilen und übergießt fleißig; braucht etwa eine Stunde. Zur Soße nimmt man den Braten heraus, gibt Zwiebel, Lauch, gelbe Rüben und Tomaten zu und bräunt alles unter Zugabe von noch etwas Mehl und Rahm.

Man kann auch in den rohen Fleischteig hartgekochte Eier, die man schält und unten und oben die Spitzen etwas abschneidet, mit kleinen sauren Essiggurken zu beiden Seiten der Eier geben, den Teig drüberschlagen und wie oben den länglichen Braten formen.

Saure Kutteln

Kutteln und Kalbsgekröse bekommt man vom Metzger schon gekocht. Sollte es nicht nach Wunsch weich sein, so kann man dasselbe in etwas Salzwasser nachkochen. Nach dem Erkalten wird das Gekröse in kleine Stückchen wie Nieren geschnitten; die Kutteln dagegen in kleine, dünne, schmale Streifen. Nun wird eine gute braune Soße gemacht, mit Wein und Estragoneßig gewürzt. Das Gekröse oder die Kutteln werden in die Soße getan und alles noch eine Zeitlang langsam gekocht.

Saure Lunge mit Spätzle

Die Lunge wird kurze Zeit in Salzwasser gekocht, herausgenommen und in dünne Scheiben geschnitten, in eine braune saure Soße gegeben, gewürzt und Spätzle daruntergemischt.

Schweinebraten

750 g Ramm, Schlegel oder Bug — Salz, Pfeffer — Zwiebel, Suppengrün — 1 Kaffeelöffel Stärkemehl — $\frac{1}{4}$ Liter Wasser

Da das Schweinefleisch gewöhnlich sehr fett ist, wird es mit Wasser aufgestellt, Zwiebel, Suppengrün, Salz und Pfeffer zugegeben und in den heißen Backofen gestellt. Von Zeit zu Zeit übergossen, und wenn das Fett ausgebraten und die Zwiebel sich gebräunt haben, gießt man Wasser langsam nach und brätet das Fleisch $1\frac{1}{4}$ bis $1\frac{1}{2}$ Stunden. Das Stärkemehl wird mit Wasser am Schluß der Bratzeit sämig gemacht und zur Soße gegeben.

Gefüllte Kalbsbrust

1 kg Kalbsbrust — 40 g Butter — 2 Eier — 3 Brötchen — Salz, Muskat — 1 Teelöffel gewiegte Zwiebel, Petersilie, gelbe Rübe

Die Kalbsbrust wird mit einem Tuch abgerieben, mit Salz und Zitronensaft eingerieben. Die Brötchen reibt man ab, weicht sie in Milch oder Wasser

ein und dämpft sie mit Butter und Petersilie. Nach dem Erkalten gibt man Eigelb, Salz, Muskat und den Eierschnee zu, füllt dies in die vorbereitete Kalbsbrust ein, näht sie zu. Wird mit Fett (Butter), Zwiebel und gelbe Rüben, immer auf der Knochenseite liegend, gebraten und fleißig übergossen. Hineinstecken darf man nie. Mit dem Anschneiden warten, bis die Kalbsbrust etwas abgekühlt ist; die Kruste immer erst mit der Schere schneiden und dann erst die Fülle mit dem Messer.

Anderer Fülle dazu: Die abgeriebenen Brötchen werden in Würfel geschnitten, mit Milch angefeuchtet und durchziehen lassen, und zwar zugedeckt. Dann gibt man 2 zerschlagene Eier, Salz, Muskat, gedämpfte Zwiebel und Petersilie leicht darunter, ohne die Würfel zu zerdrücken, und füllt die Masse, wie oben, ein.

Rasseler Rippespeer (in Schwaben: Schweinsrippe)

1 kg Rasseler Rippespeer oder geräuchertes Rippeel — 1 Zwiebel

Das Fleisch wird in lauwarmem Wasser gewaschen und leicht abgeburstet. Man kocht es dann in gut schließendem Topf mit 3 Liter Wasser, einer geschnittenen Zwiebel in 2½ Stunden langsam weich. (Kochliste.)

Rippespeer in Aspik (Hessen, Pfalz)

3 Scheiben Rippespeer — 1 gelbe Rübe — 3 Löffel Estragonessig — 1 kleine Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 3 Gewürznelken — 3 Blatt Gelatine

In 1 Liter Wasser läßt man Rübe, Zwiebel und das Gewürz kochen, gibt den Essig und das Salz dazu und gießt es durch ein Sieb. Dann gibt man die aufgelöste Gelatine zur Brühe und läßt sie damit aufkochen. Wenn nötig, verschärft man mit Essig. Den Rippespeer legt man auf eine passende Schüssel und garniert ihn mit der geschnittenen gelben Rübe. Durch ein Sehtuch läßt man den Aspik langsam auf das Fleisch laufen, welches damit überdeckt sein muß, und stellt es kalt.

Stuttgarter Bratwurst

250 g Lachsfleisch, 250 g Schweinefleisch — 1 Löffel Mehl — 3 Löffel Schmalz — Salz, Pfeffer, Kümmel, Muskat — Darm

Das Fleisch wird durch die Maschine getrieben, mit den Gewürzen gut gemengt und gleich in den gut gereinigten Darm gefüllt. Es ist darauf zu achten, daß sich zwischen das Fleisch nicht zu viel Luft setzt, da sonst an diesen Stellen die Wurst leicht platzt. An jedem Ende der Wurst muß ein leeres Stück Darm bleiben. Die Wurst wird in beinahe kochendem Wasser ein wenig gar gemacht, nach dem Herausnehmen getrocknet, in Mehl gedreht und in Schmalz zu schöner Farbe langsam gebraten.

Frankfurter Bratwurst

Durchwachsenes Schweinefleisch ohne Sehnen, auch etwas Fett fein gehackt, mit Salz, Muskatblüte, Koriander, wenig Pfeffer und etwas rotem Wein gewürzt und in Schweinsdärme gefüllt. Frisch ist diese Wurst am feinsten, doch auch leicht geräuchert sehr gut. Man hängt sie in der Luft auf.

Hessischer Sauerbraten

Ein Stück Ochsenfleisch, Schwanzstück oder Oberschale, wird 3 bis 4 Tage in Essigwasser gelegt, in das man ein paar Zwiebeln, Pfeffer, Piment, Thymian und Lorbeerblatt getan hat. Dann gibt man in eine Schmorpfanne Speck und Rindsfett, eine Mohrrübe, ein handgroßes Stück Kornbrot, eine Tasse voll von der Beize und läßt das Fleisch unter öfterem Begießen braun schmoren. Ab und zu gießt man etwas Wasser zu, um es vor dem Anbrennen zu behüten. Ist das Fleisch weich, erhält es in der Bratröhre durch Oberhitze eine knackende Kruste. Die Lunte rührt man mit etwas Maismehl dick, gießt sie durch ein Sieb und verrührt zum Schluß mit etwas Essigbrühe und einem Teelöffel bis einem Eßlöffel Bienenhonig. Die Menge des Honigs hängt von der Süße der Mohrrübe ab.

Gehackte Rindschnitzel (Deutsche Beefsteaks)

375 bis 500 g gehacktes Rinds-, Kalbs- und Schweinefleisch zu gleichen Teilen (oder nur Ochsenfleisch) — 2 Brötchen — 1 Ei — Zwiebel — Salz, Pfeffer — Fett

Das Fleisch wird mit den angedämpften Brötchen und Gewürz gut vermischt, kleine runde Rindschnitzel geformt, mit dem Messer eingekerbt und in heißem Fett mit in Scheiben geschnittenen Zwiebeln gebraten. Bratezeit 10 bis 15 Minuten.

Saure Nieren

500 g Rinds-, Kalbs- oder Schweinsnieren — 40 g Butter oder anderes Fett — 1 bis 2 Eßlöffel Mehl — 1 kleine Zwiebel — 1 Eßlöffel Essig — 2 bis 3 Eßlöffel Wein — etwas Bratensoße — Zitronensaft — Salz, Pfeffer

Von den Nieren wird das Fett entfernt und diese in feine Scheiben geschnitten. In der heißen Butter dämpft man die feingeschnittenen Zwiebeln hellgelb, gibt die Nieren zu und läßt sie so lange dämpfen, bis sie nicht mehr rot sehen, röstet auf der Seite das Mehl mit, löscht mit Wasser oder Fleischbrühe ab, gibt Wein, Essig, Zitronensaft und Bratensoße zu, läßt die Nieren noch 5 Minuten in der Soße kochen.

Bei Nieren und Leber darf Salz erst vor dem Anrichten zugegeben werden, da sie sonst hart werden.

Kalbsgekröse oder Rutteln gedämpft (Schwaben)

500 g Rutteln — 50 g Fett — Zwiebel, Petersilie, Kartoffeln — Essig, Weißwein — Eier

Petersilie und Zwiebel werden fein geschnitten und in Butter gedämpft, Rutteln oder Gekröse ebenfalls mitgedämpft. Auch viereckig geschnittene Kartoffeln können dazugegeben werden. Um es auf feinere Art zu machen, gibt man einen Eßlöffel Estragoneßig und etwas Weißwein dazu und läßt dies zugedeckt eine Zeitlang dämpfen. Wer will, gibt vor dem Anrichten einige gut verquirlte Eier darüber und läßt sie anbacken. Schmeckt sehr gut und ist pikant zu Salat.

Fische

Erkennungszeichen frischer Fische sind:

Die Augen und Schuppen müssen klar und glänzend erscheinen, die Kiemen ein lebhaftes Rot und einen frischen Fischgeruch haben; der ganze Fisch muß steif sein; besonders darf sich am Schwanz die Haut nicht leicht ablösen lassen.

Gebäckene Weißlinge

Die vorgerichteten Fische werden mit Salz und etwas Pfeffer eingerieben, $\frac{1}{4}$ Stunde in etwas Milch gelegt, dann in Mehl gewälzt und in mäßig heißem Kasserol 4 Minuten gebacken, dann das Feuer verstärkt und noch rasch 3 Minuten gebacken. Die Weißlinge haben dann eine schöne gelbe Farbe, werden mit Petersilie und Zitronenvierteln umgeben und mit Kartoffelsalat zu Tisch gebracht.

Weißlinge wendet man auch in Ei, Mehl und Weckmehl und backt sie so schön gelb; dann braucht man sie aber vorher nicht in Milch zu legen.

Fischgericht (Elsaß)

500 g weiße Bohnen weicht man über Nacht ein und kocht sie am folgenden Tag weich. Ein beliebiger billiger Seefisch wird in Salzwasser weichgekocht, aus Haut und Gräten gelöst und in kleine Stücke zerlegt, die man mit den abgetropften Bohnen mischt. 150 g kleingeschnittener Speck wird mit einer Zwiebel ausgebraten, in dem Fett 50 g Mehl gebräunt, mit Bohnen und Fischwasser zu gleichen Teilen gebunden, in dieser Soße verkocht und Bohnen und Fisch darin erhitzt. Das Gericht wird mit Pfeffer, gehackter Petersilie und Maggis Würze abgeschmeckt; es ist einfach, preiswert und wohlschmeckend.