

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Anleitung zur Bereitung eines saftigen Rindfleisches und einer kräftigen
Fleischbrühe.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

der Schweifmuskeln — ziemlich grobfaserig, jedoch mehr mit Fett durchwachsen und jedenfalls saftiger als

7. die trockene Schwanzfeder — neben der vorigen — wie der Name sagt, ziemlich saftlos. — Beide Stücke zum Sieden oder Beizen geeignet.

Das Vorderviertel hat folgende Theile:

1. der gedeckte Hohrücken — der lange Rückenmuskel und die Muskeln, welche an den Rückenwirbeln liegen — ist saftig, mit Fett durchwachsen und von dem starken Nackenband durchzogen. — Zum Braten und Sieden;
2. der abgedeckte Hohrücken — erscheint nach Abnahme des Laffen (Schulterblatt) — hauptsächlich Intercostalmuskeln — zart und saftig. — Zum Braten und Sieden;
3. der Strahl — der gewölbteste Theil der Rippen — besteht aus den Zwischenrippen- und den darauf liegenden Muskeln — saftig, mit Fett durchwachsen. — Zum Sieden gut, geht schön auf;
4. der dünne und der dicke Schild — der unterste Theil der Rippen gegen das Brustbein zu, fängt am dünnen Lamben an und endigt am Brustkern — auch Zwischenrippen- und darauf liegende Muskeln — saftig mit Fett durchwachsen, grobe Fasern. — Zum Sieden;
5. der Brustkern — besteht aus den Muskeln, welche das Brustbein umlagern — sehr saftig, viel kerniges Fett. — Nur zum Sieden.

Sowohl am Hinter- wie auch am Vorderwirbel ist ein Fleischstück, welches den Namen „Wadschenkel“ führt. Es besteht aus den Muskeln des untern Theiles vom grossen Unterschenkelbein, beziehungsweise vom Vorderarmbein — trocken, grob-faserig, mit vielen Sehnen und sehnigen Häuten durchzogen — wird meistens verwurstet.

Nach diesem Anlaufe kommen wir nun an die Beschreibung der einzelnen Gerichte, welche aus Rindfleisch bereitet werden.

Suppenfleisch, gewöhnlich „Rindfleisch“, seltener „gesottenes Rindfleisch“ genannt. In ganzen Gegenden glaubt man nicht recht zu Mittag gegessen zu haben, wenn diese Speise fehlte. Und doch ist das Rindfleisch ungemein häufig so gekocht, dass es den Nährwerth und die Textur eines alten Handschuh's nicht übertrifft. In besseren Häusern wird es gar nicht gegessen, sondern ohne Weiteres in den Hühnerstall geworfen. Jedenfalls gehört gesottenes Rindfleisch nicht auf

den Tisch der Kranken und Reconvalescenten. Was will man aber auf dem Lande geben, wo die meisten Frauen kaum im Stande sind, Fleisch zu sieden? Man mache wenigstens den Kranken darauf aufmerksam, dass alles Fleisch bei Gegenwart einer Säure leichter verdaut wird, dass er also gut thut, wenn er ein wenig guten Weinessig zum Fleische gibt.

Wir kommen nun an einen der wichtigsten Punkte der ganzen edlen Kochkunst, an die Bereitung eines saftigen Rindfleisches zugleich mit einer kräftigen Suppe. Beides ist keine so grosse Kunst und dennoch trifft man uugemein häufig entweder magere Suppen und gutes Fleisch, oder umgekehrt. Manchmal sind auch beide nichts nutz.

Wir wollen die Sache näher untersuchen, wir wollen die Fehler aufdecken, welche fast täglich und in den meisten Haushaltungen gemacht werden.

Viele Köchinnen pflegen das Fleisch durch Abwaschen mit Wasser zu reinigen. Hiedurch wird jedenfalls die Oberfläche ihres besten Saftes beraubt, denn das Wasser zieht die darin löslichen Fleischsalze etc. aus. Man muss also auf bessere Reinigungsarten bedacht sein. In den meisten Fällen genügt das Abwischen mit einem sauberen leinenen Tuche. Knochenstückchen, Sand u. dgl. werden am besten durch Abschaben mit dem Messer entfernt.

Nicht selten sucht man anrücklich gewordenes Fleisch durch Auswässern noch verwendbar zu machen. Dies ist ebenso unappetitlich als selbst gefährlich. Besser ist, das Verdorbene einfach mit dem Messer wegzuschneiden und zwar, wohlverstanden, gründlich! Wenn aber allenfalls auch das Innere nicht mehr ganz sauber riecht (man muss behufs genauer Untersuchung das Ganze durchschneiden), dann weg mit Allem!

Nachdem das Fleisch auf die eben besagte Art gereinigt ist, geht's Kochen an. Gewöhnlich legt man das Fleisch in kaltes oder lauwarmes Wasser, erwärmt langsam und kocht dann oft bis zu drei Stunden. Was geschieht hiebei?

Zuerst sehen wir, wie sich das Wasser, in welchem das Fleisch liegt, röthlich färbt. Diese Färbung rührt vom Blute her, welches aus dem Fleisch in die Flüssigkeit übergeht. Ausserdem lösen sich noch Eiweisskörper und Salze im Wasser auf.

Schon nach einer Stunde hat das Fleischwasser einen nicht unangenehmen Fleischgeschmack; es ist mit einem Worte die kalt bereitete Suppe für Kranke nach Liebig, von welcher oben Seite 26 die Rede war. Wenige Menschen finden die Sache appetitlich, noch seltener kennt jemand den grossen Nährwerth dieser Brühe. Es wird desshalb gesotten.

Beim Sieden beobachtet man wieder allerlei Erscheinungen:

Erstlich verliert die Flüssigkeit nach und nach ihre röthliche Farbe, fängt an sich zu trüben und Flocken auszuschcheiden. Diese Flocken sind geronnenes Eiweiss; sie werden gewöhnlich abgeschöpft. Ferner sammeln sich nach und nach Fetttropfen auf der Oberfläche der Brühe; auch diese kommen gewöhnlich weg. Bei noch längerem Kochen wird die Brühe dicker: die leimgebenden Substanzen des Fleisches, das sog. Weisse (Sehnen, Knorpeln u. dgl.) verkochen sich zu Leim, dem man aber honoris causa einen appetitlicheren Namen gibt: „Flüssige Rindfleisch-Jus“.

Nach dem Gesagten besteht also die Fleischbrühe aus geronnenem Eiweiss, Fett, Leim (Hauptbestandtheil) und aus den Salzen des Fleisches.

Wenn wir uns nun alle Stoffe vergegenwärtigen, welche in die Brühe übergegangen sind, was bleibt dann für das Fleisch noch übrig? Nichts als die saft- und kraftlose Faser, ein Stück, das höchstens noch im Hühnerstall eine muntere Bewegung verursachen kann. Am Tische der Familie aber — wird gemurt: „Der Metzger hat uns wieder einmal recht schlechtes Fleisch gegeben“ brummt Alt und Jung; „ich kann es gar nicht beissen“ krächzt die alte Tante. Um der gekränkten Unschuld, dem Metzger, Satisfaction zu geben, wollen wir nun den Weg zeigen wie man besseres Fleisch bekommt und dazu noch eine gute Suppe:

Verfahren in meiner Küche.

Schon am Morgen, wenn das Fleisch aus der Metzger kommt, werden daraus zwei Portionen gemacht.

Eine Portion enthält alles Sehnige und die nächste Umgebung der Knochen mit denselben.

Die andere Portion ist ein (schönes) Stück Fleisch ohne Bein.

Von der ersten Portion wird alles Fleisch zerhackt und die Knochen der Länge nach aufgespalten. Dann wird Alles in kaltes Wasser gelegt. Auf 500 Grm. Fleisch rechnet man 3 Liter Wasser; annähernd geben 500 Grm. Fleisch 1 Liter kräftige Fleischbrühe. Zu bemerken ist, dass sich ausgekochtes Wasser besser eignet als frisches, weil letzteres hart (d. h. kalkhaltig) sein kann.

Nachdem das Wasser genügend gesalzen, wird noch etwas reine Salzsäure (die man in jeder Apotheke haben kann) zugesetzt. Man rechnet auf ein $\frac{1}{2}$ Kilo Fleisch ungefähr 6 Tropfen. Das Alles lässt man nun ein Paar Stunden kalt stehen. Während dieser Zeit zieht das Wasser alle Kraft aus dem Fleische aus, wie wir soeben geschildert haben. Gegen 10 Uhr wird nun langsam erwärmt und erst wenn das Wasser strudelt, kommt die zweite Portion Fleisch hinein, nachdem sie vorher noch mit einem starken Bindfaden überbunden worden. Dadurch, dass diese zweite Portion Fleisch gleich in kochendes Wasser gelegt wird, bezweckt man, dass die

Oberfläche schnell gerinnt. Wenn dies geschehen, so gleicht das Ganze so zu sagen einer Wurst: die geronnene undurchdringliche Decke stellt den Darm vor, welcher zwar das Garwerden des Inhaltes gestattet, nicht aber das Austreten von Saft und Kraft.

So lässt man nun das Fleisch langsam fortsieden, bis es weich ist.

Die Eiweissflocken, welche sich ausfällen, schöpft man ab und wenn die Brühe einmal klar fortkocht, legt man die Suppenkräuter, in ein Bündel gebunden, ein: Petersilie, Sellerie, eine gelbe Rübe und Pastinak, (kein Lauch). Alles gründlich reinigen!

Werden nur kleine Quantitäten Rindfleisch gesotten, so wird die Brühe nie so fett, dass man abschöpfen muss. Bei grösseren Stücken dagegen, bei Stücken von 5 Kilo und darüber, schwimmt oft so viel Fett oben, dass man dasselbe abschöpfen muss und zwar nicht blos im Interesse der Zuträglichkeit der Speise, sondern auch aus öconomischen Gründen.

Wir haben jetzt gesehen, wie aus der ersten Portion eine gute Suppe, aus der zweiten ein saftiges Stück Fleisch erhalten wurde. Es lässt sich zwar nicht läugnen, dass das Fleisch, welches nicht zuerst in kaltes, sondern gleich in kochendes Wasser gelegt wird, oft ein weniger schönes — schwärzliches — Aussehen bekommt; allein der Nährwerth und der Wohlgeschmack sind doch gewiss wichtiger als die Farbe!

Ich verwende in neuerer Zeit keinen hermetisch schliessenden (Papi-nianischen) Topf mehr, weil ich es für gut finde, wenn man zum Fleische sieht. Eine tiefe (eiserne, emaillirte) Pfanne mit Deckel finde ich auch deshalb praktischer, weil man oft schnell eine Tasse Bouillon haben will. Damit soll aber nicht gesagt sein, dass solche Töpfe überhaupt abzuschaffen seien; für sehr viele andere Kochereien sind sie vorzüglich.

Zur Bereitung des Rindfleisches und der Fleischbrühe eignet sich nur frisches Fleisch. Während es für die Bereitung eines Rindsbratens unumgänglich nöthig ist, dass das Fleisch mürbe geworden, meidet man zum Sieden gerade solches Fleisch, weil die Erfahrung gezeigt hat, dass es keine helle Suppe und kein so saftiges Stück liefert, wie das frische.

Um die Fleischbrühe kräftiger zu machen, werden gewöhnlich noch Rindsleber, Rindermilz, Kalbsknochen, Ochsenzehen zugegeben. Erstere zwei machen die Brühe fetter, letztere zwei dicker (leimstoffreicher). Wenn man diese Artikel billig bekommt, mag man sie benützen; zu dem gewöhnlichen Preise gekauft, sind sie, nach ihrer Leistung taxirt, das Theuerste, was man aus der Metzger beziehen kann.

In manchen Häusern werden auch die vom vorigen Tage etwa übrig gebliebenen Bratenstücke zur Kräftigung der Fleischbrühe mitverköcht. Letztere gewinnt dadurch zwar an Gallertstoff, wird aber — selbst wenn die Ueberbleibsel in ein Tuch eingewickelt waren — nie schön klar und lässt diesen Zusatz im

Geschmack auf eine unangenehme Weise durchblicken. Weit zweckmässiger ist die Verwendung der Bratenüberbleibsel zur Verstärkung der Bratenjus.

In sparsamen Küchen wird, nachdem das Suppenfleisch herausgenommen und die Fleischbrühe abgegossen ist, der Rückstand (das zerschnittene Fleisch, die Knochen und die Suppenkräuter) zum 2ten Mal ausgekocht; auf 500 Grm. dieses Rückstandes kommt 1 Liter Wasser. Die so erhaltene Brühe enthält zwar wenig Nährstoff, eignet sich aber noch recht gut zum Gemüsekochen sowie zum Verdünnen von zu stark gewordener Fleischbrühe.

Ausser Ochsenfleisch wird noch zu Suppen verwendet das Fleisch von alten Hühnern, Nussjücken, Raben, Wildpret und Fischen. Gemästetes Schaaf- und Schweinefleisch und die fetten Wasservögel geben schlechte Brühen. Kalbfleisch — besonders junges — macht die Suppen sulzig und jedenfalls eignet sich nur der Schlegel dazu.

Die Brühe von einem alten Huhn gilt als besonders kräftig und wird deshalb vielfältig den Wöchnerinnen verordnet. Es gibt oft Anlass zur Aussöhnung, wenn die alte Henne, welche mit ihrer zahlreichen Nachkommenschaft alle Gärten in der Umgegend verscharrt und dadurch die freundnachbarliche Gesinnung so oft gestört hat, der ins Wochenbett gekommenen Nachbarin zum Geschenk gemacht wird. In Westphalen bekommen die Wöchnerinnen constant nichts Anderes als Hühnersuppen. Diese einseitige Kost bewirkt, dass manche ihr Wochenbett abkürzen!

Wenn es sich um die Bereitung einer Fleischbrühe für Reconvallescenten, Kindbetterinnen u. dgl. handelt, so ist die Küche gar zu gerne bereit, des Guten zu viel zu thun. Es wird zu einer solchen Suppe oft die grösste Menge Fleisch verkocht. So erhält man allerdings eine kräftige, aber auch eine schwerverdauliche Brühe, überreich an Fett und Leim.

Mitunter hat auch eine Fleischbrühe den entgegengesetzten Fehler, sie ist zu dünn. Heut zu Tage kann man sich leicht aus der Verlegenheit helfen durch Fleischextract. Vor Altem verstärkte man sie durch Jus. Bratensauce macht die Fleischbrühe wohlschmeckender als das Fleischextract, dagegen erhöht dieses den Nährwerth um Vieles mehr.

Liebig gibt zur Bereitung einer guten Haussuppe ohne Fleisch aber mit Fleischextract folgende Vorschrift:

„Man nimmt 2 Liter Wasser, setzt 250 Grm. grob zerschlagene Knochen (am besten von Wirbeln oder Schenkelkopfknochen), oder statt der Knochen, welche frisch vom Metzger genommen, eben so viel wie das Fleisch kosten, 30 Grm. Ochsenmark, ferner die Suppengemüse, die man gerade zur Hand hat (ein Stück gelbe Rübe, weisse Rübe, Lauch,

Sellerie, Zwiebel, ein paar Weisskohlblätter etc.) und kocht bis zum Weichwerden der Gemüse, wozu etwas über eine Stunde genügt; man nimmt alsdann die Knochen aus dem Kochgefäße heraus und setzt 20 Grm. Fleischextract und die nöthige Menge Salz hinzu; damit ist die Suppe für sieben Personen fertig; das Fleisch, welches sonst dazu dient, hat man als Braten obenein. Niemand von allen, die diese Suppe gekostet haben, ist im Stande gewesen herauszuschmecken, dass diese Suppe aus Fleischextract und nicht aus frischem Fleische bereitet war. Man muss sich ganz besonders vor einem grösseren Zusatz von Fleischextract hüten und sich genau an die Vorschrift halten, indem sonst die Suppe einen strengen Geschmack erhält, der minder angenehm ist.“ Liebig.

Beefsteaks (gebratene Lummelschnitten) sind unbedingt die erste Speise der Welt. Der Lummel ist ein so zartes Stück Fleisch, dass selbst den Magenkranken dieser Braten gut bekommt. Der Verfasser weiss Fälle von Magenkrebs, wo nicht einmal mehr Milch oder leichte Suppen ertragen wurden, wohl aber Beefsteaks!

Der Lummel ist nicht nur ein sehr zartes, sondern auch ein sehr nahrhaftes Stück Fleisch. Nichts kann die Reconvalescenten so bald wieder auf den Damm bringen wie Beefsteaks und den Bleichsüchtigen nützen sie mehr als alle Eisenmittel.

Die Küche liefert zwei Arten von Beefsteaks, gar gebratene und solche, die inwendig noch roth sind. Die ersten sind trocken, schmecken schlecht und sind schwerverdaulich, die letzteren dagegen sind zart, saftig und leicht zu verdauen. Es ist das gleiche Verhältniss wie mit den harten und weichen Eiern. Gewöhnlich nennt man erstere Beefsteaks deutsche, letztere englische. Die hiedurch so schwer gekränkten deutschen Köchinnen rächten sich dadurch, dass sie den Engländern selbst den Beinamen „Beefsteaks“ aufbrachten. Da die Beefsteaks, diese wichtigen Krankenspeisen, nicht immer richtig zubereitet werden, so sah sich der Verfasser veranlasst, ein besonderes Recept dazu auszudenken. Nachdem er dasselbe viele hundert Mal erprobt und in allen Beziehungen richtig gefunden, kann er der Kritik ruhig entgegen sehen.

Recept zum Beefsteak à la Wiel.

Die Hauptsache ist mürbes Fleisch; es muss im Sommer mindestens 2 Tage, im Winter sogar 8—14 Tage in einem luftig-kühlen Orte im Eisschrank gehangen haben. Man achte ferner darauf, dass alles „Weisse“ (Sehnen, sehnige Häute) gründlich entfernt werden. Das Fleischstück muss endlich in der richtigen Dicke und querdurchschnitten sein. Die richtige Dicke ist die eines Daumens. Damit dem Kauapparate möglichst viel mechanische Arbeit abgenommen, wird das Fleisch tüchtig geklopft, auf