

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Fleischspeisen

urn:nbn:de:bsz:31-106241

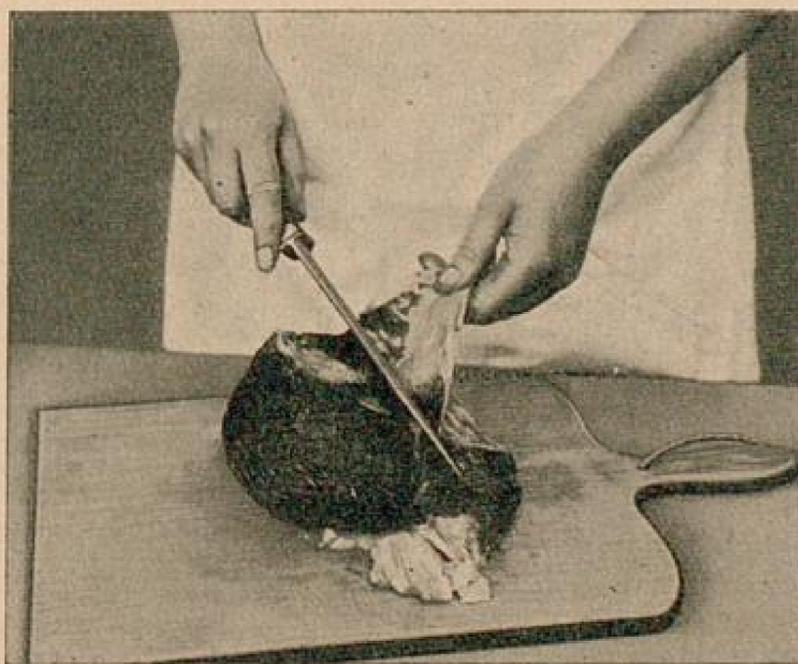
mit den fein verwiegten Kräutern gewürzt hat, über die Eierhälften und verziert mit Salatblättern, Sardellen oder Lachsstückchen und Essiggurken. Nach Belieben kann man auch nur 1 bis 2 Eßl. Kaviar über die Mayonnaise geben.

Kaviareier.

Hartgekochte Eier werden der Länge nach halbiert und soviel Eigelb herausgenommen, daß nur noch ein gelber Rand bleibt. Nun füllt man die Höhlung mit Kaviar und verziert die Eier mit Petersilie.

Fleischspeisen.

Das Fleisch gehört zwar zu den wertvollen, aber auch zu den teuren Nahrungsmitteln, deshalb müssen wir bei der Zubereitung doppelt sorgfältig darauf achten, daß keine Nährstoffe verloren gehen.



Sehnen und Häute am Fleisch werden abgelöst.

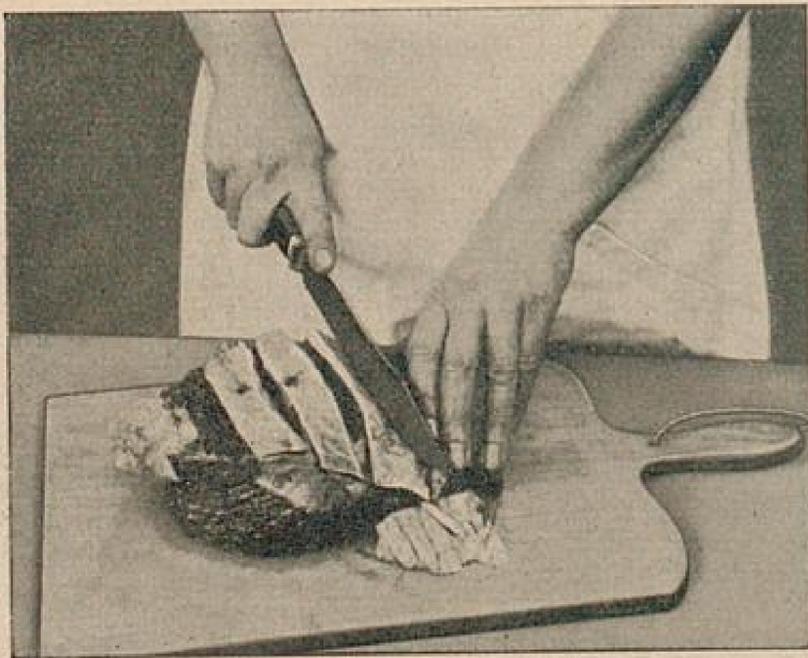
Wenn möglich, waschen wir das Fleisch gar nicht, sondern reiben es nur mit einem reinen Tuch gut ab, damit keine Nährsalze ausgelaugt werden. Dies muß immer geschehen, wenn wir das Fleisch braten, denn es entsteht keine Kruste, wenn das Fleischstück naß in das Fett eingelegt wird. Unter gar keinen Umständen aber darf das Fleisch längere Zeit im Wasser liegen bleiben.

Um das häßliche Verbiegen des Fleischstückes zu verhüten, werden Sehnen und Häute entweder ganz entfernt oder zum mindesten in Abständen von etwa 2 cm eingeschnitten; dies geschieht vor allem bei Fetthäuten, z. B. bei Schweinebraten.

Die Abfälle können stets mitgekocht oder -gebraten werden, um ihre Nährsalze und Geschmacksstoffe für Brühe oder Tunke zu erhalten.

Die Fasern werden gelockert und das Fleisch dadurch rascher weich und leichter verdaulich, wenn man es etwas klopft. Die meist üblichen Fleischklopfer zerfehen jedoch das Fleisch stark; am geeignetsten ist das glatte Fleischbeil oder auch der Kartoffeldrucker; in Ermangelung beider genügt auch Klopfen mit der Hand. Man lasse das geklopfte Fleisch aber nicht auf dem Holzbrettchen liegen, weil dieses den Fleischsaft aufsaugt.

Bleibt das Fleisch längere Zeit gesalzen stehen, so zieht das Salz einen Teil des Fleischsaftes und damit wertvolle Geschmacksstoffe und Nährsalze aus, die uns dann verloren gehen; also immer erst unmittelbar vor dem Einlegen salzen!



Einschneiden der Fetthaut, die am Fleisch bleiben soll.

Da das Fleischeiweiß durch starke Hitze gerinnt und dann von unseren Verdauungssäften nur sehr schwer aufgelöst werden kann, darf Fleisch nie für längere Zeit starker Hitze ausgesetzt werden. Doch sollte man es stets bei starker Hitze ankochen oder anbraten, damit die äußerste Eiweißschicht rasch gerinnt und die Poren schließt, so wird das Ausbraten des Fleischsaftes verhindert. Sobald dies aber geschehen ist, muß die Hitze abgeschwächt werden.

Die Zubereitung des Fleisches.

Die bekanntesten Arten, Fleisch zuzubereiten, sind Kochen, Braten und Dämpfen. Unter Kochen versteht man das Garwerden in Flüssigkeit, unter Braten das Garwerden in Fett oder im eigenen Saft (Rost, Spieß) und unter Dämpfen das Garwerden in Fett und Flüssigkeit und dem sich daraus entwickelnden Dampf. Die Zubereitungsweise richtet sich nach dem Alter des Tieres, wie auch nach der Qualität des Fleischstückes. Fleisch von jungen Tieren und wertvolle Stücke wird man lieber braten, während Fleisch von alten Tieren stets gekocht werden muß. Zum Dämpfen verwendet man kleinere Fleischstücke, weil hierbei das Fleisch länger braucht, um gar zu werden, als beim Braten.

Ueber das Kochen des Suppenfleisches haben wir schon bei der Zubereitung der Fleischbrühe gesprochen. Zum Kochen eignen sich etwas fette Stücke besser als magere. Da Rindfleisch nicht in stark strudelndem Wasser kochen soll, ist hier die Kochkiste eine gute Hilfe. Gesalzenes Fleisch stellt man stets mit kaltem Wasser auf, Rauchfleisch wird über Nacht eingeweicht und mit dem Einweichwasser beige stellt, sofern das Fleisch nicht zu stark gesalzen ist; sonst muß man es mit frischem Wasser aufstellen.

Das Braten ist die schmackhafteste, aber auch teuerste Zubereitungsart. Man legt das Fleisch in heißes Fett und läßt es auf allen Seiten rasch etwas bräunen. Zum Wenden benütze man stets ein Schöpfelchen, um nicht mit der Gabel hineinstecken zu müssen, wodurch das Fleisch an Saft verliert. Zur Verbesserung des Beigusses gibt man beim Anbraten die sogenannten Bratenzutaten: dicke Zwiebelscheiben, eine Tomate, eine Gelbrübe (Möhre) und Brotkruste zu. Der Braten wird öfters mit dem Fett übergossen, damit er saftig wird, der verdampfte Saft durch Zugießen von etwas heißem Wasser und Rahm ersetzt. Das Wasser darf jedoch niemals über das Fleisch selbst gegossen werden, da hierdurch die Farbe der Kruste und der Wohlgeschmack des Fleisches beeinträchtigt werden. Am saftigsten bleibt das Fleisch, wenn man es grillt. Man legt es mit der fetten Seite nach oben auf den Grillrost und läßt es bei starker Oberhitze bräunen. Dann wird es gedreht, und sobald alle Seiten gebräunt sind, schwächt man die Hitze ab und gießt etwas heißes Wasser in die Rostschüssel. Unter fleißigem Begießen mit dem entstandenen Beiguß wird das Fleisch bei schwacher Hitze langsam durchgebraten. Man kann die Bratenzutaten und eine Speckscheibe mit auf den Rost legen.

Das Spicken des Fleisches sollte in der feinen Küche vollständig verpönt sein. Es ist ein großer Irrtum, zu glauben, das Spicken mache den

Braten saftiger. Im Gegenteil! Die Fleischfasern werden dabei verletzt, der Saft quillt heraus, fließt ab und das Fleisch wird trocken. Man betrachte sich einmal einen fertigen gespickten Braten, der Länge nach in Scheiben geschnitten; rings um die Speckstreifen ist das Fleisch trocken. Liebt man den Speckgeschmack an Lende, Rehriicken, Hasenbraten und dergleichen, so lege man dünne Speckstreifen in die Pfanne unter den Braten. Bei fettarmem Geflügel umbindet man die Brust mit dünnen Speckscheiben.

Die Bratezeit läßt sich nicht schematisch angeben. Es sind dabei viele Nebenumstände zu berücksichtigen, z. B. ob das Fleisch von jungen oder alten Tieren stammt, ob es kurz oder lange abgelagert ist, ob das Stück lang und dünn oder kurz und dick ist, ob man es durchgebraten oder rötlich liebt usw. Um festzustellen, ob das Fleisch gar ist, drückt man mit dem Löffel darauf. Dabei darf es nicht mehr nachgeben, sondern muß sich fest, wenn auch elastisch anfühlen. Durchschnittlich rechnet man:

für 1 bis $1\frac{1}{2}$ Pfd. Rindfleisch 2 Stunden Bratezeit,

für 1 bis $1\frac{1}{2}$ Pfd. Lende $\frac{3}{4}$ Stunden Bratezeit,

für jedes Pfd. Roastbeef $\frac{1}{4}$ Stunde Bratezeit, außerdem im ganzen noch 10 bis 15 Minuten zum Heißwerden des Fleisches,

für 1 bis $1\frac{1}{2}$ Pfd. Kalbfleisch $\frac{3}{4}$ Stunden Bratezeit,

für 1 bis $1\frac{1}{2}$ Pfd. Schweine- oder Hammelfleisch $1\frac{1}{2}$ Stunden.

Das fertig gebratene Fleisch wird auf einer erwärmten Platte angerichtet und bis zur Fertigstellung des Beigusses warm gestellt. Zum Beiguß wird, wenn nötig, etwas heißes Wasser zugegeben, der Bodensatz wird losgekratzt, nochmals aufgekocht und durchgeseiht. Will man den Beiguß verdicken, so rührt man einen Teelöffel Kartoffelmehl mit wenig kaltem Wasser glatt an und gibt dieses vor dem Aufkochen zu. Besonders schmackhaft wird der Beiguß, wenn man etwas sauren Rahm mit aufkochen läßt. Die zurückgebliebenen Bratenzutaten und Bratenknochen können nochmals aufgekocht und die Brühe zu Suppen verwendet werden.

Kleinere Fleischstücke, wie Koteletten, Schnitzel, Beefsteaks werden mit einem sauberen Tuche gut abgerieben und erst kurz vor dem Zubereiten gesalzen und paniert. Die Stücke, ob paniert oder unpaniert, werden stets in heißes Fett eingelegt und häufig mit einer Schaufel umgewendet, wodurch eine leichte Abkühlung eintritt, die verhindert, daß zu starke Hitze das Eiweiß zu stark gerinnen läßt.

Herausgegeben vom Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde der Sunlicht Gesellschaft A.G.,
Mannheim-Rheinau.

Nachdruck des Textes und Nachbildung der Illustrationen verboten.

Druck: Handelsdruckerei Bah, Mannheim.